

## „Viele Menschen sind mit Kriegsbeginn in eine Art Schockstarre geraten“

Veröffentlicht am 31.03.2022 | Lesedauer: 6 Minuten



Von **Sabine Menkens**  
Politik-Redakteurin

Ukraine-Krieg, Pandemie, Klimawandel – die Deutschen erleben derzeit eine kafkaeske Krisenpermanenz, sagt der Psychologe Stephan Grünewald vom Kölner Rheingold-Institut. Die Folge sei ein Rückzug aus Resignation. Wann kommt das Land da wieder heraus?

**WELT:** Herr Grünewald, das Rheingold-Institut befragt die Deutschen in regelmäßigen Abständen nach ihren Gefühlslagen. Wie geht es dem Patienten nach zwei Jahren Pandemie und einem Monat Krieg in der Ukraine?

**Stephan Grünewald:** Vor Kriegseintritt haben wir festgestellt, dass die meisten Menschen in Deutschland in einer resignativen Grundstimmung sind. Sie haben das Gefühl, dass sie zwei Jahre lang alles versucht haben – und dann hat die nächste Welle wieder alles über den Haufen geworfen. Ein Gefühl der Ausweg- und Perspektivlosigkeit hat sich breitgemacht. Man hat sich in einer Art Enttäuschungsprophylaxe eingerichtet, große Wünsche und Pläne wurden vorsorglich gekappt, um nicht erneut enttäuscht zu werden.

Viele Menschen fühlen sich antriebslos, kreisen sehr stark um sich selbst. Das hat alles Züge einer Melancholie. Wir haben das auf den Begriff „Melancovid“ gebracht.

**WELT:** Hat sich dieses Befinden mit Kriegsbeginn noch verstärkt?

**Grünewald:** Die [depressive Grundstimmung \(/regionales/nrw/article206678871/Coronavirus-Stephan-Gruenewald-ueber-Hilfsbereitschaft.html\)](/regionales/nrw/article206678871/Coronavirus-Stephan-Gruenewald-ueber-Hilfsbereitschaft.html) ist durch den Krieg noch weiter zugespitzt worden. Viele Menschen sind mit Kriegsbeginn in eine Art Schockstarre geraten. Sie blicken ohnmächtig in einen Abgrund mit unvorstellbarem

Eskalationspotenzial – einen Krieg vor der Haustür, der jederzeit zu einem Weltkrieg oder gar einem Atomkrieg ausarten kann.

Gerade in der ersten Kriegswoche haben wir eine Art Paralyse festgestellt. Die Menschen saßen wie das Kaninchen vor der Riesenpython. Gleichzeitig brach sich das Gefühl der Ohnmacht mit einem Gefühl der Unwirklichkeit: Draußen war Frühling, das Wetter war schön, noch schien das deutsche Auenland intakt. Man kann das als eine Art abwartende Fassungslosigkeit beschreiben.

**WELT:** Wie gehen die Menschen mit diesem Gefühl um?

**Grünwald:** In der Pandemie waren wir mit einem Virus konfrontiert, das unsichtbar ist und gegen das wir zunächst keine konkrete Handhabe hatten. Jetzt haben wir einen russischen Aggressor, den viele als wahnsinnig erachten. Auch da haben wir keine Handhabe, weil der rationale Diskurs fehlschlägt (</debatte/kommentare/plus227283629/Deutsche-in-der-Coronakrise-Land-der-Dichtmacher-und-Querdenker.html>).

Dieses Ohnmachtserleben ist mit das Schlimmste. Es führt auch zu Übersprungshandlungen. Nehmen Sie das Hamstern: Damit wollen die Menschen sich ihrer Handlungsfähigkeit vergewissern. Sie wollen wenigstens an der heimischen Regalfront kleine Siege erzielen.

