

Auf dem Scheideweg – Corona und die Transformation

RÜDIGER-FELIX LORENZ

Mit der Analogie des wohlwollenden, ja einladenden Gastgebers zum Gedicht des islamischen Mystikers Rumi (1207-1273) mögen diese Zeilen beginnen. (Schimmel 1994)

*Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.
Freude, Depression und Niedertracht -
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt unverhofft als Besucher.*

*Begrüße und bewirte sie alle!
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,
die gewaltsam Dein Haus
seiner Möbel entledigt,
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.
Vielleicht reinigt er Dich ja
für neue Wonnen.*

*Die dunklen Gedanken
der Scham und Bosheit -
begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu Dir ein.
Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn alle sind zu Deiner Führung
geschickt worden aus einer andern Welt.*

Leben wir in ungastlichen Zeiten?

Diese Form der bereits vor langer Zeit beschriebenen Gastlichkeit hat ihre Würde als eine ethische Dimension, und sie ist in Zeiten

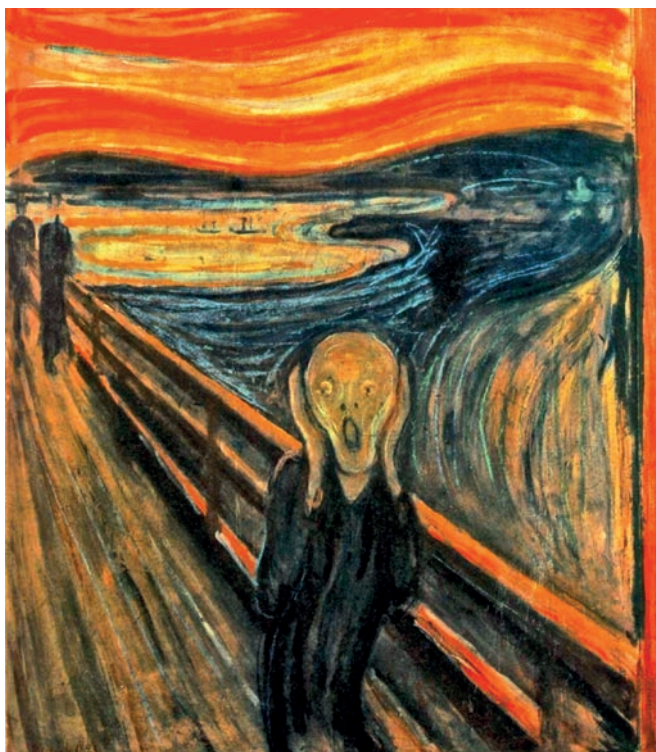
menschlichen Leids hoch aktuell. In einer Zeit der kontrovers diskutierten Globalisierung unterscheidet der Germanist Prof. Dr. Alois Wierlacher (2011) drei Formen der Gastlichkeit: Die ontologische – eben der Lehre vom Sein –, die im Gedicht mit dem Gasthaus des menschlichen Daseins veranschaulicht wird, die politische, die zur menschlichen Führung im weitesten Sinne in einer ethisch vertretbaren Gastlichkeit aller Lebewesen aufgefasst werden kann, und die kulturelle, die Wierlacher als ein Beziehungskonzept betrachtet. Vor dem Hintergrund einer derart gestalteten ethischen Herangehensweise an das Thema der Corona-Pandemie könnte man meinen, dass wir uns eine ganz und gar ungastliche Welt geschaffen haben.

Neben dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 sind wir wohl zudem mit einer anderen Art von Virus befallen; einem „geistigen Virus“. Ist es doch so, dass wir uns vor der Corona-Pandemie in der Hektik des Alltags keine Ruhe gönnen konnten und von Ort zu Ort eilten. Wir waren von den technologischen Errungenschaften unserer Kultur in konsumtiver und einer extrem beschleunigten Lebensweise getrieben. Die industrielle Revolution 4.0 und deren ungeahnte Möglichkeiten wurden ausgerufen. Die Welt schien auf grenzenlose Weise verfügbar, zugleich war sie in der Sehnsucht nach Geborgenheit entortet und entfremdet. Und bei all dem Verlangen nach einer entschleunigten Lebensweise schauten wir uns zur vermeintlichen Entspannung am Ende des Tages im Fernsehen die aktuellen Kriminalserien an, als würde es nicht ausreichen, die kriegerischen Auseinandersetzungen zur Kenntnis nehmen zu müssen. Und bei den „ungebetenen“ Gästen, denen wir zusehen, wie sie dem Tod im Meer ausgeliefert sind und ihr Land wegen der verheerenden Kriege verlassen müssen, inszenieren wir ein angstdominiertes Schreckensszenario, indem wir wieder fremdenfeind-

liche Reflexe der Aussperrung bedienen. Sind wir menschliche Wesen gegen die Not von Flüchtlingen immun geworden?

Der Tod anderer – ob auf der Flucht und in den Massenlagern – berührt uns kaum mehr, denn er ist ohnehin aus dem sozialen Zusammenhang herausgelöst. Der Tod wird schon lange so gestaltet, dass jedes Aufkommen von Affekten und leiblichen Regungen möglichst vermieden wird. Sterben und Trauer sind im öffentlichen Raum weitgehend abhanden gekommen. In Corona-Zeiten wissen wir schon gar nicht, wie wir mit dem Tod umgehen wollen. War es bisher die entwürdigende, an die Medizin delegierte Vermarktung und Verwissenschaftlichung des Todes, so ist der Gabelstaplerfahrer im Angesicht der Pandemie zuständig für die Anonymisierung des Todes im Massengrab. Einmal mehr werden wir darauf verwiesen, mit der Endlichkeit, dem Tod leben zu müssen. Doch solange wir noch dem Tod entrinnen können, bedienen wir einen überhitzten Reisemarkt, der, angefeuert durch hohe Provisionen für die Vermittler, den Klimaschutz Lügen straft und Kreuzfahrtschiffe mit Tausenden von Reisenden zu Quarantänelagern macht. Schließlich gerät der Börsenhandel in makroökonomische Unsicherheit und bricht in apokalyptischen Prognosen ein, während sich vermeintliche Wahrheiten der Ökonomie als Irrtümer herausstellen.

