
essentials

essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

John G. Haas

COVID-19 und Psychologie

Mensch und Gesellschaft
in Zeiten der Pandemie

 Springer

John G. Haas
Fachhochschule St. Pölten
St. Pölten, Österreich

ISSN 2197-6708
essentials

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-32030-0

ISBN 978-3-658-32031-7 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-32031-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Joachim Coch

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Was Sie in diesem *essential* finden können

- Welche Rolle die menschliche Psyche bei Epidemien und Pandemien spielt.
- Wie sich die COVID-19 Pandemie auf die Psyche der Menschen auswirkt.
- Welche Verhaltensweisen Menschen im Rahmen der COVID-19 Pandemie zeigen.
- Wie man die COVID-19 Pandemie aus psychologischer Sicht gut bewältigt.

Danksagung

Marina & Ben John – Heidemaria A., Jürgen R., Petra F., Stefan S. und Wolfgang R.

Ratschlag des Abu Ja'far Ahmad ibn Khatima zur Abwehr und Bewältigung der Pest (aus dem Jahr 1349)

„Am zweckmäßigsten ist es, Freude, Heiterkeit, Erholung, Hoffnung zu schaffen. Man soll versuchen, diese Empfindungen möglichst oft durch erlaubte Mittel bei sich zu erwecken. Man soll nach einer angenehmen, lieben, reizvollen Gesellschaft suchen. Gewarnt wird davor, über andere schlecht zu reden und auch vor allem, was Traurigkeit mit sich bringt. Vermieden werden muss alle Erregung, aller Zorn und Schrecken, kurz alles, was eine unangenehme innere Bewegung verursacht.“

Der vermutlich erste überlieferte Ratschlag zur psychischen Bewältigung einer Pandemie.

Einleitung

„Wie eine Invasion feindlicher Außerirdischer ist COVID-19 ein Feind der menschlichen Spezies, der nicht verhandelt. Er nimmt keine Rücksicht auf Nationalität, Ideologie, Politik oder Religion. Dieser Feind von uns allen erfordert eine globale Bekämpfung, die von der Wissenschaft und nicht von magischem Denken geleitet wird.“ Neil deGrasse Tyson (2020), US-amerikanischer Astrophysiker.

Als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2018 eine Prioritätenliste für globale Gesundheitsnotfälle definierte, führte die sogenannte Krankheit X (engl. disease X) die Liste an. Krankheit X war keine tatsächliche Krankheit, sondern der Platzhalter für eine Pandemie, die massive Auswirkungen auf die Menschheit hat. Wirft man heute einen Blick auf diese Liste, so hat die COVID-19 Pandemie die Stelle dieses Platzhalters eingenommen.

Als Ende Dezember 2019 die ersten Berichte über eine neu ausgebrochene Grippe-Epidemie in China kursierten, nahm die Weltöffentlichkeit wenig Notiz davon. In Folge grassierten in chinesischen sozialen Medien Gerüchte über eine auffällig hohe Zahl von Infizierten, bis in der dritten Januarwoche 2020, befeuert durch erste Studien und Berichte, in den westlichen Medien eine Wende eintrat. Die Folge war eine nahezu unüberschaubare Fülle von geschätzten drei Milliarden Medienberichten, sowie ungezählte Beiträge in sozialen Medien und eine rasch wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien.

Am 11. März 2020 wurde die COVID-19-Epidemie in China vom Generaldirektor der WHO, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, aufgrund der rapiden Zunahme der Fallzahlen in einer steigenden Zahl von Ländern außerhalb Chinas schließlich offiziell zu einer weltweiten Pandemie hochgestuft. Mit Stand Oktober 2020 wurden nunmehr weltweit 40,5 Millionen Fälle und mehr als 1,1 Million Tote registriert.

Aktuell beschäftigt sich noch immer ein Großteil der Medienberichte, aber auch die Forschung mit den Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, wodurch die Rolle der menschlichen Psyche zweitrangig erscheinen mag. Da aber im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung und einer gelingenden Bewältigung der Pandemie psychologische Aspekte eine ebenso wichtige Rolle spielen, widmet sich dieses Buch diesem Bereich auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Schon jetzt kann festgehalten werden, dass die COVID-19 Pandemie tiefe Spuren auf allen Ebenen menschlichen Handelns und Empfindens hinterlassen hat und in die Geschichte eingehen wird. Was die bestmögliche Bewältigung der Situation betrifft, liegt es nicht nur an den Regierungen, ExpertInnen, Gesundheitssystemen und ProfessionistInnen, sondern letztlich an jedem einzelnen, verantwortungsvoll zu handeln. Das Verständnis für die psychologischen Hintergründe und die gesellschaftlichen Zusammenhänge ist diesbezüglich von wesentlichem Nutzen. Dieses Buch soll daher als eine der ersten fachlichen Abhandlungen im deutschsprachigen Raum ebenfalls einen Beitrag dazu leisten.

