

## **Lockdown, Kontaktverbot, Ausgangssperre, Homeoffice**

### Wie sich die Umstände der COVID-19-Pandemie auf unsere mentale Gesundheit auswirken

„Um die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus einzudämmen, steht das öffentliche Leben in Deutschland zurzeit nahezu still. Schulen und Läden sind weitgehend geschlossen, Veranstaltungen abgesagt. Auch das private Zusammentreffen von Menschen ist stark eingeschränkt. Wie erleben die Menschen die Coronakrise? Und wie wird sie sich auf Dauer auf den Einzelnen und die Gesellschaft auswirken?“ (Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2020, o. S.)

Es ist nun knapp über ein Jahr her, dass das Coronavirus in China wie aus dem Nichts hervortrat und innerhalb einer Rekordzeit von gerade einmal zehn Tagen der erste Todesfall in Zusammenhang mit diesem Virus registriert wurde. Die daraus resultierende COVID-19-Pandemie nahm in einem so rasanten Tempo ein international-globales Ausmaß an, dass die Politik auf Dauer nicht länger mit Geboten gegen die Infektionsverbreitung vorgehen konnte, sondern schließlich zu härteren Maßnahmen gezwungen war. Anfängliche Gebote des 1,5m-Abstandhaltens und der Kontaktreduzierungen erwiesen sich schnell als unzureichend, es folgten Schulschließungen im März 2020, verstärkte Grenzkontrollen und spätere -schließungen, die Maskenpflicht und schließlich Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen inkl. Aufrufen zur Arbeit im Homeoffice. Alles in allem hieß es für die Menschen konkret, den (physischen) Kontakt zueinander einzustellen bzw. auf ein Minimum zu reduzieren und somit das „Social distancing als Kampfmittel gegen das Coronavirus“ (Lauer, 2020, o. S.) einzusetzen, um das hohe Infektionsrisiko bestmöglich zu minimieren und einander zu schützen.

Dieser Zustand ist auch heute, 2021 und damit ein Jahr nach Pandemiebeginn, noch nicht vorbei. Vielmehr hat sich die (deutsche) Gesellschaft mit den ständigen Lockdown-Verlängerungen, Abstands- und Hygienemaßnahmen/-vorschriften sowie harten Kontaktbeschränkungen und z. T. auch regelrechten Ausgangssperren arrangieren müssen. Seitens der Bundesregierung und -kanzlerin wird „von einer Herausforderung von ‚historischem Ausmaß‘“ (o. A., 2020, o. S.) gesprochen und stetig wieder der Appell an die Gesellschaft gerichtet, höchstmögliche „Solidarität und Disziplin im Kampf gegen das Coronavirus“ (ebd.) zu zeigen. Dabei haben sich die Corona-Maßnahmen im Laufe der vergangenen Monate zwar unausweichlich zum integralen Bestandteil einer (neuen) Realität in Zeiten der Pandemie etabliert, jedoch nimmt die gesellschaftliche Akzeptanz dieser Maßnahmen immer mehr ab, da das Fehlen gesellschaftlichen Umgangs auch Problemlagen

hervorbringt (vgl. Blom, 2020, S. 19f.; Naumann et al., 2020, S. 194ff.). Zentral sind hier die Erscheinungen der sozialen Isolation und Vereinsamung alleinstehender oder alter und hilfs-/pflegebedürftiger Menschen. In diesem Kontext kommt zumeist auch das emotional-psychische Dilemma der Angehörigen hinzu, da das Bewusstsein der Ansteckungsgefahr durchaus vorhanden, zugleich jedoch auch das soziale Bedürfnis der Interaktion mit den Familienangehörigen sehr präsent ist. Darüber hinaus werden viele Bürger\*innen von privaten wie auch wirtschaftlichen Zukunfts- und Existenzängsten geplagt und sehen einer unsicheren Zukunft nach der Corona-Pandemie entgegen, wodurch (psychischer) Stress und Sorge entstehen (vgl. Jung, 2020, o. S.). Auch im Bereich der häuslichen Gewalt wurden/werden vermehrt Fälle gemeldet sowie über die Zusammenlegung von Wohn- und Arbeitsort im Sinne des Homeoffice geklagt, da dieses ein hohes Stresslevel für Betroffene darstellt und Berufliches und Privates nicht gut voneinander getrennt werden können (vgl. Die Bundesregierung, 2020, o. S.).

Das gesamte Kommunikationsnetz der Menschen musste auf den digitalen Kontext transferiert werden, weshalb Familien, Freunde und Bekannte sich zwar auf digitalem Wege kontaktieren können, das Fehlen des physischen und relationalen Kontakts bzw. Austauschs jedoch trotzdem sehr belastend wirkt.

