

Baer-Kommentar

### **Was in den Zeiten von Corona nach oben gespült wird**

In Therapien, Beratungen und Alltagserfahrungen wird mir immer deutlicher, dass die Folgen von Corona das, was in und zwischen den Menschen lebendig war, verstärkt und vertieft. Das, was schlummert, kommt zutage, schwimmt nach oben und vertieft sich oft. Die wichtigsten Prozesse, die mir auffallen, sind:

**Angst:** Wer früher unter starken Ängsten litt, hat auch Ängste vor einer Ansteckung durch Covid 19 und vor den wirtschaftlichen Folgen. Diese Ängste können sich mit alten Ängsten verbinden und sich bis hin zu paranoiden Verschwörungstheorien verstärken.

**Kontrollverlust:** Insbesondere traumatisierte Menschen haben in den Trauma-Situationen Hilflosigkeit, Ohnmacht und Kontrollverlust erfahren. Auch in der jetzigen Situation haben wir einzelnen Menschen nur beschränkt Kontrolle darüber, ob sich das Virus ausbreitet und uns bedroht oder nicht. Dieses Erleben kann unbewusst Erfahrungen des Kontrollverlustes wiederbeleben und die Menschen retraumatisieren.

**Aggressivität:** Wer früher dazu neigte, in schwierigen Situationen mit Aggressivität zu reagieren, wird dies auch jetzt tun. Vielleicht stärker als zuvor. Ähnlich können Ausblenden und Ignorieren von Bedrohungen eine Antwort auf Herausforderungen sein. Auch zu diesem vermeintlichen Hilfsmittel greifen viele Menschen bewusst oder unbewusst.

**Liebe und Solidarität:** Liebe ist ein großes Wort. Doch egal, wie eine Haltung der Zuneigung, der Nähe, der Freundschaft oder Liebe genannt wird – wer Liebe kennt und lebt, liebt unter den heutigen Umständen mehr und tiefer als zuvor. Wer auf Herausforderungen mit solidarischem Handeln und Unterstützung Bedürftiger reagiert, tut dies auch heute. Und das sind viele, sehr viele.

Vielleicht können diese Hinweise eine Anregung sein, um aktuelle Verhaltensweisen im Alltag oder in Therapie und Beratung besser zu verstehen.