



Mittwoch, 27. Juli 2022, 14:00 Uhr
~10 Minuten Lesezeit

Das Post-Lockdown-Syndrom

Nicht nur unser Immunsystem hat während des Lockdowns gelitten, sondern auch unsere Sozialkompetenz — doch Verlerntes kann man sich wieder aneignen.

von Andrea Wiedel
Foto: Rawpixel.com/Shutterstock.com

Was wir nicht trainieren, verkümmert. Das gilt für unsere Muskulatur, wie man an älteren Menschen sehen kann, die nach längerem Krankenhausaufenthalt buchstäblich hinfällig werden. Es gilt für unser Immunsystem. In einer übermäßig sterilen Umgebung verlernt dieses, seine Arbeit zu machen, und uns haut jeder Kontakt mit einer harmlosen Bazille um. Aber auch unsere Fähigkeit zur Mitmenschlichkeit schrumpft, wenn wir uns abkapseln, wenn „Distancing“ das Einzige ist, was an unserem

Verhalten noch sozial ist. Wirklich kriminell wird es, wenn antisoziale Verhaltensweisen uns quasi von der Regierung anbefohlen und somit Gemeingut werden. Dazu gehören Achtlosigkeit, Wegschauen, Kontaktvermeidung, Unhöflichkeit, gegenseitiges Anraunzen oder gar Bespitzelung. Wir konnten in den letzten zwei Jahren einen dramatischen Verfall der „Sitten“ feststellen. Nicht wenige Zeitgenossen zeigten eine schockierenden Mangel an simplen sozialen Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Höflichkeit und Zugewandtheit. Doch die gute Nachricht ist: All das lässt sich wieder erlernen. Wenn man will.

Als im Frühjahr 2020 der Lockdown verkündet wurde, habe ich gedacht: Wir leben wie auf der Intensivstation. Niemand kommt auch nur mit einem fremden Virus, Bakterium et cetera in Kontakt. Unser Immunsystem fährt herunter. Wenn der Lockdown dann irgendwann beendet sein wird – dachte ich damals im Herbst 2020 – und wir wieder Kontakt mit anderen Menschen haben werden, dann wird uns das aller kleinste Virus umhauen. Denn unser Immunsystem wird verlernen, mit Krankheitserregern aller Art umzugehen. Dies ist eine anerkannte wissenschaftliche Theorie: use it or lose it. Benutze es oder verliere es.

Diese Theorie gilt für viele menschliche Bereiche. Muskeln zum Beispiel.

Wenn wir unsere Muskeln nicht benutzen, bauen sie sich ab. Sie können sich auch wieder aufbauen, wenn wir Sport machen und uns bewegen – aber bei Nichtbewegung bauen sie sich erst mal ab.

Wir müssen uns also bewegen und trainieren, um den Status quo zu erhalten. Ähnlich ist es mit dem Gehirn und dem Denken. Wenn wir unser Gehirn nicht nutzen, dann bauen sich intellektuelle Leistungen ab. Natürlich fällt nicht jeder, der mal nicht arbeitet und (denk-)faul herumliegt, auf einen unterirdischen IQ. Aber wir alle wissen, wie schwer es uns fällt, nach einer längeren Auszeit wieder in den Arbeitsalltag zurückzufinden. Einfachste Dinge fallen uns schwer und erfordern eine ungewöhnliche Konzentration. Deshalb ist es für alte Menschen wichtig, ihr Gehirn zu trainieren. Nicht selten habe ich erlebt: Sind Senioren erstmal im Altersheim und bekommen eine Rundumversorgung, bauen sie geistig ab und können bald gar nichts mehr.

Jetzt, im Juli 2022, sind die Corona-Maßnahmen nach längerem Hin und Her seit mehreren Monaten beendet. Und ich merke, wie schwer es mir fällt, in die gesellschaftliche Normalität zurückzufinden. Ich meine damit nicht die große gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Normalität, sondern meine ganz persönliche.

Überforderung beim Kofferpacken und Verreisen

Zum einen bin ich mit Tätigkeiten überfordert, die ich früher nebenbei gemacht habe: Koffer packen und reisen zum Beispiel. Ich habe so lange keinen Koffer gepackt, dass ich gar nicht mehr weiß, was ich alles in einem Koffer mitnehmen muss, für eine kürzere oder längere Reise. Kleine Handgriffe und Vorbereitungen erfordern eine ungewöhnliche Konzentration. Bin ich denn schon so alt und unflexibel geworden?

