

Psychologie in der Corona-Krise

„Es hat sich eine Art Corona-Biedermeier etabliert“

Corona spaltet Deutschland, sagt der Psychologe Stephan Grünewald. Was passiert, wenn weitere Maßnahmen nötig werden? Ein Gespräch über Moral, Disziplin und die Seele.

Interview: **Hannes Leitlein**

15. August 2020, 9:00 Uhr / [111 Kommentare](#) / 

Im Sommer waren die Einschränkungen nur wenig zu spüren. Im Winter kann sich das wieder ändern.

Die Infektionszahlen steigen, die Warnungen vor erneuten Einschränkungen nehmen zu. Das rheingold Institut führt jährlich etwa 5.000 bis 7.000 qualitative Interviews zu Marktforschungszwecken durch. Wenige in Deutschland haben einen so tiefen Einblick in die deutsche Seele, wie Psychologe Stephan Grünewald, Gründer und Leiter des Instituts.

ZEIT ONLINE: Herr Grünewald, die Infektionszahlen steigen wieder. Sind die Deutschen seelisch gewappnet, wenn bald womöglich wieder härtere Einschränkungen gelten?

Stephan Grünewald: Wir befinden uns in einer Phase, in der die Gesellschaft langsam realisiert, dass Corona kein kurzfristiges Schicksal ist. Wir müssen uns stattdessen daran gewöhnen, mit der Pandemie zu leben. Die Menschen sorgen

sich natürlich davor, dass die Einschränkungen wieder zunehmen. Und das ist verständlich, denn das bringt viele in existenzielle Probleme. Das bedeutet ein gewisses Dilemma.

ZEIT ONLINE: Inwiefern?

Grünewald: Viele neue Verhaltensweisen – vom Unterricht mit Maske, über den Urlaub oder die Teilnahme an einer privaten Feier – müssen noch eingeübt werden. Wir sind alle dabei herauszufinden, wie sehr wir uns einschränken müssen, um nicht zu viel zu riskieren. Und wie sehr wir unserer Vorstellung von einem erfüllten Leben nachgehen können, ohne die bisherigen Erfolge beim Kampf gegen das Virus [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-02/coronavirus-sars-cov-2-risiko-symptome-schutz-rechte-faq>] aufs Spiel zu setzen.

ZEIT ONLINE: Hilft es, den Menschen mit der Aussicht auf weiter steigende Zahlen zu drohen, um die Moral auf Dauer oben zu halten?



Der Psychologe Stephan Grünewald leitet das rheingold Institut für qualitative Markt- und Medienanalysen in Köln. Er ist Mitglied des Corona-Expertenrates der Bundesregierung. Sein jüngstes Buch "Wie tickt Deutschland? Psychologie einer aufgewühlten Gesellschaft" ist 2019 erschienen. © privat

Grünewald: Eine solche Drohkulisse erinnert zumindest daran, dass immer noch Vorsicht geboten ist. Die Gespräche, die wir in unserem Institut führen, zeigen allerdings, dass die Sehnsucht zunimmt, wieder vermehrt Freunde zu treffen, Menschen in den Arm zu nehmen, gemeinsam zu feiern.

ZEIT ONLINE: Das führt zu einem laxeren Umgang mit den Regeln. Sind diese Bedürfnisse stärker als die Angst vor erneuten Einschränkungen?

Grünewald: Wir stehen in einem Konflikt unterschiedlicher Moral-Gebote. Wir sind eine Kultur, in der physische Nähe wie ein Handschlag, eine Umarmung oder sonstige innige Zuwendungen wichtig sind. All das wurde durch Corona diskreditiert. Aus dem Gebot der Nächstenliebe ist das Gebot der Fernbeziehung geworden. Daran haben sich alle erst mal gehalten, aber so langsam spüren viele, dass es ohne soziale Nähe auf Dauer einfach nicht geht. Viele stellen fest, dass ihre alten Eltern

oder Großeltern ab und zu eine Umarmung brauchen, um nicht zu verkümmern.

ZEIT ONLINE: Wie gut können die Menschen, die sie sprechen, mit diesem Konflikt umgehen?