Es ist vor allem die Angst um den Verlust der materiellen Errungenschaften, die den Homo oeconomicus in der Nutzenmaximierung fest im Würgegriff hat. Ist es gar der Homo consumens, den der Psychoanalytiker Erich Fromm (1976) als ängstlichen und entfremdeten Menschen beschreibt? „Konsumieren ist etwas Zweideutiges: Es vermindert die Angst, weil mir das Konsumierte nicht weggenommen werden kann, aber es zwingt mich auch, immer mehr zu konsumieren, denn das einmal Konsumierte hört bald auf, mich zu befriedigen.“



Edvard Munch, Der Schrei, © The Munch Museum / The Munch Ellingsen Group / VG Bild-Kunst, Bonn

Haben wir denn nicht bemerkt, wie uns die Angst leitet? Der Aufschrei der Angst bringt uns unmittelbar zum Stillstand, so, wie es Edvard Munch einst auf der Brücke erging. Bei Angst, die sich einstellt, sobald das Alarmsystem des Gehirns aktiviert wird, treten automatisch die in den ältesten Teilen des Gehirns (Stammhirn bzw. Reptilienhirn) gespeicherten vorprogrammierten Notfallpläne in Funktion, um Sicherheit herzustellen. Um eine Reaktion kontrolliert ausführen zu können, werden die höher entwickelten Bereiche des Gehirns wie unser Bewusstsein teilweise abgeschaltet. Nach erfolgreicher Reaktion gelangen wir zurück in den Zustand, in dem wir wieder „bei Sinnen“ sind. Effektives Handeln als Resultat von Kampf oder Flucht beendet den Zustand der Bedrohung. Dauert die Gefahr allerdings an – auch nur über die gedankliche Vorstellung –, bleibt der Stresshormonspiegel erhöht, was zur Folge haben kann, dass weiterhin Angst, Depressionen, Wut und körperliche Krankheiten stimuliert werden. Erstarrung beinhaltet, dass der Körper in einem Zustand unausweichlichen Schocks gefangen bleibt. Selbst die Zeit scheint zu erstarren, und die gegenwärtige Gefahr fühlt sich an, als werde sie für alle Zeit bestehen bleiben. Und doch ist es ein Gefühl des Erlebens, das wir sehnlich vermissen, denn wir sehnen uns nach der Stille, aber wir haben gleichzeitig auch Angst vor ihr. Wird uns die Angst permanent begleiten? Finden wir mit der Bedrohung durch den Virus als einem auf die Gesellschaft disruptiv einwirkenden Ereignis einen angemessenen Umgang und werden wir uns mit immer neuen Infektionskrankheiten arrangieren können? Welche Prozesse der Veränderung könnten zielführend sein? Und: Wie sind Veränderungen ohne signifikante Entfremdungstendenzen zu bewältigen? Die nachfolgenden Annahmen sollen den Diskurs der komplexen Bedrohung tentativ mit weiterführenden Anregungen ergänzen. Die Brücke Munchs könnte Auswege symbolisieren.

Ein Haus, in dem ein jeder Gast willkommen ist

Das waren noch Zeiten. Paradoxe Zeiten, denn das durchtragende Bedürfnis nach gesellschaftlichem Zusammenhalt endete mit Gesichtsmaske und der potenziellen Bedrohung durch physische Begegnung. Immer mehr Staaten schlossen ihre Grenzen. Ausgerufen wurde, dass das Virus keine Grenzen achtet, die jedoch durch die Pandemie als staatliche Grenzen von neuem behauptet wurden.

Kommen wir nun zum Entwurf der Transformation für das Leben in einer gastlichen Welt.

Heute verhalten wir uns, als wären wir zur Besinnung gekommen. Die Verlangsamung und Beruhigung des Lebensrhythmus erweist sich als wirkmächtig. Nicht nur unser Verhalten, sondern auch unsere Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke entfalten eine kaum geahnte schöpferische Stärkung von Bewusstseinsqualitäten. Während die Philosophin und Publizistin Dr. Hannah Arendt (2011) noch von der „Wüste der Nachbarlosigkeit und des gegenseitigen Misstrauens“ sprach, besinnen wir uns des Nachbarn, fragen ihn, wie es ihm geht, warten sogar dessen Antwort

ab und erkundigen uns weiter, ob er Hilfe braucht. Wir sehnen uns danach, wieder jemanden in unser Haus einzuladen, und wir spüren erst so richtig in der Trennung die heilsame Kraft der Verbundenheit. Als koexistierende Wesen besinnen wir uns darauf, wie wir in einer globalisierten Ordnung im Kantschen Sinne dasselbe Schicksal teilen können, sind wir doch auch im Angesicht des Virus' alle gleich viel wert.

Selbst Kriege sind obsolet geworden. Jetzt herrschen Fragen danach vor, wie wir zusammenleben, kooperieren wollen. Die Globalisierung wird sich an Werten wie Solidarität und Gerechtigkeit messen lassen. Wohlbefinden, Sicherheit und Verbundenheit stehen wieder ganz oben auf der Agenda der Sehnsucht nach Geborgenheit in einer heilen Welt. Die Virusdynamik provoziert einen Schub gefühlter Humanität. Altruistische Hilfsangebote erfahren eine nie geahnte Renaissance. In einer Haltung der Menschlichkeit für alle aktivieren wir die Sorge um die Integrität der Menschen und ihrer Lebensräume. Die verletzte Würde der einst gelebten Feindlichkeit besinnt sich einer altruistischen Arbeit für die gelebte Beziehung zu anderen und zur Welt in einer geteilten Gastlichkeit des reziproken Miteinanders. Eben deshalb lernen wir nun an der Seite der Verletzlichen und der Armen zu stehen.

Was uns Friedrich Schiller schon im Jahr 1795 in seinen Briefen „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“ in das Stammbuch schrieb, kommt uns im Umgang mit unseren Kindern wieder in den Sinn: „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ (Schiller, 2009) Die Zeit der Besinnung hilft uns, im Spiel wieder Kontakt mit unseren Sehnsüchten und Wünschen aufzunehmen. Wir sind nicht mehr getrieben von der Sorge, das Kind für die Wissensgesellschaft fit machen zu müssen. Wir haben erkannt, dass das Spiel selbst die nachhaltigste Form des Lernens als kulturschaffende Funktion von Fantasie und Kreativität darstellt. Im hingebungsvollen Spiel miteinander werden inzwischen auch die widerwärtigsten Formen des Umgangs mit Kindern, die des Schlagens und des sexuellen Missbrauchs zugunsten des schöpferischen Handelns entdeckt.