Wien
im Oktober 2020

John G. Haas

Inhaltsverzeichnis

1	Epidemien und Pandemien – Warum sie entstehen und wie sie bekämpft werden	1
1.1	Was ist eine Pandemie?	1
1.2	Warum entstehen Epidemien und Pandemien?	1
1.3	Wie Epidemien und Pandemien bekämpft werden	3
2	Die menschliche Psyche – eine kurze Betrachtung	5
2.1	Der Mensch als biopsychosoziale Einheit	5
2.2	Was ist eigentlich (psychische) Gesundheit?	6
2.3	Wie eine psychische Störung entsteht und wie sie definiert wird	7
2.4	Wie sich die Psyche ausdrückt.	8
3	Psychologische Aspekte von Epidemien und Pandemien	11
3.1	Die Angst des Menschen vor Infektionskrankheiten	11
3.2	Ansteckung aus psychologischer Sicht	12
3.2.1	Soziale Kontagion	12
3.2.2	Emotionale Kontagion	13
3.3	Abwehr aus psychologischer Sicht	13
3.3.1	Abwehr aus Sicht der Evolutionspsychologie – das Verhaltensimmunsystem	13
3.3.2	Abwehr aus Sicht der Psychoanalyse.	14
3.3.3	Das biopsychosoziale Modell der Ansteckung und Abwehr.	16
3.4	Das Spektrum psychischer Störungen im Kontext von Epidemien und Pandemien.	16

3.5	Management psychischer Belastungen und psychischer Störungen im Kontext von COVID-19.	17
3.6	Abschätzung des eigenen psychischen Wohlbefindens	18
3.7	Resilienz in Zeiten der Epidemie und Pandemie.	19
3.8	Die Rolle von Angst und Furcht	19
4	Die Psychohistorie von Epidemien und Pandemien.	21
4.1	Psychohistorie der Attischen Seuche.	21
4.2	Psychohistorie der Pest im Mittelalter	22
4.3	Psychohistorie von Epidemien und Pandemien im 20. und 21. Jahrhundert.	24
5	Die COVID-19 Pandemie und die menschliche Psyche.	27
5.1	Die Störungstrias der COVID-19 Pandemie	27
5.2	Wie Stress, Angst und Depression während der COVID-19 Pandemie entstehen.	27
5.3	Auswirkungen auf die Allgemeinbevölkerung.	29
5.4	Auswirkungen von nicht-pharmazeutischen Interventionen	29
5.4.1	Isolation und Quarantäne – wirksam, aber mit unklaren Folgen	29
5.4.1.1	Auswirkungen von Isolation und Quarantäne auf Erwachsene	30
5.4.1.2	Auswirkungen von Isolation und Quarantäne auf Kinder und Jugendliche.	30
5.4.1.3	Empfehlungen zur Minderung der Folgen von Isolation und Quarantäne	31
5.4.2	Social Distancing	31
5.4.3	Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes	32
5.4.4	Das Paradoxon der selbstzerstörenden Prophezeiung im Rahmen der COVID-19 Pandemie	33
5.5	Risikofaktoren für psychische Belastungen.	33
5.6	Risikogruppen	34
5.7	Resilienzfaktoren in der Zeit von COVID-19	34
5.8	Resilienz in der Post-Pandemie Phase.	34
6	Gesellschaftliche Aspekte der COVID-19 Pandemie.	37
6.1	Alternativ- und pseudomedizinische Empfehlungen.	37
6.2	Einsamkeit	38
6.3	Gerüchte.	39
6.4	Gesellschaft und Populärkultur	40
6.5	Gewaltausübung.	40

6.5.1	Gewalt im öffentlichen Raum	40
6.5.2	Familiäre und sexualisierte Gewalt	41
6.6	Kriminalität	41
6.7	Mediale Berichterstattung	42
6.8	Panikkäufe	42
6.9	Paranoide Gedanken	43
6.10	Reaktionen auf Maßnahmen zur Eindämmung von COVID-19	43
6.10.1	Bereitschaft zur Befolgung von Maßnahmen	43
6.10.2	Kritik, Unzufriedenheit und Widerstand gegenüber Maßnahmen	44
6.11	Schulduweisungen	44
6.12	Soziale Unterstützung und Zusammenhalt	45
6.13	Stigmatisierung	45
6.14	Suizidversuche und Suizid	46
6.15	Verschwörungstheorien	47
6.16	Verunsicherung	48
6.17	Wahrgenommener gesellschaftlicher Konsens	49
6.18	Wahrgenommene Veränderung der Lebensumstände	49
6.19	Xenophobie und Rassismus	49
7	„Schädliche Informationen“ – Ursachen und Folgen einer Infodemie	51
7.1	Was eine Infodemie begünstigt und warum sie gefährlich ist	52
7.2	Infodemiologie – wie einer Infodemie begegnet werden kann	54
8	Gelingende Bewältigung der COVID-19 Pandemie aus psychologischer Sicht	57
8.1	Der WHO-Ratgeber für Erwachsene	57
8.2	Der WHO-Ratgeber für Kinder und Jugendliche	57
8.3	„Seelisch fit bleiben“ – ein kurzer Leitfaden der WHO	58
8.4	Gesamtgesellschaftliche Bewältigung der COVID-19 Pandemie	61
	Literatur	65

Über den Autor



Mag. John G. Haas, Dipl. Psychologe und Unternehmer arbeitet seit 2013 als Lektor an zwei österreichischen Fachhochschulen und unterrichtet Psychologie, Data Science und Future Studies. Zuvor war er 15 Jahre in Online-Agenturen tätig (zuletzt als Chief Creative Officer). Im Jahr 2014 legte er mit der europaweit ersten Frauenhilfe-App „fem:help“ den Grundstein für einen psychosozialen Online-Service, der von der Republik Österreich eingesetzt wurde. 2004 entwickelte er das European Communication Certificate (Eco-C), ein Qualifizierungsprogramm für Arbeitssuchende, das österreichweit auf breiter Basis angewandt wird. Aktuell arbeitet er an Projekten in den Bereichen digital health und Infodemiologie und hält regelmäßig Vorträge und Webinare zu psychologischen Themen.

Weitere Inhalte zum Thema COVID-19 und Psychologie finden Sie auf der Begleitwebseite zum Buch unter www.covid19-psychologie.net