Samstag, 30. April 2022, 14:00 Uhr
~5 Minuten Lesezeit

Mehr Seelenfrieden wagen

Wie und warum wir als Gesellschaft nach zwei Krisenjahren den Fokus nun auf die Gesunderhaltung der Psyche richten sollten, skizziert die Fachärztin für Psychotherapie Annemarie Jost in ihrem neuen Buch.

von Nicolas Riedl
Foto: fizkes/Shutterstock.com

Die zurückliegenden zwei Jahre waren für unsere

Psyche mehr oder weniger belastend. Unabhängig von der eigenen Resilienz, den seelischen Vorbelastungen und dem ökonomischen Status dürfte die Zeit des Ausnahmezustands an fast niemandem spurlos vorbeigegangen sein. Das Ausmaß der seelischen Verletzungen kommt erst nach und nach zum Vorschein. Unübersehbar ist die Gesellschaft als Ganzes fatalerweise in eine falsche Richtung abgebogen. Darüber, wie wir nun die Kurve kriegen können, verfasste die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Annemarie Jost ein Buch mit dem Titel „Die Rettung unserer psychischen Gesundheit".

Von kleinen Kratzern bis tiefen Narben dürfte nach zwei Jahren Ausnahmezustand in der Gesellschaft niemand ungeschoren davongekommen sein. Die zermürbenden Maßnahmen haben unsere ganze Bevölkerung in Mitleidenschaft gezogen. Wie bekommen wir nun diesen Karren wieder aus dem Straßengraben der neuen Normalität?

Annemarie Jost liefert mit ihrem aktuellen Buch „Die Rettung unserer psychischen Gesundheit: Wie wir jetzt die Kurve kriegen" einige Impulse für einen — wenn man so möchte — „Reset" für unser individuelles wie gesamtgesellschaftliches Wohlbefinden der Psyche.

In beeindruckender Weise gelingt es ihr, den Themenkomplex der psychischen Schädigung durch die Coronamaßnahmen auf rund 250 Seiten aus ganz vielen Blickwinkeln zu beleuchten. Die Fachärztin für Psychotherapie holt die Leser direkt an der Basis ab und zeigt zu Beginn die Wechselwirkmechanismen zwischen den

Coronamaßnahmen und der psychischen Befindlichkeit von Individuen, Gruppen und der ganzen Gesellschaft nachvollziehbar auf. Untermauert werden diese Beschreibungen mit einer Übersicht über die derzeit verfügbare empirische Datenlage.

Jost zieht im weiteren Verlauf Einflussfaktoren auf die Psyche in ihre Analyse mit ein, die man als Leser eines Buches über psychische Gesundheit eher auf Nebenschauplätzen verorten würde. Abhandlungen über künstliche Intelligenz, Überwachungsstrukturen, Datensammlung, und mRNA-„Impfstoffe“ erwartet man gemeinhin in einem Psychologieratgeber eher weniger. Dennoch nehmen diese Themenfelder einen nicht unerheblichen Platz in dem Werk ein. Diese technokratischen Faktoren führen nämlich bei den Menschen zur Störung dessen, was der Soziologe Aaron Antonovsky als das „Kohärenzgefühl“ bezeichnete. Das befindet sich in Balance, wenn der Mensch einen Sinn in seinem Leben erkennen kann, er das Gefühl hat, auf selbiges wirksam Einfluss zu nehmen und er in der Lage ist, Zusammenhänge in dem zu erkennen, was sich um ihn herum abspielt.

Eine paternalistische, teils arg autoritäre Politik, wie sie in den vergangenen zwei Jahren betrieben wurde, stört selbsterklärend ein solches Gefühl. Dies hat logischerweise zur Folge, dass der Mensch beginnt, sich ohnmächtig, nicht wirkmächtig zu fühlen. Verstärkt wird dieser Zustand der Hilflosigkeit durch gezielt betriebene Strategien des Nudgings (deutsch: Anstupsen) durch die Leitmedien.

Ein Buch, das Gräben überwindet

Bei der Analyse gelingt Jost der beeindruckende Drahtseilakt, zwischen allen Corona-Konfliktparteien zu vermitteln, fast schon zu schlichten. Insbesondere in dem Kapitel über die Einflussnahme auf Wahrnehmung, Bewertung und Verhalten geht sie auf die Bedenken

aller Seiten ein und zeigt sowohl die Berechtigung als auch die Begrenzungen der jeweiligen Sorgen auf.