Grünewald: Die erste Phase fiel den Menschen leichter. Corona war eine große unbekannte Bedrohung, alle waren gleichermaßen geprägt von einer

Ohnmachtserfahrung. Eine Gefahr, die man nicht wahrnehmen kann, ist psychologisch der schlimmste Störfall. Diese Ohnmachtserfahrung führte zu einer großen Solidarität und ja auch zum Schulterschluss unter Politikern, Journalisten, Virologen und Bürgern. Alle haben sich gemeinsam in einem kollektiven Bremsaktivismus gegen die Bedrohung gestemmt. Da war auch noch die Hoffnung da, dass es nach ein paar Wochen ausgestanden ist. Ostern sollte der Spuk vorbei sein, dann sollte schon wieder Wiederauferstehung gefeiert werden. Das hat sich aber leider nicht erfüllt. Und so folgte darauf die Phase der Polarisierung: Wirtschaft gegen Gesundheit, Krisengewinner gegen -verlierer, Staatsgläubige gegen Freiheitsapostel. Damit war auch vielerorts die Solidarität hinfällig. Und jetzt merken die Menschen enttäuscht, dass uns die Pandemie noch lange Zeit begleiten wird.

ZEIT ONLINE: Wie hält man denn nun in einer solchen Situation die Moral hoch?

Grünewald: Das ist schwer. Zumal die Einhaltung der Regeln die Menschen in schwere moralische Dilemmata führt. Da ist etwa der Mann, der in einem Interview erzählt hat, dass in der Bahn eine ältere Frau gestürzt sei und er sich fragte: Kann ich ihr helfen, oder stecke ich sie womöglich an? Es werden also selbst älteste moralische Gebote wie das Samaritertum infrage gestellt. Selbst die anfängliche Hoffnung, es gäbe durch Corona einen klaren Fokus in der Welt, nach dem sich alle zu richten haben, ist inzwischen verflogen. Die komplexen gesellschaftlichen Probleme in Sachen Gerechtigkeit, Wertschätzung, Orientierung, die bereits vor Corona da waren, kehren jetzt mit voller Härte zurück. Familien, die sich beispielsweise in den großen Städten keine Dreizimmerwohnung leisten können, leiden jetzt noch mehr unter der räumlichen Enge. Und viele Pflegekräfte haben zwar Applaus bekommen, aber keine höhere Vergütung.

ZEIT ONLINE: Wie stark ist denn Ihrer Ansicht nach in der Bevölkerung das Gefühl ausgeprägt, dass man sich in einer bedrohlichen Lage befindet?

Grünewald: Das Drohmoment ist nicht so stark, weil wir ja die erste Welle gut gemeistert haben. Aber die Grundhaltung, die uns die Menschen in den Interviews mitteilen, ist heute doch vorsichtiger als vor Corona. Fast alle Befragten beschreiben, sie seien stets mit angezogener Handbremse unterwegs. Wir sind innerlich völlig anders aufgestellt als vor der Pandemie und befinden uns in einer Art Zwischenwelt, erleben alles abgedämpft. Das Leben hat für die meisten nicht die Exaltiertheit, Sinnlichkeit und Intensität früherer Zeiten.

ZEIT ONLINE: Reicht diese vorsichtige Grundhaltung, die Sie beschreiben, aus, um die Leute auch auf Dauer zu disziplinieren?

Grünewald: Die Disziplin steht unter einem wachsenden inneren Sehnsuchtsdruck. Denn durch den Lockdown ist die Nation in eine Art

kollektiven Vorruhestand geschickt worden. Vor allem die Jugend hatte damit größere Probleme als ältere Semester. Die will feiern, sich in der Gruppe erleben, im Stadion oder in der Disco steilgehen oder sich sexuell ausleben. So ziemlich alles, was jugendliches Leben ausmacht, ist aber derzeit gedeckelt. Und obwohl die meisten Jugendlichen sich selbst für unverwundbar halten und glauben, dass das Virus sie nicht treffen könnte, haben sie lange Zeit stillgehalten. Vor allem auch deshalb, weil sie die Sorge um ihre Verwandten umtreibt. Die Angst davor, andere anzustecken und sich schuldig zu machen, ist riesig.



ANONYMER BRIEFKASTEN

Haben Sie Informationen zu diesem Thema? Oder zu anderen Vorgängen in Politik und Wirtschaft, von denen die Öffentlichkeit erfahren sollte? Wir sind dankbar für jeden Hinweis. **Dokumente, Daten oder Fotos können Sie hier deponieren.** [<https://meine.zeit.de/briefkasten/>] Die Wahrung Ihrer Anonymität hat für uns dabei höchste Priorität.