Inzwischen haben wir auch erkannt, dass wir uns bei allen anderslautenden Bestrebungen allzu sehr an die unheilsamen Verhältnisse angepasst hatten. War doch vieles schädlich für uns, so hatten wir uns an den scheinbar sicheren Ort des Vertrauten gewöhnt. Wir hatten die alltäglichen Routinen zwar zuverlässig, doch oft nur noch mit halber Aufmerksamkeit ausgeführt. Wir hatten die uns vertrauten Werturteile über Menschen und Dinge ungeprüft perpetuiert, statt sie rechtzeitig zu revidieren. Wir wollten die Realität des Lebens mit all ihren Freuden und Leiden nicht anerkennen, erleben und ertragen. Wir hatten nicht auf das geschaut, was uns fehlt, sondern auf das, was wir hatten. Doch nun können wir sehen, was es bedeutet, wenn die größten Quellen des Leidens die Lügen sind, die wir uns selbst erzählt haben.

Lebensnotwendige Güter werden in der Neuorganisation ganzer Wirtschaftszweige nicht mehr per Luftfracht aus fernen Ländern abgerufen. Um die nicht allein vom Verkehr ausgehenden Umweltprobleme zu reduzieren, werden wieder ortsnahe Produktion und Vermarktung eingeführt. Was die Wirtschaft dennoch lauthals beklagt, kommt uns Verbrauchern durch Konsumverzicht zugute. Das begierige Verlangen verlagert sich zugunsten eines konsumbewussten Lebensstils in Zufriedenheit, indem die auf Haben ausgerichtete Emotionsregulation klar gesteuert werden kann.

Während die traditionellen Ansätze der Nutzung von Arbeitskräften des Taylorismus und des Fordismus versuchten, durch starre Kontrolle und Überwachung die Leistungseffektivität der Mitarbeitenden zu steigern, hatte auch die schon immer existierende, aus der Mode gekommene Heimarbeit historisch betrachtet ein ebenso ausbeuterisches Image. Heute firmiert das Thema unter dem Begriff des Homeoffice. In dem Wissen, dass eine Vermischung von Arbeits- und Privatleben zu Konflikten und psychischen Belastungen führen kann, bietet das Homeoffice bei den entsprechenden Voraussetzungen und gutem Zeitmanagement für das autonom und selbstorganisatorisch strukturierte Handeln eine nicht zu unterschätzende Zufriedenheit und Motivation auf Seiten der Beschäftigten gegenüber Präsenzmitarbeitenden. Vorgesetzte, die noch mittels Kontrolle führen, erkennen ihre Führungsdefizite unmittelbar und können nach entsprechender Schulung neue Formen der Unterstützung bei der Gestaltung der mobilen Arbeit vergegenwärtigen. Sie sind gefordert Vertrauen gegen Kontrolle einzutauschen und stärken damit maßgeblich in einer vertrauensbasierten Vorgehensweise motivierende Souveränitätsprozesse. Das Recht auf Arbeit im Homeoffice wird nach der Corona-Krise in branchenspezifische Unternehmenskulturen eingehen, zumal Familienfreundlichkeit und Flexibilität das dynamische Potenzial von Beschäftigten herausfordert und damit eine höhere Produktivität und Einsparpotenzial für die Unternehmen verspricht.

Eine Gastkultur im wahrsten Sinne im eigenen Hause zu etablieren wird zur eminenten Hilfe. Wir entdecken eine schon seit langer Zeit existierende Methode der Geistesschulung: die Achtsamkeit. In einer bisher noch nie praktizierten Rücksichtnahme für unsere Mitmenschen bietet uns gleichwohl die auf uns selbst gerichtete Beobachtung ungeahnte Möglichkeiten für die Erfahrung des inneren Standortes. Wir hatten uns ein inneres Trugbild geschaffen. Wir erkennen unser bisheriges Bestreben, vor anderen im besten Licht dazustehen und können heute dem inneren Wachstum den Vorrang gegenüber der Verdrängung der Selbsterkenntnis im geschäftigen Alltag den Vorrang einräumen. Das für den inneren Fortschritt so bedeutungsvolle Selbstvertrauen erfährt auf diese Weise eine Entfaltung, die Wissensklarheit und Zufriedenheit befördert.

Die Wissenschaft erhält inzwischen die Anerkennung, die ihr gebührt, indem sie im interdisziplinären Dialog nach und nach in die politischen Entscheidungen einbezogen wird. So wird die For-

schung nicht mehr abstrakt im Olymp angesiedelt, sondern sie bietet für das Verständnis der komplexen Fragen im politischen Diskurs entscheidende Impulse. Die Forschung beginnt sich gerade erst mit diesem neuartigen Virus SARS-CoV-2 zu befassen, und weil er erstmalig auftritt, wirft er viele unterschiedliche Fragen zum Umgang auf. Aktuell widmet sich die Forschung nunmehr sehr erfolgreich der Suche nach einer spezifischen Immunantwort mit Hilfe eines Impfstoffes. Unter diesen Bedingungen beginnen wir anzuerkennen, dass die Wissenschaft keine Ad-hoc-Lösungen liefern kann und sie bei allem Nichtwissen die Aufgabe hat, Wissen zu schaffen. Wir können Wissenschaft als einen Lernprozess betrachten, in dem neues Wissen generiert wird. Traditionelle Erkenntnislage ist, Wissensbestände stets als korrigierbar zu definieren. In diesem Zusammenhang erinnern wir uns an den klugen Hinweis in der griechischen Philosophie in der Apologie des Sokrates „Ich weiß, dass ich nicht weiß“, welcher schon seinerzeit eine weitreichende Bedeutung hatte (Platon 2019).

Die *Global Working Group of Salutogenesis* unter der Leitung des Gesundheitswissenschaftlers Prof. Dr. med. Georg Bauer an der Universität Zürich unterstützt in Zusammenarbeit mit der Hochschule Luzern eine ländervergleichende Befragung, an der aktuell 12 Länder beteiligt sind: Brasilien, Deutschland, Israel, Italien, Kenia, Niederlande, Norwegen, Portugal, Schweden, Schweiz, Spanien und Österreich. Die Forscher ergründen folgende Frage: Was hat den Menschen ermöglicht, in Wochen des Lockdowns mit Einschränkungen, Befürchtungen, Unsicherheit und zusätzlichen Belastungen trotz allem gesund zu bleiben?

