

Bachelorarbeit zur Erlangung des Grades Bachelor of Science  
an der DHGS Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport  
an der Fakultät Gesundheit, Fachbereich Naturheilverfahren  
im Studiengang Naturheilverfahren B.Sc.

## Corona-Krise als Chance?

---

Möglichkeiten der Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung als  
Reaktion auf kritische Ereignisse

**Erstbetreuer:** Prof. Dr. Sven Sohr  
**Zweitbetreuer:** Dr. Annette Kerckhoff

**Student/in:** Irene Sippel  
**Matrikelnummer:** 39911  
**Studiengang:** Naturheilverfahren B.Sc. (Berlin)  
**Semester:** 10

**Adresse:** Im Gründchen 5  
63776 Mömbris  
**Email:** irene.sippel@gmx.de  
**Telefon:** 0163/7722176

**Abgabe am:** 10.10.2020

## Inhalt

Abbildungsverzeichnis .....	4
Abkürzungsverzeichnis .....	6
1 Einleitung .....	8
2 Kritische Lebensereignisse .....	9
2.1 Begriffsbestimmung .....	9
2.2 Corona-Krise als kritisches Lebensereignis .....	10
3 Stress.....	12
3.1 Modelle.....	12
3.2 Resilienz.....	14
3.3 Coping-Strategien.....	16
4 Persönlichkeitsentwicklung .....	18
4.1 Modelle.....	19
4.2 Spirituelle Dimensionen der Persönlichkeit .....	21
5 Methodik.....	22
5.1 Methodik Fragebogen.....	23
5.2 Methodik Experteninterview .....	28
6 Ergebnisse.....	29
6.1 Ergebnisse Fragebogen .....	29
6.2 Experteninterview .....	46
7 Fazit/Kritische Würdigung .....	49
7.1 Auswertung der Subgruppenanalyse .....	49
7.2 Auswertung Kritische Ereignisse.....	51
7.3 Auswertung Stress.....	52
7.4 Auswertung Persönlichkeitsentwicklung .....	53
7.5 Auswertung Experteninterviews.....	54
8 Ausblick.....	54

Literaturverzeichnis .....	56
Ehrenwörtliche Erklärung.....	60
Anhang .....	61

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Schließung von Gotteshäusern .....	29
Abbildung 2 Gottesurteil .....	29
Abbildung 3 Gottes Wille.....	30
Abbildung 4 Vertrauen .....	31
Abbildung 5 Schuld selbst verzeihen .....	31
Abbildung 6 Vergebung anderen.....	32
Abbildung 7 Vergebung neue Sicht.....	32
Abbildung 8 Versuchung Missachtung der Regeln.....	32
Abbildung 9 Gottes Stärke .....	33
Abbildung 10 Mediennutzung/Befinden .....	34
Abbildung 11 Gemeinschaft erfahren .....	34
Abbildung 12 Mitsingen.....	34
Abbildung 13 Atmosphäre.....	35
Abbildung 14 Bequemlichkeit.....	35
Abbildung 15 Neue Angebote .....	35
Abbildung 16 Pfarrer-Fixierung .....	36
Abbildung 17 Wahrnehmung der Krise.....	37
Abbildung 18 Schuld an der Krise .....	38
Abbildung 19 Maßnahmen gerechtfertigt?.....	39
Abbildung 20 Stress und Druck .....	40
Abbildung 21 Hamstern .....	40
Abbildung 22 Vermeidung .....	41
Abbildung 23 Entrümpeln .....	41
Abbildung 24 Trennung von Menschen, die nicht guttun.....	41
Abbildung 25 Gemeinschaft trotz Kontaktbeschränkungen.....	42
Abbildung 26 Neue Kontakte .....	42
Abbildung 27 Erfahrene Solidarität.....	42
Abbildung 28 Geschenkte Solidarität.....	43
Abbildung 29 Neue Dankbarkeit .....	43
Abbildung 30 Neues gelernt .....	44
Abbildung 31 Wichtiger für die Zukunft.....	44

Abbildung 32 Positive Erfahrungen .....	45
Abbildung 33 Gerüstet .....	45

## Abkürzungsverzeichnis

lat.	lateinisch
PHEIC	Public Health Emergency of International Concern
WHO	World Health Organisation
Deutsche STI-Gesellschaft	Gesellschaft zur Förderung der Sexuellen Gesundheit
SOC	Grad der Kohärenz

## Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, ob Menschen die Corona-Pandemie, die alle sehr überraschend getroffen hat, auch als Chance begreifen können. Wird die Krise von ihnen als kritisches Ereignis wahrgenommen, erzeugt sie Stress und kann sie eventuell zur positiven Entwicklung der Persönlichkeit beitragen? Im Theorieteil wird sich daher zuerst mit den Begriffen eines kritischen Ereignisses im Sinne der Psychologie im Allgemeinen und mit den Besonderheiten der Corona-Pandemie im Speziellen auseinandergesetzt. Zum Themenbereich „Stress“ werden nach einer allgemeinen Definition von Stress verschiedene Modelle von Stress vorgestellt, unterschiedliche Coping-Strategien erläutert und auf den Begriff der Resilienz eingegangen. Der Schwerpunkt wird im spirituellen Coping gesetzt, da diese Art des Ansatzes noch nicht so eine weite Verbreitung gefunden hat und relativ neu ist. Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung werden verschiedene Modelle vorgestellt, wobei hier der Schwerpunkt im Persönlichkeitsmodell von Carl Rogers gesetzt wird im Sinne der Hypothese, dass für die allgemeine positive Entwicklung von Menschen tragfähige positive Beziehungen von besonderer Bedeutung sind. Ein weiteres Kapitel beleuchtet dann noch die spirituelle Dimension der Persönlichkeitsentwicklung, um der Frage nachzugehen, inwieweit auch der Glaube eine Beziehung darstellt.

Für die Evaluation der Hypothese wurde ein Fragebogen entwickelt, der sich an den Kapiteln des Theorieteiles orientiert: Kritisches Ereignis, Stress und Persönlichkeitsentwicklung. Zusätzlich gibt es einen Fragenkomplex für Menschen, die an Gott glauben. Des Weiteren wurden drei Experten mit Personalverantwortung im Rahmen der Religionsausübung zu ihrem Umgang mit der Krise befragt, inwieweit der Glaube ihnen bei ihren Entscheidungen geholfen hat.

Im Ergebnis kann man sagen, dass es zu allen im Theorieteil gefundenen Theorien positive Antworten der Teilnehmer gab. Die vielen offenen Fragen gaben reichlich Gelegenheit, persönliche Antworten zu geben. Darin wurde im Sinne der Hypothese deutlich, dass es in der Tat die wichtigen persönlichen Beziehungen waren, die sich für die Befragten positiv auf ihre Entwicklung ausgewirkt haben. Auch eine positive Gottes-Beziehung hat sich für viele als tragfähig und hilfreich erwiesen. Auch wenn die Stichprobe mit 55 Teilnehmern nur recht klein war, so zeigten die Antworten doch, dass eine Krise, wie sie die Corona-Pandemie ist, auch als Chance zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen kann.

## 1 Einleitung

Als in China die ersten Fälle von Erkrankungen an Covid-19 bekannt wurden, war das für die meisten Menschen sehr weit weg. Kaum jemand konnte ahnen, wie schnell diese Situation unser aller Leben verändern sollte. Der weltweite Lock-down des öffentlichen Lebens kam für fast alle Menschen ziemlich überraschend, rasant und drastisch in den Auswirkungen. Diese Arbeit will anhand einer Empirie untersuchen, inwieweit das für Menschen als kritisches Lebensereignis wahrgenommen wurde, was ihnen dabei Stress bereitete und wie konstruktiv sie damit umgehen konnten. Der amerikanische Psychologe Carl Rogers (1902-1987) forschte zeitlebens über den Wert der Beziehungen für den therapeutischen Prozess und die Entwicklung seiner Klienten. Statt zu fragen, wie er seinen Klienten helfen könnte, verfolgte er einen nicht-direktiven Ansatz der Beratung. Für ihn wurde klar, dass nur der Klient selbst die Lösung seines Problems finden kann. So machte er zur Grundlage seiner Arbeit die Frage, wie er eine Beziehung zum Gegenüber herstellen könnte, die der Mensch zu seiner persönlichen Entwicklung nutzen kann. Später weitete Rogers die Hypothese über den Wert der therapeutischen Beziehung auf alle zwischenmenschlichen Beziehungen aus. (Rogers, 2020)

Zu der weltweiten Corona-Pandemie gibt es keine Referenzen, einen weltweiten Lock-down hat es in der Geschichte der Menschheit noch nicht gegeben. So kann es auch keine vorgefertigten Lösungen geben. Deshalb will diese Arbeit der Hypothese nachgehen, wie Menschen selbständig Lösungen für die veränderten Bedingungen finden, analog einer nicht-direktiven Beratung wie es Rogers für den therapeutischen Prozess formulierte. Welche Rolle spielen dabei menschliche Beziehungen? In einer Subgruppenanalyse von Menschen, die an Gott glauben und damit in ihrem Leben noch über eine spezielle Beziehung, eben zu Gott, verfügen, soll untersucht werden, ob sich diese Beziehung ebenfalls positiv auf die Bewältigung der Krise ausgewirkt hat und ob Menschen glauben, daran gewachsen zu sein. Dazu wurden außerdem noch Experteninterviews durchgeführt mit Menschen, die Personalverantwortung im religiösen Kontext haben. Sie sind zusätzlich zu ihrem persönlichen „Krisenmanagement“ noch der Belastung durch ihre Vorbildwirkung und Verantwortung für die Gemeinschaft ausgesetzt. Nach dem Modell der Ressourcenerhaltung spielt das Verhältnis von individuellen und kollektiven Interessen eine große Rolle für das persönliche Wohlbefinden. (Hobfoll, 2004) Auch hier soll der Frage nachgegangen werden, ob diese Beziehung zu Gott sich positiv für sie ausgewirkt hat und



ob sie glauben, dass die Menschheit als große Gemeinschaft als Reaktion auf die weltweite Krise daran wachsen kann.

## 2 Kritische Lebensereignisse

Es gibt unzählige Studien darüber, wie sich kollektives, erfahrenes Leid auf die Gesundheit und die Lebensläufe von Menschen auswirkt. Hierbei wird traditionell unterschieden zwischen Leid, das zum Beispiel durch Naturkatastrophen ausgelöst wird („natural disasters“) und Leid, das durch Menschen hervorgerufen wird („man-made-disasters“). Dabei gilt es bis heute als erwiesen, dass vor allem letztgenannte Leid-Erfahrungen die nachhaltigsten negativen Folgen für die Betroffenen hervorrufen. Angesichts der Corona-Pandemie könnte es in der Verarbeitung der Erfahrungen einen Unterschied machen, was als Ursache der Pandemie angesehen wird. Auch die Aussage: „Geteiltes Leid ist halbes Leid!“ trifft nur bedingt zu. Es ist zur Bewältigung der negativen Folgen sicher hilfreich, wenn Menschen Solidarität erfahren, jedoch muss jeder Einzelne seine ganz persönliche Transformation der Ereignisse leisten. (Filipp, 2018)

### 2.1 Begriffsbestimmung

Das Leben eines jeden Menschen verläuft selten geradlinig. Brüche, Umwege, Neuorientierung sind die Regel. In der Lebenslaufforschung verwendet man für diese normalen Veränderungen den Begriff „Übergang“. Von Übergängen wird gesprochen, wenn sich normale, ruhigere Phasen des Lebens mit turbulenteren, durch Veränderung geprägte Phasen, abwechseln. (Sackmann, 2001). Übergänge im Lebenslauf sind in einem gewissen Rahmen planbar und absehbar.

Nach Faltermaier, 2005 und Fillip, 2018 sind kritische Lebensereignisse wie folgt charakterisiert:

- Sie beinhalten einschneidende Veränderungen im Leben des Menschen.
- Soziale Rollen und Beziehungen, wichtige Aktivitäten sind betroffen.
- Sie können plötzlich, ganz ohne Vorwarnung auftreten.
- Sie lösen starke Emotionen aus, wegen der persönlichen Bedeutsamkeit.
- Es sind Anpassungsleistungen erforderlich, um sie zu bewältigen.

Sind Übergänge im Leben eines Menschen vorhersehbar, so sind es kritische Ereignisse eben nicht.

Filipp (2018) sieht in einem kritischen Ereignis auch ein raumzeitlich eng umgrenztes (inzidentelles) Geschehen. Auch Verlusterfahrungen werden von ihr sehr kritisch gesehen. Allen kritischen Lebensereignissen ist gemein, dass sie auch das Potential der Reifung, der Persönlichkeitsentwicklung beinhalten, unabhängig von der Schwere des kritischen Lebensereignisses. Schon der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche (1844-1900) wusste: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“ (Nietzsche, 2012). Selbst nach schweren Traumata, die in ihrem Ausmaß die Belastung durch ein kritisches Lebensereignis übersteigt, ist posttraumatisches Wachstum möglich. Tedeschi unterschied sowohl für das Wachstum nach erlittenem Trauma als auch als Reaktion auf kritische Ereignisse fünf Areale von Wachstum:

- Größere Wertschätzung für die positiven Seiten des Lebens
- Tiefere soziale Beziehungen
- Mehr persönliche Stärke
- Veränderung der persönlichen Prioritäten
- Mehr Sinn für Spiritualität

(Tedeschi, 1996)

## **2.2 Corona-Krise als kritisches Lebensereignis**

Schon zu Beginn der Corona-Krise wurde deutlich, dass die Krise zwei Gesichter hat: Das eine ist gekennzeichnet durch Angst und Panik vor dem unbekanntem Virus, der dramatisch-tödliche Folgen haben kann. Das andere Gesicht zeigt sich durch übergroße Hilfsbereitschaft und Zusammenhalt unter den Menschen. (Glöckler, 2020)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) deklarierte bereits am 30. Januar 2020 die Corona-Pandemie als „Notfall für die öffentliche Gesundheit von internationalem Ausmaß“ (PHEIC). Damit wurde deutlich zum Ausdruck gebracht, dass es sich zum einen bei dem Virus Covid 19 um eine ernsthafte Gefahr für die gesamte Menschheit handelt, aber zum anderen auch, dass die Weltgemeinschaft gemeinsam nach Lösungen suchen muss.

Was macht die Corona-Pandemie nun zu einem kritischen Lebensereignis?

- Sie beinhaltet einschneidende Veränderungen im Leben des Menschen.
  - Lock-down des öffentlichen Lebens in Deutschland
  - Schließung der Grenzen und damit Lock-down des internationalen Handels
  - gravierende Einbußen im Wirtschaftsleben global und für viele Menschen persönlich

- Soziale Rollen und Beziehungen, wichtige Aktivitäten sind betroffen.
  - Brachliegen des Vereinslebens
  - Reduktion der Sozialkontakte
  - Neuordnung der familiären Beziehungen
  - Schließung von Schulen, Kindergärten und Universitäten
  - Schließung von Gotteshäusern
  
- Sie können plötzlich, ganz ohne Vorwarnung auftreten.
 

Am 27. Januar hat sich ein Mann aus Starnberg mit dem Corona-Virus infiziert. Da hieß es aus dem Gesundheitsministerium noch, dass für Deutschland keine Gefahr bestände und man die Lage gut im Griff habe. Woche für Woche wurde langsam immer klarer, dass der Virus auch Deutschland erreicht hatte, jedoch waren die kommenden Auswirkungen für jeden Einzelnen in keiner Weise absehbar. (Bundesgesundheitsministerium, 2020)

Am 08. März kündigte Gesundheitsminister Jens Spahn an, Großveranstaltungen ab 1000 Personen abzusagen. Ab 13. März reagierten die meisten Bundesländern mit unterschiedlich geregelten Kontaktverboten. (hr-INFO, 2020)
  
- Sie lösen starke Emotionen aus, wegen der persönlichen Bedeutsamkeit.
  - Angst, zu sterben
  - Angst, jemanden, der einem nahe steht anzustecken, der dann an den Folgen sterben könnte
  - Angst vor der Überlastung der Gesundheitssysteme und damit vor Zuständen wie in Italien, wo medizinisches Personal darüber entscheiden musste, wer Hilfe bekam und wer zum Sterben „verurteilt“ wurde.
  - Hilflosigkeit angesichts der Einschränkung der freiheitlichen Grundrechte und Angst davor, dass die Ausnahmesituation zum Normalfall wird.
  - Angst vor Zwangsimpfungen
  - Zukunftsängste wegen der persönlichen bzw. der allgemeinen wirtschaftlichen Lage
  
- Es sind Anpassungsleistungen erforderlich, um sie zu bewältigen.
  - durch die Neuartigkeit des Ereignisses gibt es keine Referenzen, was zu tun ist
  - jedes Schicksal ist individuell, aber jeder Einzelne muss sich auf die veränderte Situation einstellen

Was den von Filipp gesehenen raumzeitlich eng umgrenzten Rahmen eines kritischen Ereignisses anbelangt, so dürfte das bei der Corona-Krise doch eher skeptisch gesehen werden. Betrifft die Pandemie doch die ganze Welt, ein Ende ist noch nicht abzusehen und eine nochmalige Notwendigkeit eines Lock-downs ist nicht auszuschließen. Für viele Menschen ist die Pandemie auch mit großen Verlusterfahrungen verbunden. Sei es der Verlust eines Menschen, der an den Folgen der Krankheit gestorben ist, sei es der Verlust des Arbeitsplatzes aber auch der Verlust von Kontakten/Beziehungen oder

kulturellen/sportlichen Aktivitäten. Auch wenn die Hoffnung besteht, dass dieser Verlust irgendwann zu Ende sein wird, so führt die Unbestimmtheit des Endes jedoch dazu, dass es in der Krise auch als starker Verlust empfunden wird, vor allem aber als Kontrollverlust.

### 3 Stress

Unter Stress verstehen wir einen Zustand der erhöhten Alarmbereitschaft des Organismus zur Einstellung auf einen erhöhten Energiebedarf. (Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 2020)

Bereits 1936 wurde der Begriff „Stress“ von Hans Selye (1907-1982) geprägt. Auch heute noch gehört er zu den am meisten zitierten Autoren, wenn es um das Thema Stress geht. Wenn man die Begriffe „Stress“ und „Selye“ bei Google eingibt, erhält man über 900 000 Treffer. Selye unterscheidet zwischen der positiven Aktivierung des Organismus, genannt Eustress und dem negativ erlebten, die Ressourcen übersteigenden Anforderungen, dem Distress. Umgangssprachlich bezeichnet man den Distress kurz als „Stress“. Für Selye ist die wichtigste Frage: Was ist die Natur des Stresses? Ob Distress oder Eustress, jeder Mensch, jeder Organismus muss sich damit auseinandersetzen. Letztendlich hängt es von jedem selbst ab, in welcher Weise Stress im Organismus wirkt. (Selye, 1978)

Das Lexikon der biologischen Psychologie (Schandry, 2006) unterscheidet drei Komponenten, die für das Stress-Geschehen von Bedeutung sind:

1. Das Individuum muss mit seinem Reiz-Umfeld in fordernder Weise interagieren (Stressor).
2. Das Individuum startet einen oder mehrere Bewältigungsversuche (Coping-Strategien).
3. Als Ergebnis der Anstrengungen zur Bewältigung erfolgt eine Auslenkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts (Stressreaktion).

#### 3.1 Modelle

##### ***Reaktionsbetontes Modell von Stress***

Historisch gesehen entdeckte Selye 1956, dass es bei starken Belastungen, die auf den Organismus einwirken, zu unspezifischen Alarmreaktionen des Organismus kommt, unabhängig von der Art des Auslösers. Diese Reaktionen sind vor allem hormoneller und metabolischer Natur und bereiten den Körper auf die erhöhten Anforderungen zur Meisterung der Belastung vor. Es handelt sich dabei um äußerst robuste Überlebensmechanismen des Menschen, die fest im Gehirn abgespeichert sind. Diesem

Ansatz liegen zunächst die primären Reaktionen des Organismus zugrunde zur Sicherstellung der Homöostase, zur Bewältigung von erhöhten Anforderungen. (Filipp, 2018)

### ***Antonowskys Modell der Salutogenese***

Aaron Antonowsky (1923-1994) emigrierte 1960 nach Jerusalem. Bei seinen Studien an überlebenden Frauen der Konzentrationslager stellte er fest, dass nicht alle an den extremsten Belastungen zerbrochen waren, dass sich ca. ein Drittel der Frauen in einem guten mentalen Zustand befanden. Sein großer Verdienst ist der Perspektivenwechsel in der Fragestellung von Gesundheit versus Krankheit. Er fragte nicht: „Was macht Menschen krank?“, sondern er ging der Frage nach: „Was hält Menschen gesund?“. Nach Antonowsky sind Gesundheit und Krankheit keine fixen Begriffe, die sich gegenüberstehen, sondern der Mensch bewegt sich in einem Kontinuum zwischen beiden Polen. Diese Herangehensweise an die Beurteilung von Gesundheit bzw. Krankheit Antonowskys wird auch heute noch als Salutogenese bezeichnet und ist gemeinhin unter Forschern anerkannt. Antonowsky wollte wissen, warum reagieren Menschen, die den gleichen Stressoren ausgesetzt waren und ähnliche Lebensumstände aufweisen doch völlig unterschiedlich. Hier führte Antonowsky den Begriff des „Sense of Coherence (SOC)“ zu deutsch Kohärenzsinn ein. Es wird damit eine positive Grundhaltung des Individuums gegenüber dem eigenen Leben und der Welt beschrieben. Dazu bedarf es dreier Komponenten:

1. Verstehbarkeit
2. Bewältigbarkeit
3. Sinnhaftigkeit

Menschen, die über einen hohen Kohärenzsinn verfügen erkranken seltener und nicht so schwer. (Antonowsky, 1979)

### ***Vulnerabilitäts-Stress-Coping-Modell***

Dieses Modell entstand aus der klinischen Psychologie. Besonders im Kontext psychischer Erkrankungen ist es ebenfalls von Interesse, warum manche Menschen unter besonderen Belastungen erkranken. Hier spielen insbesondere die Vulnerabilität der Patienten und das Vorhandensein von geeigneten Coping-Strategien eine Rolle. Unter Vulnerabilität wird der Grad der Belastbarkeit verstanden. Menschen mit erhöhter Vulnerabilität haben ein erhöhtes Risiko, eine psychische Diagnose zu bekommen. (Schneider, 2017)

### ***Transaktionales Stressmodell von Lazarus***

Lazarus (1922-2002), ein amerikanischer Psychologe, beschrieb Stress als komplexen Wechselwirkungsprozess zwischen den Anforderungen und der jeweiligen Person. Für ihn lässt sich Stress nicht objektivieren. Sein Stressmodell bezeichnet er als transaktional, weil er zwischen Stressor und der ausgelösten Reaktion einen Bewertungsprozess zwischenschaltet. Diese kognitive Bewertung erfolgt in drei Stufen:

- Primäre Bewertung: wird der Stressor als positiv, irrelevant oder potentiell gefährlich erlebt, folgert er daraus: Stress wird als Herausforderung erlebt, wenn er bewältigbar erscheint, Stress erscheint als Bedrohung, wenn ein Schaden zu erwarten ist und Stress wird als Schädigung oder Verlust erlebt, wenn der Schaden bereits eingetreten ist.
- Sekundäre Bewertung: Hier wird überprüft, ob eine Bewältigung der Anforderung mit den vorhandenen Mitteln möglich ist. Hierzu gibt es verschiedene Methoden des Copings.
- Neubewertung: eventuell erfolgt eine Neubewertung der Situation, wenn die Herausforderung erfolgreich gemeistert wurde. (Lazarus, 1966)