Wenn ich mich ins Auto setze und zu einem Seminar fahre, fühlt es sich an wie eine Expedition zum Nordpol. Was kann alles auf mich

zukommen? Werde ich trotz Navigationssystem den Weg finden? Werde ich in fremder Umgebung schlafen können? Die Neugierde, Flexibilität scheinen verloren zu sein und neu aufgebaut werden zu müssen.

Wen werde ich treffen auf Seminaren an unbekanntenen Orten? Wie wird das Seminar sein? Auf einem Präsenz-Seminar kann ich mich nicht einfach wie aus einem Zoom-Meeting ausloggen, wenn mir etwas nicht passt. Ich bin der fremden Umgebung mit Haut und Haar, meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele ausgeliefert. Ich werde Gerüche fremder Menschen wahrnehmen und Stimmengewirr ausgesetzt sein, der Verpflegung vor Ort – ohne die Möglichkeit, mich schnell in die sichere Heimat zurückzubeamen. Ich kann nicht mehr auf dem Sofa lümmeln und dabei die Online-Konferenz verfolgen, nebenbei stricken, mir etwas zu trinken holen oder Kekse vor dem stumm geschalteten Mikrofon knabbern. Vor allem meine Seele ist nach fast zwei Jahren gesellschaftlicher Isolation müde geworden.

Sozialer Umgang nach dem Lockdown

Aber nicht nur ich bin Begegnungen mit fremden Menschen nicht mehr gewohnt. Ich habe den Eindruck, auch die anderen haben den sozialen Umgang verlernt. Das soziale System ist nach unten gefahren – so wie ich es beim Immunsystem vermutet habe, wie es bei Muskeln und Gehirn bekannt ist. So scheint mir, dass viele Menschen das System für soziales Miteinander heruntergefahren haben. Es prallen Individuen aufeinander, die verlernt haben, miteinander umzugehen, sich auf die Eigenheiten beziehungsweise Eigenarten ihres Mitmenschen einzustellen, Geduld zu haben, gelassen zu sein, sich verständlich zu machen, sich um ein Verständnis zu bemühen – sowohl im eigenen Ausdruck als auch im Verstehenwollen. Es scheint mir, da draußen herrscht Hauen und

Stechen.

Es fühlt sich an, als ob ich mit meinem Wesen auf eine völlig neue und fremde Umgebung treffe, wie ein Marsianer, der sich auf der Erde nicht zurechtfindet. Und wahrscheinlich halten mich anderen ebenfalls für einen Außerirdischen.

In der Hausarztpraxis

Beispiel eins: Mit meiner neuen Hausärztin hatte ich besprochen, dass ich ihr einen Nachweis über meine Diagnose bringe und sie mir im Gegenzug eine Heilmittelverordnung aushändigt. Ein paar Tage später stehe ich also an der Rezeption und überreiche der medizinischen Assistentin eine Attest-Kopie. Im Gegenzug bitte ich – wie vereinbart – um die Heilmittelverordnung.

Die „Sprechstundenhilfe“ schaut in ihrer Ablage nach. Dann sagt sie: „Wir haben die Diagnose von Ihrem Facharzt angefordert, aber er hat noch nicht geantwortet.“ Ich entgegne: „Aber mit der Ärztin war das anders abgesprochen. Hier bringe ich Ihnen einen Beleg über die Diagnose.“

Die Assistentin wirft einen flüchtigen Blick auf die Kopie auf dem Tresen und wiederholt: „Wir haben die Diagnose vom Facharzt angefordert. Aber sie ist noch nicht da.“ Mit einem energischen Schulterzucken signalisiert sie mir, dass sie alles in ihrer Macht Mögliche getan hat – oder exakt das, was ihr von ihrer Chefin aufgetragen wurde. Wie ein begossener Pudel stehe ich da und werde mit einer für mich völlig neuen Wirklichkeit konfrontiert – und einer unerbittlichen Sprechstundenhilfe. In meinem Kopf überstürzen sich die Gedanken: Gestattet es der Datenschutz, vom Facharzt ohne meine Einwilligung eine Diagnose anzufordern? Warum fragt die Sprechstundenhilfe nicht bei der Ärztin nach, was

jetzt zu tun ist? Warum bemüht sie sich nicht um eine konstruktive Lösung? Und vor allem: Warum sagt sie nicht, wie es für mich und meine Heilmittelverordnung weitergehen kann, denn immerhin stehe ich ja als Patientin mit einem nicht erfolgreichen Anliegen da.