Ein Paradigmenwechsel in der Gesundheitsforschung

Diese vorherige Frage knüpft unmittelbar an die Gesundheitsforschung mit der Leitfrage an, was den Menschen gesund erhält, statt zu hinterfragen, was ihn krank macht. Während der Resilienzbezug die Anpassung an sich verändernde Bedingungen und vornehmlich schädigende Einflüsse unter Risikobedingungen aus der Sicht der Entwicklungspsychologie beschreibt, ist er für den Umgang mit alltäglichen Stressoren, wenn er als Lösungsweg dienen soll, kein fundierter zu praktizierender Ansatz. Die soeben angesprochene Salutogenese ist zu einer Leittheorie für den Bereich der Gesundheitsförderung geworden. Im Unterschied zur definitorischen Unschärfe des Resilienzbezug sucht Salutogenese ein Verständnis für gesundheitsbezogene Potenziale zur Ressourcenstärkung zu erlangen, die es Menschen unter Stresseinflüssen ermöglichen, ihr Leben auch unter widrigen Bedingungen zu bewältigen.

Die Sicht der Salutogenese gilt als ein Paradigmenwechsel, den der Gesundheitsforscher und Medizinsoziologe Prof. Ph.D. Aaron Antonovsky (1979) begründete. (Antonovsky, 1997) Mit Hilfe dieses Erklärungsansatzes können aus positiver Sicht konkrete psy-

chosoziale Bedingungen von Gesundheit dargestellt werden. Die zentralen salutogenetischen Fragen orientieren sich daran, ob die Menschen eine relativ stabile Lebensorientierung und eine durchtragende Zuversicht im Hinblick darauf entwickeln können, dass ihr Leben prinzipiell nachvollziehbar bzw. verstehbar, sinnstiftend und zu bewältigen ist. Sie sind getragen von der Grundüberzeugung und Zuversicht, die Anforderungen des Lebens mit den ihnen gegebenen Ressourcen zu bewältigen. Es ist die Verstehbarkeit, die Bewältigbarkeit und die Sicht auf den Sinn des Geschehens, die die Menschen in die Lage zu versetzen vermag, im Kontext des Lebens trotz aller Herausforderungen stets einen kohärenten, Sicherheit bietenden Halt in sich selbst zu finden.

Das könnte im Angesicht der Corona-Pandemie unscharf klingen. Wenn wir jedoch berücksichtigen, dass Antonovkys Forschung an stressbedingte Prozesse unmittelbar anschließt, so wird deren Bedeutung auf ganz andere Weise plausibel. Die Erfahrung von Stress in der sozialen Umgebung macht den Menschen anfälliger für organische Krankheiten. Heute ist dieses Faktum für viele Krankheiten mit Hilfe der Stressforschung gut belegt. Ganz allgemein gesagt neigen Menschen, die unter Stressbedingungen leben, zu gesundheitlichem Risikoverhalten, wie zum Beispiel vermehrtem Rauchen oder gar Konsum psychotroper Substanzen. Und wenn wir dann andererseits einbeziehen, dass eine salutogenetisch ausgerichtete Haltung in stabiler Lebensorientierung und mit Hilfe überdauernder Zuversicht die Immunkompetenz zu steigern in der Lage ist, dann können wir die damit verbunden positiven Emotionen als eine von vielen herausragenden Ressourcenkomponenten zur Bewältigung von Krankheiten nachvollziehen.

Durch die uns aktuell zuteil gewordene Ruhe werden wir wie Gefangene in der Rastlosigkeit des Alltags auf folgende Erkenntnis zurückgeworfen: In der Sorge um den Tod sind wir alle gleich Betroffene. Selbst die angesprochene Sorge bietet ein trügerisches Bild, steht sie doch oft mit Schuld im unmittelbaren Zusammenhang. Wir erkennen nunmehr unsere Projektion auf die alten, vermeintlich schutzbedürftigen Menschen, indem wir uns selbst vor den Qualen des eigenen Gewissens zu schützen suchen. Nun können wir uns der eigenen Hilflosigkeit stellen, die uns im Angesicht der Bedrohung durch eine mit bloßem Auge unsichtbaren Kapsel mit Erbsubstanz auf der Suche nach einem lebenden Wirt heimsucht.

Forschungsfragen und Studienergebnisse

Abgesehen von der vorrangigen Suche vieler Forschergruppen nach Covid-19-Impfstoffen, die inzwischen sehr erfolgversprechend, ja nahezu am Ziel ist, soll an dieser Stelle auf Fragen zu psychischen Auswirkungen auf die Gesundheit mit zwei Studienergebnissen eingegangen werden. Dabei soll auf die Ausführung weiterführender quantitativer Daten zur Forschung verzichtet werden.

Neben verschiedenen Indikatoren werden insbesondere für den psychischen Zustand der Bevölkerung die Stabilität der Lebenszufriedenheit und des Wohlbefindens als Indikatoren zur Erhebung von Studienergebnissen verwendet. Die Lebenszufriedenheit beschreibt die Bewertung des eigenen Lebens, während bei aller Heterogenität je nach wissenschaftlichem Verwendungszusammenhang der Befunde zur Frage des Wohlbefindens dies als ein individueller oder kollektiver Zustand oder Prozess beschrieben werden kann, sich selbst, andere und entsprechende Lebensumstände als positiv zu erleben.

In einer Längsschnittstudie wurde untersucht, wie sich Veränderungen des subjektiven Wohlbefindens zwischen Dezember 2019 und Mai 2020 und wie sich Stressbeurteilungen und Bewältigungsstrategien auf individuelle Unterschiede und Veränderungen des subjektiven Wohlbefindens in den frühen Stadien der Pandemie in Deutschland auswirken (Zacher u. Rudolph 2020). Die Teilnehmer*innen dieser Studie wurden zu vier Messzeitpunkten aus einem national repräsentativen Online-Panel in Deutschland rekrutiert, mussten mindestens 18 Jahre alt sein und in Vollzeit arbeiten. Die Befragten arbeiteten zum Zeitpunkt der Befragung in 21 verschiedenen Branchen. Zunächst wurden 4.839 Personen kontaktiert, von denen 1.899 Personen die Umfrage inittierten, wobei davon 1.588 Personen die Antworten vollständig zur Verfügung stellten, während 887 Teilnehmer*innen zu allen vier Messzeitpunkten vollständige Antworten gaben.

Die Psychologen Prof. Dr. Hannes Zacher an der Fakultät für Lebenswissenschaften der Universität Leipzig und Prof. Ph.D. Cort W. Rudolph am Institut für Psychologie der Saint Louis Universität stellen dar, wie die Covid-19-Pandemie das Leben der Menschen beeinflusst und folgern: „Die Ergebnisse zeigten, dass sich die Lebenszufriedenheit, der positive und der negative Einfluss zwischen Dezember 2019 und März 2020 im Durchschnitt nicht signifikant änderten, zwischen März und Mai 2020 jedoch abnahmen. In der letzten Zeitspanne standen individuelle Unterschiede in der Lebenszufriedenheit in positivem Zusammenhang mit Einschätzungen zur Kontrollierbarkeit, aktiver Bewältigung und positivem Reframing sowie in negativem Zusammenhang mit Einschätzungen von Bedrohungen und Planungsbewertungen für wichtige Entscheidungen“ (Übers. d. Verf.).

