

Steven Taylor:

DIE PANDEMIE ALS PSYCHOLOGISCHE HERAUSFORDERUNG

Ansätze für ein psychosoziales Krisenmanagement

Psychosozial-Verlag, Gießen 2020. 185 S., € 19,90

ISBN 978-3-8379-3035-1

ISBN (E-Book) 978-3-8379-7727-1

Es ist richtig: COVID-19 – die Corona-Pandemie, ist nicht die erste (man erinnere sich nur an die so genannte Spanische Grippe aus den USA: Millionen Todes(!)-Opfer. Und sie wird wohl nicht die letzte sein, von den drohenden Mutationen ganz zu schweigen, die uns vor allem die mehrschichtig zermürbenden Lockdown-Konsequenzen aufzwingen werden. Deshalb ist es eine unerbittliche und vor allem unersetzliche Aufgabe, aus dem pandemischen Attacken und ihren insbesondere psychosozialen Folgen zu lernen – rechtzeitig, konsequent, notfalls unerbittlich.

Das ist nun allerdings nicht neu, höchstens neu im internationalen Sinne. Doch neu – so gewöhnungsbedürftig es sich anhören mag – ist etwas anderes, nämlich die erwähnten psychosozialen Faktoren und emotionalen Belastungen, von der reinen Ansteckungs-Furcht bis zu den existenz-bedrohenden wirtschaftlichen Katastrophen. Oder konkret: *Die Pandemie als psychologische Herausforderung*. Das ist der Titel eines bemerkenswerten Buches von überschaubarer Dimension, aber mit inhaltsdichten Erkenntnissen und konkreten Empfehlungen. Und zwar verfasst vor der aktuellen COVID-19-Bedrohung.

Der kanadische Psychologie-Professor Steven Taylor von der Universität Vancouver, klinisch und in eigener Praxis erfahren, Experte für Angststörungen u. a., Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und mehrerer Fachbücher, hatte sich schon vor Jahren zu diesem Thema konkrete Gedanken gemacht, entsprechende Theorien überprüft und Erfahrungen gesammelt. An Beispielen in aller Welt mangelte es ja nicht, vor allem immer internationaler werdend. Denn je interaktiver die menschlichen Kulturen wurden, man denke nur an das immer dichter werdende Geflecht internationaler Handelsrouten, desto stärker stieg und steigt noch immer die Wahrscheinlichkeit von Pandemien (siehe Corona aus Wuhan). Und aktuell: nicht nur Handel, son-

dem Urlaub – weltweit! Mit anderen Worten: Die Wahrscheinlichkeit für Pandemien wächst ständig.

Die Folgen sind bekannt: Anfangs vor allem organisch, zumeist internistisch und HNO-ärztlich, nach und nach auch andere Bereiche erfassend (z. B. neurologisch), und wohl letztlich keinen seelisch-geistig-körperlichen Bereich auslassend. Und damit auch das, was in diesem Buch zum Hauptthema wird: entsprechende Angststörungen bzw. konkrete Befürchtungen bis hin zu unkontrollierbaren Reaktionen, einschließlich der Rolle der Medien, auch der sozialen. Oder kurz: Frustrationen (z. B. Lockdown) und Sorge (Infektions-Furcht.)

Wie geht nun der Autor mit diesem Thema um? Vor allem um Allgemeinverständlichkeit bemüht, was leider nicht von jedem Experten zu erhoffen ist, auch bei COVID-19. Da hilft ihm vor allem seine Erfahrung als Hochschullehrer und Therapeut im Alltag. So ist auch sein Informations-Angebot aufgebaut: Definitionen, historischer Rückblick, Fachbegriffe, sozioökonomische Faktoren als Basis. Dann geht es um konkrete Fragen, vor allem über den Umgang mit Pandemien: Risiko- und Krisenkommunikation, Hygienepraktiken, Social Distancing etc. Schließlich das Hauptanliegen, die emotionalen Reaktionen, die drohenden körperlichen Schädigungen, die verzweifelte Jagd nach Wundermitteln, ja Unruhen, Ausschreitungen und Massenpanik, kurz Stress (der dann wiederum das Immun-System schwächt) usf.

Danach konkreter: Welche Persönlichkeits-Eigenschaften provozieren eine erhöhte emotionale Verletzlichkeit? Dazu allgemein-verständliche Stichworte bzw. Reaktionen: Abschätzung von Bedrohungen, Unsicherheits-Intoleranz, Neigung zu unrealistischem Optimismus, naive Schadensvermeidungs-Versuche usf. Und damit: Was heißt eigentlich Krankheits-Angst? Und schließlich jene riskanten Themen, die langsam die allgemeine Oberhand zu gewinnen drohen: Verschwörungs-Denken und entsprechende Theorien, Befürchtungen und Überzeugungen in den sozialen Netzwerken sowie besonders medial verbreitete Gerüchte, die mitunter auch von einer unglücklich konzipierten Berichterstattung munitioniert werden.

Und was kann man dagegen tun? Auf psychosozialer Ebene besonders ein professionelle(re)s Krisen- und Risikomanagement; vor allem auch den verantwortlichen Umgang mit Gerüchten, nicht zuletzt digital. Und natürlich ein konstruktiveres Impf-

verhalten. Stichworte für Letzteres: negative Überzeugungen, Impf-Zögern, Super-spreader, Injektions-Phobie usf.

Schließlich die Kapitel über emotionale Notsituationen während einer Pandemie mit gezielten Hilfs-Ansätzen und -Methoden. Zuletzt ein Kapitel über allgemeine Schlussfolgerung zu künftigen Pandemien, was sich dann auch bewahrheitet hat. Man möchte meinen, dieses Buch ist doch erst jetzt geschrieben worden, so zutreffend.

Kurz: Eine Pflichtlektüre, nicht nur für die Vertreter der zuständigen Institutionen, sondern für jeden, der sich hier eine solide Wissens-Basis schaffen will. Und zwar für etwas, was uns auch weiterhin bevorsteht, nur eben in einer zunehmend vernetzten Welt immer schneller, umfassender und damit bedrohlicher.

Was macht man also dagegen? Man setzt den alten Erfahrungssatz um: Wissen ist Macht, auch Macht zu helfen, sich und anderen. Dieses Buch hilft dabei (VF).