Ich habe noch kurz überlegt, ob ich mit der Assistentin diskutieren oder sie erschießen soll. Diskutieren erschien mir wenig erfolversprechend. Erschießen scheiterte mangels Waffe. So verließ ich grußlos die Praxis.

Kooperationsbereitschaft erst nach Druck

Beispiel 2: Mit einer Dame vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) war ich zu einer telefonischen Begutachtung wegen einer Pflegeperson verabredet. Ich sagte, ich wolle mit ihr ein paar Dinge in Abwesenheit der Pflegeperson besprechen. Sie entgegnete: „Das geht nicht.“ Ich widersprach: „Das ist übliche Praxis.“ Im darauf folgenden Disput fiel sie mir mehrmals ins Wort. Ich bat darum, meine Erläuterungen zu Ende führen zu können. Sie fiel mir wieder ins Wort. Ich bat um Redezeit. Die Gemüter erhitzten sich.

Sie sagte: „Das ist mir jetzt zu blöd. So führe ich das Gespräch nicht weiter. Ich mache eine Aktennotiz, dass Sie sich weigern, das Gespräch zu führen.“ Und ich prompt: „Dann bekommen sie eine Dienstaufsichtsbeschwerde!“ Und auf einmal ging es. Die MDK-Dame verhielt sich kooperativ und ging zur Pflegebegutachtung über. Muss man erst mit einer Dienstaufsichtsbeschwerde drohen, um ein konstruktives Gespräch führen zu können?

Spielzeugprotest statt Friedensaktivismus

Beispiel 3: In einer Facebook-Gruppe, die sich für politischen Wandel engagiert, postet jemand einen Teddybär als Halloween-Spielzeug mit üblen, lebensechten Verletzungen, vermutlich ein überteuerter Ladenhüter. Der Versandhandel, der diesen Teddy im Angebot hatte, sollte boykottiert werden. Rasch stellte ich fest, dass mehrere Internet-Versandhändler das scheußliche Plüschspielzeug im Angebot hatten. Ich antwortete auf den Post: Mein Geschmack ist es auch nicht, aber über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Mein versöhnlich gemeinter Post führte nur zu neuer Empörung in der Gruppe mit dem Tenor: Über diesen Geschmack lässt sich nicht streiten!

Wir wollen die Welt verändern! Wir wollen uns für ein wohlwollendes Miteinander und Demokratie, Frieden und Achtsamkeit einsetzen! Wir haben große Ziele! Und dann verballern wir unsere Energie mit Teddybären, die so gruselig und überteuert sind, dass sie vermutlich sowieso keiner kauft? Und sind selbst gnadenlos intolerant für Meinungen und Geschmäcker anderer Menschen?

Kopfweg im Bioladen

Ein allerletztes Beispiel: Im Bioladen stieß ich mir an einer tiefhängenden Lampe den Kopf. Es schmerzte. Mehrere Lampen hingen zu tief. Ich bin groß, 186 Zentimeter. Da kann es schon mal vorkommen, dass ich mir den Kopf stoße. Ich stellte mich neben eine Lampe und machte ein Selfie. Die Lampe reichte mir bis zum Haaransatz. Also könnten sich daran alle Menschen größer als geschätzte 180 Zentimeter den Kopf stoßen.

Ein paar Regale weiter sah ich eine Mitarbeiterin, die Regale einräumte, und sprach sie an: Ich habe mir den Kopf gestoßen. Ich deutete auf die Lampe, die noch immer hin und her schwang. Sie mögen bitte die Lampen höher hängen. Die Mitarbeiterin schaute mich an, als ob sie diese Informationen völlig überforderten. Sie nickte kurz und wendete sich wieder den Regalen zu. „Sie haben eine Verkehrssicherungspflicht“, verlieh ich meinem Anliegen mit juristischer Argumentation Nachdruck. „Ich gebe es weiter“, nuschelte sie schließlich, mehr zu den Regalen als zu mir gewandt. Wenig später huschte sie aus dem Verkaufsraum. Als ich ihre verhuschte Gestalt sah, vermutete ich, dass sie mein Anliegen nicht weitergeben wird. Ich vermute, sie ist völlig überfordert mit einer Tätigkeit, die über das Einsortieren von Lebensmitteln hinausgeht. Vielleicht ist es ihr auch egal, ob ich mir oder andere Kunden sich den Kopf stoßen.