In einer vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten SOEP-CoV Studie werden Veränderungen nach Beginn der Corona-Krise der Bevölkerung in Deutschland abgebildet (Entin et al. 2020). In dieser Studie wurden im Zeitraum vom 1. April 2020 bis zum 26. April 2020 insgesamt 3599 Personen in Deutschland in Haushalten befragt, die 17 Jahre und älter sind. Diese Befragungsdaten wurden mit Informationen aus den Vorjahren verknüpft, um Veränderungen nach Beginn der Corona-Krise abbilden zu können, ohne dass die Befragten retrospektive Einschätzungen abgeben mussten. Dieser direkte Vergleich ermöglichte die Verhinderung von Verzerrungen im Rahmen der Erinnerung.

Zur Erhebung der Antworten auf die Frage „Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?“ ergab sich, dass die Befragten in der durch die Corona-Pandemie ausgelösten Krise insgesamt zufriedener mit ihrer Gesundheit sind als in den Jahren zuvor. Und zur Frage „Machen Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit?“ konnte im April 2020 ermittelt werden, dass sich die Befragten insgesamt weniger Sorgen um die eigene Gesundheit machten als vor der Krise.

Das Forscherteam mit der Psychologin Dr. Theresa Entringer vom Sozio-ökonomischen Panel (SOEP) des DIW Berlin kommt unter dem ergebnisorientierten Titel „Psychische Krise durch Covid-19? Sorgen sinken, Einsamkeit steigt, Lebenszufriedenheit bleibt stabil“ zu dem Schluss: „Insgesamt zeigen die vorliegenden Analysen, dass der befürchtete Anstieg in der Depressions- und Angstsymptomatik bisher empirisch anhand unserer Befragungsdaten nicht festgestellt werden kann. Zwar gaben die Befragten an, Depressions- und Angstsymptome im April 2020 etwas häufiger zu empfinden als noch im Vorjahr, die Befunde aus dem April 2020 sind jedoch vergleichbar zu den aus anderen Vorjahresbefragungen. Darüber hinaus zeigt sich, dass sich auch das Wohlbefinden der in Deutschland lebenden Menschen im April 2020 nicht maßgeblich verändert hat: die Lebenszufriedenheit und das emotionale Wohlbefinden befindet sich während der Krise auf dem Niveau der Vorjahre.“

Wenn auch die zukünftige Entwicklung der Datenlage unter dem Einfluss der Krise weiter beobachtet werden muss, so ist derzeit unter dem Eindruck dieser Erkenntnisse kein Anlass gegeben, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der in Deutschland lebenden Menschen bezüglich der Entwicklung der Krise und deren Auswirkungen auf die soziale und wirtschaftliche Situation mehr als nötig zu problematisieren.

Diskussion und Schlussfolgerungen

Im derzeitigen Ausnahmezustand haben wir es mit einer komplexen Thematik zu tun. Die Lösung auf der einen kann zum Problem auf der anderen Seite führen. Die Corona-Pandemie zwingt uns, die Globalisierung neu zu denken, und wir kommen dabei nicht um die Frage herum, wie wir uns neu ausrichten wollen, statt uns in einem „Alles-oder-nichts“ Prinzip zu verfangen. Die Fähigkeit, die uns dabei helfen kann, das Bedürfnis nach Eindeutigkeit zugunsten einer neugierigen Verunsicherung auszuhalten, ist die Ambiguitätstoleranz: Eine Toleranz gegenüber Unsicherheiten, denen wir uns gerade in dieser Zeit ausgesetzt erleben. Jene, die in dieser Situation ihre für wahr gehaltenen Spekulationen über das Geschehen öffentlich darstellen, indem sie ihre Ansichten auf die unterschiedlichsten Zusammenhänge und Personengruppen projizieren, suchen verständlicherweise die kognitiven Dissonanzen und den erlebten Stress damit zu reduzieren. Sie nutzen dabei die Transparenz- und Diskurslücken, um ihre Zuhörer für ihre kruden, oft eindimensionalen Vermutungen zu gewinnen, statt sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen. Die Darstel-

lungen, dass alles, was geschieht, beabsichtigt ist, „stiften Sinn und betonen menschliche Handlungsfähigkeit; sie ermöglichen es, die vermeintlichen Schuldigen zu identifizieren, und transportieren die Hoffnung, dass diesen das Handwerk gelegt werden kann“, so Michael Butter (2018), Professor für amerikanische Literatur und Kulturgeschichte an der Universität Tübingen. Hierin liegt die Gefahr der Radikalität, die mit einfachen Antworten Ambiguitäten projektiv zu verleugnen sucht. Ideologien stellen sich nicht in Frage, während die Wissenschaft bei aller inhärenten Fehlbarkeit gerade in Krisen neue Erkenntnisse zu generieren in der Lage ist.

Ein zentraler Aspekt kommt bei aller ideologisch ausgerichteten Heterogenität in all den Erfahrungen von Isolation und Streit, von Verletzung und Kränkung, von Krise und Traumatisierung, von Begrenztheit und Ohnmacht zum Vorschein.

Der notwendige Lockdown führte zu einem Abklingen der ubiquitären Gefahr. Doch welche Prozesse wurden unmittelbar nach den ersten Lockerungen relevant? Durch die krisenbedingte Situation wird nunmehr der gesellschaftliche Stress aufgrund umfassender Unsicherheiten evident. Manche Menschen litten im aufgezwungenen Rückzug unter ihrer Vereinsamung, während andere nicht minder unter den Verhältnissen litten, weil sie ihren spontanen Emotionen durch die bedingte Affektkontrolle keinen Ausdruck mehr verleihen konnten. Die Stresssymptomatik zeigt sich nun einmal mehr unmittelbar nach den ersten Lockerungen. Dabei verlagern sich die exekutiven Funktionen des Gehirns zugunsten konditionierter Notfallreaktionen. Es werden Mechanismen aktiviert, die für das Verständnis von Traumata gelten, schädigen sich die Betroffenen zudem noch selbst im verzweifelten Versuch, mit Hilfe impulsiver, zum Teil überschreitend aggressiver Aktivitäten einen Einfluss auf das (gewohnte) Leben zurückzugewinnen.