ZUM BRIEFKASTEN
[[HTTPS://MEINE.ZEIT.DE/BRIEFKASTEN/](https://meine.zeit.de/briefkasten/)]

ZEIT ONLINE:

Trotzdem hat man in der Öffentlichkeit bisweilen den Eindruck, Corona sei überstanden: Es wird vielfach beklagt, dass etwa die Maskenpflicht in der Bahn oder beim Einkaufen von vielen nicht ernst genommen wird.

Grünwald: Die Maske wird von vielen Menschen als Bevormundung im eigentlichen Sinne des Wortes erlebt. Sie schiebt sich wie ein Filter zwischen Mensch und Außenwelt und dämpft viele Lebensvollzüge - vom Atmen, über das Riechen, Sprechen oder Lächeln – ab. Viele betrachten es daher als Akt der Mündigkeit, die Maske gar nicht oder falsch zu tragen. Und wenn die Maskenpflicht dann nicht kontrolliert und sanktioniert wird, wie es ja vielerorts der Fall ist, rückt die Frage, ob man den Mund-Nasen-Schutz trägt oder nicht, schnell in den Bereich der persönlichen Beliebigkeit. Die Maske wird zur Fahne einer Fraktion der Umsichtigen, die von denen angefeindet werden, die die Maske nur als Ärgernis sehen.

"Ein Appell der Kanzlerin wäre jetzt wichtig"

ZEIT ONLINE: Die Politik scheint über den Sommer hinweg fast in den Ferien gewesen zu sein. Trotz Raves und Hygienedemos in Berlin blieben zentrale Appelle, Ansprachen von oben aus. Können Sie das nachvollziehen?

Grünwald: Ja, weil eine Dauerermahnung von oben Widerstand erzeugt. Ab dem Herbst ist die Politik wieder stärker gefordert, denn dann steht uns sicher wieder eine schwierige Phase bevor. Da wird vieles so nicht mehr möglich sein, weil wir uns mehr drinnen aufhalten, wo das Risiko einer Ansteckung deutlich höher ist. Viele glauben noch immer an eine lineare Lockerungslogik und erwarten, dass jetzt nach und nach auch die letzten Einschränkungen zurückgenommen werden. Corona folgt aber einer Jahreszeitenrhythmik. So wie wir Sommer- und Winterreifen aufziehen, uns im Herbst und Winter wärmer anziehen, sollten wir uns langsam auch auf eine Zeit einstellen, in der strengere Verhaltensregeln notwendig werden. Der Sommer ermöglicht dann wieder größere Freiheitsgrade.

ZEIT ONLINE: Ist denn so ein Auf und Nieder psychologisch erträglicher, als sich dauerhaft einzuschränken?

Grünwald: Wenn man sich frühzeitig darauf vorbereiten kann und auch überzeugt ist, so gut durch den Winter zu kommen, ja. Dieses Bewusstsein ist aber noch nicht da. Die Menschen halten lieber daran fest, dass es stetig besser wird.

ZEIT ONLINE: Wäre dann nun – nach langer Sommerpause – wieder ein Appell der Kanzlerin gefragt, um die Bevölkerung daran zu erinnern, dass die Pandemie noch nicht überstanden ist?

Grünwald: Auch wenn das sicherlich eine undankbare Aufgabe ist, wäre das jetzt ein wichtiger Schritt: Der Großteil der Bevölkerung hofft auf einen Impfstoff wie auf eine Wunderwaffe. Aber selbst die optimistischen Virologen sagen nur einen Wirkungsgrad von etwa 50 Prozent voraus. Auch ließen sich nicht alle Menschen auf einmal impfen. Das heißt, Corona wird uns selbst mit Impfstoff noch eine Weile begleiten.

HANNES LEITLEIN

*Redakteur im Ressort
Politik, Wirtschaft und
Gesellschaft, ZEIT
ONLINE*

ZEIT ONLINE: Die beiden Reden von Angela Merkel haben auch deshalb eine große Wirkung entfaltet, weil sie sich in dieser Weise vorher fast nie an die Bevölkerung gewandt hat. Solche moralischen Appelle aber, das kennt man ja aus der Erziehung, nutzen sich ab. Gibt es andere psychologische Tricks, derer sie sich bedienen kann, um die Bevölkerung zur Moral zu rufen?