Ich vermisse bei ihr die normale menschliche Reaktion, von der ich mir sicher bin, dass ich sie vor Corona und vor dem Lockdown erhalten hätte: Blickkontakt. Und ein ehrlich gemeintes „Das tut mir leid!“.

Dafür braucht es keine Mitarbeiterschulung. Das gehört(e) ins Repertoire zwischenmenschlichen Miteinanders.

Polyvagaltheorie

Was ist in den zwei Jahren Lockdown mit unserer Fähigkeit des Miteinanders passiert? Was ist mit unseren sozialen Systemen passiert?

Das menschliche soziale System hat der amerikanische Psychiater und Neurowissenschaftler **Stephen Porges** (https://de.wikipedia.org/wiki/Stephen_Porges) erforscht. Auf Englisch heißt es social engagement system. Es wird vom ventralen

Vagus-Nerv gesteuert, einem Nerven des autonomen Nervensystems. Die Theorie von Stephen Porges rund um den Vagus heißt **Polyvagal Theorie** (<https://de.wikipedia.org/wiki/Polyvagal-Theorie>).

Ein „aktiver“ Vagus stellt einen Zustand im Menschen her, der zu Gesundheit, Wachstum und Erholung führt. Insbesondere ermöglicht er, dass wir Menschen Vertrauen, Sicherheit und Liebe erleben können, und fördert so das Sozialverhalten. Aktiviert wird der Vagus wenn wir uns geborgen fühlen, also durch körperliche Nähe in Sicherheit, also zum Beispiel durch Kuscheln, Umarmungen oder auch beim Feiern.

Zum sozialen System gehören so wichtige Fähigkeiten wie:

- gern mit anderen Menschen in Kontakt sein,
- erkennen, dass andere Menschen andere Bedürfnisse haben,
- unterschiedliche Meinungen akzeptieren,
- sich um konstruktive Lösungen bemühen,
- miteinander reden,
- die eigenen Bedürfnisse ausdrücken und
- sich in andere Menschen hineinversetzen, also Empathie.

Post-Lockdown-Syndrom

Aufgrund gesellschaftlicher Isolation und #wirbleibenzuhause-Kampagnen haben viele Menschen verlernt, miteinander umzugehen. Zwischenmenschliche Begegnungen waren nur mit Vermummung möglich, mit Masken. Das Miteinander ist anstrengend geworden, weil wir es nicht mehr gewöhnt sind. Der Vagus wurde zurückgefahren, weil er nicht mehr gebraucht wurde.

Wir leben wie in einer autistischen Welt, jedes Individuum ist eingekapselt und kann nur schwer Kontakt mit anderen aufnehmen. Etliche Menschen haben das entwickelt, was ich Post-Lockdown-Syndrom nenne.

Und wenn es mir als Erwachsene, die ein halbes Jahrhundert Sozialisation hinter sich hat, schon so geht – wie geht es dann erst unseren Kindern? Sie konnten in wichtigen jungen Jahren über Monate oder Jahre hinweg weniger soziale Erfahrungen machen mit Gleichaltrigen und daher ihr soziales Engagement-System kaum oder gar nicht ausbilden.

Doch wir können unseren Vagus wieder aktivieren, genau wie wir unser Immunsystem wieder hochfahren, Muskeln aufbauen und unser Gehirn trainieren können. Wie geht das?

Die beste Möglichkeit ist körperliche Nähe in Sicherheit, also Kuscheln, nebeneinander liegen, Umarmungen. Aber auch mit kleinen Übungen können wir den Vagus aktivieren. **Eine Übung** (<https://coaching-akademie.blog/wie-du-definitiv-in-nur-zwei-minuten-aus-einem-stimmungstief-heraus-kommst/>), wie du in nur zwei Minuten deinen Vagusnerv aktivierst, findest du auf meinem Blog.

Mögen wir zügig unser Post-Lockdown-Syndrom überwinden und zu einem nährenden Miteinander (zurück-)finden. Denn das zeichnet die Menschheitsfamilie aus! Lasst uns kuscheln, umarmen, feiern.



Andrea Wiedel, Jahrgang 1967, ist Juristin, Kommunikationstrainerin und Coach. Aktuell berät sie für einen gemeinnützigen Verein Menschen mit Behinderung. Freiberuflich arbeitet sie als Kommunikationstrainerin, Coach und Autorin. „Zuhören ist ein Geschenk“ ist ihr erstes und hoffentlich nicht letztes Buch.

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))** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.