

Pasqualina Perrig-Chiello | Welche psychischen Auswirkungen hat die Pandemie? Und können wir von der Krise lernen?

# «Die Digitalisierung ist für die Älteren überlebenswichtig»

**Pasqualina Perrig-Chiello, wie erleben Sie persönlich die momentane Corona-Pandemie?**

«Besorgt, beunruhigt – ich empfinde die Situation zeitweilig als völlig irreal. Es ist ein gesellschaftlicher Zustand, den kaum jemand von uns schon mal so erlebt hat.»

**Wie sind Sie im Alltag eingeschränkt?**

«Ich halte mich wohl oder übel an die Ausgangsempfehlung für Senioren – und empfinde sie fast unerträglich. Zum Glück gibt es die digitalen Medien, welche mir den sozialen Austausch mit meinen Familienangehörigen und Freunden erlauben. Und mit Homeoffice kann ich die Seniorenuni Bern weiterhin leiten.»

**Wie prägt diese weltweite Ausnahmesituation uns Menschen?**

«Wir sind weltweit mit einer neuen, unberechenbaren Gefahr konfrontiert. Wir durchleben ein kollektives kritisches Lebensereignis, das unseren Alltag auf den Kopf stellt und uns häufig zwingt, Lebensziele neu zu definieren.»

**Können Sie Beispiele nennen?**

«Ich denke da an die Unsicherheit bezüglich Arbeitsplatz und Einkommen oder an mögliche finanzielle Einbußen. Die Reaktionen zeigen aber auch Angst auf. Angst um sich, um Angehörige, um die Gesellschaft oder die Wirtschaft. Die Folgen werden für uns alle nachhaltig sein. Inwiefern ist unklar. Und das verunsichert.»

**Was können wir tun, damit Ängste nicht zur Panik werden?**

«Grundsätzlich sollten wir uns eingestehen, dass Vorsicht wichtig ist, aber Angst oder gar Panik völlig kontraproduktiv ist. Hilfreich ist bei Angst, sich zu informieren und sich an Fakten zu orientieren. Sprechen Sie über die Angst mit anderen! Häufig hilft es schon, andere Perspektiven zu hören, sich eine gesunde Gelassenheit anzutrainieren und positive Denkmuster zu pflegen. Und vor allem, bewahren Sie Humor! Humor ist ein gutes Ventil, gerade bei Panik. Dadurch wird einem die Angst ein Stück weit genommen und relativiert.»

**Bewältigen Frauen und Männer die momentane Situation unterschiedlich?**

«Ja, ich denke schon. Zwar sind Frauen wie auch Männer verunsichert, doch Frauen reden offener über ihre Ängste, tauschen sich auch mehr darüber aus. Männer tendieren eher dazu, diese Ängste zu verdrängen, wie dies auch eine kürzlich durchgeführte deutsche Online-Befragung zur Corona-Krise zeigt.»

**Was macht der strikt verordnete Freiheitsentzug mit uns?**

«Freiheitsentzug stresst, aber die meisten arrangieren sich notgedrungen. Und doch gewöhnt man sich emotional nur schwerlich an den Freiheitsentzug. Er ist doch ein massiver Eingriff in die uns vertraute persönliche Freiheit.»

**Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die Entwicklung unserer Kinder?**

«Das hängt von der Dauer des Lockdown ab, insbesondere aber von den Möglichkeiten der Eltern. Vor allem Kinder aus bildungsfernen und armen Familien haben wenig Spielraum. Beengende Verhältnisse und mangelnde schulische Unterstützung können zu Stress und Schwierigkeiten führen,



**Konflikt.** Psychologin Perrig-Chiello warnt davor, jetzt mit dem Finger auf die eine oder andere Generation zu zeigen.

SYMBOLBILD MENGIS MEDIA/ANDREA SOLTERMANN

den schulischen Anschluss später wieder zu finden. Daher wäre es wichtig, dass Lehrpersonen via digitale Medien regelmässigen Kontakt mit den Kindern haben. Hilfreich wären gemeinsam entworfene, strukturierte Tagespläne, klare Abmachungen bezüglich Nutzung sozialer Medien und gemeinsame Mussezeiten mit den Kindern.»

**Verändert Corona auch uns Erwachsene?**

«Wie alle Krisen hat auch die Corona-Krise das Potenzial, sowohl negative wie auch positive Veränderungen zu bewirken. Im negativen Falle ist es chronischer Stress und Einsamkeit. Positiv kann hingegen sein, dass unser Glaube an die absolute Machbarkeit und Kontrolle relativiert wird, und wir können so lernen, demütiger, dankbarer und genügsamer zu sein und einzusehen, wie sehr wir voneinander abhängig sind.»

**Stimmt die Behauptung, dass wir uns im Krieg befinden?**

«Wir befinden uns in einem Ausnahmezustand, ja. Wir mobilisieren all unsere Kräfte im Kampf gegen die Ausbreitung dieses Virus, halten zusammen, befolgen die Anweisungen des Bundes, üben Solidarität. Aber wir sollten schon rein aus psychologischen Gründen Begriffe wie Krieg vermeiden – solche Dramatisierungen leisten Panikreaktionen Vorschub, und genau das können wir nicht gebrauchen.»