### ***Ressourcenerhaltung nach Hobfoll (1951)***

Das Modell der Ressourcenerhaltung baut auf dem Modell von Lazarus auf, berücksichtigt aber zusätzlich auch noch Umweltvariablen. Das Modell geht davon aus, dass Individuen ihre Lebensumstände so gestalten, dass die eigene Integrität, die der Familie aber auch des Volkes geschützt werden. Deshalb muss der Mensch immer in seinem sozialen Umfeld betrachtet werden. Darum ist es ebenso wichtig bei der Betrachtung von Stress und seiner Bewältigung auch das Gleichgewicht von individuellen und kollektiven Anforderungen und Ressourcen zu betrachten. Beide Sichtweisen beeinflussen das Denken und Handeln von Menschen. Hobfoll definiert psychologischen Stress als eine Reaktion auf die Umwelt, in der der Verlust von Ressourcen droht oder eintritt, bzw. ein adäquater Zugewinn an Ressourcen ausbleibt, obwohl in deren Aufbau Zeit und Energie investiert wurde. (Hobfoll, 2004)

## **3.2 Resilienz**

Der Begriff Resilienz leitet sich von dem lateinischen *resilire* zurückspringen/abprallen ab. Es meint die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können. (Thun-Hohenstein, 2020)

Psychologen definieren Resilienz als den erfolgreichen Adaptionsprozess im Zusammenhang mit Unglücken, Traumata, Tragödien, Bedrohungen oder signifikantem Distress wie z.B. Familien- oder Beziehungsproblemen, schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen, Arbeitslosigkeit, finanziellen Sorgen. Der Anpassungsprozess kann eine Reifung der Persönlichkeit zur Folge haben. (www.apa.org, 2020)

Die amerikanische Forscherin Emmy Werner (1929-2017) hat sich bei der Erforschung der Resilienz besonders verdient gemacht. Sie untersuchte die Geburtskohorte des Jahres 1955 der Insel Kauai. Dabei interessierte sie sich speziell für die Kinder aus besonders schwierigen Verhältnissen. Sie wollte wissen, was manche Kinder vor seelischen Problemen und dem Absturz in die Verwahrlosung bewahrte. So wie Antonowsky auch, fand sie heraus, dass etwa ein Drittel der Kinder, die unter widrigsten Bedingungen aufwuchsen, keinen seelischen Schaden davontrugen. Als grundlegend dafür fand sie heraus, dass Bindung der entscheidende Faktor war. Die widerstandsfähigen Kinder von Kauai hatten mindestens eine Bezugsperson, die sich liebevoll um sie kümmerte, die Ihnen Grenzen setzte und ihnen auch Orientierung bot. Inzwischen gibt es ganze Listen von Eigenschaften, die Menschen auszeichnen, welche ganz besonders robust sind. Dazu zählen beispielweise: Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit, Kohärenzgefühl, Vertrauen ins Leben, sowie ein starkes Zugehörigkeitsgefühl zur Familie, einer Gruppe oder der Gesellschaft. Widerstandsfähige Menschen sehen Probleme eher als Herausforderung denn als Belastung an. Besonders die frühzeitige Übernahme von Verantwortung für sich selbst und für andere erweist sich als hilfreich. Die schottische Professorin für Sozialarbeit Brigid Daniel (1959) fasst die Resilienzbausteine zusammen: Ich habe (Menschen, die mich mögen und mir helfen), ich bin (eine liebenswürdige Person, bin respektvoll mir und anderen gegenüber) und ich kann (Probleme lösen und mich selbst steuern). (Berndt, 2013) Noch simpler bringt es Barack Obama auf den Punkt: „Yes, we can!“

### ***Positive Psychologie***

Ähnlich dem Modell Antonowskys, der Salutogenese, geht auch der amerikanische Psychologe und Begründer der Positiven Psychologie Seligmann (1942) in seinen Forschungen von den Verhaltensweisen der Gesunden aus. Als wichtigste Voraussetzung für Resilienz gegen Stress sieht Seligmann den Optimismus, also die positive Grundhaltung, ein Problem bewältigen zu können. Ausgehend von den Bedürfnissen der US-Armee, die herausfinden wollte, wie sie ihre Soldaten vor Traumatisierungen schützen kann,

entwickelte er ein Trainingsprogramm. Daraus lassen sich 10 alltagstaugliche Strategien zur Bildung von Resilienz ableiten:

1. Aufbau sozialer Kontakte
2. Krisen nicht als unlösbare Probleme ansehen
3. Veränderungen akzeptieren
4. Ziele anstreben
5. Entschlossenes Handeln
6. Selbstfindung
7. Selbstbewusstsein
8. Langzeitperspektive im Blick behalten
9. Positive Erwartungshaltung
10. Selbstfürsorge (Berndt, 2013)

### 3.3 Coping-Strategien

„Nach Snyder (1944-2006) reflektiert „Coping“ das Denken, Fühlen und Handeln, um den psychologischen Zustand zu bewahren, wenn er bedroht ist. (Snyder, 1999)

Für Lazarus (Lazarus, 1966) hat Coping folgende Aufgaben:

- Sicherung des emotionalen Gleichgewichts
- Bewahrung des positiven Selbstbildes
- Anpassung an schwierige Umstände
- Reaktion auf negative Einflüsse regulieren
- Positive Beziehungen aufrecht erhalten

Dazu benennt er drei Strategien: Problemorientiertes Coping, Emotionsorientiertes Coping und Bewertungsorientiertes Coping.

Beim **Problemorientierten Coping** wird versucht, durch direktes Handeln oder auch durch Unterlassen, die Situation zu bewältigen.

Beim **Emotionsorientierten Coping** geht es darum, über eine Situation positiv zu denken und damit die auftretenden negativen Emotionen zu entschärfen.

Durch **Bewertungsorientiertes Coping** wird eine kognitive Neubewertung der Situation erreicht und damit die Belastung reduziert.

(Lazarus, 1966)

#### **Multiaxiales Coping**

Ausgehend von seinem Modell der Ressourcenerhaltung entwickelte Hobfoll sein multiaxiales Coping-Modell. Es unterscheidet drei Achsen: aktives bzw. passives Coping,



prosoziales bzw. antisoziales Coping und als dritte Achse direktes bzw. indirektes Coping. Das aktiv-passive Coping gibt an, wie aktiv jemand selbst gegen das Problem vorgeht. Passives Coping ist im Extremfall die Vermeidung. Aktives Coping können aber auch präventive Maßnahmen sein, die zum Aufbau von Ressourcen führen. Soziales bzw. antisoziales Coping gibt an, in welchem Maße und in welcher Form Personen miteinander interagieren. Soziales Coping bemüht sich um andere, sucht ihre Hilfe oder bietet eigene Hilfe an. Hier kann das Coping auch in der Bildung von Koalitionen und Teams gehen, die gemeinsam ein Problem lösen. Antisoziales Coping bezeichnet Aktivitäten mit der Intention, andere zu verletzen und auszuschalten, um sich selbst Vorteile zu verschaffen. Beim direkten bzw. indirekten Coping werden soziokulturelle Einflüsse berücksichtigt. Indirektes Coping lässt dem Gegenüber eine Wahl, sich selbst für die richtige Lösung zu entscheiden. (Hobfoll, 2004)

### ***Spirituelles Coping***

In den Gesundheitswissenschaften versteht man den Begriff der Spiritualität sehr weit und meint damit ausdrücklich auch Weltanschauungen außerhalb von institutionalisierten Religionen. Mit dem Begriff der Spiritualität meint man die persönliche Suche nach dem Heiligen, nach Selbsttranszendenz und Verbundenheit. (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, 2020)

William James (1842-1919) ist es zu verdanken, die Sehnsucht des Menschen nach Gott auf eine wissenschaftliche Basis gestellt zu haben. Er gilt als Begründer der Religionspsychologie. Für ihn ist Glaube nicht ein rationaler Aspekt des Lebens. Er betrachtet die innere Seite der Religion als radikale Erfahrung. (James, 2020)

Galt es lange Zeit als unseriös, Einstellungen zu Glaube und Religion zum Gegenstand einer Psychotherapie zu machen, so hat sich das Blatt inzwischen gewendet. Mit Beginn der 90er Jahre ist eine Zunahme des Interesses nach Sinnfragen zu beobachten. Fragen, was nach dem Tod kommt oder wie die Menschen alle miteinander verbunden sind, werden gestellt. Menschen berichten von Erfahrungen außerhalb der naturwissenschaftlichen Erklärbarkeit. So gibt es inzwischen auch vereinzelte Studien, die bewusst den Zusammenhang zwischen Spiritualität und psychischen Erkrankungen darstellen. Hierbei wurden in mehreren Studien (Kremer, 2012), (Deutsches Ärzteblatt, 2007) gezeigt, dass spirituelles Coping Auswirkungen auf die Schwere der Erkrankung hat. Allerdings wurden Unterschiede im Geschlecht festgestellt. Bei Männern, die die Vorstellung von Gott als strafenden Gott

hatten, wirkte es sich negativ auf die Gesundheit aus. Bei Frauen war es häufig andersherum. Deshalb sollte man spirituelle Aspekte des Seins, wenn sie für den Menschen Bedeutung haben, in die Therapie mit einbeziehen. Als spirituelle Coping-Strategie wirkt Religion dann, wenn sie Hoffnung und Sinn vermittelt und sie auf einem positiven Gottesbild aufbaut. (Sonnenmoser, 2017)

Einer der bekanntesten Forscher auf dem Feld des spirituellen Copings ist der Amerikaner Kenneth Pargament (1950). Er entwickelte eine Skala zur Erfassung des religiösen Copings (RCOPE). Spirituelles Coping:

- Hat verschiedene Funktionen: Sinnsuche, Verbundenheit mit Anderen, Identität, Kontrolle, Reduktion von Angst, Suche nach dem Heiligen selbst.
- Ist multimodal: Es beeinflusst das Verhalten, die Emotionen, Beziehungen und das Bewusstsein.
- Ist ein dynamischer Prozess. Es verändert sich über die Zeit, die Umstände und den Kontext.
- Ist mehrschichtig. Es kann unterstützend aber auch schädigend sein.
- Ist eine zusätzliche, unverwechselbare Dimension des Coping-Prozesses.
- Erbringt ein tieferes Verständnis für Religion, insbesondere angesichts kritischer Phasen im Leben von Menschen.

(Pargament K. F., 2011) (Pargament K. , 1997)

## 4 Persönlichkeitsentwicklung

Immanuel Kant (1724-1804) hat an eine Person auch moralische Anforderungen gestellt: „Person ist dasjenige Subjekt, dessen Handlungen einer Zurechnung fähig sind. Die moralische Persönlichkeit ist also nichts anderes als die Freiheit eines vernünftigen Wesens unter moralischen Gesetzen.“ (Kant, 2019)

Aus den beiden Begriffen „persona“ und „personare“ [lat. *persona* Maske, *personare* hindurchtönen] entwickelte die deutsche Mystik den Begriff der Persönlichkeit als unsterbliche Seite des Menschen.

Es gibt Gemeinsamkeiten, die auf alle Menschen zutreffen und dann gibt es auch Unterscheidungsmerkmale. Mit dem Begriff der „Persönlichkeit“ soll das Wesen des Menschen erfasst werden. Einen ersten Versuch der Unterscheidung von Persönlichkeitsmerkmalen hat Hippokrates (Griechenland, ca. 400 v.Ch.) mit seinem „Corpus hippocraticum“ unternommen, mit der Temperamentenlehre. Er gilt als der Begründer der Humoralmedizin. Als Gesundheit wird die richtige Mischung der vier Säfte: gelber bzw. schwarzer Galle, Schleim und Blut angesehen. Dieses Modell spielt in der

heutigen Medizin mit ihren modernen diagnostischen Möglichkeiten keine Rolle mehr. Jedoch die Unterscheidung in verschiedene Temperamentstypen wie Choleriker (wütend), Melancholiker (traurig), Phlegmatiker (träge), Sanguiniker (gut angepasst) bilden noch heute die Basis der Behandlung nach den Prinzipien der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN). (Raimann, 2013)

Auch die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unterscheidet verschiedene Elemente der ganzheitlichen Einordnung einer Persönlichkeit. Danach wird unsere Individualität durch die fünf Elemente Holz (Abenteurer), Feuer (Magier), Erde (Vermittler), Metall (Richter) und Wasser (Sucher) geprägt. (Karstädt, 2005)

Die indische Naturheilkunde, das Ayurveda, unterscheidet ebenfalls fünf Elemente: Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde. Da der Mensch als Mikrokosmos der Natur gesehen wird, enthält auch jedes Individuum alle fünf Elemente in unterschiedlicher Ausprägung. Die Verbindung der fünf großen Elemente bilden dann die Grundenergien genannt Doshas oder Gemütsverfassungen: Vata, Pitta und Kapha. Die drei Doshas sind für die große Zahl an individuellen Unterschieden der Persönlichkeit verantwortlich. (Lad, 2010)

So unterschiedlich diese Sichtweisen von Naturheilkunde auch sind, allen gemeinsam ist, dass es um Gleichgewichte und Bewegung geht. In allen Konzepten wird postuliert, dass es Persönlichkeitsmerkmale des Menschen gibt, die über die Zeit eine gewisse Konstanz aufweisen, dass es aber ebenso wichtig ist, dass alles in Bewegung bleibt.

## 4.1 Modelle

Während es sich bei den vorgestellten Versuchen um die der Typisierung der Persönlichkeit handelt, begann der österreichische Psychologe Sigmund Freud (1856-1939) sich vor allem für die intrapsychischen Vorgänge des Menschen zu interessieren. Anfangs unterschied er nur zwischen bewusstem und unbewusstem Denken. Bei Freud hat der deskriptive Begriff des Unbewussten zwei Bedeutungen: erstens sind es Vorstellungen, die aktuell nicht im Bewusstsein sind und zweitens Vorstellungen, die durch den Widerstand des „Ichs“ daran gehindert werden, ins Bewusstsein zu gelangen. Der zweite Aspekt des Unbewussten ist nicht nur deskriptiv, sondern auch dynamisch, da es durch geeignete Interventionen ins Bewusstsein gerückt werden kann. Als Antipode von Bewusstsein ist das Unbewusste für die empirische Psychologie nicht betrachtungsfähig, weil nicht bewusste Gedankeninhalte auch nicht untersucht werden können. Die Unterscheidung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein reichte Freud jedoch nicht. So entwickelte er sein Instanzenmodell, das

zwischen dem „Ich“, dem „Es“ und dem „Über-Ich“ unterschied. (Dorsch, 2009) (Freud, 2013). Damit berücksichtigt Freud den systemischen Einfluss der Entwicklung der Persönlichkeit.

Moderne psychometrische Persönlichkeitsmodelle gehen nicht von starren Modellen aus, sondern versuchen, Persönlichkeitsmerkmale des Menschen zu erfassen, die sich möglichst nicht überlappen und in unterschiedlicher Ausprägung bei jedem vorhanden sind. Die individuelle Persönlichkeit des Menschen besteht dann aus der einzigartigen Kombination der einzelnen Merkmale. Daraus entwickelte sich das Persönlichkeitsmodell der Big-Five, welches die Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Offenheit unterscheidet. In der Praxis hat sich gezeigt, dass sich diese fünf Persönlichkeitsfaktoren noch deutlich überlappen, so dass eine weitere Reduktion hilfreich erschien. (Roth, 2019)

Wie bereits Eysenck (1916-1997) feststellte, sind die prägenden Persönlichkeitsmerkmale des Menschen, die genetisch bedingt sind: Neurotizismus und Extraversion, wobei die Extraversion für die Offenheit und Flexibilität steht und der Neurotizismus die Weite des Gefühlslebens angibt. (Eysenck, 2013)

### **Entwicklung der Persönlichkeit nach Rogers**

Carl Rogers (1902-1987) war ein amerikanischer Psychologe, der sich in der Entwicklung der Gesprächstherapie verdient gemacht hat. Grundlage seiner Erfolge waren die Einsicht, dass der Klient im Mittelpunkt steht und dass es wichtig ist, eine gute Beziehung zum Klienten herzustellen. Dazu waren nur Kongruenz und Empathie des Therapeuten und Wertschätzung und bedingungsloses Akzeptieren des Klienten notwendig. (carlrogers, 2020)

Das waren die Voraussetzungen auf Seiten des Therapeuten für eine gute, erfolgreiche Arbeit mit den Klienten. Rogers beschäftigte sich jedoch auch damit, wie die Entwicklung der Klienten erfolgreich verlaufen könnte. Auch hier setzte er an erste Stelle die „Beziehung“. Die Wichtigkeit der Beziehung erweiterte er auch über den therapeutischen Prozess hinaus. Für die Entwicklung der Persönlichkeit sind gute Beziehungen zu Menschen erforderlich, die der von ihm gefundenen therapeutischen Grundhaltung entsprechen. Das bedeutet, dass sich Menschen besonders gut weiterentwickeln können, wenn sie über stabile, wertschätzende Beziehungen verfügen. Dazu gehört dann weiterhin, dass es notwendig erscheint, auch eine akzeptierende, wertschätzende Beziehung zu sich selbst,

eine Selbstliebe zu entwickeln. Lernerfahrungen sind ein ganzes Leben von großer Bedeutung, aber besonders in Beziehungen tragen sie wesentlich zur Entwicklung der Persönlichkeit bei. Rogers hat auch herausgearbeitet, dass der Kern jeder Persönlichkeit etwas Positives darstellt. Es erscheint ihm wichtig, dass jedes Individuum seine eigenen unverwechselbaren Erfahrungen machen muss, denen es aber dann auch vertrauen darf. Vertrauen sieht er hier als wesentlich an. Dazu ist eine gewisse Offenheit für neue Erfahrungen notwendig, die zu realen Erfahrungen werden dürfen. Im Gegensatz dazu steht die verzerrte Erfahrung, die besagt, dass wir nur Dinge sehen, die in unser Weltbild passen. Und wenn sie nicht ganz passen, dann werden sie so lange verzerrt, bis sie passen. Zum Schluss erscheint es Rogers auch wichtig, die Menschen reale Gefühle erfahren zu lassen. Gefühle in all ihrer Vielschichtigkeit sind so anzunehmen, wie sie sind, ohne jede Bewertung oder Verurteilung. (Rogers, 2020)

## **4.2 Spirituelle Dimensionen der Persönlichkeit**

Auch Menschen, die an eine höhere Macht/an Gott glauben, legen in den Satz: „Ich glaube!“ ihr tiefstes Vertrauen. Es ist zum einen das Vertrauen darauf, dass Gott ihre Geschicke lenkt, aber auch auf die Erfüllung ihrer tiefsten Sehnsucht nach Sinn. Gott ist der Anteilnehmende, liebevolle Zuhörer unserer persönlichen Lebensgeschichte so wie Rogers es für die therapeutische Beziehung beschreibt. Abraham Maslow (1908-1970) bezeichnet Augenblicke, in denen wir uns allumfassend zugehörig fühlen, als Gipfelerlebnisse. In diesen Momenten fühlen wir uns mit der Wirklichkeit verbunden, die weit über unser begrenztes Selbst hinausgeht. Auch wenn zu solchen Gipfelerlebnissen alle Menschen fähig sind, so macht es jedoch diejenigen stark und gesund, die ihr Leben von solchen mystischen Erfahrungen prägen lassen, sie nicht vergessen oder verdrängen, sondern immer wieder aus ihnen schöpfen. Das Bewusstsein, ganz in der Erfahrung des Wahren, des Schönen und des Guten zu sein, schenkt ihnen tiefe Dankbarkeit und befähigt sie, sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen, die alle Menschen mit einschließt. Es gibt für uns Menschen nichts Wichtigeres, als Sinn im Tun und in den Geschehnissen zu finden. Alle Widrigkeiten sind auszuhalten, solange wir darauf vertrauen können, dass hinter ihnen ein tieferer Sinn verborgen liegt. Wenn Menschen Sinnlosigkeit erfahren, dann stürzt sie das in tiefe Verzweiflung. Wenn wir also die Frage nach dem Sinn stellen, dann ergibt sich in irgendeiner Form Zugehörigkeit. (Steindl-Rast, 2015), (Maslow, 2014)

So wie Maslow Gipfelerlebnisse auch als mystische Erfahrungen bezeichnet, sind es für Martin Buber (1878-1965) ICH-DU Erlebnisse/Beziehungen. Im Gegensatz dazu sieht er die alltäglichen ICH-ES Beziehungen. Es sind die ICH-DU Erlebnisse, die am Ende des Lebens zählen. Man kann sie nicht planen oder bewusst herbeiführen. Sie geschehen einfach. Der Dreh- und Angelpunkt des religionsphilosophischen Ansatzes Bubers liegt in der Beziehungsfähigkeit des Menschen zu Gott.

„Die verlängerten Linien der Beziehungen schneiden sich im ewigen Du“. (Buber, 2018)

## 5 Methodik

Um zu untersuchen, inwieweit Menschen als Reaktion auf kritische Ereignisse und außergewöhnlichen Stress zu einer positiven Entwicklung ihrer Persönlichkeit gelangen, insbesondere auch welche Rolle bei diesem Prozess, im Sinne der Hypothese, wertschätzende Beziehungen und im Speziellen eine positive Beziehung zu Gott spielen, wurde ein Online-Fragebogen entwickelt. Zur technischen Umsetzung des Fragebogens wurde das Tool „Soscisurvey“ gewählt. Das Tool ist kostenlos, leicht zu bedienen, liefert eine ansprechende Benutzeroberfläche und als Ergebnis eine Excel-Tabelle, die man dann weiterbearbeiten kann. Ebenso besteht die Möglichkeit nach bedingten Fragen, also dass bestimmte Bereiche des Fragebogens nur angezeigt werden, wenn vorher eine Frage beispielsweise mit „ja“ beantwortet wurde. Das vermeidet, dass Menschen abbrechen, weil viele Fragen für sie gar keine Relevanz haben. Für den Fragebogen wurden viele offene Fragen verwendet, weil es sich um ein weltweites Ereignis handelt, für das es keine Referenz gibt. So hatten die Probanden die Möglichkeit, sich frei zu äußern. Es wurde bewusst darauf verzichtet, die Beantwortung einzelner Fragen technisch zu erzwingen, das heißt, man kam im Fragebogen auch weiter, wenn man mal eine Frage nicht beantwortet hat. Die Fragen waren doch teilweise sehr persönlich und es hätte die Gefahr bestanden, zu viele Abbrecher zu „produzieren“.

Vor der Freischaltung des Fragebogens im Netz gab es einen Pretest mit 5 Probanden, der noch Hinweise zur Benutzbarkeit des Fragebogens lieferte und auch noch zwei Rechtschreibfehler erkannte. Daraus ergab sich auch die letzte offene Frage des Fragebogens, ob man noch hätte andere Fragen stellen sollen.

Zu Beginn wurden die Probanden darauf hingewiesen, dass ihre Daten völlig anonym sind und die Antworten sich keiner Person zuordnen lassen. Des weiteren wurde um das

Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie gebeten. Am 29. Juni wurde der Fragebogen online gestellt und lief bis zum 31. August.

Der Link zum Fragebogen wurde über die Familie der Autorin, über Facebook, über den Pfarrgemeinderat der Gemeinde Mömbris und verschiedene andere kirchliche Gruppen im Raum Alzenau und Würzburg verschickt, jeweils mit der Bitte um Weiterleitung.

Zur weiteren Untermauerung der Hypothese wurden noch drei Experteninterviews per Mail durchgeführt. Für die Experteninterviews wurden Personen mit Personalverantwortung für die ihnen anvertrauten Gläubigen befragt. Hierbei ging es zum einen um Glauben, zum anderen auch um Gemeinschaft und im Besonderen um Verantwortung für diese. Ihnen allen ist gemein, dass sie aufgrund ihrer Vorbildfunktion und im Falle der zwei Geistlichen auch durch ihre Entscheidungsbefugnis eine besondere Verantwortung zu tragen hatten. Damit hatten sie zusätzlich zu der Verantwortung für sich selbst und ihre Familie noch Verantwortung für Andere, für die Gemeinschaft.

## 5.1 Methodik Fragebogen

Zur Soziographie wurden nur das Alter und das Geschlecht erfragt, ebenso wurden Fragen nach Glauben und Religion für die Subgruppenanalyse der Menschen, die an Gott glauben gestellt. Durch die bedingten Fragen teilte sich hier der Fragebogen. Die nächsten Fragen bekamen nur gläubige Menschen vorgelegt.