„Corona ist das Stichwort für eine gesundheitliche Krise. Es ist aber zugleich eine Krise der zwischenmenschlichen Beziehungen, die eine neue körperliche Distanz finden müssen. Menschen sind gezwungen, mehr Abstand zu halten als es sich gut anfühlt. [...] Es fehlen Orte des Austauschs, des gemeinsamen Lachens, des Sich-Riechens. Menschen sind eigentlich soziale Wesen, aber die Krise macht viele einsam.“ (Jung, 2020, o. S.)

Es sind also längst nicht mehr nur die politisch-wirtschaftlichen Folgen der COVID-19-Pandemie und die Angst vor dem hohen Infektionsrisiko des Virus ausschlaggebend, sondern ebenso, oder vielleicht sogar insbesondere, die sozialen Auswirkungen des (obligatorischen) Verzichts auf zwischenmenschlichen Kontakt sowie sozial-kollektives Miteinander und gemeinsame Erlebnisse (vgl. Brand et al., 2020, S. 76ff.). Diesbezügliche (Langzeit-)Studien sind bereits angelegt worden und darauf ausgerichtet, den gesellschaftlichen Wandel aufgrund der Corona-Pandemie möglichst präzise zu dokumentieren und sodann konkrete Wandlungsprozesse identifizieren wie auch analysieren zu können (vgl. Blom, 2020, S. 17; Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2020, o. S.).

Es bleibt daher nur abzuwarten, wie sich das gesellschaftliche Gefüge unter geltenden und ggf. noch bevorstehenden Corona-Bedingungen (weiter-)entwickelt und welche Erkenntnisse sich auf empirischer Basis bzgl. des sozialen Zusammenhalts in Ausnahmezuständen wie COVID-19 ziehen lassen.

## Literatur

- Blom, A. G.** (2020): Zum gesellschaftlichen Umgang mit der Corona-Pandemie. Ergebnisse der Mannheimer Corona-Studie. In: Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.): Aus Politik und Zeitgeschichte. Corona-Krise. Vol. 70. No. 35-37. Bonn. S. 16-22.
- Brand, T./Follmer, R./Unzicker, K.** (2020): Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Deutschland 2020. Eine Herausforderung für uns alle. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsstudie. In: Bertelsmann Stiftung (Hrsg.). Gütersloh. Online verfügbar unter: [https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/ST-LW\\_Studie\\_Gesellschaftlicher\\_Zusammenhalt\\_2020.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/ST-LW_Studie_Gesellschaftlicher_Zusammenhalt_2020.pdf) [29.01.2021]
- Bundesministerium für Bildung und Forschung** (2020) (Hrsg.): Corona-Pandemie: Datenbasis zu den gesellschaftlichen Folgen. o. S. Online verfügbar unter: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/corona-pandemie-datenbasis-zu-den-gesellschaftlichen-folgen-11099.php> [29.01.2021]
- Die Bundesregierung** (2020): Kriminalstatistik zu Partnerschaftsgewalt. Häusliche Gewalt nimmt zu. Berlin. o. S. Online verfügbar unter: <https://www.bundesregierung.de/bregde/aktuelles/partnerschaftsgewalt-1809976> [29.01.2021]
- Jung, K.** (2020): Was die Krise mit den Menschen macht. Gesellschaft unter Spannung. In: Der Tagesspiegel vom 30.11.2020. Berlin. o. S. Online verfügbar unter: <https://www.tagesspiegel.de/themen/technische-universitaet-berlin/was-die-krise-mit-den-menschen-macht-gesellschaft-unter-spannung/26657386.html> [29.01.2021]
- Lauer, M.-L.** (2020): Social distancing: Was das bedeutet und worauf zu achten ist. In: CHIP Digital GmbH (Hrsg.). München. o. S. Online verfügbar unter: [https://praxistipps.chip.de/social-distancing-was-das-bedeutet-und-worauf-zu-achten-ist\\_118684](https://praxistipps.chip.de/social-distancing-was-das-bedeutet-und-worauf-zu-achten-ist_118684) [29.01.2021]
- Naumann, E./Möhring, K./Reifenscheid, M./Wenz, A./Rettig, T./Lehrer, R./Krieger, U./Juhl, S./Friedel, S./Fikel, M./Cornesse, C./Blom, A. G.** (2020): COVID-19 policies in Germany and their social, political and psychological consequences. In: European Policy Analysis. Vol. 6. No. 2. New Jersey/USA. o. S. Online verfügbar unter: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/epa2.1091> [29.01.2021]
- o. A.** (2020): Die Chronik der Corona-Krise. In: Mitteldeutscher Rundfunk aktuell (Hrsg.). Leipzig. o. S. Online verfügbar unter: <https://www.mdr.de/nachrichten/politik/corona-chronik-chronologie-coronavirus-100.html#sprung0> [29.01.2021]