> ***Wie eine Schiedsrichterin steht sie zwischen Maßnahmenkritikern und Befürwortern und wertet dabei keine der beiden Seite ab, sondern agiert hier vermittelnd.***

Das Bemühen um Neutralität schlägt sich auch in der Sprache und der gesamten Aufmachung des Buches nieder. Der Sprachstil ist nüchtern und wissenschaftlich, aber in einem Maße, dass das Geschriebene für Menschen, die für gewöhnlich keine wissenschaftlichen Texte lesen, mühelos zugänglich wird. Leider ist das Buch durchgegendert. Scheinbar führt im wissenschaftlichen Betrieb an dieser Sprachnorm kein Weg mehr vorbei. Wenn das jedoch den Zweck verfolgt, Leserinnen und Leser aus allen „Lagern“ an Bord zu holen, dann muss diese, den Lesefluss störende Bitterpille wohl geschluckt werden.

Dafür wird auf reißerische Formulierungen bewusst verzichtet, obwohl hier einige sensible Themenbereiche — wie oben bereits beschrieben — und die damit verbundenen Problematiken offen und ohne Berührungsängste behandelt werden. Auch buhlt die Buchumschlagsgestaltung nicht um Aufmerksamkeit. Somit ist das gesamte Werk in einer neutralen Form gehalten, die es Lesern aller Coronafraktionen ermöglicht, sich unvoreingenommen diesen Themenfeldern zu nähern.

Nach der Lektüre dürfte eigentlich jedem daran gelegen sein, mit seinem Innenleben wieder in Balance zu kommen. Auf diesen gemeinsamen Nenner, den Jost aufzeigt, können vormals zerstrittene Parteien wieder zueinanderfinden.

Nach einer ausführlichen Analyse gibt die Fachärztin Handlungsempfehlungen, um mit unserer psychischen Gesundheit

noch „die Kurve zu kriegen“. Diese sind allerdings nicht an das einzelne Individuum, sondern an Einrichtungen, Institutionen und an Mitarbeiter aus der Pflege gerichtet. Ob nun beim Thema Schwangerschaft, frühkindlicher Entwicklung oder im Sterbeprozess: die Handlungsempfehlungen lauten meist, dass die Hilfsangebote ausgeweitet werden müssten. Gemeint sind sowohl die konkreten Unterstützungsangebote im Bereich der psychologischen Hilfe als auch im Bereich der Kranken- und Altenpflege. Jost plädiert zudem, Freizeitangebote auszuweiten, die Sport und Bewegung beinhalten, da diese mit dem psychischen Wohlbefinden korrelieren.

Auch sollten psychologische Hilfsangebote ausgebaut werden, sodass die psychologische Betreuung dergestalt mobilisiert wird, damit entsprechende Hilfe bei den Betroffenen zunehmend auch zu Hause erfolgen soll. Im Lockdown wurden diese mit ihren Problemen nicht selten alleine gelassen — teils mit katastrophalen Folgen.

Diese und weitere Maßnahmen zählt Jost umfassend auf. Woher dafür das Geld in einem Land kommen soll, welches nun beispielsweise einen zwölfstelligen Betrag für Rüstung ausgeben möchte oder voriges Jahr für 800 Millionen Euro Coronatests kaufte, bleibt allerdings offen. Die Autorin zeigt in aller Ausführlichkeit, was getan werden müsste. Wie es dann konkret zu diesen Verbesserungen kommen soll, wird — wenn überhaupt — nur knapp angerissen. Zu fragen wäre auch, woher der gute Wille der verantwortlichen Akteure herkommen soll, die in den vergangenen Jahrzehnten neoliberaler Politik nicht müde wurden, das Sozialsystem auszuhöhlen.

Fazit

Annemarie Jost liefert sehr detaillierte Informationen, Gedankenanstöße und Verbesserungsvorschläge auf — für diesen Informationsumfang — relativ wenig Seiten.

> ***Nach Abschluss dieser Lektüre verfügt der Leser über ein besseres Verständnis für die psychosozialen Wechselwirkungen der Coronamaßnahmen. Auch versteht er besser, wie sich technokratische Maßnahmen eines Staates nicht nur auf die Freiheit, sondern auch auf das eigene seelische Wohlbefinden auswirken.***

Die Lösungsvorschläge am Ende des Buches wirken ein klein wenig wie ein unerfüllbares Wunschdenken. Wie realistisch diese Lösungen in der Umsetzung sind, möge jede Leserin und jeder Leser entsprechend ihrem beziehungsweise seinem Optimismus selbst entscheiden.

(https://www.buchkomplizen.de/die-rettung-unserer-psychischen-gesundheit.html?listtype=search&searchparam=Annemarie%20Jost%20Die%20Rettung%20unserer%20psychischen%20Gesundheit)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Nicolas Riedl, Jahrgang 1993, geboren in München, ist Redakteur bei Manova und leitet hier die Videoredaktion. Er studierte Medien-, Theater- und Politikwissenschaften in Erlangen. Den immer abstruser werdenden Zeitgeist der westlichen Kultur dokumentiert und analysiert er in kritischen Texten. Darüber hinaus ist er Büchernarr, strikter Bargeldzahler und ein für seine Generation ungewöhnlicher Digitalisierungsmuffel. Entsprechend findet man ihn auf keiner Social-Media-Plattform.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.