Der erste Teil, der sich vor allem mit dem Glauben befasste, orientierte sich am „Vater Unser“, dem Grundgebet der Christen. Im zweiten Teil ging es um Gemeinschaft und der wurde eingeleitet durch Jesu Worte: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich unter ihnen.“ (Matthäus 18:20, 1989)

*„Vater Unser“*

*„Vater unser im Himmel geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.“*

Nach christlichem Glaubensverständnis wirkt der Heilige Geist auch und insbesondere bei Bischöfen. In der konkreten Situation lag die Entscheidung, Gottesdienste zu verbieten bei den Amtsträgern. Den einzelnen Gläubigen war damit die Entscheidung genommen, über die persönliche Teilnahme an Gottesdiensten selbst zu entscheiden. Das wiegt besonders für Ältere schwer, da ihnen die Sonntagspflicht immer wieder eingebläut wurde. So war es

interessant zu erfahren, was als Gottes Wille angesehen wurde, welche Intention dahinterstecken könnte? Wo wurde Umkehrbedarf gesehen?

Halten Sie die Entscheidung, Gotteshäuser zu schließen für richtig?

Die Bischöfe haben in ihrem Bistum entschieden, in welchem Maße Einschränkungen gelten. Hätten Sie lieber Gott die Entscheidung überlassen, wer erkrankt und wer daran stirbt, auch wenn es Ihre eigene Familie treffen würde?

Was glauben Sie, könnte Gottes Wille sein?

Anderes?

Wo sehen Sie Bedarf zur Umkehr, für die Menschheit, persönlich?

***„Unser tägliches Brot gib uns heute.“***

Die schlichte Aussage über das tägliche Brot hat etwas mit Vertrauen zu tun. Es geht um das Vertrauen, dass Gott für seine Schöpfung sorgt.

Haben Sie Vertrauen, dass alles "gut" wird?

***"Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern."***

Das Thema „Schuld“ nimmt im Leben vieler Menschen einen breiten Raum ein. Doch gerade in kritischen Situationen liegen die Nerven blank und es kann schnell zum Streit zwischen den Menschen kommen, was den Frieden der Gemeinschaft stören kann.

Viele Menschen kommen momentan an Ihre Grenzen, reagieren gereizt oder sind ungerecht. Können Sie sich das selbst verzeihen?

Sehen Sie bei Ihren Mitmenschen darüber hinweg?

Schenkt Ihnen diese Erfahrung eventuell eine neue Sicht auf das Thema "Vergebung"?

***"Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen."***

Den Kampf gegen den Virus können die Menschen nur gemeinsam gewinnen. Abstandsregeln, Maskenpflicht gelten vor allem dem Schutz des Gegenübers. Den meisten Menschen sind die neuen Regeln neu, unangenehm und lästig. Doch waren die Regeln für den einzelnen „Gesetz“ oder war es eine Versuchung, die Regeln zu missachten?

Waren Sie manchmal versucht, die Regeln zu missachten?

***"Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen."***

Bei dieser Frage ging es darum, inwieweit Glauben eine stärkende Ressource darstellt. Auch Dankbarkeit ist eine positive Ressource.

Konnten Sie Gottes Stärke ganz persönlich in der Krise erfahren?

Wofür würden Sie Gott in der momentanen Krise danken?



***"Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen."***

Bei diesem Fragenkomplex ging es im Besonderen um die veränderte Gemeinschaftserfahrung. Haben Menschen sich auf die veränderte Situation einstellen können?

Welche neuen Erfahrungen in der konkreten Ausübung Ihres Glaubens konnten Sie machen? Für viele Gläubige war die Erfüllung der Sonntagspflicht ein Ritual, bei dem sie die Verantwortung für die würdige Durchführung dem Pfarrer oder Gottesdienstleiter überlassen haben. Doch auf einmal fiel das weg. Welche neuen Erfahrungen konnten gemacht werden? Haben die Menschen selbst Verantwortung für ihre Beziehung zu Gott übernommen? Zum Schluss wurde ganz bewusst noch eine offene Frage gestellt, um zu sehen, wie kreativ Menschen in der Extremsituation waren.

Wenn Sie mediale Angebote für Gottesdienste genutzt haben:

- Wie ging es Ihnen damit?
- Konnten Sie Gemeinschaft erfahren?
- Haben Sie mitgesungen?
- Haben Sie eine würdige Atmosphäre geschaffen?
- Haben Sie die Bequemlichkeit genossen?

Gab es in Ihrer Gemeinde Angebote, die der besonderen Situation Rechnung getragen haben, die neu waren? Welche neuen Erfahrungen in der konkreten Ausübung Ihres Glaubens konnten Sie machen?

Sehen Sie Ihre Erfahrungen als Chance zur Weitung des Glaubens im Gegensatz zur Fixierung auf die Person eines Pfarrers?

Welche Frage haben Sie im Umgang mit Glauben und Religion vermisst?

### ***Kritisches Ereignis***

Auch wenn die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf der ganzen Welt zu spüren sind, so ist es im ganz Konkreten doch sehr individuell. Auch real ist die Pandemie vielleicht nicht für jeden als kritisches Lebensereignis zu betrachten. Deshalb war es wichtig, nach der Wahrnehmung der Pandemie zu fragen. Auch die Frage nach Schuld oder Ursache hat Auswirkungen auf den Umgang mit der Krise. Der Einzelne hatte wenig Einfluss auf die Entstehung der Pandemie aber auch in der Bekämpfung kann man als Einzelner wenig

bewirken. Die letzte Frage zielte darauf ab, noch eventuell zusätzliche Umstände zu erfragen.

Wie nehmen Sie die Corona-Pandemie wahr?

- Als Kritisches Lebensereignis?
- Als Bedrohung?
- Als Herausforderung?
- Als Wachstumschance der eigenen Persönlichkeit?
- Als Wachstumschance der Menschheit?
- Andere?

Die Auswirkungen der Corona-Krise sind auf der ganzen Welt zu spüren.

Was glauben Sie, wer oder was ist daran schuld?

- Weil der Mensch den Tierschutz missachtet
- Als Folge der Globalisierung
- Gottes Wille
- Die Krise ist bewusst herbeigeführt worden
- Andere?

Halten Sie die Maßnahmen in Deutschland für gerechtfertigt?

Was macht für Sie die Krise so speziell?

Was verursacht Ihnen Stress?

Was vermissen Sie am meisten?

## *Stress*

Stress und Druck ist jeder im Leben ab und zu einmal ausgesetzt. Im Laufe des Lebens hat man jedoch Strategien entwickelt, um damit umzugehen. Mit den Fragen wurden verschiedene Copingstrategien abgedeckt. Das Ziel war es, herauszufinden, in welchem Umfang verschiedene Strategien genutzt wurden. Mehrfachantworten waren möglich.

Wie sind Sie mit Stress und Druck während der Krise umgegangen?

- Finde ich Rückhalt bei meiner Familie
- Konzentriere ich mich einfach auf das Positive
- Beseitige ich schnell die Ursachen
- Erinnere ich mich, dass es höhere Werte im Leben gibt
- Bitte ich um Hilfe
- Finde ich Halt im Glauben
- Verliere ich meinen Humor nicht
- Treibe ich Sport
- Gehe ich in die Natur

- Höre ich Musik
- Spiele ich Musik
- Nutze ich ein Entspannungsverfahren
- Fühle ich mich herausgefordert
- Rauche ich eine Zigarette
- Entspanne ich mich abends bei einem Gläschen Bier oder Wein

Die Frage nach dem „Hamstern“ behandelt die Coping-Strategie, dass man sich auf schlimmere Ereignisse vorbereitet. Niemand konnte wissen, wie es weiter geht. Da wären Vorräte unter Umständen eine wertvolle Überlebensstrategie, insbesondere im Falle einer Quarantäne.

Haben Sie gehamstert? Wenn ja, was und warum?

Vermeidung ist ebenfalls eine erfolgreiche Coping-Strategie, die auch im Falle von Corona hilft, sich nicht bei anderen anzustecken.

Haben Sie Orte oder Situationen gemieden, die Ihnen vorher wichtig waren? Wen oder was haben Sie vermieden oder vermeiden Sie noch immer?

Haben Sie Ihr Leben entrümpelt?

Die Kontaktbeschränkungen führten dazu, dass man häufig auf sich selbst und die engste Familie zurückgeworfen wurde. So hatte man jetzt die Chance zu spüren, dass einem bestimmte Menschen nicht guttun. Doch wurde die Trennung auch umgesetzt?

Haben Sie sich von Menschen zurückgezogen, die Ihnen nicht guttun?

### ***Entwicklung der Persönlichkeit***

Für die gesunde Entwicklung des Menschen hat Gemeinschaft einen hohen Stellenwert. Durch die Kontaktbeschränkungen waren vertraute Wege des Umgangs miteinander versperrt. Es mussten neue Wege der Kommunikation gefunden werden.

Wie sind Sie mit den Kontaktbeschränkungen umgegangen?

- Konnten Sie Gemeinschaft erfahren trotz der Kontaktbeschränkungen?
- Haben sich neue Kontakte ergeben?
- Haben Sie Solidarität mit anderen spüren können?
- Waren Sie mit anderen Menschen solidarisch?

Dankbarkeit ist eine Coping-Strategie der Neubewertung und der positiven Psychologie.

Hat die veränderte Situation Sie zu einer neuen Dankbarkeit gebracht? Wenn ja, wofür? Lernen ist eine Coping-Strategie, die neue Ressourcen aufbaut. Bewertungsorientiertes Coping kann zu einer neuen Sichtweise verhelfen. Welche Schlussfolgerungen konnten aus

der Krise gezogen werden, die in der Zukunft für ein erfüllteres Leben hilfreich sind, die aber auch bei zukünftigen Krisen greifen könnten.

Haben Sie in der Krise etwas Neues gelernt? Wenn ja, was?

Haben Sie durch die Beschränkungen eine andere Sicht auf vorher Selbstverständliches bekommen? Was ist Ihnen in Zukunft wichtiger?

Konnten Sie in der Krise positive Erfahrungen machen? Wenn ja, welche?

Sollten die Fallzahlen wieder ansteigen und es erneut zu drastischen Beschränkungen kommen, fühlen Sie sich jetzt besser gerüstet? Worin sehen Sie noch eine Chance der Corona-Pandemie, nach der noch nicht gefragt wurde?

Zum Schluss wurde den Teilnehmern an der Studie gedankt!

Die Excel-Tabelle wurde nach der Schließung des Fragebogens von den leeren Datensätzen bereinigt. Es wurden 2 Datensätze gelöscht, wo die Teilnehmer am Ende angaben, dass sie nicht an der Studie teilnehmen wollten. Danach wurde thematisch sortiert, Unterblätter in Excel angelegt und die Daten optisch ausgewertet. Die offenen Fragen wurden im Original belassen, lediglich Leerzeilen wurden wegen der besseren Lesbarkeit gelöscht.

## 5.2 Methodik Experteninterview

Der Bischof von Würzburg Dr. Franz Jung war der einzige deutsche Bischof, der mit der Wiedenzulassung der Eucharistie als höchster Form des Glaubensbekenntnisses der Katholiken abgewartet hatte. Damit hat er sich starken Anfeindungen von vielen Katholiken ausgesetzt.

Dr. Michael Wolf ist der Vorsitzende des Diözesanrates der Katholiken der Diözese Würzburg, der höchsten Laienvertretung. Von Beruf ist er Physiker.

Ida Hyang Bhagawan Agung ist ein balinesischer, hinduistischer Hohepriester, dessen Stellung mit dem eines Bischofs zu vergleichen ist.

Alle drei Experten sind der Autorin persönlich bekannt.

Allen dreien wurden die gleichen fünf Fragen gestellt:

1. Glauben Sie, dass Gott etwas mit der Krise zu tun hat?
2. Was könnte die Intention sein?
3. Wie hilft Ihnen Ihr Glaube, die Extremsituation besser zu meistern?
4. Wie sind Sie mit der Verantwortung gegenüber den Ihnen anvertrauten Gläubigen umgegangen?
5. Glauben Sie, dass die Krise, die uns alle betrifft, zu einer besseren Verständigung zwischen den Religionen weltweit beitragen kann?

## 6 Ergebnisse

Bei der Auswertung der Ergebnisse wurde untersucht, inwieweit die Teilnehmer der Studie und die Experten, Methoden der im Theorieteil beschriebenen Modelle verwendeten. Wie wurde die Pandemie persönlich gesehen/bewertet, welche Strategien des Umgangs damit wurden gefunden und welche Wachstumschancen haben sich aufgetan?

### 6.1 Ergebnisse Fragebogen

Am Fragebogen nahmen 55 Personen teil, 37 Frauen und 18 Männer im Alter zwischen 22 und 80 Jahren. 38 Teilnehmer gaben an, dass sie an Gott glauben. Diese Probanden wurden dann in den für Gläubige vorgesehenen Fragenteil geleitet. Von den Gläubigen waren 20 Katholiken, 3 Protestanten und 1 Teilnehmer gehörte zur Gemeinschaft der Fokolare.

„Vater Unser“

*„Vater unser im Himmel geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.“*

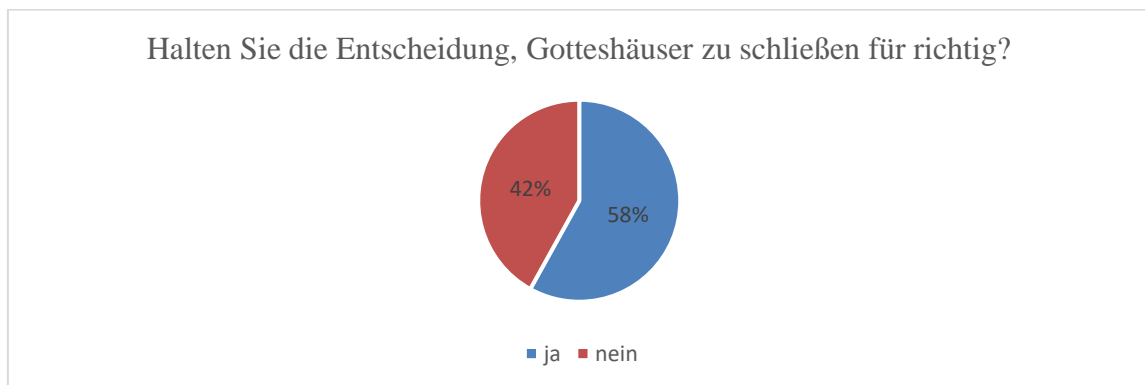


Abbildung 1 Schließung von Gotteshäusern

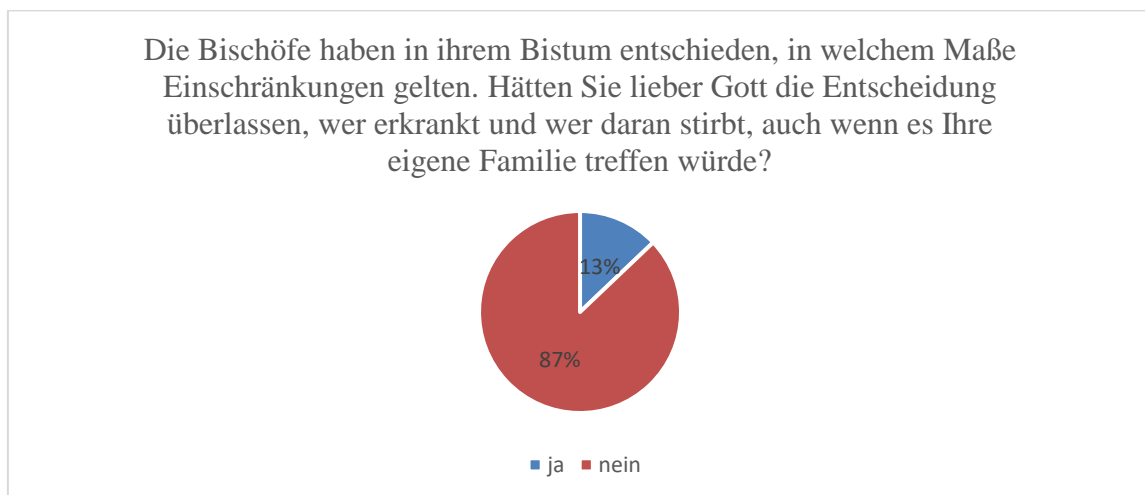


Abbildung 2 Gottesurteil

Bei diesen beiden Grafiken ist interessant, dass zwar 42% der Gläubigen die Schließung von Gotteshäusern für falsch halten, aber in der Konsequenz dann doch eher zur Vorsicht tendieren.

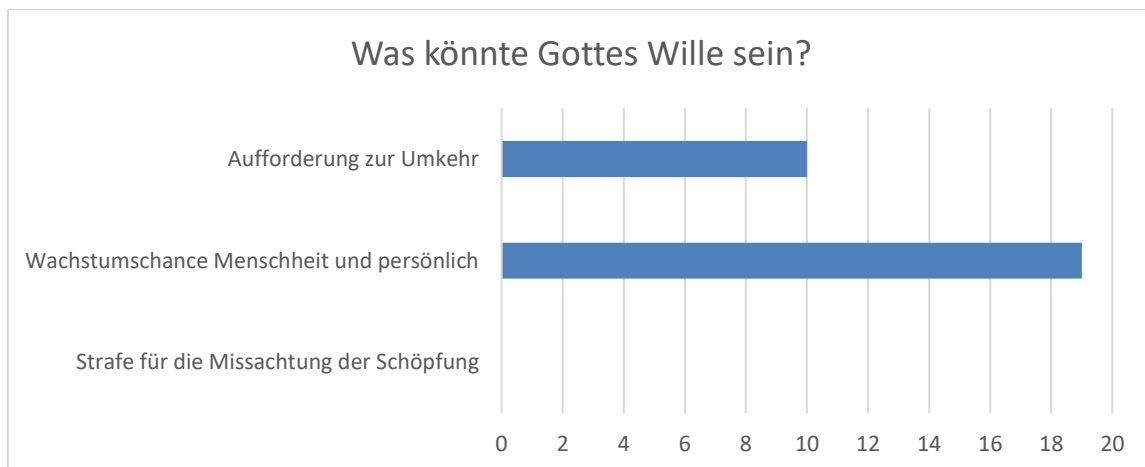


Abbildung 3 Gottes Wille

Bei der Frage nach Gottes Willen waren Mehrfachantworten möglich. Auffällig ist, dass niemand die Krise als Strafe Gottes betrachtete. Explizit wurde in der freien Antwort auf die Frage von einigen Teilnehmern darauf bestanden, dass Gott mit der Krise nichts zu tun hat. Ansonsten wurden noch folgende Intentionen Gottes erwähnt:

- Neue Wege in Staat und Kirche
- Konzentration auf das Wesentliche
- Wertschätzung von Gottes Fülle und Dankbarkeit
- Anerkennung, dass der Mensch nicht alles kann

Die Original-Antworten finden sich in Anhang A.

Danach wurde nach dem Umkehrbedarf gefragt. Für die Menschheit als Ganzes wurde eine stärkere Hinwendung zu Gott angemahnt mit der Bewahrung seiner Schöpfung, dem sorgsamem Umgang mit den Ressourcen der Erde und deren Würdigung. Auch die Tiere sind Teil von Gottes Schöpfung und an dieser Stelle wurde eine explizite Tierethik gefordert, ebenso wie die Beachtung des Klimaschutzes. Insgesamt sollte die Menschheit sich stärker als Gemeinschaft sehen, die sorgsam miteinander interagiert. Das Prinzip der Selbstoptimierung mit: „schneller, höher, weiter“ in einer globalisierten Welt würde ansonsten grenzenlosen Egoismus, Machtstreben und die Kommerzialisierung des gesamten Lebens nach sich ziehen.

Persönlicher Umkehrbedarf wurde gesehen in mehr Achtsamkeit im Leben mit der Konsequenz von bewusstem Setzen von Prioritäten, mehr Zeit mit den Menschen, die einem wichtig sind, gelebter und erfahrener Solidarität, mehr Wertschätzung von Gesundheit. Es

wurde aber auch der Mut für Veränderungen und für die Suche nach neuen Wegen gesehen. Konkret möchten einige Teilnehmer mehr Ruhe in ihr Leben bringen in Form von Gebeten, Meditationen, dem langsamen und bewussten Gehen und dem Vertrauen auf Gott. Interessant ist, dass ein Teilnehmer den Umkehrbedarf für die Menschheit mit schlichtem „ja“ beantwortet hat, aber den persönlichen Umkehrbedarf verneint. Ein anderer Teilnehmer möchte seinen ganz persönlichen Beitrag zum Erhalt der Ressourcen der Erde leisten. Die Original-Antworten finden sich in Anhang B.

**„Unser tägliches Brot gib uns heute.“**

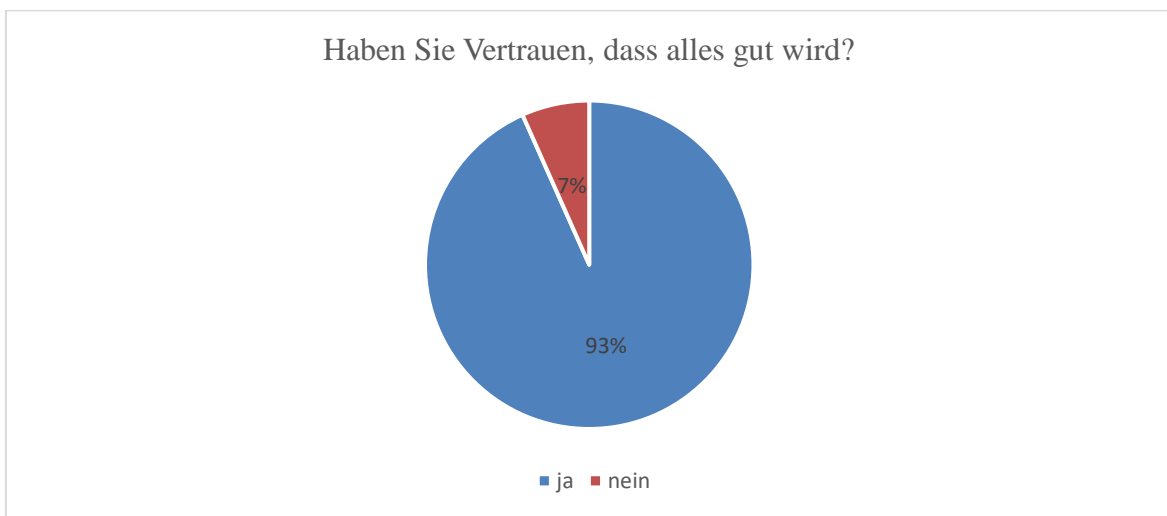


Abbildung 4 – Vertrauen

**„Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“**



Abbildung 5 Schuld selbst verzeihen

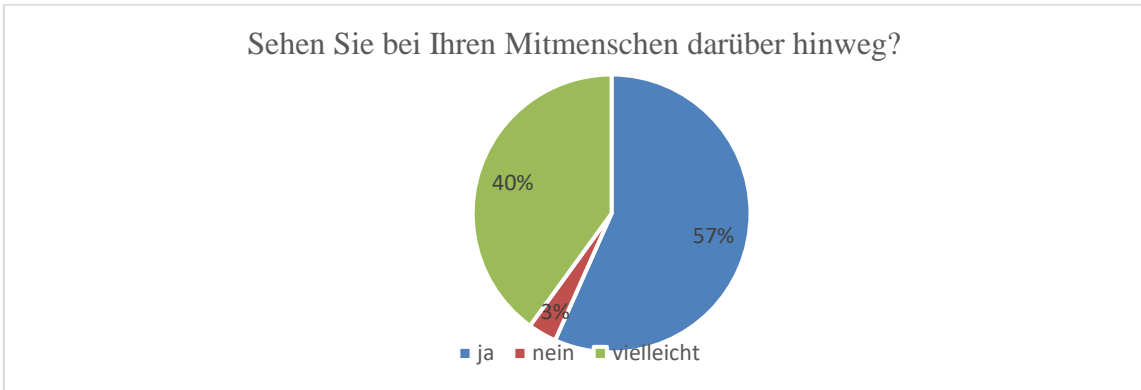


Abbildung 6 Vergebung anderen

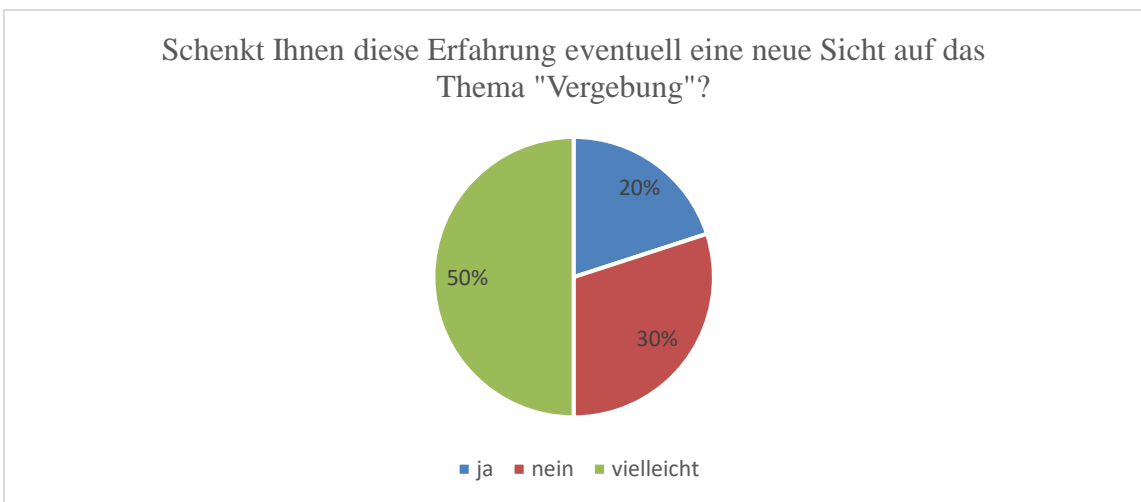


Abbildung 7 Vergebung neue Sicht

Auffällig ist hier, dass mehr Menschen bereit sind, die Fehler ihrer Mitmenschen zu vergeben als sich selbst.