**WELT:** Gibt es denn auch Bewältigungsstrategien gegen die Ohnmacht?

**Grünwald:** Wir haben sechs Mechanismen festgestellt. Einmal das permanente Nachrichten-Update – verbunden mit dem starken Wunsch, dass bald die erlösende Friedensbotschaft kommt. Da diese ausbleibt, versuchen jetzt viele, sich auf ihren Alltag zu konzentrieren. Wir nennen das die Normalitätsbeschwörung: Man stürzt sich in Arbeit, geht seinen Hobbys nach und versucht, den Krieg aus dem Blick zu bekommen.

Eine dritte Form, der Ohnmacht zu entfliehen, ist die aktive Hilfeleistung durch die Aufnahme von Flüchtlingen, durch Sach- und Geldspenden. Die Menschen erfahren dabei eine Form von Selbstwirksamkeit: Durch mein Eingreifen wird das Leid gelindert. Eine vierte

Form sind Demos und Solidaritätsbekundungen. Gespräche und der Austausch mit anderen wird ebenso wie solidarische Akte der Gesellschaft als wohltuend erlebt.

Manche Menschen packen auch zumindest gedanklich die Koffer und stellen sich vor, wohin sie auswandern würden. Und letztlich ist da die Hoffnung auf höheren Beistand – auf einen Aufstand des russischen Volkes oder ein moderierendes Eingreifen des chinesischen Staatschefs. All das sind letztlich Formen der Selbstbehandlung.

**WELT:** Die Gesellschaft für Konsumforschung hat gerade den neuen Konsumklimaindex herausgegeben. Für April wird ein neuer Tiefstand in der Verbraucherstimmung erwartet. Was sagt das über die Stimmungslage im Land aus?

**Grünwald:** Ein Kennzeichen melancholischer oder depressiver Stimmungen ist es, dass Lebenslust und Konsumfreude (</wirtschaft/article212254715/Globalisierung-Corona-beendet-die-Aera-von-Konsumrausch-und-Kostendruck.html>) nachlassen. Zudem merken die Menschen, dass die Inflation galoppiert und sie sparsam sein müssen, damit sie finanziell über die Runden kommen. Das kann sich aber auch wieder ändern.

Bei der Finanzkrise 2008 haben wir erlebt, dass die Menschen das Gefühl hatten, dass diese Krise wie ein schwarzes Loch ist, das Banken, Spareinlagen und Besitztümer verschlingt. Das führte irgendwann dazu, dass man versuchte, die abstrakten Werte in Lebenswerte umzusetzen. Man hat eine Art Tanz auf dem Vulkan veranstaltet.

Da sind wir jetzt nicht. Aber es kann durchaus sein, dass der Konsum wieder zurückkehrt – als Tröster oder als Akt, sich seine Lebendigkeit vor Augen zu führen.

**WELT:** Hat die Tatkraft, sich Krisen zu stellen, durch die Erfahrung der Corona-Krise gelitten?

**Grünwald:** In der ersten Corona-Phase gab es dieses Stärkungsmoment: Die Gesellschaft rückte zusammen, viele haben ihr Leben anders konfiguriert. Doch je länger die Pandemie dauerte, desto stärker wurden die Rückzugstendenzen. Die Zuversicht, durch Tatkraft im

Großen etwas zu bewirken, hat gelitten. Man ist in einer kafkaesken Krisenpermanenz: Wir können machen, was wir wollen, wir ändern sowieso nichts. Wir bezeichnen das als Machbarkeitsdilemma.

Die meisten Menschen leugnen die großen Probleme nicht: den Klimawandel, die Pandemie, das Kriegsgeschehen. Aber die Probleberge sind so groß, dass sie nicht wissen, wie man dem Herr werden kann. Das führt zum Rückzug aus Resignation.

