

## **Psychosoziale Folgen von sozialer Distanz aus humanistisch- psychologischer Sicht**

**Ines E. Walter**

Endlich werden Träume wahr: in den Tag hineinleben, zu Hause sein, dennoch mit der Welt verbunden sein und Geld verdienen. Das ist doch der Inbegriff von Freiheit. Corona sei Dank. Oder doch nicht?

Als ich mich dem Gegenstand der sozialen Distanz oder richtiger dem Gebot der Kontaktbeschränkung näherte, wurde mir deutlich, dass einerseits das physische Abstandhalten einer Vereinsamung Vorschub leistet und dass es andererseits vor allem für Familien bedeutet, dass sie näher zusammenrücken und zwar 24/7, also ohne Freiräume und Leerzeiten. Während für die Einen also ein unerfüllbares Bedürfnis nach Berührung und Nähe im Vordergrund stehen mag, versuchen andere den Bedürfnissen aller Familienmitglieder gerecht zu werden ohne dabei - aufgrund des permanenten Miteinanderseins - verrückt zu werden. Dritte wiederum werden von überwunden geglaubten Vulnerabilitäten in einen therapeutischen Prozess zurückgebracht und wieder andere entspannen sich und genießen das, was ist. Wie kann das sein?

Es scheint so zu sein, dass das Gebot des physischen Abstands im sozialen und gesellschaftlichen Außen wie unter einem Brennglas im Innen das verstärkt, was vorher schon als Tendenz da war. So können durch die jetzige Situation psychische Deprivationserfahrungen und Erfahrungen von missbräuchlichem Verhalten aktualisiert werden und in die aktuelle psychische Verarbeitung dieser potentiell als Stress erlebten Situation hineinwirken.

Das erklärt, wieso einige Menschen resilient sind und mit den Einschränkungen gut zurechtkommen oder sie sogar als stabilisierend wahrnehmen während andere in Bedrängnis und Zustände der Überforderung geraten.

Grundsätzlich lassen sich auf der Ebene der Leibprozesse zwei Grundformen der (auch inneren) Bewegung voneinander unterscheiden, eine Hin- und eine Wegbewegung, Kontraktion und Expansion, Anspannung und Entspannung. Diese Dichotomie verursacht auf anderen Ebenen Spannungszustände auf einem Kontinuum mit den Polen: Bindung versus Autonomie, Schutz versus Sehnsucht, Komfortzone versus Lernzone. Wie ich persönlich auf das Gebot der Kontaktbeschränkungen reagiere, wovon ich also Abstand nehme oder wozu ich in Kontakt gehe, das hängt von meinen Vorerfahrungen, meiner Konzeptualisierung der Situation und der aktuellen Lebenssituation ab.

Ob ich also das Außen verantwortlich mache oder mich davon abhängig fühle, ob ich mich ablenke oder meine Bedürfniserfüllung in den Vordergrund stelle, ob ich unter einem Mangel leide oder mich dagegen verwehre, ob ich mich gegen (vermeintliche)

Repressalien auflehne, das darunterliegende Thema ist jeweils Kontakt bzw. Kontaktvermeidung, eine Hin- oder Wegbewegung.

Die negativen psychosozialen Folgen liegen auf der Hand: zu wenig Ansprache und Zuwendung, zu wenig körperliche Nähe, zu wenig Berührung, also typische Beschreibungen von Deprivation. Das alles kann Leid verursachen und emotionale und mentale Verarmung bedeuten, schlimmstenfalls irreversible Schäden verursachen.

Ein anderer Aspekt aber ist, dass unsere Konsum- und Informationsgesellschaft in sogenannten normalen Zeiten dafür sorgt, dass sie ein Innehalten, ein Still-sein, ein Mit-sich-sein, kontemplative, freie Zeit wenig zur Verfügung stellt. Um ständiger Berieselung, dem Gefühl von Gehetztsein, der Rund-um-die-Uhr Verfügbarkeit von Ablenkung und Verführung zu entgehen, zahlen wir in der Regel sogar Geld (Retreats, digital Detox-Hotels, etc.).

Das können wir seit einer Weile nun kostenlos haben. Und es ist für Viele eine ungewohnte Erfahrung, etwas, das nur schwer auszuhalten ist. Zeit, die sich dehnt, die nicht schon verplant ist und noch gefüllt werden will: Wer kann damit schon umgehen?