***"Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen."***

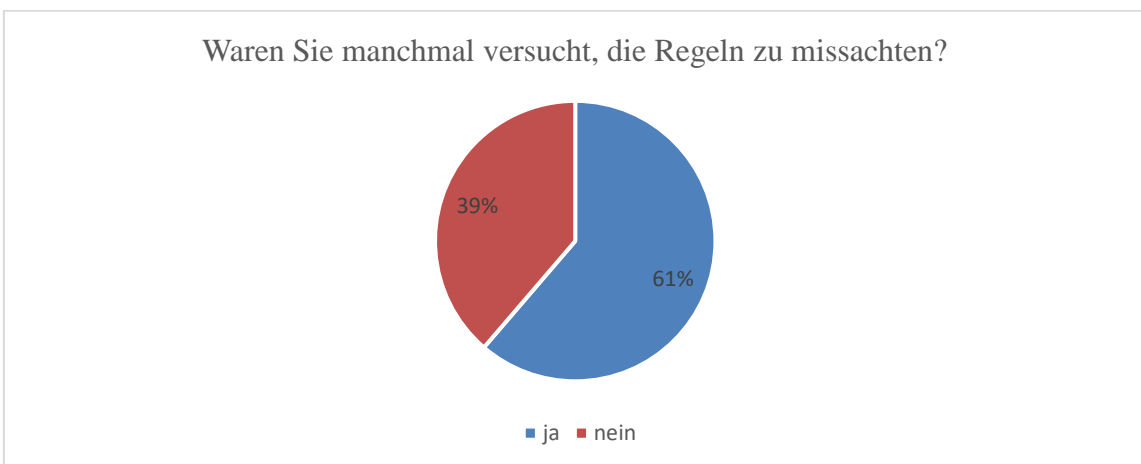


Abbildung 8 Versuchung Missachtung der Regeln



***"Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen."***

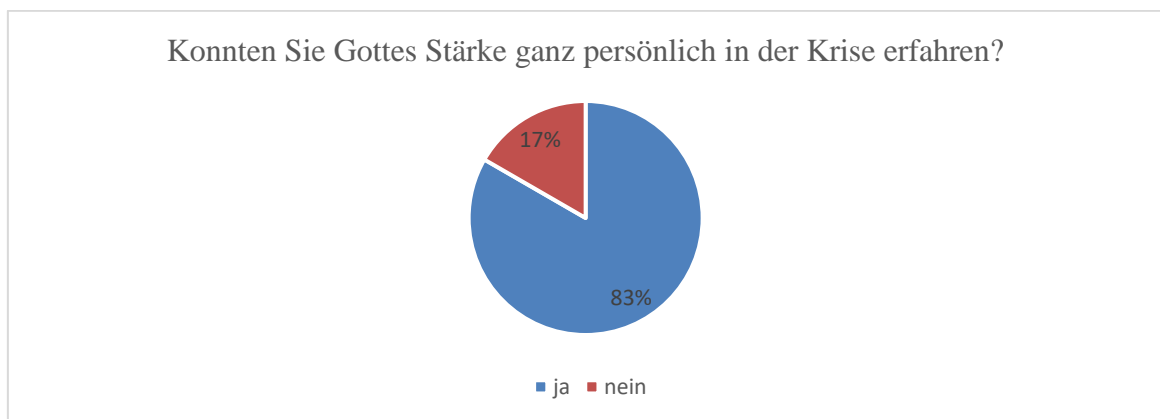


Abbildung 9 Gottes Stärke

Die meisten Gläubigen konnten in der Krise die Stärke Gottes als Kraft für sich entdecken. Bei dem Vertrauen, ob alles „gut“ wird, waren es sogar noch einige mehr. So ist es konsequent, auch noch danach zu fragen, wofür man sich bei Gott bedanken möchte.

Für viele spielten beim Thema Dankbarkeit Familie, Freunde und Gemeinschaft, insbesondere auch Hilfsbereitschaft und Solidarität miteinander eine Rolle. Gerade durch die Kontaktbeschränkungen wurde Nähe spürbar und kostbar. Manche Teilnehmer waren dankbar für die Entschleunigung ihres Alltages, für weniger Arbeitsstress, weniger Termine und Verpflichtungen. Dank gab es auch für die Händelbarkeit der Krise, für Sicherheit und Gesundheit. Einigen hat die Krise eine neue, schönere Sicht auf Gottes schöne Schöpfung geschenkt, aber auch ihren Blick geweitet für die Anwesenheit Gottes, dass er immer da ist, dass er Stärke und Zuversicht schenkt. Es gab auch einen Dank dafür, dass die Krise doch bei einigen Menschen zum Umdenken geführt hat, dass wir alle die gleiche Erde bewohnen, die gleiche Luft atmen.

Die Original Antworten finden sich in Anhang C.

***"Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen."***

Wenn Sie mediale Angebote für Gottesdienste genutzt haben:

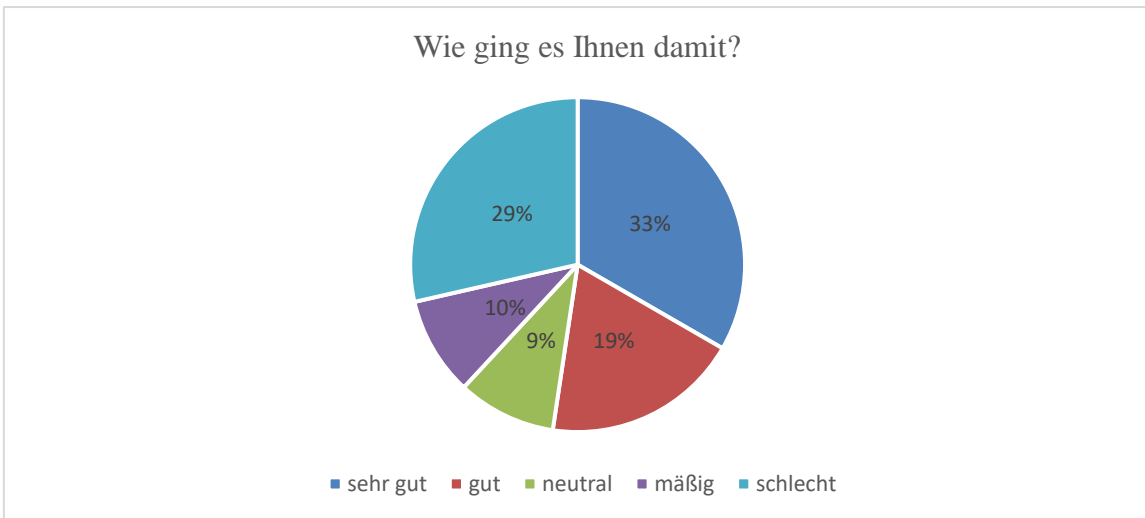


Abbildung 10 Mediennutzung/Befinden

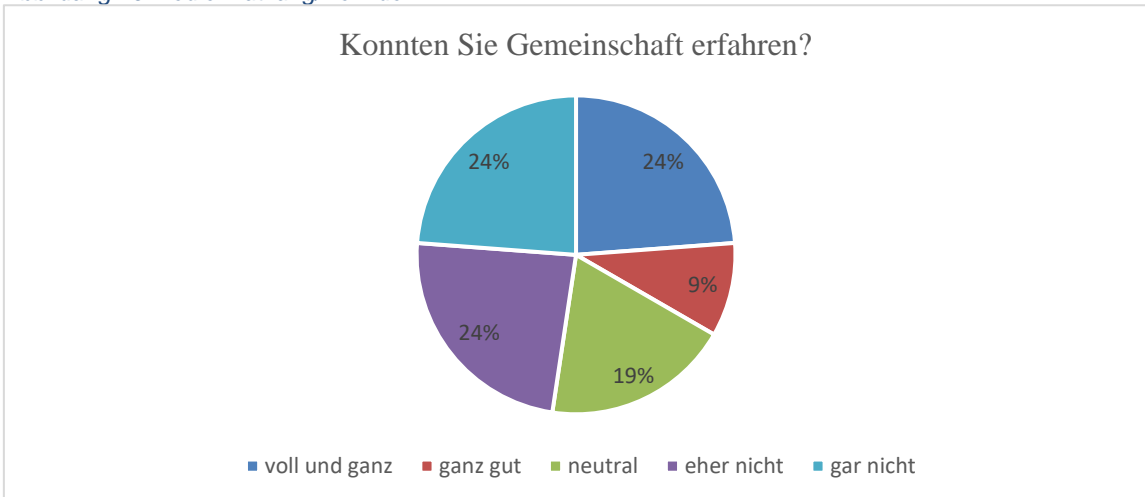


Abbildung 11 Gemeinschaft erfahren

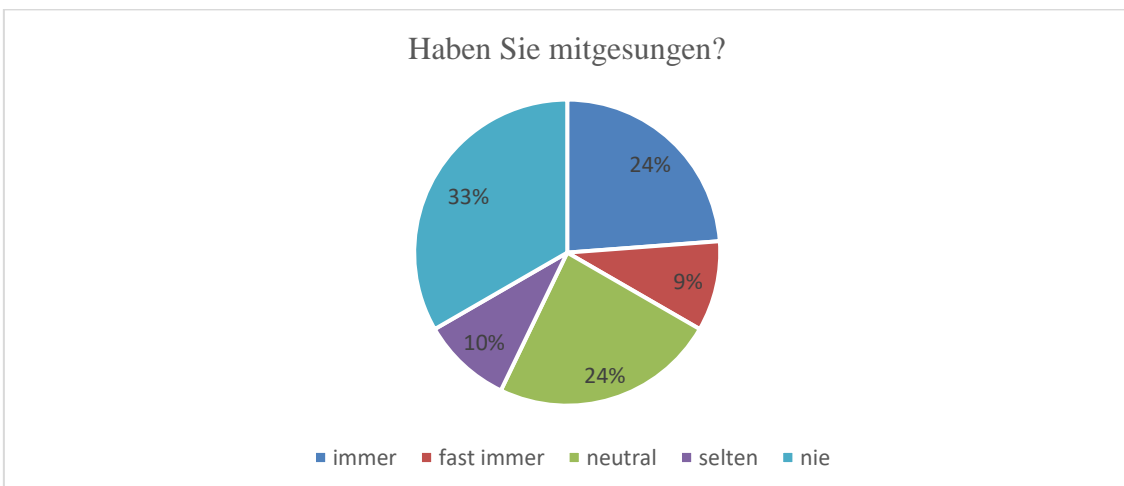


Abbildung 12 Mitsingen

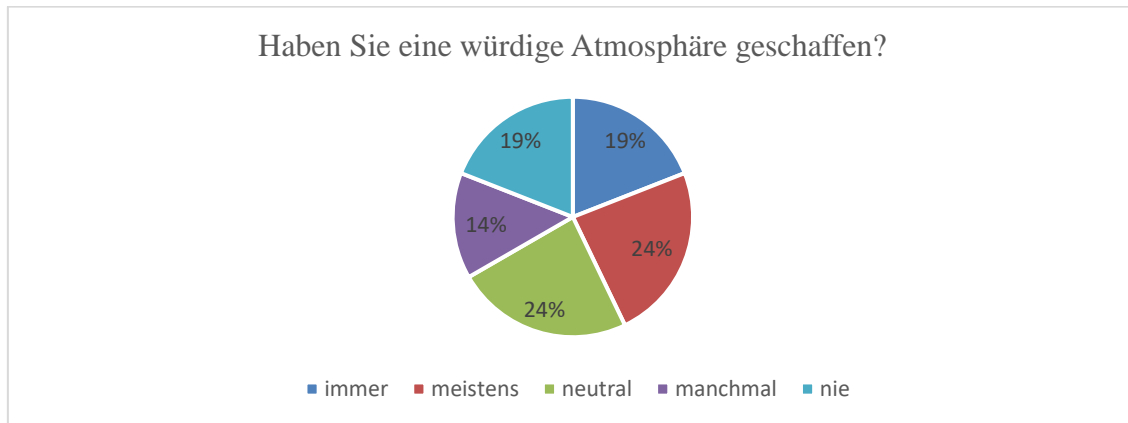


Abbildung 13 Atmosphäre

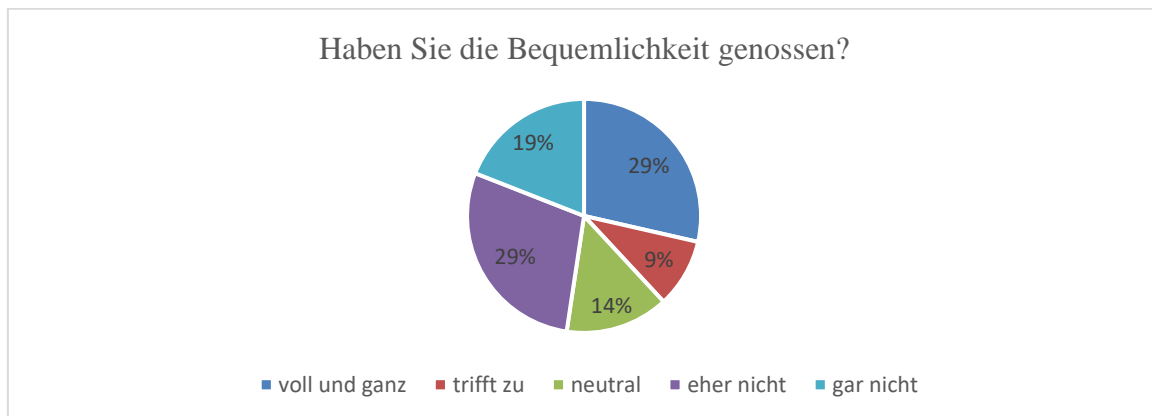


Abbildung 14 Bequemlichkeit

Die Grafiken zeigen ein ziemlich ausgewogenes Bild im Umgang mit medialen Angeboten von Gottesdiensten. Manchen gelang es besser als Anderen, sich auf die veränderte Situation einzustellen. Immerhin haben 21 Probanden diese Fragen beantwortet, also sie haben sich auf mediale Angebote eingelassen, es ausprobiert.

Gab es in Ihrer Gemeinde Angebote, die der besonderen Situation Rechnung getragen haben, die neu waren?

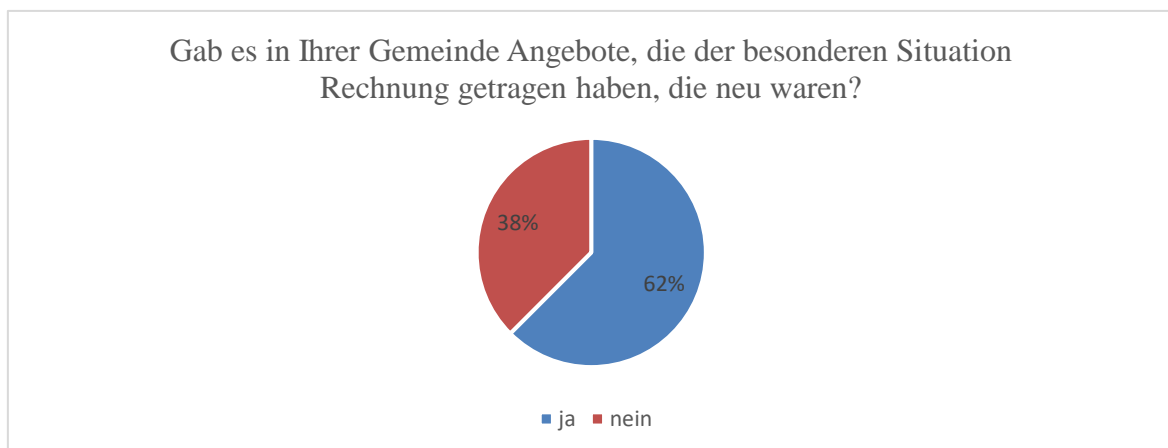


Abbildung 15 Neue Angebote

Über die Hälfte der Gemeinden haben der besonderen Situation Rechnung getragen und haben neue Angebote gemacht. Zusätzlich zu den online-Gottesdiensten gab es Glockenläuten zu bestimmten vorher festgelegten Zeiten, als Aufruf zum gemeinsamen Gebet. Es gab Sonderausgaben des Pfarrbriefes mit Gebetshilfen und Texten für Hausgottesdienste. In einer Gemeinde wurden Einkaufsdienste für Bedürftige organisiert.

Welche neuen Erfahrungen in der konkreten Ausübung Ihres Glaubens konnten Sie machen?

Für einige Teilnehmer hat sich nichts verändert und einer konnte wenig Verständnis füreinander wahrnehmen. Ansonsten haben einige die Nutzung medialer Gottesdienste hervorgehoben und dass es nur wenig bedarf für die Ausübung des Glaubens. Es muss nicht immer eine Eucharistiefeier sein. Gerade Gottesdienst in kleiner Gemeinschaft oder ganz allein in Stille wurde als wertvoll erlebt. Im Mangel werden die kleinen Dinge kostbar. Auch die Verbindung von Gebet und Natur war eine neue, besondere Erfahrung. Eine Teilnehmerin war ganz erstaunt, dass ihre Kinder sie um ein gemeinsames Gebet gebeten haben. Das zeigte ihr, welchen Stellenwert der Glaube in ihrer Familie einnimmt. Der Glaube kann dazu führen, das Leben so anzunehmen, wie es ist, einschließlich des Todes. Das schenkt Freiheit für einen selbst und für die Mitmenschen, für das Vertrauen in eine universelle Ordnung. Es regt an, auch über die persönlichen Fragen des Glaubens nachzudenken.

Sehen Sie Ihre Erfahrungen als Chance zur Weitung des Glaubens im Gegensatz zur Fixierung auf die Person eines Pfarrers?

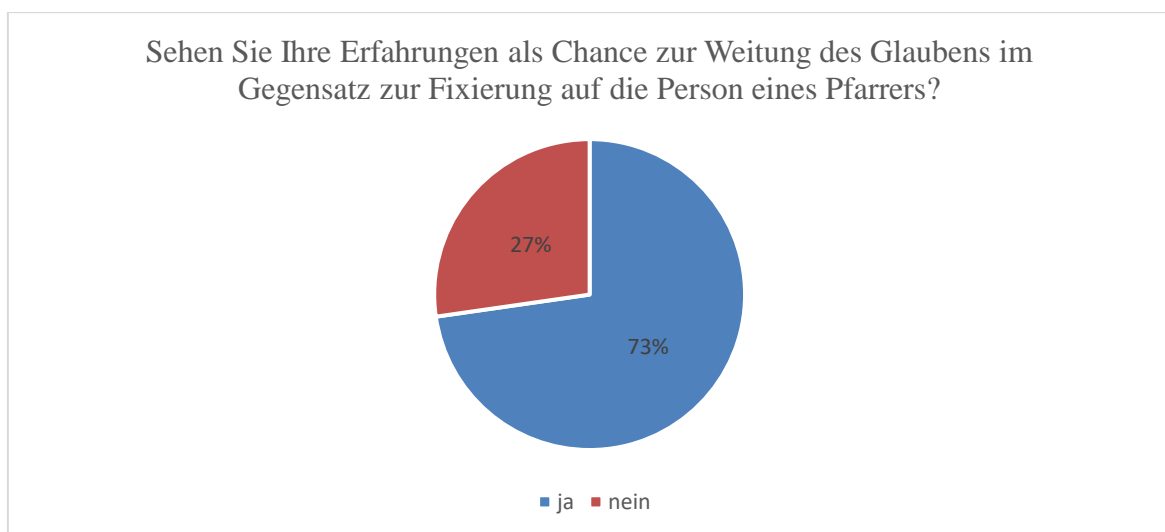


Abbildung 16 Pfarrer-Fixierung

Die bisherige Realität sah häufig so aus, dass die Verantwortung für die Ausübung von Glauben und Religion häufig der Person des Pfarrers überlassen wurde. Doch mit der

Schließung der Gotteshäuser waren die Menschen stärker auf sich selbst gestellt und konnten so neue Erfahrungen machen. In einer Zukunft in der es immer weniger Menschen gibt, die den Beruf eines Pfarrers ergreifen wollen, ist es wichtig, dass Gemeinden vor Ort die Verantwortung für ihr Gemeindeleben selbst übernehmen müssen. Umso erfreulicher ist es, dass inzwischen die Mehrheit dieses für möglich hält.

Welche Frage haben Sie im Umgang mit Glauben und Religion vermisst?

Es wurden Fragen nach der Kommunikation vor Ort und gegenüber der Politik vermisst.

Wie könnte man konkret Hilfsbedürftige und Betroffene aber auch Senioren in den Heimen besser unterstützen. Auch über die Sonntagspflicht hätte man reden können.

Die Original-Antworten finden sich in Anhang F.

### **Kritisches Ereignis**

Wie nehmen Sie die Corona-Pandemie wahr?

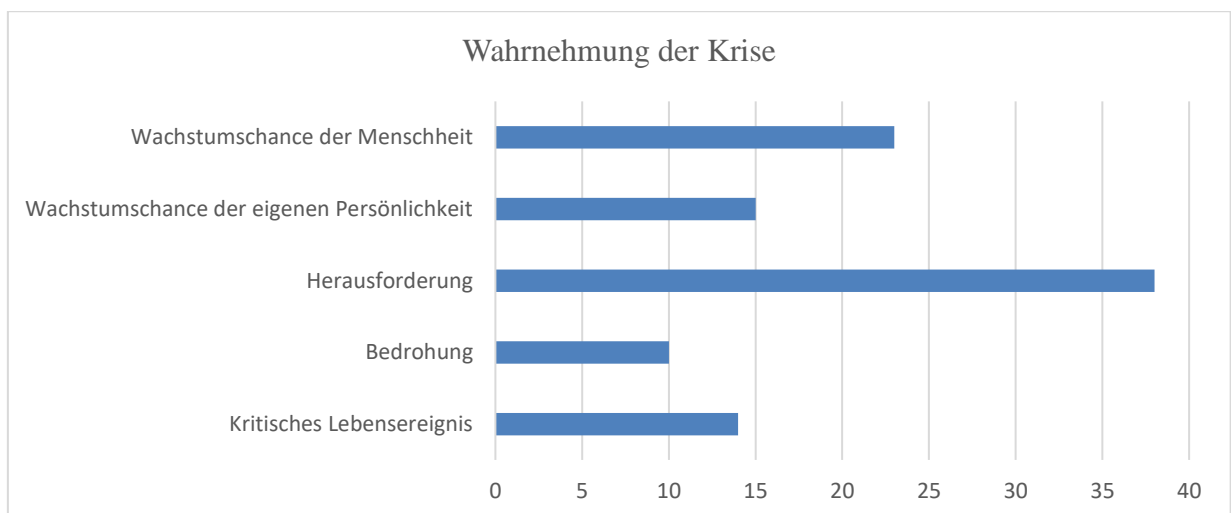


Abbildung 17 Wahrnehmung der Krise

Andere?