**WELT:** Welche dieser großen Probleme ist am meisten angstbesetzt?

**Grünwald:** Es fällt auf, dass das [Klimathema \(/politik/deutschland/article237378657/Klimaschutz-Bundesregierung-will-200-Milliarden-Euro-bis-2026-ausgeben.html\)](https://politik/deutschland/article237378657/Klimaschutz-Bundesregierung-will-200-Milliarden-Euro-bis-2026-ausgeben.html) derzeit wenig Konjunktur hat. Das liegt daran, dass die drei Großkrisen, mit denen wir es zu tun haben, einer unterschiedlichen Logik folgen. Der Krieg ist mit einer Eskalationslogik verbunden: Von heute auf morgen kann jemand auf einen Knopf drücken, und das bedeutet das Ende der Zivilisation.

Die Pandemie folgt einer exponentiellen Logik, mit einem langsamen Start und einem rasanten Verlauf. Das ist auch bedrohlich, aber nicht ganz so unfassbar.

Beim Klimawandel hingegen sind wir in einer linearen Logik, bei einem langsamen, aber stetigen Anstieg der Temperatur. Das erleben die Leute als berechenbarer, fast schon als beruhigend. Aber es ist natürlich trügerisch. Es ist wie mit dem berühmten Frosch im Kochtopf: Wirft man ihn in kochendes Wasser, springt er heraus. Erhöht man die Temperatur langsam, lässt er sich bereitwillig verkochen.

**WELT:** Wie erleben die Menschen die Politik in dieser Situation? Zupackend? Hilflös?

**Grünwald:** Mit großem Erstaunen hat man gerade zu Beginn des Krieges erlebt, wie entschlossen und tatkräftig die Politik war. Selbst Kanzler Scholz, der lange unsichtbar war, zeigte eine klare und prägnante Haltung. Auch Annalena Baerbock hat stark an Statur gewonnen. Robert Habeck wirkt sehr authentisch, weil man an seiner Zerknirschtheit merkt,

dass er die Widersprüche rund um die Abhängigkeit von russischem Gas nicht wegsteckt, sondern offen austrägt.

Das ist sicher ein Paradigma für künftiges politisches Handeln: nichts zu beschönigen, sondern die Bürger mit auf die Reise zu nehmen.

**WELT:** Wie wird das „neue Normal“ in diesem Sommer aussehen? Gibt es eine Rückkehr in alte Gewohnheiten, oder haben Krieg und Corona-Krise unser Leben für immer verändert?

**Grünewald:** In unserer großen Studie, die wir vor dem Kriegseintritt gemacht haben, haben wir die Frage gestellt, wie die Menschen sich verhalten würden, wenn die Pandemie vorbei wäre und alle Maßnahmen aufgehoben wären. Neun Prozent sagten, sie würden dann das Leben feiern und es mal richtig krachen lassen. 25 Prozent wollen so leben wie vor Corona.

Aber zwei Drittel der Befragten sagten uns, sie würden weiter etwas zurückgezogen und mit Vorsichtsmaßnahmen agieren. Das ist schon eine bedeutsame Größe. Viele haben die Lockdowns als schöne Zeit erlebt: als Phase, in der man sich auf sich selbst konzentrieren konnte. Viele haben keine Lust, in das alte Hamsterrad und den alten Aktivitätsmodus zurückkehren.

*„Machtwechsel“ ist der WELT-Podcast mit Dagmar Rosenfeld und Robin Alexander. Jeden Mittwoch. Abonnieren unter anderem bei Apple Podcasts (<https://podcasts.apple.com/de/podcast/machtwechsel/id1568123217>), Spotify (<https://open.spotify.com/episode/1uzEKANjugj2sQnCqIeX22?si=076733f1809c4bc5&nd=1>), Amazon Music (<https://music.amazon.de/podcasts/2d5c6645-e2e3-468e-9b82-7f639513cafe/Machtwechsel>), Deezer (<https://www.deezer.com/us/show/2653882>) oder per RSS-Feed (<https://machtwechsel.podigee.io/>).*

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/237900355>