**Die Angst vor einer Ansteckung macht jeden Mitmenschen zu einem Feind. Verändert diese Haltung auf längere Zeit auch unser soziales Verhalten?**

«Feind oder vielmehr Leidensgenosse? Neben der Angst vor Ansteckung und der dazugehörigen Vorsicht ist bei vielen auch Solidarität und Hilfe für Schwächere erkennbar. Denn das zwangsweise Zusammenrücken ist auch eine Chance, Gemeinschaft wiederzuentdecken. Aber man wird

ZUR PERSON



Pasqualina Perrig-Chiello, 67, ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie. Die Walliserin forscht zu verschiedenen Projekten wie Generationsbeziehungen sowie Wohlbefinden und Gesundheit.

sich künftig wohl auch fragen, braucht es bei einer Begrüssung wirklich drei Küsse oder genügt eine schlichte Umarmung.»

**Viele ältere Menschen ignorieren die Empfehlungen des BAG. Kann das für einen nachhaltigen Generationen-Konflikt sorgen?**

«Fakt ist, dass die meisten Menschen in unserem Lande – unabhängig vom Alter – den Ernst der Krise erkannt haben. Im medialen Diskurs hat man sich jedoch auf die Alten eingeschossen, das beunruhigt mich sehr. Ganz offensichtlich fördert die angespannte Lage latent da gewesene negative Altersbilder zutage. Das zeigt einmal mehr, wie wenig die Generationen wirklich voneinander wissen. Vielleicht ist diese Krise eine grosse Chance, um dieses Nichtwissen ab- und eine differenziertere Wahrnehmung aufzubauen. Im Alltag jedenfalls erlebt die Schweiz allen medialen Diskursen zum Trotz eine beachtliche intergene-

rationale Solidarität. Jüngere Leute bieten ihren Nachbarn Hilfe an. Eine Hilfe, die in diesen Zeiten willkommen ist und zumeist dankbar entgegengenommen wird.»

**Wer leidet heute am meisten? Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senioren?**

«Die Art, wie wir mit Einschränkungen und Krisen umgehen, ist nicht primär eine Frage des Alters, sondern der Persönlichkeit und der sozialen Unterstützung. Allerdings besteht bei Hochaltrigen ein erhöhtes Risiko der Vereinsamung, und bei Kindern die Gefahr von häuslicher Gewalt.»

**Bedeutet der weltweit verordnete Zwang zur Selbstverantwortung Chance oder Gefahr für unsere Gesellschaft?**

«Ich bin überzeugt, dass der Zwang zur Selbstverantwortung letztlich eine Chance ist – für den Einzelnen persönlich, aber auch für die Gesellschaft. Denn Selbstverantwortung ist stark mit der Verantwortung für andere verbunden.»

**Wie können wir uns in Gesundheitsprävention optimieren?**

«Gesundheitsprävention zielte bislang auf spezifische Altersgruppen. Die Krise zeigt aber, dass man hinsichtlich des komplexen Zusammenspiels von Familie, Schule, Arbeitsplatz zu wenig vorbereitet war. Ich denke an die Frage: «Was ist, wenn die Schule geschlossen wird, das Kind zu Hause bleiben und die Mutter zur Arbeit muss?» Ein weiterer Punkt betrifft die ungenügende digitale Bildung der Bevölkerung. Die Digitalisierung ist überlebenswichtig – insbesondere für die älteren Menschen! Hier muss unbedingt investiert werden.»

**Entwickeln unsere Kinder ein neues Verständnis für Gesundheit und Prävention?**

«Aufgrund dessen, was sie aktuell erleben, werden sie wohl ein verstärktes

Bewusstsein für die zentrale Rolle von Selbstsorge als auch das Miteinander und Füreinander entwickeln.»

**Eben sorgten wir uns noch um unser Aussehen oder die Figur, heute kämpfen wir mit der Angst um unsere Gesundheit und Existenz.**

«Krisenzeiten schärfen den Blick fürs Wesentliche, Sinnfragen und Werte bekommen eine prioritäre Bedeutung. Das ist eine notwendige Korrektur eines allzu grossen Individualismus hin zu einer Kultur, in der man sich der eigenen Abhängigkeit von neben- und übergeordneten Systemen bewusst ist.»

**Wie geht man mit dem Schuldgefühl um, jemanden angesteckt zu haben?**

«Die Ansteckung geschah wohl nicht mit Absicht, oder? Daher: Weshalb Schuldgefühle?»

**Und wie mit der Schuldzuweisung, von jemandem angesteckt worden zu sein?**

«Ist man sich da so sicher? Kann man da eins zu eins nachweisen, dass man die verursachende Person war? Wenn das wirklich so ist, dann hilft wohl nur eins: um Nachsicht bitten und falls nötig, Hilfe anbieten.»

**Gibt es ein Zeitalter vor und nach Corona?**

«Dieser Einschnitt wird sich mit grosser Wahrscheinlichkeit historisch in einem Vorher und Nachher niederschlagen. Das Nachher wird hoffentlich gekennzeichnet sein durch das Bewusstsein, dass wir allem Fortschritt zum Trotz sehr verletzlich sind – als Individuen und als Gesellschaft. Dass wir auf Solidarität angewiesen sind. Und hoffentlich führt die Krise auch zu einem Umdenken in Sachen Klimaschutz. Dieses Wissen kann der Grundstein für mehr Resilienz sein.»

Interview: Eva Eyholzer