- Einige Gewinner, Familien vor allem mit kleinen Kindern sind Verlierer, Umverteilung zu den Reichen
- Reduzierung der sozialen und kulturellen Vielfalt
- Vorgeschmack auf ein Rentnerleben
- Massenhypnose
- Tretmühle/Hilflosigkeit
- Neubewertung des Lebens
- Schmerzhaft
- Gerade Gottesfürchtige haben mitunter die meiste Panik

Die Original-Antworten finden sich in Anhang G.

Die Auswirkungen der Corona-Krise sind auf der ganzen Welt zu spüren.

Was glauben Sie, wer oder was ist daran schuld?

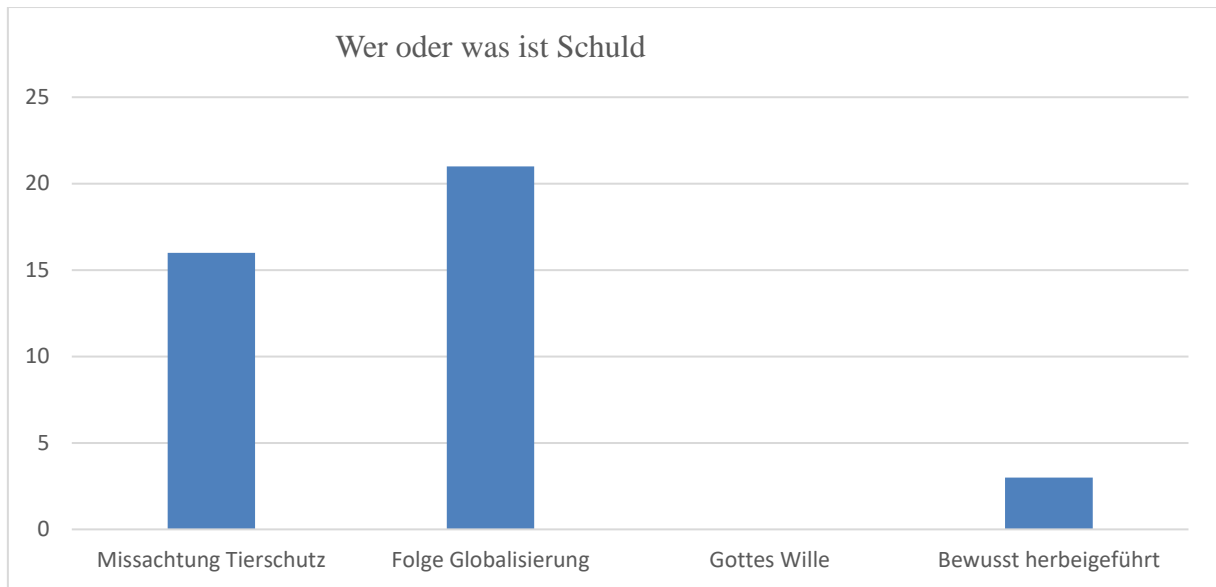


Abbildung 18 Schuld an der Krise

Andere Ursachen?

- Leichtfertigkeit wegen Profitgier
- Multifaktoriell
- Eindringen des Menschen in Gebiete, die man besser unangetastet lassen sollte
- Nichteinhaltung der Pandemie-Regeln der WHO
- Mangelnde Vorbereitung der Regierungen, obwohl Wissenschaftler solchen Fall voraussagten

Einige fanden die Formulierung der „Schuld“ nicht gelungen und betonten, dass es so etwas schon immer gegeben habe und so wäre die Frage besser nach Ursache und Wirkung zu stellen. Schuld ist ein Konzept der Kirche. Besonders interessant ist, dass niemand Gott die Pandemie in die Schuhe schieben wollte. Fehlverhalten des Menschen schon eher, was in einer Welt, die durch die Globalisierung kleiner geworden ist, stärkere Auswirkungen hat. Auch bei den Auswirkungen der Pandemie wurden die Regierungen angeprangert, dass es unterschiedlich gehandhabt wurde mit der Durchsetzung der Maskenpflicht in der Öffentlichkeit. Immerhin halten die Mehrzahl der Befragten die Maßnahmen in Deutschland wenigstens zum Teil für gerechtfertigt.

Original-Antworten finden sich in Anhang H.

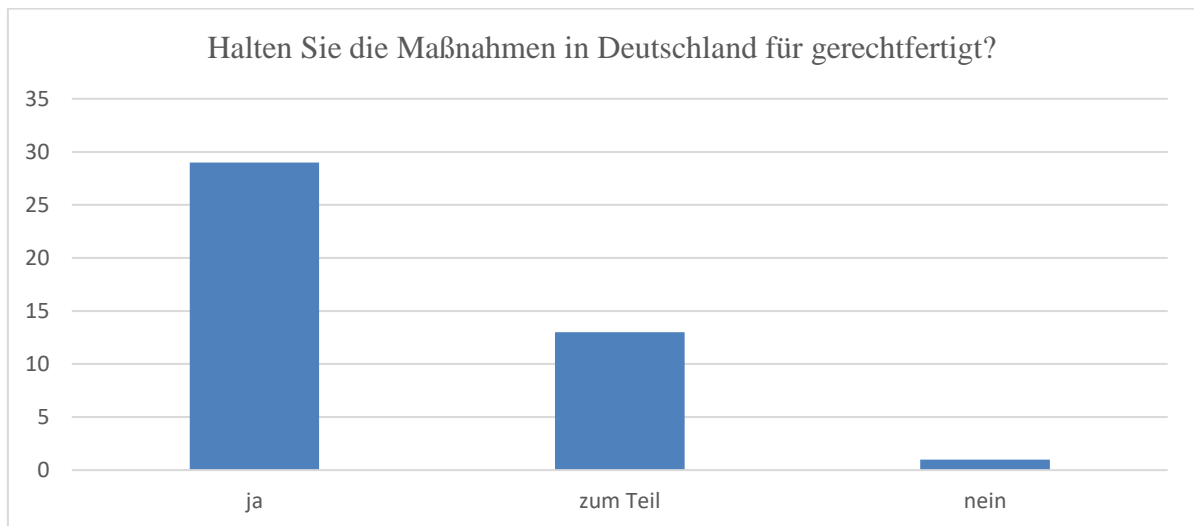


Abbildung 19 Maßnahmen gerechtfertigt?

Was macht für Sie die Krise so speziell?

Was verursacht Ihnen Stress?

- Gestaltung der privaten Beziehungen unter Kontaktbeschränkungen
- Unklare Perspektive/Unsicherheit, beruflich, aber auch insgesamt
- Erhöhte Arbeitsbelastung, Belastung durch Pflege
- Kinderbetreuung, Unterrichten der eigenen Kinder, Abfangen der Ängste der Kinder, Berufstätigkeit, gleichzeitig an das Haus gefesselt
- Uneinheitlichkeit der Verbote und Maßnahmen
- Menschen, die sich nicht an Regeln halten, Rücksichtslosigkeit, man kann das Verhalten der anderen nicht beeinflussen
- Sorge um Freunde und Bekannte, um deren Gesundheit aber auch um ihre Existenzgrundlagen
- Kontroverse Angaben
- Einschränkungen/ Beschneidungen von Freiheitsrechten, massiver Eingriff des Staates
- Entmündigung von Senioren
- Warenverknappung durch Hamsterkäufe
- Zerstörte Träume
- Menschen mit Masken-Maskenpflicht
- Mediale Manipulationen
- Sich über eigene Schutzmaßnahmen Gedanken machen zu müssen

Nur zwei Probanden gaben an, keinen Stress durch die Krise zu haben. Ansonsten wird die Krise von vielen Menschen doch als außergewöhnlich belastend empfunden.

Die Original-Antworten finden sich in Anhang I.

### Was vermissen Sie am meisten?

Hier ging es bei fast allen um Kontakte, Gemeinschaft und vor allem auch um Körperlichkeit, um Umarmungen, auch um Spontanität. Viele Menschen vermissen das Vereinsleben, den Sport, das gemeinsame Singen im Chor oder in der Kirche, aber auch das gemeinsame Feiern des Gottesdienstes, die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen. Es wurden aber auch von Seiten der Politiker Offenheit und Transparenz vermisst.

Die Original-Antworten finden sich in Anhang J.

### Stress

Wie sind Sie mit Stress und Druck während der Krise umgegangen?

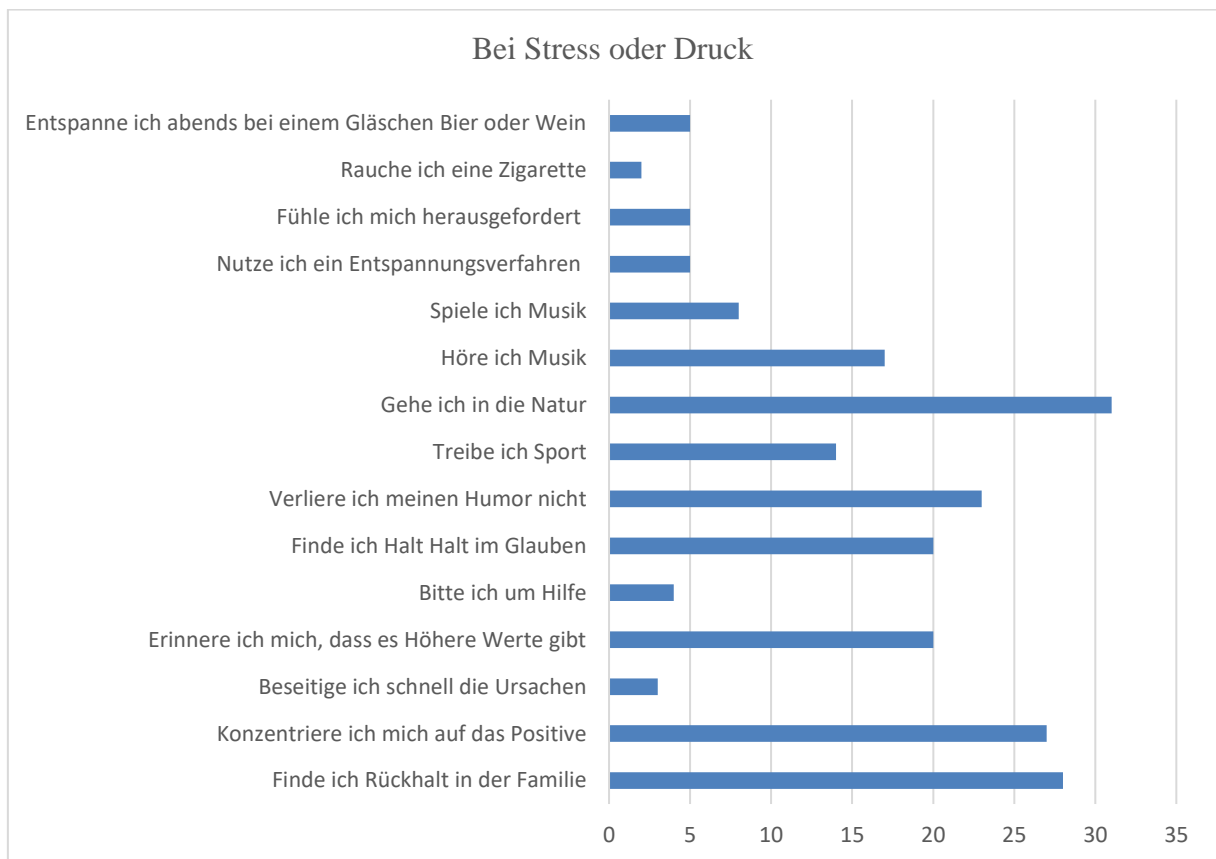


Abbildung 20 Stress und Druck

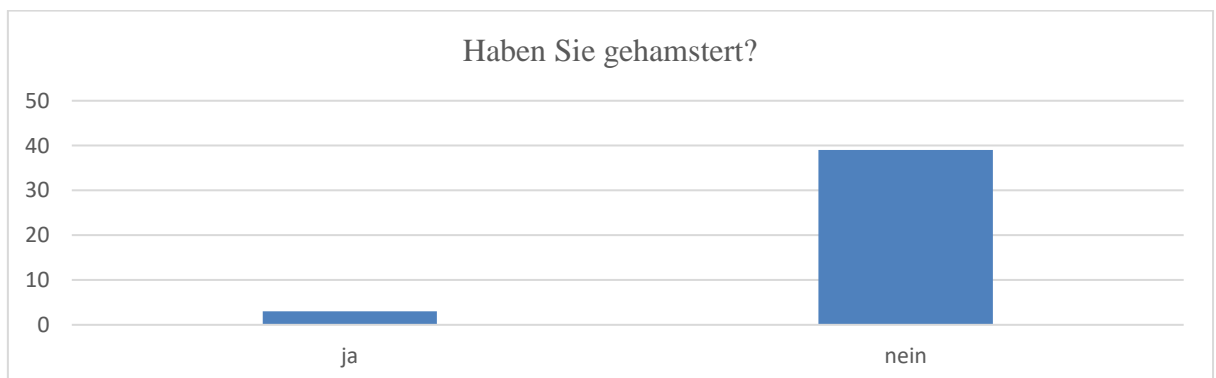


Abbildung 21 Hamstern



Drei Personen haben zugegeben, dass sie gehamstert haben, wobei das Wort „hamstern“ als nicht gerechtfertigt angesehen wurden. Als Begründung gaben sie an, dass die leeren Regale bei ihnen Unsicherheit erzeugten und sie deshalb für sich und ihre Familie Vorsorge leisten wollten.

Haben Sie Orte oder Situationen gemieden, die Ihnen vorher wichtig waren? Wen oder was haben Sie vermieden oder vermeiden Sie noch immer?



Abbildung 22 Vermeidung

Hier wurden im Wesentlichen die Orte und Situationen angegeben, die in der Frage nach dem, was man vermisst, angegeben wurde. Explizit wurden auch konkret die Großeltern genannt, weil sie zur Risikogruppe gehörten.

Die Original-Antworten finden sich in Anhang L.

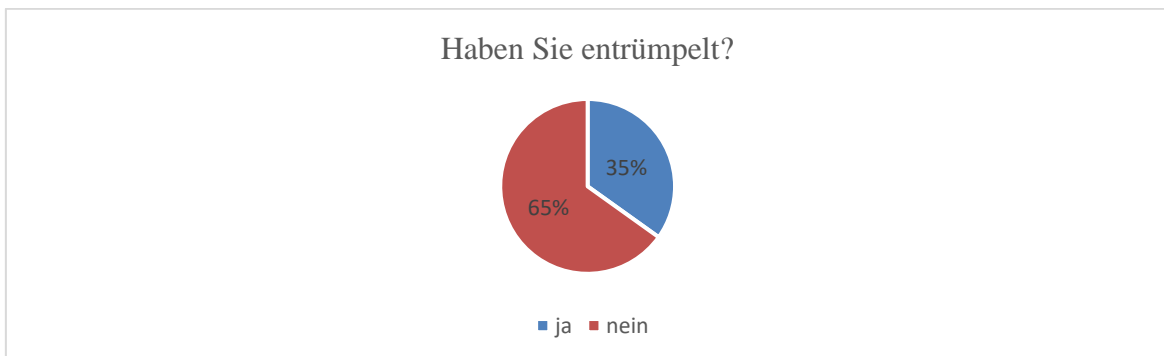


Abbildung 23 Entrümpeln

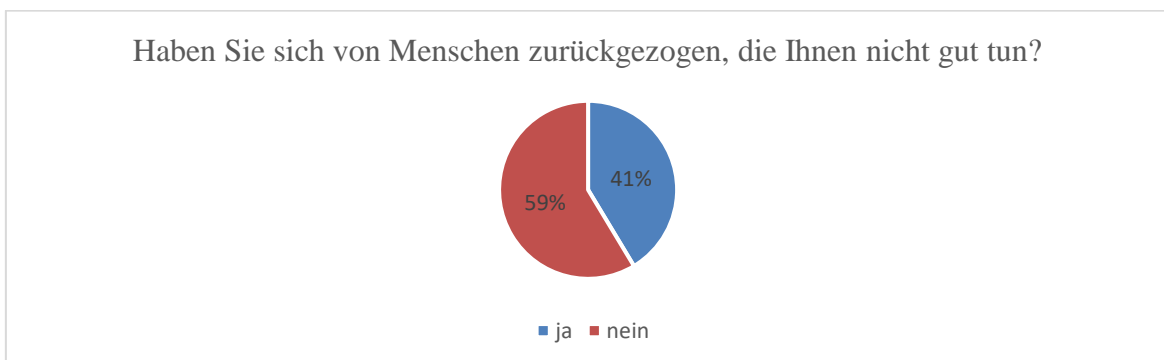


Abbildung 24 Trennung von Menschen, die nicht gut tun

## Entwicklung der Persönlichkeit

Wie sind Sie mit den Kontaktbeschränkungen umgegangen?

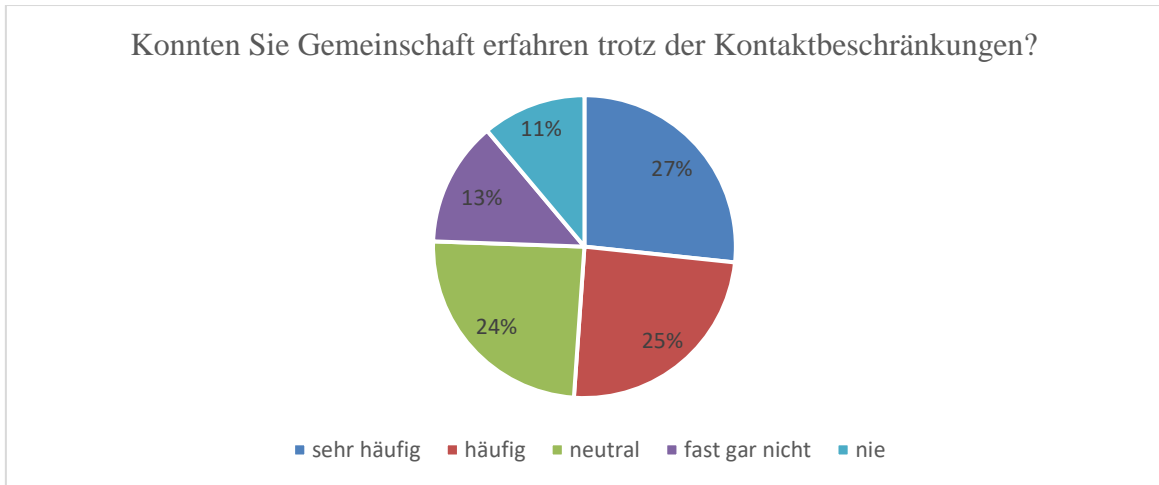


Abbildung 25 Gemeinschaft trotz Kontaktbeschränkungen

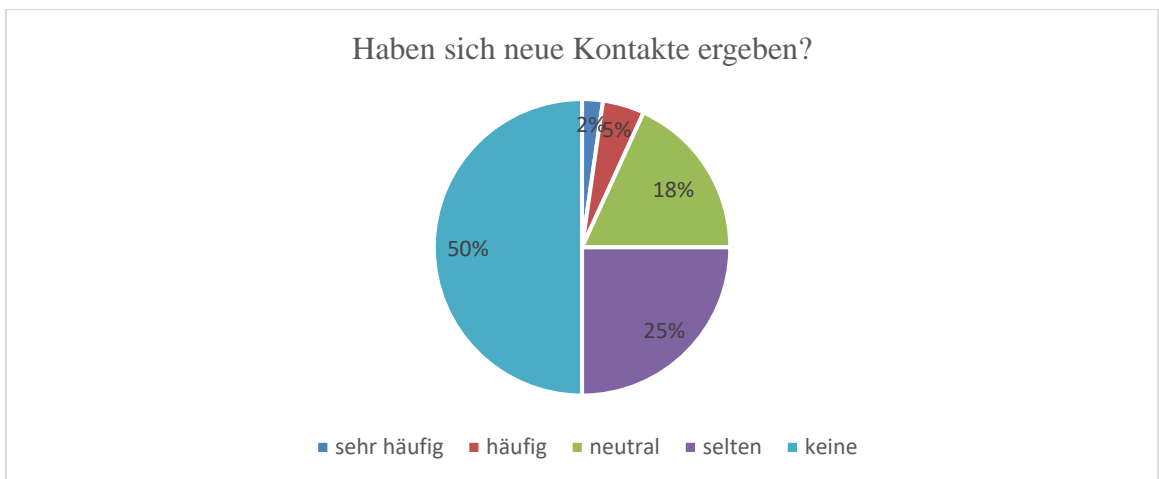


Abbildung 26 Neue Kontakte

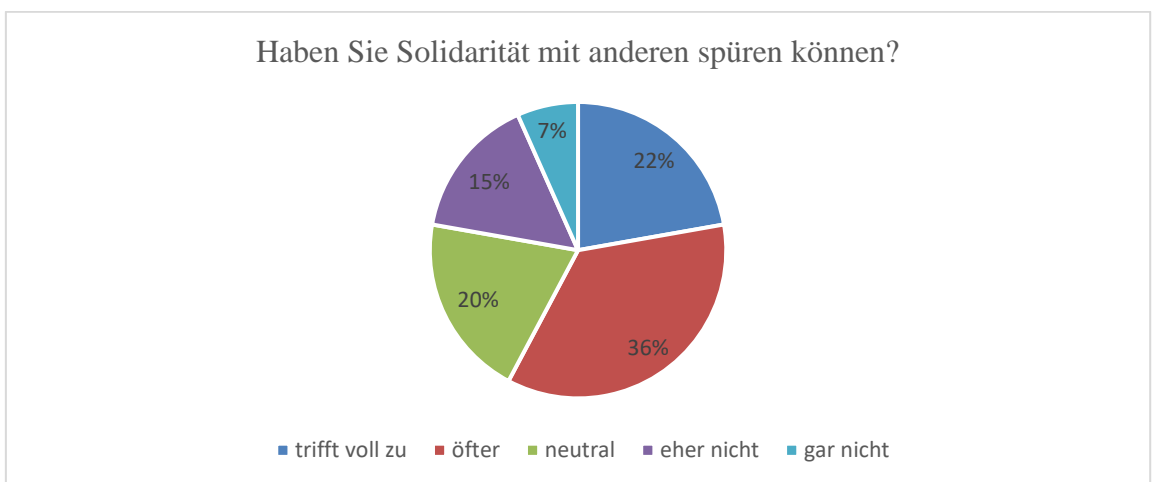


Abbildung 27 Erfahrene Solidarität

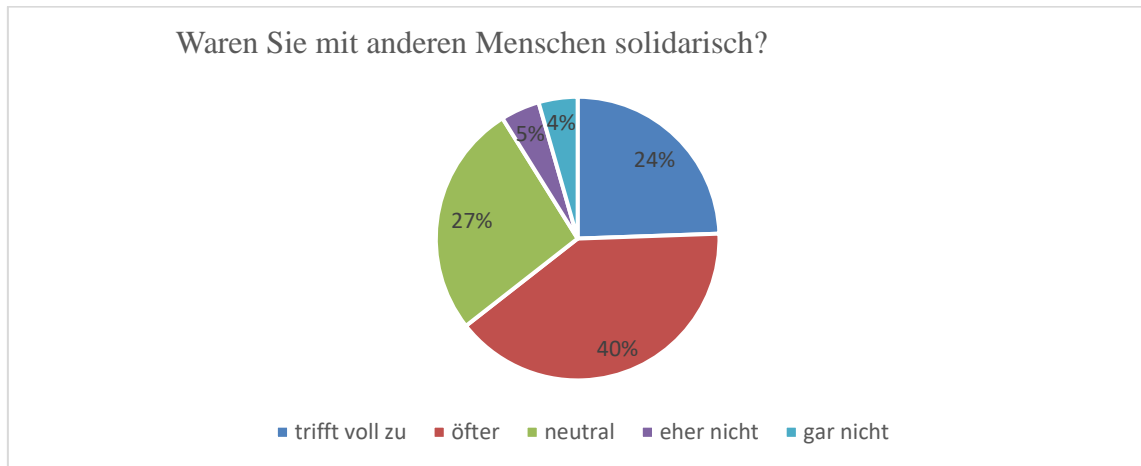


Abbildung 28 Geschenkte Solidarität

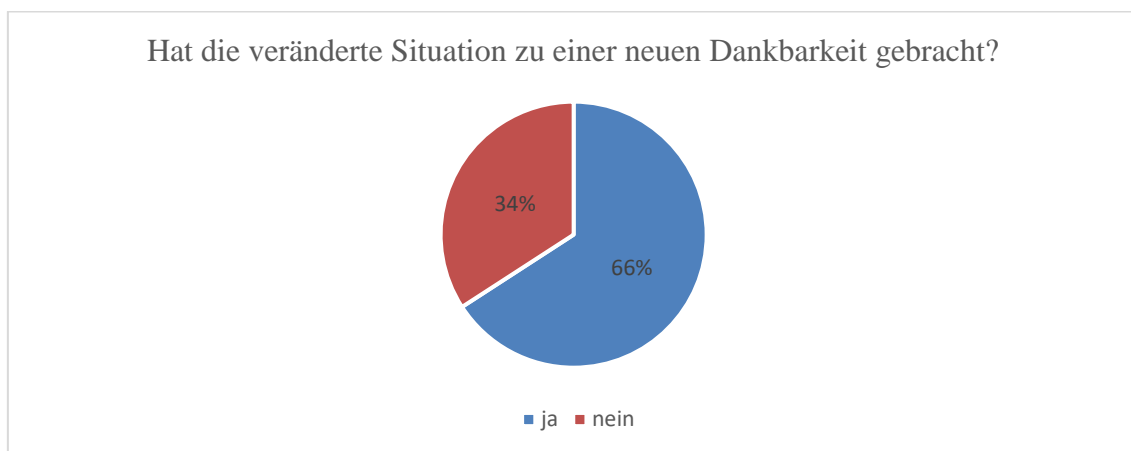


Abbildung 29 Neue Dankbarkeit

Wofür waren Sie dankbar?