Die Fähigkeit, ambiguitätstolerant zu reagieren, eben Mehrdeutigkeiten anzuerkennen und zu gestalten, können wir des Weiteren an zwei Betrachtungsrichtungen zum aktuellen Geschehen festmachen.

Eine Ausrichtung der Interpretation orientiert sich daran, dass unser Denken, Fühlen und Verhalten auf den mentalen internen Modellen beruht, die wir Zeit unseres Lebens erworben haben. Anders gesagt: Unsere Wahrnehmung des Geschehens beruht auf der Basis bereits festgelegter Muster, Konzepte und Konstrukten, die unser Handeln bestimmen. Gesellschaftliche Transformationsprozesse anzustoßen, ist von der grundsätzlichen Bereitschaft und der Frage abhängig, unter welchen Umständen Menschen ihre Einstellungen und ihr Verhalten langfristig zu verändern bereit sind. Es ist die Fähigkeit, die auf individueller Ebene in einer selbstreflexiven Haltung die Erkenntnis befördern hilft, neue Strukturen und Systeme zu schaffen, wenn die vorhandenen nicht mehr tragfähig sind. Der Münchner Soziologe Prof. Dr. Armin Nassehi, der an der Ludwig-Maximilians-Universität lehrt, meint, dass wir annehmen

können, etwas zu lernen, doch: „Die habitualisierten Verhaltensweisen und die Strukturen von sozialen Mustern einer Gesellschaft, die sind stabiler als unsere Selbstbeschreibungen das normalerweise hergeben.“ (Nassehi 2020) Damit seien so Nassehi „unsere Verhaltensweisen sehr erwartbar“, wollen wir doch stets zu dem zurückkehren, was unseren Erwartungen am besten entspricht. Ein Zuwachs an Autonomie und Mündigkeit wäre hier sicher hilfreich. Gemeint ist nicht allein der Erwerb neuer Fähigkeiten, sondern Maßnahmen, die die Bereitschaft zur Veränderung beinhalten. Neben der kollektiven Verantwortung ist der Fokus hier auf die Befähigung im Sinne individueller Verantwortung gerichtet.

Zur zweiten Betrachtungsrichtung: Im weitesten Sinne interagieren drei gleichberechtigte Bereiche miteinander: der soziale, der ökologische und der ökonomische, die in einer langfristig-vorausschauend ausgerichteten Staatsform zusammenzuführen sind. Da wir in diesen Tagen unsere Strategien stets den neuen Herausforderungen anpassen müssen, bietet sich dafür die Demokratie als die lernfähigste Staatsform an. Die Demokratie ist somit ein Erkenntnisprozess mit einer überaus effizienten Lernfähigkeit. Dafür dürfen jedoch nicht alle Maßstäbe allein an der Ökonomie ausgerichtet werden, gibt es doch krasse Fehlentwicklungen, die in der Vergangenheit deutlich wurden. Es sind vor allem ein riskantes Wirtschaftssystem, ein riskantes Bildungssystem, das vorrangig auf Leistung aufgebaut ist, und ein riskantes Gesundheitssystem zu beklagen. In der Taktung von Leistung sind alle Systeme gleichermaßen betroffen, deren Regulation nicht mehr so gelingt, wie gewünscht. Die allein auf höchst möglichen Gewinn ausgerichtete Wirtschaft hat offenbart, dass sich in Krisenzeiten deren Schwäche zeigt. Inzwischen sind die systemrelevanten Berufe in den Fokus geraten, die wir als solche unter dem Blickwinkel der Dienstleistung nicht geachtet hatten. Der Mensch ist keine Ressource, die Gewinnmaximierung sichert. Es geht nicht mehr allein darum, ob die Systeme noch funktionieren. Wir sind vielmehr aufgefordert, zu bedenken, wie viel Verantwortung ein derart expansiv organisiertes Wirtschaftssystem für den Zusammenhalt der Gesellschaft überhaupt noch bieten kann.

Beispielsweise führte die Sparpolitik der Ökonomen im Gesundheitswesen dazu, dass wir neben dem Personalabbau massive Unterversorgung auch im Bereich der Sachmittel zu beklagen haben. Wir sind konfrontiert mit verheerenden und lange bekannten Rahmenbedingungen, die die Verhältnisse für Mensch und Tier auf Schlachthöfen offenlegen. Selbst die Flächen, die den Wildtieren überlassen bleiben, erfahren durch den Menschen eine permanente Reduzierung. In ihrer Not suchen die Tiere als Virenträger zunehmend Kontakt zum Menschen, statt im nachhaltigen Schutz von Wildnisgebieten leben zu können. Die junge Generation hat nunmehr deutlich genug darauf aufmerksam gemacht, dass der Raubbau an den Ressourcen zum Raubbau an der Gesundheit selbst geführt hat. Die Corona-Pandemie führt uns dies und den Zusammenhang mit dem Klimawandel unmittelbar vor

Augen. Deshalb ist die Klimafrage mit notwendigen Umbauten des Wirtschaftssystems verknüpft, wobei die Wirtschaft zukünftig bezüglich zwei Richtungen, an Klimaschutz und Artenvielfalt, ausgerichtet werden muss. Die Regeln des Wirtschaftsgebarens müssen zugunsten kollektiver Kräfte gemeinwohlorientiert überprüft werden. Es geht um nichts anderes als um die Qualität des Lebens selbst in gelebter Verantwortung zugunsten der Gemeinschaft.

Je nach Kontext und Definition kann die Gemeinwohlorientierung ganz allgemein formuliert als ein Konstrukt zur Schaffung gleich guter Lebensperspektiven für alle betrachtet werden. Im weitesten Sinne geht es um verantwortete Solidarität, in der Nächstenliebe, Gemeinsinn im aufrichtigen Handeln zugunsten der Mitmenschen gelebt wird. Im Angesicht der Corona-Pandemie erscheint es gewagt Analogien zu vergleichbaren Ereignissen herzustellen, doch wir müssen ein großes Werk, das des existenzialistischen Philosophen und Literatur-Nobelpreisträgers Albert Camus (1913-1960), einmal mehr würdigen. In seinem Werk der zeitlosen Aktualität stellen sich Sinn-Zusammenhänge in ihrer absurden Evidenz dar. Es ist die Sinnfrage in der Auseinandersetzung mit dem Tod, die sich jedem stellt, und die jeden Menschen in der Konfrontation inmitten einer solchen Katastrophe mit dem Leid auf eine absurd erscheinende Sinnlosigkeit zurückwirft.

