



## Warum wir alle langsam ausbrennen

Neulich baute sich meine Apothekerin mit den Händen in den Hüften vor mir auf. Eine zierliche Frau, der noch nie ein übles Wort über die Lippen gekommen war. Sie holte tief Luft und sagte: „Wissen Sie was? **Das eine Jahr Krise** hat mich zu etwas gemacht, das ich nie sein wollte ...“

**U**nd dann? Sprach sie das Wort, das kein wohlherzogener Mensch laut sagen würde. Pst! Am besten den folgenden Satz überspringen: Denn meine Expertin für Geheimtipps gegen jedwedes Leiden verkündete, dass sie im Krisenjahr von zunehmenden Aggressionen ihrer gestressten Mitmenschen betroffen und infolgedessen selbst in gewissen Situationen zum „AL“ geworden sei. Gereizt sei sie, genervt sei sie, gestresst sei sie. Und überhaupt. Und generell. Was zeigt sich?

Die Überreiztheit in der Pandemie nimmt langsam, aber sicher überhand! Die Nerven liegen blank! Ich beobachte andererseits tagtäglich in der größten Psychiatrischen Rehabilitationsklinik und in meinen Praxen in Graz und Wien, wie sehr die ständigen Einschränkungen zu gewissen erstaunlich positiven Folgeerscheinungen bei vielen Reha-Patienten und privaten Klienten führen. Sie haben richtig gelesen: Wer schon immer als sozialer Außenseiter im Rückzug war, an Angststörungen, Depressionen und Panikattacken litt, wenn er nur in ein Einkaufszentrum musste und an der Supermarktkasse anstehen, erfährt jetzt eine gesellschaftliche Aufwertung, da seitdem alle allein zu Hause und mehr am Computer als sonst wo sind. Und somit eine Welle der Entspannung. Abgesehen davon, dass diagnostizierte Sozialphobiker auf einmal Vorbildwirkung haben und von schrägen Existenzen zu Paradebürgern mutieren, geschieht vor

allem eines: Der kollektive Konsumdrang, die traditionelle Eventkultur und der überwiegend mentale, aber umso wirkungsvollere Gruppenzwang gehen nicht nur rapide zurück. Es gibt seit der Covid-19-Krise keinen Erwartungsdruck und Vorwurf mehr in der Art von: „Nun hab dich doch nicht so!“, „Geh raus!“, „Knüpfe möglichst viele soziale Kontakte!“, „Misch dich gefälligst unter die Leute!“, „Nimm wenigstens an Familienfeiern teil!“ an jene, die sich schon lang aus dem sozialen Leben ausklinkten.

Von sozialen Erwartungen, Pflichten und Zwängen hat uns die Krone der Viren, „Corona“, mit den von Verantwortungsträgern erlassenen Maßnahmen blitzartig befreit. Jetzt die nicht so gute Nachricht: Es betrifft uns alle. Die Gesellschaft leidet in der Pandemie an einer generalisierten Angststörung und steht kurz vorm Burn-out. Denn wir alle zeigen situationsbedingt Symptome des sozialen Rückzugs, der Vereinzelung und Isolation und fühlen uns zunehmend fremdbestimmt, freudlos, antriebslos, planlos, lustlos. Aber vor allem unserer gewohnten Perspektiven und der Kalkulierbarkeit der Zukunft beraubt. Der Covid-19 bedingte Paradigmenwechsel hat nicht nur soziale Ängste bei Einzelnen geschürt. Sondern die Gesellschaft unter eine unsichtbare Decke der Angst gelegt. Soll heißen: Psychischer Druck, Ängstlichkeit, Hoffnungslosigkeit und Aggressionsbereitschaft schwappten von den so genannten seelisch Kranken über auf die gesamten Sozietät. Kein Mensch bleibt unbehelligt von dieser Angst, was als Nächstes kommt – an Restriktionen, Hiobsbotschaften, neuen Mutationen, Impfreaktionen, Todesfällen, verwirrenden Virologen-Statements. Das, was wie der Boden, auf dem wir uns sicher fühlten, war, ist schlicht und einfach dahin.

Und wir? Tun so, als würde es morgen wieder, wie es war. Aber merken, dass nichts wird, wie es war. Vor allem nicht wir selbst. Jetzt die gute Nachricht: Sie haben es wie meine geschätzte Apothekerin in der Hand. Ob Sie ins Burn-out kippen, das eine Erschöpfungsdepression ist, wenn man aufgehört hat, sich zu spüren, sich entfernt hat von dem, was ist, abrutscht ins bloße Funktionieren wie ein Auto, das, ohne aufzutanken, rasen will. Und irgendwann stillsteht. Oder ob Sie resilient sind und Ihre Restautonomie jetzt erst recht und so richtig wahrnehmen und das Leben genießen. Und ausnahmsweise nicht (nur) an morgen denken. Sondern (wieder oder endlich einmal) lernen, hier zu sein. Und jetzt zu sein. Einfach nur da zu sein. Einfach nur da zu sein und zu genießen, nichts tun zu müssen. Außer sich in Ihrem Radius Ihr liebes Leben achtsam zu gestalten. 🌀

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly,**  
Philosophin und  
Psychotherapeutin