- Freundeskreis
- Akzeptanz in der Familie, trotz des hohen Alters
- Sozialstaat, Gesundheitssystem
- Glauben
- Geborgenheit in der Familie aber auch in der Pfarrei
- Gesundheit
- Neue freie Zeit, mehr Ruhe
- Unkündbarkeit im Beruf
- Klarheit bei den Prioritäten, für die „kleinen“ Dinge des Lebens
- Erholung der Erde von den Menschen

Bei den Antworten spielen die lieb gewordenen menschlichen Beziehungen eine große Rolle, aber auch Sicherheit und Geborgenheit. Der Blick auf andere Teile der Welt lässt manche Menschen dankbar sein für das was sie haben, wie es uns geht. Die Dankbarkeit lenkt den Blick weg von den Schwierigkeiten und Problemen und gibt ein gutes Gefühl.

Die Original-Antworten finden sich in Anhang M.

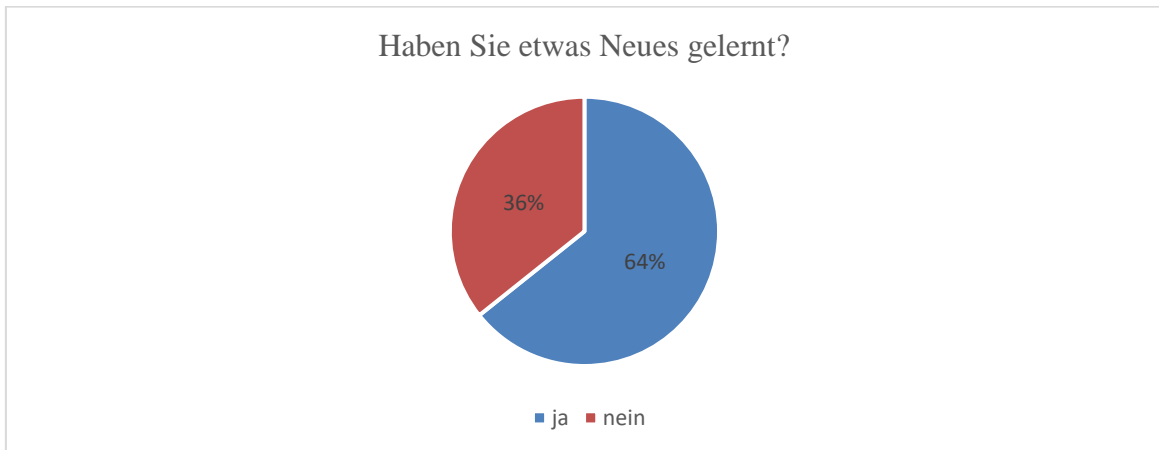


Abbildung 30 Neues gelernt

In den Antworten sind zwei Sichten zu unterscheiden: Einige haben etwas aktiv gelernt, wie z.B. Yoga, Keyboard spielen, Gebete in englischer Sprache, Umgang mit Video- und Telefonkonferenzen, Meditation, Bilderbücher einzulesen und ins Netz zu stellen. Andere haben die Frage so verstanden, ob sie etwas Neues gelernt haben im Sinne von neuen Erkenntnissen. Auch hier ging es letztendlich um die Wichtigkeit von wohltuenden Beziehungen, um Achtsamkeit, um Verzicht, aber auch um die Klarheit bezüglich schädigender Einflüsse.

Die Original-Antworten finden sich in Anhang N.

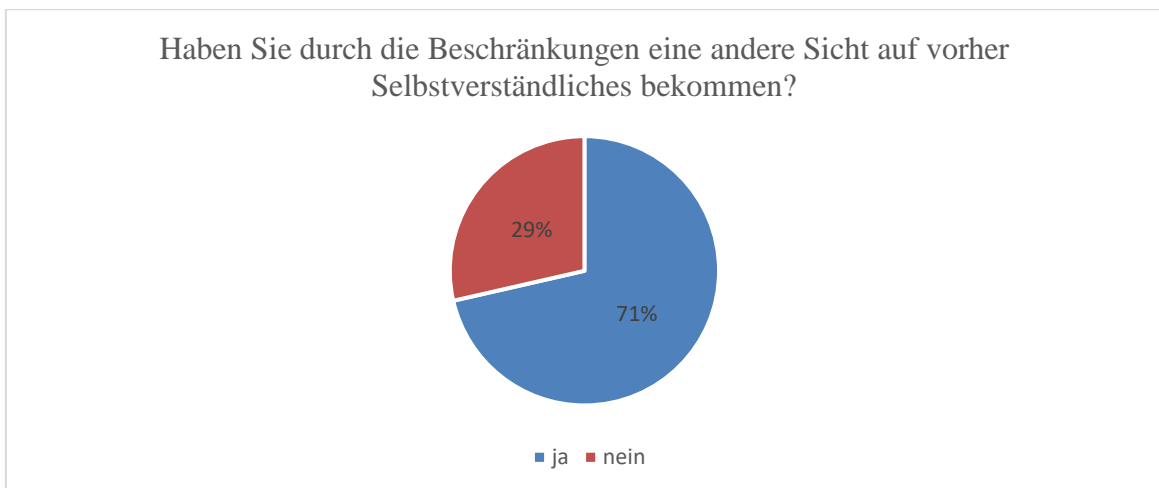


Abbildung 31 Wichtiger für die Zukunft

Was ist Ihnen in Zukunft wichtiger?

Sehr viele gaben die Wichtigkeit von Beziehungen an, diese in Zukunft noch bewusster zu pflegen, aber auch einmal „nein“ sagen zu können. Achtsamkeit für die Dinge, die einem wirklich wichtig sind, bewusste Dankbarkeit aber auch Sinn für die kleinen Dinge im Leben auch im Sinne von „weniger ist mehr“ gaben einige Teilnehmer an. Für einige stand die große Gemeinschaft die Menschheit im Vordergrund. Sie möchten z.B. in Zukunft

nachhaltiger leben oder sich für ein Lieferkettengesetz einsetzen. Die meisten Teilnehmer haben wirklich persönliche Antworten gegeben. Nur einer hat es auf die Menschen allgemein bezogen.

Die Original-Antworten finden sich in Anhang O.

Konnten Sie in der Krise positive Erfahrungen machen? Wenn ja, welche?

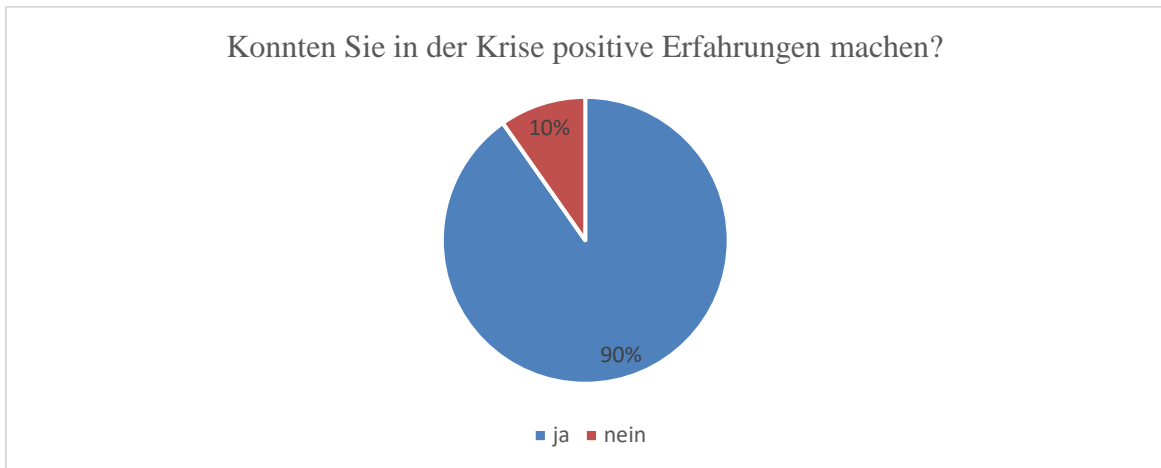


Abbildung 32 Positive Erfahrungen

Auch hier standen an erster Stelle die persönlichen Beziehungen. Familien haben zusammengehalten, waren füreinander da. Bei einigen gab es eine besondere Wertschätzung der Liebe zueinander, obwohl man auf einmal ständig zu Hause zusammen war. Aber auch in der Nachbarschaft wurden gute Kontakte geknüpft. Homeoffice hat sich bewährt und die Flexibilität und Zeitersparnis wurden hervorgehoben. Einige Teilnehmer nutzten gerade die Zeitersparnis für neue Erfahrungen, haben Neues gelernt, hatte aber auch mehr Zeit für Naturerlebnisse.

Die Original-Antworten finden sich in Anhang P.

Sollten die Fallzahlen wieder ansteigen und es erneut zu drastischen Beschränkungen kommen, fühlen Sie sich jetzt besser gerüstet?

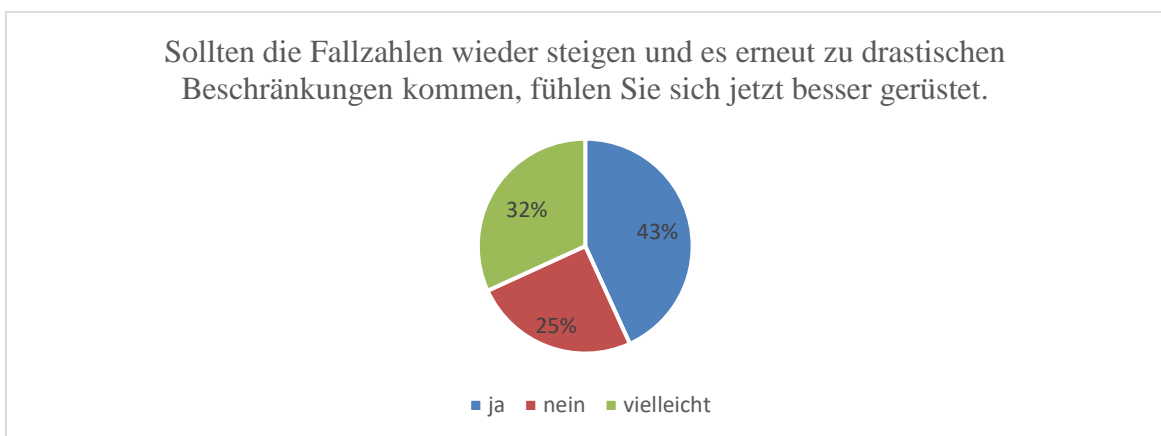


Abbildung 33 Gerüstet

Ein Viertel der Teilnehmer würde sich auch für einen erneuten Lock-down nicht besser gerüstet fühlen. Die meisten Teilnehmer gehen jedoch davon aus, dass sie aus der Krise gelernt haben und für die Zukunft besser vorbereitet wären.

Worin sehen Sie noch eine Chance der Corona-Pandemie, nach der noch nicht gefragt wurde?

- Chance auf Neuorientierung im Glauben
- Stärkung des sozialen Engagements
- Investitionen in das Gesundheitswesen und in die Forschung als Wertschätzung aber auch um für die Zukunft besser gerüstet zu sein
- Wert der Familie stärken
- Neue Ansätze im Wirtschaftsleben sind notwendig, weg von der Globalisierung
- Aufwertung von Home-Office, damit weniger Verkehr, weniger Dienstreisen
- Umweltgedanke und Tierschutz rücken stärker in den Focus
- Investitionen in Bildung und Kultur sind absolut notwendig
- Auch in ärmere Länder sollte investiert werden, wir sind alle eine Gemeinschaft
- Kraftreserven privat aber auch als Gemeinschaft größer als erwartet
- Der Staat ist nicht so schwerfällig wie gedacht. Maßnahmen lassen sich innerhalb kürzester Zeit durchsetzen.

Zwei Teilnehmer antworteten mit Humor: Vielleicht gibt es ja einen neuen Präsidenten der USA? Alte Frankfurter Fußballweisheit: „Das Lebe geht weiter!“

Mit anderen Worten, Krisen hat es schon immer gegeben, aber irgendwann waren sie auch vorbei.

Die Original-Antworten finden sich in Anhang Q.

## 6.2 Experteninterview

1. Glauben Sie, dass Gott etwas mit der Krise zu tun hat?

Hierbei fällt auf, dass Dr. Michael Wolf Gott nicht in direkter Verantwortung sieht, die beiden Priester jedoch schon. Dr. Franz Jung sieht in der Pandemie einen Fingerzeig Gottes, um den Menschen Ihre Grenzen aufzuzeigen, ihnen ihre Verwundbarkeit vor Augen zu führen, dass wir in einer globalisierten Welt alle aufeinander angewiesen sind. Er zitierte den Papst sinngemäß: „Wir haben geglaubt, in einer kranken Welt gesund bleiben zu können.“ Der Glaube an Gott gibt den Menschen aber auch Halt und hilft ihnen, die Krise besser zu meistern durch Solidarität und Nächstenliebe.

## 2. Was könnte die Intention sein?

Für Dr. Wolf erübrigt sich die Frage, da er nicht an eine direkte Intervention Gottes glaubt. Ida Hyang Bhagawan Agung sieht die Intention Gottes darin, die Menschen zu besserem Verhalten zu animieren.

Dr. Franz Jung wird in der Beantwortung der Frage wesentlich konkreter. Für ihn hat die Krise vieles sichtbar gemacht, was wir hätten wissen können, aber nicht so genau hinschauen wollten: ein Gesundheitssystem, das sich an der Ökonomie orientiert und dadurch sehr störanfällig ist. Auch die Ausbeutung der Menschen in der Pflege und auch in der Fleischindustrie werden deutlich. Von dieser Unmenschlichkeit sind nicht nur einige wenige betroffen, sondern die Zustände werden zum Krisenherd für viele andere. Die Krise hat beide Pole menschlichen Verhaltens offenbart: Unmenschlichkeit und Profitgier aber auch viel Hilfsbereitschaft und Solidarität in den Gemeinden und Verbänden. Gott hat den Menschen die Augen geöffnet, dass es noch viele unerledigte Aufgaben gibt.

## 3. Wie hilft Ihnen Ihr Glaube, die Extremsituation besser zu meistern?

Für Dr. Michael Wolf gibt es mehrere Dinge im Glauben, die sich positiv auf sein Wohlbefinden auswirken. Über den Zusammenhalt von Familie und Freunden hinaus sieht er sich nicht allein. Gott begleitet ihn auf seinem Weg. Er sieht in den Charismen der Menschheit auch die Möglichkeiten, die Auswirkungen der Pandemie beherrschen zu lernen. Der Spruch: „Gottes Mühlen mahlen langsam“ hilft ihm, sich in Geduld zu üben.

Ida Hyang Bhagawan Agung hilft sein Glauben und sein Gebet, nicht in Panik zu verfallen. Auch Dr. Franz Jung spürt in der Verbindung zu Gott ein Gefühl der Gemeinschaft, dass er nicht allein ist. Das schenkt ihm ebenso tiefe innere Ruhe und Gelassenheit, um eben nicht in Panik zu verfallen. Das Gebet sieht er als Verbindung zwischen den Menschen und zu Gott auch über den Tod hinaus. Was vor allem im Angesicht der Todesfälle, wo Menschen nicht in würdiger Form voneinander Abschied nehmen konnten, tröstlich war.

## 4. Wie sind Sie mit der Verantwortung gegenüber den Ihnen anvertrauten Gläubigen umgegangen?

Auch wenn Dr. Michael Wolf nicht in direkter Verantwortung stand, so hat er sich vor allem dafür eingesetzt, dass nicht Wunschenken Entscheidungen beeinflussen sollte, sondern wissenschaftliche Erkenntnisse.

Für Ida Hyang Bhagawan Agung will vor allem ein Verständnis für die Tattva-Philosophie vermitteln, das bedeutet, dass es im Leben immer um Dualitäten geht, die zueinander gehören, dass aber über allem immer Gott steht. Dann setzt er sich verantwortlich dafür ein,

dass Menschen auch Masken tragen, weil sie damit vor allem den anderen schützen. Das ist für ihn eine Frage der Ethik. Außerdem hat er ein Upacara-Ritual als Opfer-Gebet durchgeführt. Im Hinduismus sind Philosophie, Ethik und Rituale die Grundlagen des Glaubens.

Bischof Dr. Franz Jung hat schnell reagiert und öffentliche Gottesdienste untersagt. Dieser Schritt und die Aufhebung der Sonntagspflicht hat vielen Gläubigen erst einmal klar gemacht, dass die Lage ernst ist. Im Gegensatz zu den anderen Bischöfen in Deutschland hat er als ersten Schritt vorerst nur Wortgottesfeiern zugelassen, weil hier die Abstände eingehalten werden konnten. Das hat ihm viel Kritik eingebracht, aber er hat sich nicht von Wunschdenken leiten lassen, sondern hat so entschieden, wie er es verantworten konnte. Sein Augenmerk galt neuen Formen der Kommunikation mit den Gläubigen. Hierbei gaben Gottesdienstübertragungen aus dem Würzburger Dom den Menschen Trost und Zuspruch. Nach einer langsamen Probephase hat er die Verantwortung für die Gottesdienste den Menschen vor Ort überlassen. Die Örtlichkeiten und Bedingungen sind so unterschiedlich, dass die Gemeinden selbständig und verantwortungsbewusst damit umgehen konnten. Dass dieses Vertrauen gerechtfertigt war und es keine nennenswerten Probleme gab, dafür war er sehr dankbar.

5. Glauben Sie, dass die Krise, die uns alle betrifft, zu einer besseren Verständigung zwischen den Religionen weltweit beitragen kann?

Dr. Michael Wolf würde sich das zwar wünschen, glaubt es aber nicht.

Ida Hyang Bhagawan Agung glaubt, dass die Krise, die uns alle betrifft, zur besseren Verständigung zwischen den Religionen beitragen kann, weil im Sinne der Gemeinschaft das eigene Ego, aber auch das Ego der eigenen Religion zurücktritt. Für ihn kann nur Gott alles kontrollieren. Er ist das große Geheimnis. Wir Menschen haben die Wahl, wie wir leben wollen. Krankheiten hat es schon immer gegeben. Wir alle können beten.

Auch Bischof Dr. Franz Jung hat die Hoffnung, dass die Krise uns dafür sensibilisiert hat, dass wir eine Menschheit sind. Egoismus und Profitgier führen an anderen Stellen zur Schwächung der Menschheit und letztendlich auf einen selbst zurück. Gottes Gebot der Nächstenliebe und Solidarität gilt allen gläubigen Menschen egal welcher Denotation. Durch internationale Hilfe aus christlicher Verantwortung heraus konnten Menschen anderer Religionen diese Verbundenheit hoffentlich fühlen.

Die Original-Experteninterviews finden sich in Anhang R (Bischof Dr. Franz Jung), Anhang S (Dr. Michael Wolf) und Anhang T (Ida Hyang Bhagawan Agung).



## 7 Fazit/Kritische Würdigung

Bei der Beantwortung der Fragen haben sich die Teilnehmer sehr viel Mühe gegeben und die offenen Fragen sorgfältig beantwortet. Einige Teilnehmer gaben der Autorin dieser Arbeit per Mail Feedback, worin sie sich für die Gedankenanstörungen bedankten. Gerade der positive Fokus der Arbeit hat bei ihnen zu einer Verschiebung der Wahrnehmung weg von der Berichterstattung der Medien und hin zu den persönlichen positiven Aspekten der Krise geführt. Es wurden allerdings keine Fragen nach der tatsächlichen Belastung der Krise gestellt oder ob es in der Familie oder im Freundeskreis schwere Verläufe oder sogar Todesfälle gegeben hatte. Darauf wurde bewusst verzichtet, weil sowohl die Studien mit Überlebenden des Holocaust als auch der schwerbelasteten Kinder der Insel Kauai zeigten, dass die Schwere der Belastung keine Relevanz für die Verarbeitung hat. (Berndt, 2013) (Antonovsky, 1979)

Die Verteilung des Fragebogens erfolgte im Wesentlichen aus Bayern heraus, was dazu führte, dass die meisten Teilnehmer in einem gläubigen Umfeld sozialisiert sind. So lassen sich keinerlei Vergleiche anstellen, ob Menschen, die an Gott glauben, besser mit der Krise umgehen konnten als andere. Das war auch nicht das Ziel. Es sollte lediglich untersucht werden, ob der Glaube eine persönliche Ressource sein könnte. Auch die Verteilung des Fragebogens über die Mailverteiler von kirchlichen Gremien führt zu dem Ergebnis, dass vor allem Menschen befragt wurden, die aktiv sind, die sich sowieso schon für die Gemeinschaft engagieren. Das führt nach Hobfoll (Hobfoll, 2004) zu anderen Coping-Strategien. Menschen, die sich eher passiv verhalten, tendieren verstärkt zur Vermeidung. Die spezielle Verteilung des Fragebogens lässt demnach keinerlei statistische Aussagen zu, die man verallgemeinern könnte, jedoch sind sie für die Tendenz interessant.

Bei den Antworten zu den offenen Fragen wurde immer wieder die Sorge um persönliche Beziehungen, um Menschen, die einem etwas bedeuten, deutlich. Das bestätigt die Hypothese von Rogers, dass für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung tragfähige Beziehungen hilfreich sind.