In seinem Roman „Die Pest“ stellt Camus seine unerschütterliche Zuversicht und Hoffnung im Glauben an ein sinnstiftendes und damit ethisch fundiertes Handeln dar (Camus 1961). Die Würde der Mitmenschen zu achten, indem ihnen die Hilfe zuteil wird, die die Epidemie einfordert und die von Dr. Rieux bei aller Absurdität menschlichen Handelns im unermüdlichen Glauben an eine mitmenschlich gestaltete altruistische Lebenspraxis voller Mitgefühl gestaltet. Dr. Rieux muss keine Ideologie oder Religion bemühen, um solidarisch und altruistisch sein Engagement walten zu lassen. Denn er weiß: „Menschenliebe heilt.“ (Petzold u. Sieper 2011)

„Über das Gesicht des alten Beamten rannen unablässig Tränen. Und diese Tränen erschütterten Rieux, denn er verstand sie und fühlte sie auch in seinem Halse würgen. Auch er sah im Geist, wie der arme Kerl sich einst vor einer Weihnachtsauslage verlobt und wie Jeanne sich an ihn gelehnt hatte, um ihm zu sagen, sie sei glücklich. [...] Rieux wußte, was der alte, weinende Mann in dieser Minute dachte, und er dachte wie er, daß diese Welt eine Welt ohne Liebe eine tote Welt war, und daß immer eine Stunde kommt, da man der Gefängnisse, der Arbeit und des Mutes müde ist und nach dem Antlitz eines Menschen und dem von Zärtlichkeit verzauberten Herzen verlangt.“

Die Widersprüche unseres Handelns finden wir damals wie heute. Der Abgrund menschlichen Daseins findet im menschenverachtenden Handeln und deren Ideologien schon immer seinen sinnlosen Ausdruck. Denken wir an die pervertierte Gewalt im Missbrauch wehrloser Kinder oder an die Schrecken der von Menschen ge-

führten Kriege, die das Leid der Flüchtlingswellen auslösen. Camus wusste ganz offensichtlich, wovon er sprach, war er doch selbst gezeichnet durch die Leiderfahrung mit der Lungentuberkulose im Alter von 17 Jahren. Mehr noch: Den Vater, durch dessen frühen Tod im Krieg nie kennengelernt, musste er mit der züchtigenden Großmutter eintauschen. Sie war es, die als Familienoberhaupt das Schweigen der Mutter übertönte, hatte diese doch mit ihrer Hörbehinderung zeit ihres Lebens zu kämpfen. Die schützende und orientierende Vatergestalt fehlte, und so musste Albert sich früh mit Armut, Gewalt und Angst auseinandersetzen, um am Ende bei einem tragischen Verkehrsunfall unverschuldet sterben zu müssen.

Zuvor war die Rede von einem „geistigen Virus“ und der „Geistes-schulung“. Das Wirken unseres Geistes ist eine Fähigkeit, die, wie die Aktivitäten des Gehirns, über keine übergeordnete Instanz verfügt. Und unser Gehirn arbeitet mit einer bisher nur zum Teil erforschten und damit noch unvorstellbaren Koordinationsfähigkeit wie ein Orchester, ohne gar einen Dirigenten zu benötigen. Die Suche nach einer Instanz, einer Repräsentation des „Ich“ im Gehirn, die alles dirigiert und leitet, haben die Neurowissenschaftler längst aufgegeben. Denn es gibt kein „Selbst“ oder ein „Ich“ im Gehirn, die sich etwa der fein abgestimmten Aktivität widmen und die das komplexe Zusammenspiel von Bewegungsabläufen, Gefühlen, Gedanken und vielen anderen menschlichen Fähigkeiten auf eine dergestalt herausragende Weise zu dirigieren in der Lage sind. Nebenbei bemerkt: Heute werden die Ich-bezogenen Prozesse in der körperlichen Interaktion mit der Umwelt unter der Bezeichnung des „Sense of Agency“ (Helfferrich 2012) untersucht, um die selbst initiierte Aktivität verstehen zu lernen. Im Gesundheitsdiskurs ist zudem der Schlüssel für das Salutogenese-Konzept im „Sense of Coherence“ (SOC) als Bindeglied zwischen Individuum und Gesellschaft zu finden. In einer zunehmend fragmentierten und individualisierten Gesellschaft wird sich eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik als Mittel der Wahl etablieren, um kohärente Erfahrungen sowohl individuell als auch gesellschaftlich für den nötigen Gestaltungswillen und die Kraft zu fundieren, damit zukünftige Bedrohungen bewältigt werden können.

Gedanklich übertragen auf den seit 1949 verfassungsrechtlich verankerten Föderalismus in der Bundesrepublik Deutschland wirkt dieses Staatsprinzip gerade deshalb, weil die historische Erfahrung des menschenverachtenden Machtmissbrauchs während der NS-Zeit wegen der Entscheidungen auf den verschiedenen Ebenen verhindert wird. Um in der Metapher des Orchesters zu bleiben, sind bei aller Kritik am föderalen System alle Mitglieder an der Gestaltung des Gesamtwerkes in einer eng verzahnten Zusammenarbeit zwischen Bund und Ländern stets beteiligt. Der Ruf nach dem Orchesterleiter verhallt, wenn alle Beteiligten bereit sind, die Verantwortung zu übernehmen und wenn sich alle in Abstimmung mit den Experten gemeinsam beraten. Statt auf die Bekanntgabe von Regierungsentscheidungen zu warten, geht es doch um koordiniertes Lernen auf der Suche nach den effizientes-

ten Reaktionen auf eine Herausforderung, die zum Gelingen eines förderlichen Gesamtwerkes, eben dem der Gesundheit, beitragen.