Grünwald: Sie sollte nicht mit Tricks operieren, sonst verspielt sie die Rolle des nationalen Schutzengels, für die sie ja auch international viel Lob bekommen hat. Nein: Die Kanzlerin überzeugt eher durch ihre ruhige und sachliche Art. Wenn sie an die Mitarbeit der Bevölkerung appelliert, auf Augenhöhe. Mit Strenge würde sie nur Trotz wecken.

ZEIT ONLINE: Im Internet setzen Unternehmen vermehrt auf das sogenannte *Nudging*, um ein gewünschtes Verhalten bei den Konsumenten zu erwirken. Etwa indem bei Bestellvorgängen die Versandart schon voreingestellt ist, in der Hoffnung, dass Verbraucherinnen und Verbraucher diese kaum ändern. Wäre es legitim, *Nudging* auch in der Politik einzusetzen – mit dem Ziel, dass sich 80 Millionen Menschen gemäß einer Pandemie verhalten?

Grünwald: Um überhaupt herauszufinden, was das richtige Handeln ist, müssen wir als Gesellschaft ständig abwägen und experimentieren. Wir müssen Lockerungen wagen, sie aber auch wieder zurücknehmen, wenn wir zu weit gegangen sind. Dann müssen wir einen anderen Weg versuchen. Psychologische Tricks aber helfen nicht weiter. Wir brauchen vielmehr mutige Pioniere, die etwa das Fliegen oder das Reisen für alle ausprobieren, sonst verharren wir in Einschränkungen, die vielleicht gar nicht mehr nötig sind.

"Unsere Gespräche zeigen: Die Bevölkerung ist quasi zweigeteilt"

ZEIT ONLINE: In ihren Interviews haben Sie acht verschiedene Typen identifiziert, die unterschiedlich mit der Pandemie und ihren Folgen umgehen. Welche sind das zum Beispiel?

Grünwald: Da gibt es etwa jene, die in der Not erfinderisch werden. Das sind Menschen, die in Kreativberufen arbeiten, als Eventmanager oder Schauspieler, denen der Lebensinhalt wegbricht. Andere versuchen, alles gleichzeitig zu bewältigen und sind vollkommen überlastet – die überforderten Multitasker. Das sind vor allem Mütter, die jetzt neben der Arbeit auch noch ihre Kinder unterrichten müssen. Andere begehren auf gegen die Auflagen der Regierung. Sie sehen nicht den unsichtbaren Virus als Aggressor, sondern den Staat.

ZEIT ONLINE: Müsste man diese Gruppen nicht auch unterschiedlich ansprechen?

Grünwald: Das bekäme man medial kaum ausgesteuert. Auch müssen die Übervorsichtigen nicht zu noch mehr Vorsicht angehalten werden. Jene, die gegen die staatlichen Maßnahmen aufbegehren, sind kaum zu erreichen. Da weckt jeder Appell häufig nur Trotz.

ZEIT ONLINE: Welche Gruppe lohnt es sich dann, am ehesten anzusprechen?

Grünwald: Ich würde keine Gruppe besonders ansprechen, sondern eine übergreifende Haltung vermitteln, denn sonst weckt man nur den Neid oder die Missgunst der Gruppen, die sich nicht angesprochen fühlen.

ZEIT ONLINE: Auch die Gruppe der Aufbegehrenden, die bei Hygienedemos gegen die Auflagen protestieren, soll man die erst gar nicht ansprechen?

Grünwald: Nein, diese Gruppe ist sowieso schwer erreichbar, weil sie sich größtenteils durch die sozialen Netzwerke in einer ganz anderen Sphäre

bewegt.

ZEIT ONLINE: In Berlin kamen 20.000, in Stuttgart vergangene Woche waren es einige Hundert. Was die Politik sorgt, ist, wie groß die Gruppe der Sympathisanten in der Bevölkerung ist. Können Sie das abschätzen?

Grünwald: Wir arbeiten zwar qualitativ, ich kann also keine repräsentative Aussage treffen, aber ich würde mal von etwa 15 bis 20 Prozent ausgehen.