### 7.1 Auswertung der Subgruppenanalyse

Als Rahmen für die Fragen wurde das „Vater Unser“, das Grundgebet aller Christen, gewählt. Es ist die Basis des Glaubens, unabhängig von der Religionsgemeinschaft. Im ersten Teil geht es um den Willen Gottes. Die Schließung der Gotteshäuser für die Öffentlichkeit wurde von Menschen, den Bischöfen in Deutschland entschieden. Relativ

viele Gläubige sind mit der Schließung nicht zufrieden. Es wurde aber nicht danach gefragt, inwieweit das Gebot der Sonntagspflicht für den einzelnen von Relevanz ist. Ebenso gab es keine Fragen danach, ob jemand den Virus überhaupt für gefährlich hält. Beide Fragen könnten Einfluss auf die Antworten haben. Bei der Frage nach den Konsequenzen einer Ansteckung durch den Virus wird deutlich, dass die meisten ihren eigenen Tod oder den nahestehender Menschen doch eher nicht in Kauf nehmen möchten.

Interessant ist, dass niemand Gott für die Krise verantwortlich macht, obwohl auch einige ältere Teilnehmer an der Umfrage teilgenommen haben, die noch mit einem strafenden Gott sozialisiert wurden. In den offenen Antworten wird Gottes Wille eher in den Chancen zur Entwicklung des Menschen gesehen, aber es sollte auch eine gewisse Demut deutlich werden, dass nicht der Mensch allmächtig ist.

Bei den Antworten auf die Fragen zum Umkehrbedarf für die Menschheit und für jeden einzelnen persönlich stand im Wesentlichen auch die Gemeinschaft im Vordergrund, eine Gemeinschaft, die auch die Tierwelt miteinschließt. Auch persönlich möchten viele Menschen bewusster ihre Prioritäten auf ihre wichtigen Beziehungen setzen, aber auch die Beziehung zu Gott sollte stärker in den Mittelpunkt gerückt werden. Bei diesen Fragen wird der Bezug zur Hypothese deutlich. Tragfähige Beziehungen möchten viele Menschen auch in Zukunft stärker in den Mittelpunkt stellen. Gerade auch die Beziehung zu Gott schafft das Vertrauen darauf, „dass alles gut wird“. Für tragfähige Beziehungen ist es unerlässlich, Fehlverhalten einander zu verzeihen, wohl wissend, dass Gott uns immer Vergebung schenkt. Doch die Erfahrung, dass solch eine außergewöhnliche Situation wie die Corona-Krise, Menschen mitunter an ihre Grenzen und damit auch zu Verhaltensweisen bringt, die unter normalen Umständen nicht gezeigt werden, schenkt einigen Teilnehmern eine neue Sicht auf das Thema Vergebung. Dies trägt in der Perspektive zu einem besseren Zusammenleben der Menschen bei. Interessant ist auch, dass die Missachtung der einschränkenden Maßnahmen für fast 40% der Befragten keine Versuchung darstellte. Für die anderen lässt sich aus der Antwort nicht ableiten, ob sie tatsächlich manchmal Regeln verletzt haben. Eine Versuchung stellt noch keine Verletzung dar. Die Regeln wurden zum Schutz der Allgemeinheit aufgestellt und funktionieren nur, wenn sich alle daranhalten. Speziell das Tragen von Masken schützt eher die Mitmenschen als einen persönlich. Die meisten Gläubigen konnten in der Krise auch Gott als persönliche Kraftquelle erfahren und spürten starke Dankbarkeit, auch als Teil einer größeren Gemeinschaft, einer anderen Dimension des Seins.

Im nächsten Abschnitt ging es konkret um die Gemeinschaft der Gläubigen untereinander in Zeiten der äußeren Einschränkungen. Die Nutzung medialer Angebote für Gottesdienste wurde recht unterschiedlich wahrgenommen und bewertet. Die verschiedenen Antwortmöglichkeiten waren relativ gleichmäßig verteilt. Von einigen wurde hervorgehoben, dass auch kleine Gemeinschaften ihren besonderen Reiz haben, dass es Alternativen zum gewohnten Gemeindegottesdienst gibt. Im kleinen Rahmen das Teilen des Glaubens auf besondere individuelle Art und Weise wurde als kostbar angesehen. Auch der Zusammenhalt in der Familie wurde im gemeinsamen Gebet spürbar. Die neuen Erfahrungen in der Ausübung des Glaubens haben ca. drei Viertel der befragten Gläubigen eine neue Sicht auf die Rolle eines Pfarrers geschenkt. In einer Zukunft, in der es immer weniger Pfarrer geben wird, liegt die Verantwortung für die Gemeinschaft mit Gott bei jedem selbst. Hier konnte tatsächlich die Erfahrung gemacht werden: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“

Bei den Fragen die im Zusammenhang mit Glauben und Religion vermisst wurden, ging es auch um Gemeinschaft, um Kommunikation und um die Fürsorge besonders für Alte und Hilfsbedürftige.

## **7.2 Auswertung Kritische Ereignisse**

Bei der Frage nach der Wahrnehmung der Krise überwogen die positiven Antworten. Hier waren zwar Mehrfachantworten möglich, aber die Herausforderung und die Chancen waren in der Mehrheit. Die Frage nach der „Schuld“ an der Pandemie wurde sehr differenziert gesehen. Auch bei dieser Frage macht niemand Gott für die Krise verantwortlich. Durch die weltweite Globalisierung und die Verschmelzung der Menschheit zu einer großen „Gemeinde/Gemeinschaft“ wird die Ursache der Pandemie vor allem im Fehlverhalten der Menschheit als Ganzem gesehen. Die Menschheit kümmert sich zu wenig um ihre Schwachen und so kann Profitgier Auswirkungen auf uns alle haben. Auch der Umgang mit den Tieren, die auch Teil von Gottes Schöpfung sind und sich mit den Menschen diesen Planeten teilen, wurde angemahnt. Die Tiere sind die schwächsten Geschöpfe unserer Erde, unserer Gemeinschaft.

In Deutschland wurden die einschränkenden Maßnahmen von der überwiegenden Anzahl der Befragten wenigstens zum Teil für notwendig erachtet. Hier wurde auf eine Differenzierung bewusst verzichtet, weil es zu sehr vom Thema weggeführt hätte. Die Antworten lassen demzufolge aber keine Rückschlüsse auf den konkreten Umfang des

Umganges mit den Regeln zu. Auch wenn man Regeln für sinnvoll erachtet, muss dies konkret nicht bedeuten, dass man sich immer daranhält.

In den Antworten zur nächsten Frage wird dann auch deutlich, dass die Uneinheitlichkeit der Regeln in den einzelnen Bundesländern Stress verursachte, aber eben auch Mitmenschen, die sich nicht an die Regeln halten. Gerade die Maskenpflicht schützt ja vorwiegend den Mitmenschen gegenüber und nicht einen selbst. Hier ist der Appell an die Gemeinschaft doch sehr gefragt. Die Hilflosigkeit angesichts von Rücksichtslosigkeit bei der Ignorierung von Regeln oder bei Hamsterkäufen macht die Krise sehr speziell. Auf der anderen Seite gibt es aber auch Menschen, denen es Stress macht, dass die Einhaltung der Regeln ihre persönliche Freiheit sehr einschränkt. Ganz konkret steht bei vielen die Sorge um liebe Verwandte und Freunde sehr im Vordergrund. Soziale Rollen und Beziehungen mussten neu definiert werden und erhalten damit aber auch eine tiefere Bedeutung. In den Antworten werden konkret auch starke Emotionen, besonders Angst sichtbar. Die Krise hat viele Menschen doch sehr überraschend getroffen und führte bei vielen zu Verunsicherungen. Die im Theorieteil beschriebenen Kriterien eines „kritischen Ereignisses“ spiegeln sich alle in unterschiedlicher Form in den konkreten Antworten nieder. Auch wenn für die Mehrheit der Befragten die Herausforderung im Vordergrund stand, so ist die Krise doch für die meisten auch sehr belastend.

In den Antworten zur Frage, was am meisten vermisst wird, wird deutlich, dass es die Ausgestaltung der persönlichen Beziehungen oder Gemeinschaften sind, die einem normalerweise durch Krisen helfen würden. Hier war auf einmal Eigenverantwortung gefragt, was auch zu Stress führen kann.

### **7.3 Auswertung Stress**

Auch zu den Fragen des Umganges mit Stress unter diesen besonderen Bedingungen wurden verschiedene Coping-Strategien abgefragt. Mehrfachantworten waren hier möglich. Alle Antworten wurden in unterschiedlicher Gewichtung von den Teilnehmern ausgewählt. Auffällig ist, dass aktive, positive Strategien überwogen. Am meisten wurde die Verbindung zur Natur genannt. Nur 3 Personen gaben an, auch gehamstert zu haben, was im Verhältnis nicht ganz der realen Situation der leeren Regale in den Geschäften entsprechen kann. Das kann eventuell an der Formulierung „hamstern“ liegen, eventuell liegt es aber auch an der Auswahl der Teilnehmer, die nicht repräsentativ für die gesamte Bevölkerung ist. Über die Hälfte der Befragten haben Orte und Situationen vermieden, die ihnen vorher wichtig

waren. Die Rückbesinnung auf sich selbst haben viele aber auch dazu genutzt, sich von Menschen zurückzuziehen, die Ihnen nicht guttun. Viele haben entrümpelt. Hier wurde aber keine Korrelation erfragt, ob es sich bei den „Anderen“ nicht eventuell um Menschen handelt, die sowieso schon nur Beziehungen pflegen, die sie als bereichernd empfinden oder ob diese Menschen ihr Leben so weit aufgeräumt haben, dass es nichts zum Entrümpeln gibt. Das Ergebnis hat keinerlei statistische Relevanz, zeigt nur, dass diese Möglichkeiten genutzt wurden.

#### **7.4 Auswertung Persönlichkeitsentwicklung**

Da in der Hypothese von der Wichtigkeit von Beziehungen für die Entwicklung der Persönlichkeit ausgegangen wurde, standen diese Fragen am Anfang dieses Fragenkomplexes. Die Antworten nach dem Empfinden von Gemeinschaft waren sehr gleich-verteilt. Hier wurde aber keine Korrelation erfragt, in welchem Ausmaß jemand von Kontaktbeschränkungen betroffen war. Das würde das Ergebnis sicherlich stark beeinflussen. Manche haben sogar neue Kontakte geknüpft. Dies war jedoch selten. Die Antworten geben aber keine Auskunft darüber, was die Umstände waren, dass sich neue Kontakte ergaben. Vielleicht haben sich Nachbarn verstärkt umeinander gekümmert, weil es die wenigen Kontakte waren, die sich nicht vermeiden ließen? Darüber kann man nichts sagen. Jedoch hat die überwiegende Mehrheit der Befragten angegeben, Solidarität erfahren zu haben bzw. selbst solidarisch gewesen zu sein. Das zeichnet wiederum auch eine Gemeinschaft aus, dass Menschen in schlechten Zeiten sich miteinander solidarisch zeigen können. Allerdings könnte es sein, dass durch die besondere Auswahl der befragten Personen eine höhere Bereitschaft bestand, sich füreinander zu engagieren. Über die Hälfte der Befragten, gaben an, eine neue Dankbarkeit entdeckt zu haben, konnten das auch ganz konkret benennen. Auch hier lag der Schwerpunkt der Antworten in wichtigen, wohltuenden Beziehungen, was sich zum Teil auch in den Antworten zu der Frage, was man Neues gelernt hat oder was einem in Zukunft wichtiger ist widerspiegelt oder allgemein, was man der Krise positives abgewinnen kann. Die Wichtigkeit von wohltuenden persönlichen Beziehungen im Sinne der Hypothese von Rogers zieht sich hier wie ein roter Faden durch die Antworten. Die Krise hat den Blick dafür geschärft, wer unter schwierigen Bedingungen zu einem hält und wer einem vielleicht auch besonders wohltut. Aber eben auch nicht, was die Antworten zeigen, dass sich einige Teilnehmer von Menschen getrennt haben. Einige Teilnehmer haben die gewonnene freie Zeit auch zum Lernen von etwas

Neuem genutzt, was sie vielleicht schon immer machen wollten, wo aber bisher die Zeit fehlte. Einige haben Sachkompetenz erworben, die sie vor zukünftigen Krisen besser schützen könnte. Immerhin fühlen sich dreiviertel der Teilnehmer für einen eventuellen Lock-down besser gerüstet. Fast alle konnten positive Erfahrungen machen und sahen in der Krise auch eine Chance für sich ganz persönlich aber auch für die Menschheit allgemein.

## 7.5 Auswertung Experteninterviews

Allen drei Experten war in der Krise durch ihre exponierte Position ihre Verantwortung für die Gemeinschaft sehr wohl bewusst, wobei dies in besonderem Maße auf die beiden Priester zutrifft, da sie auch Entscheidungsbefugnis hatten. Sie alle konnten für sich persönlich Kraft aus ihrem Glauben schöpfen. Alle haben die Hoffnung, dass sich im Ergebnis der Krise ein weltweit verbessertes Verhältnis der Menschen untereinander einstellen könnte, wobei Dr. Michael Wolf da weniger optimistisch ist. Bei aller Unterschiedlichkeit der Religionen hat Gott die Menschheit als Ganzes im Blick.

## 8 Ausblick

Diese Arbeit wollte lediglich erforschen, ob Menschen in besonderen kritischen Situationen neue Kompetenzen erlangen, ob sich die in der Fachliteratur beschriebenen Coping-Strategien in den Antworten wiederfinden. Um verlässliche statistische Aussagen treffen zu können, könnte man den Fragenkomplex einer größeren Stichprobe vorlegen, wobei darauf zu achten wäre, dass die Probanden wirklich zufällig ausgewählt werden und dass sie repräsentativ für die Bevölkerung sind. Dann würde es auch Sinn ergeben zusätzlich noch einige Sozialdaten wie Beruf und sozialen Status abzufragen. Ebenso wäre es hilfreich, danach zu fragen, ob die Betroffenen in systemrelevanten Berufen arbeiten und in der Krise besonderen Belastungen ausgesetzt waren. Auch die reale Gefahr von starken wirtschaftlichen Einbußen durch Arbeitslosigkeit könnte Einfluss auf die Antworten haben. Eine weitere Untersuchungsmöglichkeit wären zusätzliche Fragen zur Persönlichkeitsstruktur der Probanden, um eine eventuelle Korrelation zwischen Persönlichkeitsstruktur und Entwicklungsmöglichkeiten in einer Krise sichtbar zu machen. Vielleicht haben eher offene Persönlichkeiten ein anderes Entwicklungspotential als eher ängstliche Menschen? Besonders interessant wäre es allerdings in angemessenem Abstand nach Beendigung der Pandemie danach zu fragen, ob bestimmte durch die Krise eingeleitete

Veränderungen Nachhaltigkeit besitzen oder ob die Persönlichkeitsentwicklung nicht von Dauer war? War es eher so wie mit den Vorsätzen für das Neue Jahr, die meist nur ein paar Tage anhalten? Durch die lange Dauer der Krise besteht eventuell die Möglichkeit von Nachhaltigkeit. In asiatischen Ländern ist es längst kulturell etabliert, dass man auch bei leichten Erkältungen zum Schutz der Mitmenschen eine Maske trägt. Vielleicht kann es hier auch zum Umdenken kommen?

Hat sich bei den Antworten zu den offenen Fragen auch immer wieder die Bedeutung von tragfähigen Beziehungen gezeigt, so ist dies aber nur eine hinreichende Bedingung für Persönlichkeitsentwicklung. In der Zukunft wäre es sicherlich auch interessant, ob dies auch notwendig ist, oder im Umkehrschluss, können sich auch Menschen ohne tragfähige Beziehungen als Reaktion auf kritische Ereignisse oder extremen Stress positiv weiterentwickeln?

Auch ein direkter Vergleich zwischen Menschen, die eine tragfähige Beziehung zu Gott haben und denen, die es nicht haben, wäre interessant. Wobei natürlich hier die Menschen von besonderem Interesse sind, deren Beziehung zu Gott die einzige tragfähige Beziehung in ihrem Leben ist. Ist diese Beziehung gleichwertig von den von Rogers postulierten entwicklungsfördernden Beziehungen oder eröffnet sie noch mehr Möglichkeiten?

Die Krise hat auch in besonderem Maße gezeigt, welche unwürdigen Bedingungen in der fleischverarbeitenden Industrie bestehen. Schafft es hier die Politik, Abhilfe zu schaffen? Wird in der Zukunft auch der Tierschutz wieder stärker in den Focus genommen, oder ist der Zusammenhang von Zerstörung von Ökosystemen und der Ausbreitung von neuen Krankheiten für den Einzelnen nicht so sichtbar geworden? Es bleibt zu hoffen, dass die Mitarbeiter systemrelevanter Berufe eine Aufwertung ihrer Arbeit erfahren.

Dass wir alle eine Erde bewohnen, dass wir eine große Gemeinschaft sind bietet Chancen in der Zusammenarbeit. Gleichzeitig ist die Globalisierung auch sehr sensibel für Störungen. Vielleicht führt dies in Zukunft auch in der Wirtschaft zum Umdenken, dass man nicht alles ins Ausland verlagern muss, sondern sich seine Unabhängigkeit bewahrt und die Wirtschaft im eigenen Land stärkt.

Die Pandemie wird uns sicher noch eine Weile begleiten. Es bleibt zu hoffen, dass die erworbenen Kompetenzen der Menschheit zu mehr Zusammenhalt und Frieden verhelfen.

## Literaturverzeichnis

(24.. 08. 2020). Von [www.apa.org](http://www.apa.org): <https://www.apa.org/topics/resilience> abgerufen

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping* . Columbia: Jossey-Bass.

Berndt, C. (2013). *Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

Buber, M. (2018). *Ich und Du*. Ditzingen: Reclam.

*Bundesgesundheitsministerium*. (21. 07 2020). Von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/chronik-coronavirus.html> abgerufen

*carlrogers*. (24. 07 2020). Von <https://www.carlrogers.de/entwicklung-personenzentrierte-gespraechstherapie.html> abgerufen

*Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie*. (25. 08 2020). Von <https://www.dgppn.de/presse/stellungnahmen/stellungnahmen-2016/religiositaet.html> abgerufen

*Deutsches Ärzteblatt*. (Oktober 2007). Von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/57190/Religion-Spiritualitaet-Coping-Strategie> abgerufen

Dorsch, F. (2009). *Psychologisches Wörterbuch*. Bern: Verlag Hans Huber.

Eysenck, H. E. (2013). *Personality Structure and Measurement*. New York: Routledge and Kegan.

Faltermaier, T. (2005). *Gesundheitspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.

Filipp, S.-H. A. (2018). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen: Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens* . Stuttgart: Kohlhammer.



Freud, S. (2013). *Das ICH und das ES*. Ditzingen: Reclam.

*Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. (27. 07 2020). Von GBE-Bund:

<http://www.gbe->

[bund.de/gbe10/abrechnung.prc\\_abr\\_test\\_logon?p\\_uid=gast&p\\_aid=0&p\\_knoten=FID&p\\_sprache=D&p\\_suchstring=8612](http://www.gbe-bund.de/gbe10/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=8612) abgerufen

Glöckler, M. N. (2020). *Corona-eine Krise und ihre Bewältigung*. Stuttgart: Akanthos Akademie Edition Zeitfragen.

Hobfoll, S. B. (2004). *Stress gemeinsam bewältigen; Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.

*hr-INFO*. (21. 07 2020). Von <https://www.hr-inforadio.de/programm/themen/so-kam-es-zum-kontaktverbot---corona-und-die-einschraenkungen,verbote-chronik-100.html> abgerufen

James, W. (2020). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. Independently published.

Kant, I. (2019). *Die Metaphysik der Sitten*. Leipzig: Reclam.

Karstädt, U. (2005). *Ganz in meinem Element. Die Kraft der Persönlichkeit in den fünf Elementen entdecken*. Darmstadt: Schirner Verlag.

Kremer, H. I. (2012). *Formen und Wirksamkeit von Spiritualität als Coping-Strategie* [Forms and efficacy of spirituality as a coping strategy]. Berlin: Jubiläumskongress der Deutschen STI-Gesellschaft.

Lad, V. (2010). *Selbsteilung mit AYURVEDA, Das Standardwerk der indischen Heilkunde*. München: O.W. Barth.

Lazarus, R. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw Hill Book.

- Maslow, A. (2014). *Jeder Mensch ist ein Mystiker: Impulse für die seelische Ganzwerdung*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.
- Matthäus 18:20. (1989). In *Illustrierte Familienbibel* (S. 1111). Freiburg: Herder Verlag.
- Nietzsche, F. (2012). *Götzendämmerung Oder wie man mit dem Hammer philosophiert*. Loschberg: Jazzybee Verlag Jürgen Beck.
- Pargament, K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theorie. Research. Practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. F. (02 2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *religions*.
- Raimann, C. G.-S.-D.-S. (2013). *Grundlagen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde*. Schiedberg/Austria: BACOPA Verlag.
- Rogers, C. (2020). *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Roth, G. (2019). *Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Sackmann, R. W. (2001). *Theoretische Konzepte des Lebenslaufs- Übergang, Sequenz und Verlauf*. Weinheim und München: Juventa.
- Schandry, R. (2006). *Biologische Psychologie*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Schneider, F. (2017). *Facharztwissen Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie*. Berlin: Springer Verlag.
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Paperbacks.
- Snyder, C. (1999). *Coping: The Psychology of what works*. Oxford: University Press.

Sonnenmoser, M. (Februar 2017). *Deutsches Aerzteblatt*. Von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/186226/Religiositaet-und-Spiritualitaet-in-der-Psychotherapie-Fragen-nach-dem-Sinn-des-Lebens> abgerufen

Steindl-Rast. (2015). *Credo. Ein Glaube, der alle verbindet*. Freiburg im Breisgau: Herder.

Tedeschi, R. C. (9 1996). The posttraumatic postinventory: measuring the positive lagacy of trauma. *journal of traumatic stress*, S. 455-471.

Thun-Hohenstein, L. L.-K. (29. 01 2020). Resilienz-Geschichte, Modelle und Anwendung. *Psychodrama und Soziometrie*.

## **Ehrenwörtliche Erklärung**

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Passagen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen. Die Arbeit hat noch nicht in gleicher oder ähnlicher Form oder auszugsweise im Rahmen einer anderen Prüfung dieser oder einer anderen Prüfungsinstanz vorgelegen.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben wird.