Am Ende sind wir wieder bei dem Thema der Salutogenese angekommen, dem Verständnis dafür, wie Gesundheit trotz gefährdender Bedingungen erhalten und gestärkt werden kann. Was ist mit „gefährdenden Bedingungen“ gemeint? Ein Beispiel aus dem nordhessischen Neukirchen-Siegertshausen aus dem Jahre 2016 sei erwähnt: Der elfjährige Bruder aus einer Familie mit insgesamt sechs Kindern hatte seine drei spielenden Geschwister im Alter von fünf, acht und neun Jahren nach Hause holen sollen. Doch das Unfassbare war geschehen. Als der Junge ahnungslos am Teich ankam, sah er den leblosen Körper seines fünfjährigen Bruders an der Wasseroberfläche und es stellte sich heraus, dass alle Geschwister beim Spiel in den nahegelegenen Teich gefallen und schließlich ertrunken waren. Ein derart tragisches Ereignis können wir aus der Ferne am Ende nur noch als Schicksalsschlag für die Familie mitfühlend empfinden. Schicksal, ein Begriff, der in der Gegebenheit der Unbeeinflussbarkeit dem griechischen Bedeutungsspektrum des Unberechenbaren zuzurechnen und mit Ereignissen in Verbindung gebracht wird, die leider nicht selten kaum zu ertragen sind. Dieses Bild weist einmal mehr darauf hin, uns den Herausforderungen des Lebens in der Anerkennung dessen stellen zu müssen, dass das Leben nun einmal sehr gefährlich und unkontrollierbar ist. Antonovsky begann selbst seinen schicksalhaften Weg mit dem Hinweis auf das Ungewisse im Leben, indem er uns vor Augen führt, wie es Menschen gelingen kann, trotz aller Widrigkeiten mit einer durchtragenden Zuversicht auf einen guten Ausgang des Lebens gesund zu bleiben.

Kommen wir zum Schluss:

Durch die Krise erlangen wir neue Freiheiten, um die gesellschaftlichen Realitäten neu zu bewerten. Ein Neubeginn zugunsten einer neuen Gesellschaftsordnung löst einen Neustart für die alte Sicht auf Sicherheit, Wachstum und Wohlstand ab. Die Salutogenese bietet einen hilfreichen Ansatz zur Schaffung einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik, indem wir uns einer wechselseitigen solidarischen Unterstützung besinnen. Ob mit Corona-Warn-App oder einem Impfstoff als möglicher Garant für eine Rückkehr in eine coronafreie Welt, es geht darum, die Chance zur Reflexion darüber aufzugreifen, was unter den ubiquitären Bedrohungsszenarien relevant für unser zukünftiges Leben ist. Während der Klimawandel bisher scheinbar keine unmittelbare Bedrohung für die Menschen dargestellte, machen sich die Auswirkungen der Corona-Pandemie für jeden bemerkbar, indem die Mensch-Umwelt-Beziehung (be)greifbar wird.

Es sind vor allem auch die sozialen Determinanten der Gesundheit, die neben der individuellen Sicht verstärkt auf politischer Ebene weiterhin diskutiert werden müssen. Die bedeutsamen Ziele zur Realisierung einer guten Lebensqualität sind nur dann erfolgreich,

wenn verständlich wird, welche Gesundheitsressourcen aktiviert werden können und unter welchen Bedingungen sie in konkretes Handeln in Kenntnis sozialer Vulnerabilität umzusetzen sind.

Lassen wir uns einladen, gesundheitsförderlichen Perspektiven zu folgen, die bereits in der Ottawa-Charta (WHO 1986) formuliert wurden, um dort leben zu können, wo „Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt [...] spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt.“

Der Appell zum Rahmenthema: Lassen wir wieder Gastlichkeit in der Welt aufblühen, stellt doch die Gastfreundschaft die Verortung gelebter Mitmenschlichkeit dar. Nur die Gemeinschaft wendet die Not.

Literatur:

- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt
- Arendt, H. (2011): Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft. Antisemitismus, Imperialismus, totale Herrschaft. München: Piper
- Butter, M. (2018): „Nichts ist, wie es scheint“ Über Verschwörungstheorien. Berlin: Suhrkamp
- Camus, A. (1961): Die Pest. Düsseldorf: Karl Rauch Verlag
- Entringer, T., Kröger, H., Schupp, J., Kühne, S., Liebig, S., Goebel, J., Grabka, M. M., Graeber, D., Kroh, M., Schröder, C., Seebauer, J., Zinn, S. (2020): Psychische Krise durch Covid-19? Sorgen sinken, Einsamkeit steigt, Lebenszufriedenheit bleibt stabil. German Socio-Economic Panel (SOEP), DIW Berlin. Online: Zugriff am 17. August 2020 unter https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.791307.de/diw_sp1087.pdf
- Fromm, E. (1976): Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. München: dtv
- Helfferich, C. (2012): Einleitung: Von roten Heringen, Gräben und Brücken. Versuche einer Kartierung von Agency-Konzepten, in: Bethmann, S. et al. (Hrsg.): Agency. Qualitative Rekonstruktionen und gesellschaftstheoretische Bezüge von Handlungsmächtigkeit, Weinheim [u. a.]: Beltz Juventa, S. 9-39.
- Nassehi, A. (2020): Scobel Corona, Exit und der Mensch. Sendung 3sat Mediathek am 16. April 2020. Online: Zugriff am 19. April 2020 unter <https://www.3sat.de/wissen/wissenschaftsdoku>
- Petzold, H. G., Sieper, J. (Hg.) (2011): Menschenliebe heilt. Altruismus und Engagement. Potentialorientierte Psychotherapie. Die Aktualität des Henry Dunant. Wien: Verlag Krammer
- Platon (2019): Apologie des Sokrates. Neu übersetzt und kommentiert von Rafael Ferber. 2. Aufl., München: C. H. Beck
- Raithelhuber, E. (2011): Übergänge und Agency. Eine sozialtheoretische Reflexion des Lebenslaufkonzepts. Leverkusen: Budrich UniPress Ltd
- Schiller, F. (2009): Über die ästhetische Erziehung des Menschen. Berlin: Suhrkamp
- Schimmel, A. (1994): Rumi, Dschalal ad-Din Muhammad. Ausgewählte Geschichten. Basel: Sphinx
- Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Online: Zugriff am 19. Mai 2020 unter http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf?ua=1
- Wierlacher, A. (2011): Gastlichkeit. Rahmenthema der Kulinariik. Berlin: LIT
- Zacher, H., Rudolph, C. W. (2020): Individual Differences and Changes in Subjective Wellbeing During the Early Stages of the COVID-19 Pandemic. American Psychologist. Online: Zugriff am 17. August 2020 unter <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000702>

Rüdiger-Felix Lorenz

Graduierter Gestaltanalytiker und niedergelassener Psychotherapeut. Leiter des Zentrums für Gesundheitsförderung in Hannover. Lehrbeauftragter, Trainer MBSR (Kabat-Zinn), MBCT und MBCL, Gesundheitsbildung in unterschiedlichen Institutionen. Arbeitsschwerpunkte und Publikationen: Gesundheitswissenschaften, Gesundheitsförderung und Salutogenese, Buddhistische Psychologie und Philosophie. Kontakt: praxis.lorenz@htp-tel.de