ZEIT ONLINE: Das ist ja ganz schön viel! Ein Fünftel der erwachsenen Bevölkerung, mehr Menschen, als derzeit die SPD wählen würden.

Grünwald: Die meisten Sympathisanten haben wohl eher eine Nähe zur AfD. Dazu kommen ein paar Altlinke, die sich ihrem starken Freiheitsgedanken beraubt fühlen und außerdem viele Menschen, die derzeit existenziell bedroht sind, weil sie ihre Jobs verlieren oder ihr Restaurant dichtmachen müssen. In unseren Tiefeninterviews, die zwei Stunden dauern, beschreiben Menschen, dass Zweifel und Skepsis auch je nach Tagesform unterschiedlich ausgeprägt sind. Die gehen morgens gut ausgeschlafen in den Tag, mit voller Unterstützung für die Maßnahmen, und abends fallen sie voller Groll ins Bett. Die Zahl schwankt also. Dabei gilt: Zweifeln ist im Gegensatz zum Leugnen immerhin noch produktiv, weil Zweifeln in eine Auseinandersetzung und in eine Suchbewegung nach dem richtigen Weg führt.

ZEIT ONLINE: Was höhlt die Moral der Masse aus?

Grünwald: Wir hören zweierlei in den Gesprächen: Einerseits schadet es der Moral, wenn Verantwortungsträger oder das eigene Umfeld die Umstände bagatellisieren, aber auch zu viel Drama, erhobener Zeigefinger und Drohkulisse sind kontraproduktiv. Die einen fragen sich, ob die Einschränkungen in dieser Härte wirklich nötig sind, andere sind müde von den strikten Regeln, ihnen geht gewissermaßen die Puste aus. Sie werden nachlässig, aber sind auch bereit, sich wieder stärker einzuschränken, wenn es ihnen als sinnvoll erscheint.

ZEIT ONLINE: Lassen sich bestimmte Bevölkerungsgruppen ausmachen, auf die das eine oder das andere zutrifft?

Grünwald: Unsere Gespräche zeigen, dass die Bevölkerung quasi zweigeteilt ist. Die eine Hälfte erlebt Corona als existentielle Verunsicherung, als Zeit der Enge und Überforderung. Die andere Hälfte hatte eine schöne Zeit in den vergangenen Monaten. Die haben aufgeräumt, viel gelesen, hatten Zeit für sich. Da hat sich eine Art Corona-Biedermeier etabliert. Viele hofften sogar insgeheim, dass die Zeit der Entschleunigung noch lange weitergehen könnte. Das sind vor allem Rentner, Beamte, Menschen, die sich keine Sorgen machen

müssen. Diese Spaltung war bereits vor Corona da, aber sie ist durch die große Solidarität in der ersten Phase überdeckt worden. Jetzt tritt sie umso heftiger zutage.

ZEIT ONLINE: Das erklärt ja womöglich auch die sogenannte Querfront auf den Demonstrationen. Ist man auf dem falschen Dampfer, wenn man versucht, das immer politisch erklären zu wollen und überall eine Spaltung in links und rechts zu vermuten?

Grünewald: Die psychologische Dimension sollte zumindest mit einbezogen werden. Bei den Demos tauchen auch die Sorgenvollen auf, wobei auch nicht alle, die Sorgen haben, auf einer solchen Demo mitlaufen.

ZEIT ONLINE: Wie lassen sich diese Sorgenvollen gewinnen für die nötigen Maßnahmen?

Grünewald: Indem man Maßnahmen entwickelt, die ihre Sorgen aufgreifen: die Angst vor Arbeitslosigkeit, die Überforderung mit den Kindern zu Hause, die Angst vor räumlicher Enge und häuslicher Gewalt, das Gefühl zu vereinsamen, weil man die Kollegen kaum noch sieht.

ZEIT ONLINE: Und was hilft dem Rest der Bevölkerung in der Winterdepression?

Grünewald: Die Herbst- und Adventszeit ist ja traditionell bereits die Zeit der inneren Einkehr. Es wird sicher helfen, das in diesem Jahr besonders zu zelebrieren, es sich in den eigenen vier Wänden gemütlich zu machen. Es bringt nichts, nur Verzicht zu predigen und sich einzuschränken. Wichtig ist, sich genau zu überlegen, wie man durch diese Zeit gut hindurch kommt und wie man trotzdem Glücksmomente und Freude erfahren kann.