Darin liegt die gegenwärtige Chance. Uns wird Zeit gegeben, um sich zu besinnen, sich zu spüren, sich zu öffnen, Gefühle wie Dankbarkeit (für das, was wir haben) und Demut (vor der Größe des Lebens an sich) wahrzunehmen, Bewusstsein zu schaffen für die Langsamkeit analoger Informationen unseres Körpers, (wieder) zu lernen uns schöpferisch zuzuhören, sich zu öffnen für das Jetzt und uns zu erlauben, in authentische Begegnungen mit allem Lebendigen einzutauchen. Weniger wird dann potentiell mehr.

Persönlich erlebe ich: Meine Tochter genießt es, dass sie sich mit „nur“ einer Freundin trifft, jeden Tag. Das hat eine Verlässlichkeit, die sie in dieser Intensität vorher nicht erlebt hat. Und ich habe mich in der Kleinfamilienstruktur nie freier gefühlt als jetzt. Neuerdings kümmern sich vier Erwachsene um zwei Kinder und ich kann im Grunde tun und lassen, was und wie ich es will. Ich habe begonnen, mich in die For-Future-Bewegung einzubringen. Vorher habe ich das immer auf eine Zukunft verschoben, in der ich Zeit haben würde - Zeit, die nie zu kommen schien. Ja, es stimmt, auch ich arbeite in diesen Zeiten in geringerer Nähe zu meinen Klient\*innen und mit weniger körperlicher Berührung (auch wenn ich mir auch das im therapeutischen Setting mit Maske durchaus erlaube). Häufig treffe ich Klient\*innen „nur“ im virtuellen Raum und doch gibt es regelmäßig ein Berührtsein, ein emotionales Mitschwingen, Tränen und Mitgefühl und das produziert Nähe und lässt mich dankbar und erfüllt sein. Ich begleite meine Klient\*innen immer mehr dabei, ihren inneren Raum, ihre körperlichen Resonanzen, ihre Impulse wahrzunehmen und ihre Anteile kennenzulernen. Dafür braucht es vor allem die Übung von Gewahrsein und die Etablierung von Langsamkeit. Und vor allem braucht es das Loslassen der Fixierung auf unsere Gedanken. Fast alle Klient\*innen sind zu Beginn unserer Arbeit mit ihrem Kopf und den Gedanken identifiziert. Sie denken über sich nach und kommen nicht

zum Ziel. Wir sind eben deutlich mehr als nur Kopf. Es braucht einen neutralen Beobachter, der sich von Emotionen nicht überfluten und von Gedanken nicht aus dem Gewahrsein im Hier und Jetzt wegtragen lässt, weil das Leben jetzt stattfindet und nur über unsere Sinne wahrgenommen werden kann.

So kann ich lernen, mir selbst und den Informationen meines Körpers zuzuhören. Wir haben als Gesellschaft verlernt, dass es (auch) darum geht, sich für sich und das, was uns umgibt, zu öffnen, Schmerz, Wut, Angst, Anspannung, Verspannungen wahrzunehmen. Warum? Alles will anerkannt sein, dann kann Veränderung stattfinden. Dafür braucht es eine Hinbewegung.

Gewöhnlich reagieren wir aber mit einer Wegbewegung, einer mechanistischen Haltung unserem Körper gegenüber. Er soll funktionieren, damit ich (wer ist „Ich“?) ihn weiter ausbeuten kann. Eigentlich aber erzählt er mir seine Geschichte, die auch meine ist. Still werden, langsam werden, das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir verstehen, worum es geht.

Es ist eine Illusion, dass wir vor der Pandemie in „normalen Zeiten“ lebten. Fakt ist, wir haben uns von uns und unserer Natur entfremdet. Wir haben uns von unserer Lebensgrundlage, von der Erde, entfremdet. Nutzen wir die soziale Distanz, um die Verbundenheit mit allem Lebendigen wieder zu beleben. Es geht gleichsam um eine Hinbewegung zu einem „Eco“ und eine Wegbewegung vom "Ego", eine grundlegende Abkehr vom anthropozentrierten Menschsein.