Berlin, den

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Anhang

A.	Was könnte Gottes Wille sein?.....	62
B.	Umkehrbedarf.....	63
C.	Wofür würden Sie Gott danken? .....	65
D.	Welche neuen Angebote gab es in Ihrer Gemeinde?.....	66
E.	Welche neuen Erfahrungen in der konkreten Ausübung ihres Glaubens konnten Sie machen?.....	67
F.	Welche Fragen im Zusammenhang mit Glauben und Religion haben Sie vermisst? . .....	68
G.	Andere Wahrnehmung der Krise.....	69
H.	Wer oder was ist an der Krise schuld? .....	70
I.	Was verursacht Ihnen am meisten Stress?.....	71
J.	Was vermissen Sie am meisten?.....	73
K.	Was haben Sie gehamstert und warum?.....	75
L.	Wen oder was haben Sie vermieden?.....	76
M.	Wofür sind Sie dankbar? .....	77
N.	Was haben Sie Neues gelernt?.....	78
O.	Was ist Ihnen in Zukunft wichtiger? .....	79
P.	Welche positiven Erfahrungen konnten Sie in der Krise machen? .....	80
Q.	Welche Chancen sehen Sie in der Krise, nach denen noch nicht gefragt wurde?...	82
R.	Experten-Interview Bischof Dr. Franz Jung.....	84
S.	Experten-Interview Dr. Michael Wolf.....	86
T.	Experteninterview Ida Hyang Bhagawan Agung.....	88

## A. Was könnte Gottes Wille sein?

- Die Wege in Kirche und Staat überdenken
- dass der Mensch das Leben hat und es in Fülle hat
- Gott ist nicht verantwortlich für unser Handeln (Virus herstellen)
- Weiß ich nicht! Es wird seinen Sinn haben und sich meist später zeigen.
- In Bezug auf Corona kann ich nicht sehen, dass Gott da im Spiel ist.
- Besinnung auf das Wesentliche
- Kein Gottes Wille, Corona ist schlichtweg ein Schritt auf der Evolutionsentwicklung
- Dass Menschen ihren Verstand benutzen,
- Corona ist sicher nicht Gottes Wille sondern Schlamperei im Umgang mit übertragbaren Krankheiten und fehlende Achtung von natürlichen Gefahren.
- Anerkennen, dass der Mensch nicht alles kontrollieren kann
- Den Wert von Gesundheit, Freiheit und Unbeschwertheit wieder zu erkennen.
- Nicht mehr alles als selbstverständlich zu verlangen.
- Krankheiten sind ein Teil der Schöpfung. Der Mensch ist endlich, wie alle Lebewesen.
- Sie sind ein Teil unseres Seins. Wir leben mit ihnen.
- Vom Gott kommt nur das Gute. Der Mensch ist der Böse

## B. Umkehrbedarf

### Umkehrbedarf Menschheit

- verantwortungsvollerer Umgang mit der Schöpfung; achtsamer Umgang miteinander
- immer weiter.....immer schneller.....immer mehr, dass kann so nicht weitergehen
- in bewahrung der schöpfung und im miteinander
- Schöpfung achten, Globalisierung nicht um jeden Preis
- Friedvoller Umgang miteinander, Schöpfung (Klimapolitik, Tierethik)
- Mehr Besinnung auf das wichtige und wesentliche
- Der Drang zur Individualität wird zum Egoismus
- im Umgang miteinander (mit allen Lebewesen)
- Anzahl der Menschen und Konsum der Menschheit
- für die Umwelt, Rückkehr zum Glauben
- Klimawandel, grenzenloses Wachstum, Kommerzialisierung aller Lebensbereiche, individuelle, nationale und gruppenbezogene Egoismen
- weniger ist mehr, Umgang mit der Schöpfung und insbesondere den Menschen
- zuviel Konsum, zuviel Egoismus, zu wenig Gemeinschaftsgefühl und -verantwortung, Raubbau an Ressourcen
- Keinen, die Zukunft liegt vor uns
- Im grenzenlosen Egoismus, der Empathielosigkeit und Machtstreben
- Immer dieses schneller, höher, weiter und mehr haben wollen; Umgang mit der Natur und den Geschöpfen der Umwelt, Beruf und Arbeit (ständige Bereitschaft)
- Mehr Achtung untereinander
- Hinwendung zu Gott
- Zurückbesinnung zur Natur, in Einheit leben mit der Natur, mehr Interesse am Nächsten,
- ein Miteinander schaffen
- Ja.
- Moral
- Klimawandel, Ausbeutung von natürlichen und menschlichen Ressourcen
- Erde ehren

### **Umkehrbedarf persönlich**

- mehr Zeit nehmen für Begegnungen
- die alltäglichen Dinge hinterfragen, auch mit Hilfe von Gebet und Meditation
- im meinem Leben auch andre wege bedenken
- achtsamer und persönlicher werden im Umgang mit den Mitmenschen
- Toleranter und mitmenschlicher Umgang
- Mehr Zeit fuer das wesentliche
- mehr Mut zu Veränderungen
- Solidarität
- in persönlichen Beziehungen
- Mehr Empathie, mehr auf den Nächsten achten
- Was ist wirklich wichtig im Leben und im Glauben
- mehr Ruhe ins Leben bringen
- Keinen, die Zukunft liegt vor uns
- Mehr nach meinen Bedürfnissen leben und meine Grenzen achte
- Innehalten und überlegen, was besser geht und dann auch machen
- Wertschätzung Gesundheit,
- Vertrauen auf Gott
- Noch bewusster zu leben.
- Nein.
- Geduld und Genügsamkeit
- konsequenter persönlicher Beitrag zur Schonung der Erde, Ressourcen etc.
- langsam und bewusst gehen



## C. Wofür würden Sie Gott danken?

- meine Familie und Freunde - Stärkung durch Zuspruch und Verständnis vieler
- Dass ich meine Familie mehr um mich habe,
- Die Arbeit ist weniger streßig. Menschen sind dankbar für Service und Kontakt.
- Ich konnte mich mehr mit mir selbst und meinen engsten Mitmenschen, der Familie, beschäftigen und mit ihnen zusammen sein.
- Dass er immer da ist!
- für die Kraft und Ruhe der Natur als Gegenpol zur aktuell aufgeheizten Meinungsdebatte in der Gesellschaft
- Wenn die Gemeinschaft zusammen hält. Und der Egoismus abnimmt. Das ich damit gut zurecht kam!
- Für den neuen Blick auf die wunderbare Schöpfung
- Es gibt viele Beispiele für mehr Achtsamkeit gegenüber Anderen, für gestiegene Solidarität
- Für die Zeit, die mir geschenkt wurde.
- Für Geduld, Stärke und Geborgenheit durch/im Glauben und die daraus erwachsende Zuversicht.
- hat mich vor zuviel Belastungen (Termine, Verpflichtungen) geschützt
- Dass mehr Menschen über ihr Tun nachdenken und dass selbst dann, wenn man selbst völlig fertig ist, man plötzlich entdeckt noch die Kraft zu haben, jemandem der sich gerade versucht hat umzubringen, Hoffnung auf eine gute Zukunft zu vermitteln.
- Dass viele Gutes entstanden ist, und bei manchen endlich angekommen ist,
- dass wir alle die selbe Luft atmen und unsere Erde ein einziges System ist, von dem alle leben.
- Falls die Menschheit wirklich zur Besinnung kommt -woran ich aber zweiflele :(
- Dass Familie und Freunde gesund sind. Dass wir ein schönes Zuhause haben.
- Dass wir keine Existenzängste haben.
- Dass ich anderen Menschen helfen kann.
- Die Erfahrung, dass bei akuter Not die Menschen hilfsbereiter sind.
- Um Gesundung der Kranken, Für Bewahrung vor der Krankheit, Für Personal, welches helfen konnte
- Das niemand im engeren Umfeld erkrankt ist. Ein gutes Zuhause zu haben.
- Es gab mehr Nähe. Nicht immer und überall. Es gab auch viel Egoismus.
- Spürbar war, wie sehr die Menschen einander brauchen und dass Alleinsein und Isolation kein Weg sind.
- Für Sorgsamkeit und Gnade
- Gesundheit, Sicherheit, alles Lebensnotwendige.
- Zeit für Ruhe, nichts leisten müssen

## **D. Welche neuen Angebote gab es in Ihrer Gemeinde?**

- Übertragung von Gottesdiensten, Sonderausgabe des Pfarrblattes, zusätzliche Angebote auf der Homepage,
- Einkaufsinitiative für ältere und kranke Menschen
- Angebote per Internet
- Glockenläuten zum Innehalten und Gebet in der lockdown-Zeit
- Gebetsangebote
- gestreamte GD, Predigten als Text im Netz,
- Youtube Video für die Kommunionkinder
- Internetandachten, und Videos
- Gebetshilfen zum Mitnehmen in der Kirche
- Internet Gottesdienste
- Freiluftgottesdienst
- Gottesdienst im Freien mit genügend Abstand
- Übertragung im Internet
- Gottesdienste unter Einhaltung der Schutzmaßnahmen.

## E. Welche neuen Erfahrungen in der konkreten Ausübung ihres Glaubens konnten Sie machen?

- intensivere Nutzung von Angeboten aus dem Internet
- Sehr persönliche und sehr tiefgehende Gespräche
- Mutmacheangebote die sehr gut getan haben
- sehr intensive Gebete und Feiern mit Freunden und der Familie
- Geöffnete Kirche, die durch die geschaffene Atmosphäre (Musik, Blumenschmuck) sehr einladend ist, obwohl keine GoDi stattgefunden haben
- Das man auch einen Gottesdienst über das Fernsehen oder die neuen Medien würdig feiern kann mir Impulsen für mein Leben.
- mehr Gespräch in der Familie
- Austausch per video auch inhaltlich und intensiv (z.B. Bibelteilen)
- dass meine Kinder mich zum Beten aufgefordert haben - das "Vater unser", Gott und Glaube präsenz war/ist in unserer Familie
- Nachdenken über ...
- wie tief ist mein Glaube wirklich?
- was bedeuten mir die Gottesdienste - Kontakt, geistige Ansprache?
- Jedem Menschen noch intensiver zuhören und sich Zeit nehmen!
- mehr Vertrauen in eine universelle Ordnung
- Gemeinschaft/ Gemeinde war NICHT stark
- Das Rosenkranzgebet beim täglichen Waldspaziergang hat mich sehr bereichert.
- Ich habe die Verletzlichkeit meiner Nächsten stärker wahrgenommen, vor allem jener "am Rande"
- Dass man auch übers Internet gemeinsam das Vater Unser beten kann.
- Gottesdienst in der Hausgemeinschaft zu dritt und es geht auch eine Weile ohne Eucharistiefeier
- Gott findet man in der Ruhe
- Keine
- Sehnsucht
- Keine
- keine
- Auch zu Hause kann ich meinen Glauben leben, ohne Gotteshaus, aber leider auch ohne Gemeinschaft.
- Auch kleine Veranstaltungen können ein gutes Gemeinschaftsgefühl erzeugen.
- Im Mangel wird das kleine wertvoll.
- Keine
- keine
- Durch meinen Glauben kann ich die Welt, so wie sie ist, besser annehmen, auch den Tod. Das macht mich frei für mich selbst und meine Mitmenschen.
- Wenig Verständnis für einander
- keine
- keine

## **F. Welche Fragen im Zusammenhang mit Glauben und Religion haben Sie vermisst?**

- Einen bessere und intensivere Kommunikation vor Ort
- Sorge um die Kranken und Schwachen in den Seniorenheimen, die wurden alleine gelassen
- die Sonntagspflicht der Kirche - eine Frage die ich auch weiter gerne vermissen würde
- Die Frage nach der Behütung der Schöpfung.
- Die Nächstenliebe im Umgang miteinander ohne Prestige.
- Keine
- Wie können wir die Gemeinschaft und alle Betroffenen unterstützen.
- Klare Ansagen an die Politik was uns wichtig ist!
- Es geht ja nicht um Fragen sondern zB um Gemeinschaft, die digital natürlich nur sehr bedingt möglich ist.
- persönliche Kontakte seitens der Kirche vor Ort
- Nächstenliebe und Seelsorge für Einsame
- Keine
- Ob ich die Gefahr sehe, ob Kirche zu viel geschrieben hat.
- Ich habe gehofft, dass die Würdenträger wenigstens mal laut sagen, dass sie nicht mit allen Maßnahmen einverstanden sind.
- Keine
- Keine, die mir momentan bewusst ist.
- Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.
- Wo bleibt das Menschsein und die Akzeptanz

## G. Andere Wahrnehmung der Krise

- Als Gewinn für einzelne Branchen, Familien mit jüngeren Kindern sind im Stich gelassen worden. Reduzierung der kulturellen und sozialen Vielfalt. Leben wie ein Rentner
- Wir unseren Wohlstand schwächen und eine massive Umverteilung zu den Reichen bringen.
- Als Tretmühle, aus der man nicht heraus kann, weil andere Hilfloze einen brauchen und Keiner oder nur ganz wenige mithilfe.
- Ich bin erschüttert, dass gerade gottesfürchtige Leute in meinem Umfeld die größte Panik haben
- Überdenken der eigenen Situation, Wertschätzen von Gesundheit, Freiheit
- Als schmerzhaftes Ereignis.
- Massenhypnose

## H. Wer oder was ist an der Krise schuld?

- Missachtung des Umweltschutzes
- Der mensch dringt immer mehr in Gebiete vor die man besser unangetastet lassen sollte.
- ist jemand Schuld? Wenn dann wir alle, weil wir hier im Westen auf Kosten der Menschen des Südens leben
- Leichtfertiger Umgang mit Gefahren um des reinen Geldes wegen
- Keiner ist Schuld! So was passiert, wird es immer geben.
- multifaktorielles Zusammenwirken
- weil das immer wieder passiert ist teil des lebens (siehe pest, Schweinegrippe, etc.)
- das tut nichts zur Sache.
- Es ist keine Frage der Schuld. Es gibt Ursachen und Wirkungen.
- Die Wirkungen sind durch die Globalisierung noch verstärkt worden.
- Schlichtweg ein Schritt in der Evolutionsgeschichte
- Die Welt ist kleiner geworden, alle und alles ist im guten wie im schlechten miteinander verbunden
- Nicht an der Entstehung, aber an der Art der Ausbreitung ist politisches und wirtschaftliches Kalkül ursächlich.
- Die Eigenschaften des Virus
- Eine Mischung aus Pech (Viren springen halt manchmal vom Tier zum Mensch über), mangelnder Vorbereitung der Regierungen (Forscher haben es lange vorausgesagt) und bestehender Unvernunft in der Bevölkerung mancher Länder (Weigerung, Masken beim Einkaufen zu tragen o.ä.)
- Die Pandemie- Regeln der WHO wurden übergangen.
- Schuld ist ein Konzept der (u.a.) katholischen Kirche.
- Es ist eine Wachstumschance - egal ob und an welchen Gott wir glauben.

## I. Was verursacht Ihnen am meisten Stress?

- verschiedene Kontaktverbote
- Unklare Perspektive für die nächsten Jahre
- wenn Mitmenschen die Regeln missachten und andere in Gefahr bringen
- Arbeitsplatzsituation
- Sorgen von Freunden und Bekannten um Ihr ein und auskommen
- Sorge um die Gesundheit von Mutter und Vater
- Nicht normal meiner Arbeit im Kindergarten nachgehen zu können
- mehr Arbeit
- die wöchentlichen Neuerung mit dem Familien-/Betreuungsablauf unter einen Hut zu bekommen
- Man darf keinen Service anbieten, der sonst üblich ist, und mir ein schlechtes Gewissen macht, da ich für diesen Service bezahlt werde.
- Ungewissheit wie die Zukunft aussehen wird
- Dass unsere Kinder und Jugendlichen vergessen werden und doch am Meisten darunter leiden. Und die Gesellschaft es gar nicht so merkt. Der Gedanke an die Spätfolgen bei unserer Jugend.
- Aufrechterhalten von sozialen Kontakten ist erschwert; uneinheitliche Regeln und Maßnahmen
- Menschen die meinen sie sind besser als die Vorschriften
- Die Ungerechtigkeit und der massive Abbau von Freiheitsrechten.
- man weiß nicht, was kommt
- Die berufliche Weiterentwicklung liegt auf Eis. Zu viel Zeit zu Hause-
- Die Ungewissheit, wie es weitergeht.
- Die meiste Zeit im Haus zu verbringen, mit Homeoffice, Schulkindern und Haushalt ständig vor Augen.
- zu viele Menschen, die sich an keine Regeln halten
- Beruflich: viele Vorgänge sind unbekannt und ungeübt, täglich sind neue Sondierungen und Bewertungen der Lage nötig, um entsprechend die anstehenden Aufgaben zu bearbeiten und verantwortlich für die Mitarbeiterinnen zu handeln, was insgesamt anstrengend ist.
- privat-familiär: Beziehungen weiterhin gut zu gestalten unter erschwerten persönlichen Kontaktmöglichkeiten
- die Verbote und Einschränkungen im täglichen Leben
- Krise verursacht keinen stress
- Dauerpflege der dementen Mutter, Risikopatientin ohne Pflege- oder Betreuungshilfe trotz bestehendem Vertrag
- Die staatliche Kontrolle, die Entmündigung der Senioren, die Last, die Familien und Alleinerziehende tragen müssen, die Kinder, die vieles nicht verstehen und von allen am meisten verzichten sollen.
- nicht zu wissen, wie es weiter geht und die berufliche und soziale Ungewissheit

- kein Stress
- Eine Bedrohung der eigenen Gesundheit, und die potentielle Einschränkung der Freiheit-
- Kontaktbeschränkungen
- Kitaschließung - Studium
- Maskenpflicht
- Doppelbelastung Job +Kinderbetreuung bei geschlossener Kita. Ungewissheit...
- Kontroverse Angaben.
- Kontrollverlust. Das Verhalten der anderen wirkt sich auf mich, meine Gesundheit und die Gesundheit meiner Familie aus, ich kann das Verhalten der anderen nicht beeinflussen.
- Nichts
- Die Mißachtung demokratischer Strukturen. Die fehlende Selbstkritik der Handelnden. Die Situation der alten Menschen in den Heimen. Die soziale Isolation vieler.
- Die vielen medialen Manipulationen, die Überheblichkeit und die Ignoranz vieler politischen und sozialen Verantwortlichen
- die Sorge um Eltern und Schwiegereltern
- Schulausfall, Warenverknappung durch Hamsterkäufe, Sorge um die Gesundheit Angehöriger, berufliche Einschränkungen
- Menschen mit Masken. Unsicherheit im schulischen Alltag meines Kindes
- zerstörte Träume, Ungewissheit, Neu-Ausrichtung
- Mir über eigene Schutzmaßnahmen Gedanken machen zu müssen



## J. Was vermissen Sie am meisten?

- Kontakte mit Freunden oder Bekannten
- den Kontakt zu Familie und Freundinnen
- Theaterbesuche, Im Chor zu singen
- den Besuch bei Angehörigen im Pflegeheim
- die Nähe und Umarmungen meiner Freunde
- Hätte ich nie gedacht Umarmungen und Hände schütteln
- Lautes kräftiges Singen in der Kirche
- direkte Begegnung mit Freunden und spontan mal wohin gehen
- das Lächeln im Gesicht der anderen - Kommunikation funktioniert nicht mit 1/2 Gesicht
- Kontakte mit mehreren Personen, Familienfeste, sonstige Feste. Es gibt dort einige, die besonders empfindlich sind und sich nicht treffen möchten, da ich öffentlich unterwegs bin.
- Regelmäßige Treffen mit Freunden
- Die Freiheit ohne Maske zu unterrichten und zu leben.
- uneingeschränktes/unkontrolliertes Sozialleben; Entscheidungsfreiheit
- beach Volleyball
- Strategie und ehrliche offene Diskussion über die Zukunft.
- Ausgehen Konzerte, Persönliche Kontakte
- Die Gemeinschaft im Gottesdienst.
- Den persönlichen Austausch mit Kollegen und dass Hobbies nicht oder nur eingeschränkt möglich sind.
- den persönlichen Kontakt, auch Körperkontakt zu anderen Menschen
- unbeschwerte Gemeinschaft und Geselligkeit
- spontane emotionale Beziehungspflege über Worte hinaus z.B. mit Hände schütteln, umarmen, Begrüßungsküsschen
- Familie und Freunde treffen, Gottesdienst mit anderen
- Nichts
- Unbekümmertheit, Schlafen ohne Angst vor dem Lauten des Telefons, Zeit für meine Ehe
- ich bin ein herzlicher Mensch und ich vermisse den Körperkontakt mit Freunden/innen.
- Ich vermisse die Ortsfeste und die Geselligkeit dort.
- direkten körperlichen Kontakt zu lieben Menschen wie Umarmungen und dergleichen
- Treffen mit Freunden und Gemeinschaft in Kirche, Verein ...
- Ungezwungene Gemeinschaft, ohne vorher planen/anmelden zu müssen
- Familie, Freunde
- Unbeschwert mit Familie/Freunde treffen
- Freiheit alles selbst zu bestimmen. Gottesdienste ohne Gebote oder Verbote

- Nichts
- Ehrliche Aufklärung.
- Gemeinsames Abendessen im Restaurant mit Freunden und Kollegen
- Selbstkritik und Offenheit der Handelnden.
- Die Wahrheit und die Transparenz
- Den Teamsport und das Vereinsleben
- Persönliche Kontakte in der Freizeit bei Sport, Musik etc.
- tanzen und singen in Gemeinschaft
- Tanzen, Singen unter stressfreien Bedingungen
- Unbeschwert mit dem ÖPNV fahren zu können oder ins Fitnessstudio gehen zu können

## **K. Was haben Sie gehamstert und warum?**

- Den Begriff hamstern finde ich nicht in Ordnung :)! Ich habe vorgesorgt, Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs, Toilettenpapier und haltbare Grundnahrungsmittel wie Mehl, Nudeln und Reis, weil ich plötzlich vor leeren Regalen gestanden bin und die plötzliche Ungewissheit, nicht abschätzen zu können was kommt.
- Nahrungsmittel (in relativ bescheidenem Umfang), zu Anfang war nicht klar, wie unvernünftig die Politik noch werden würde, immerhin hat sie begriffen, dass man die saisonale Ernte auch einholen muss

## L. Wen oder was haben Sie vermieden?

- Singen im Chor, Treffen mit mehreren Freundinnen, Geburtstagsfeier in der Familie
- Verwandtenbesuche und Familientreffen oder größere Feiern
- Yoga und Sport im Raum mit anderen, S-Bahn fahren
- Restaurantbesuche, Urlaubsreisen
- Zugfahrten
- Konzerte und Seminare. Gezwungenermaßen zu Beginn und im Moment noch aus Vorsicht
- Treffen mit Freunden, Hauskreis, einfach so in die Kneipe, Gemeinsame Kochabende mit Freunden
- Öffentliche Einrichtungen, die wegen der Maßnahmen geschlossen wurden
- Besuch von Verwandten und Freunden. Einkaufen. Reisen. Feste etc.
- Fitnessstudiobesuch
- Restaurantbesuche
- Den Kirchgang, Restaurantbesuche, Freunde zu Hause besuchen, Einkaufen nur wenn wirklich notwendig
- Ansammlungen von Menschen, auch Gottesdienste
- Essen im Restaurant, Menschenansammlungen.
- Orte mit vielen Menschen, zB auch Supermärkte, wenn diese gerade zu voll sind.
- größere Menschenmengen, Körperkontakt außerhalb der Familie
- Öffentlicher Nahverkehr, corona stärkt den Individualverkehr mit dem auto
- Freunde, Kirchengemeinde, vhs, Größerer Familienkreis, Reisen, durch eine Stadt bummeln
- Zu Stoßzeiten einzukaufen, den öffentlichen Nahverkehr
- Treffen mit Freunden, Familie im weiteren Sinn, keine Ausflüge, kein Ausgehen, Singen im Chor, Tanzen im Verein
- Einkaufsstraßen, Innenstädte, Zugfahrten
- Familie, Sportverein
- Gottesdienst in der Kirche
- Kino, Kontakt zu Freunden, Stadtbummel, große Menschenansammlungen, fremde Länder bereisen.
- Echte Treffen mit Freunden und Familie, Kontakt hat nur über Internet und Telefon stattgefunden.
- Familie treffen (vor allem Großeltern), Freunde treffen
- Die öffentlichen Verkehrsmittel
- Sportgruppen, Chorproben
- große Gruppen
- Regelmäßiger, strukturierter Sport in einem Fitnessstudio war wichtig für meinen Ausgleich und Wohlbefinden. Ich sehe nicht wie das aktuell möglich ist

## M. Wofür sind Sie dankbar?

- daß ich trotz meines Alters von der Familie akzeptiert werde und auch einen großen Freundeskreis habe
- für meinen tiefen Glauben, für meine positive Einstellung zum Leben, für Freunde und Familie, für Geborgenheit in der Pfarrei
- s.o. Frage wofür bin ich Gott dankbar
- das wir - bisher - alle gesund geblieben sind und niemand im Umfeld dem Virus zum Opfer gefallen ist
- In einem Sozialstaat zu leben, dass ein gutes Gesundheitssystem
- Dass ich einen Beruf habe, indem ich unkündbar bin. Und somit keine Existenzängste haben musste. Und Kindern und Jugendlichen beistehen konnte.
- Für das deutliche Hervorheben von Wesentlichem und Unwesentlichem und die Fähigkeit zwischen beiden unterscheiden zu können
- für gute Freunde
- Wieder für die wunderbare Schöpfung
- Für meine Familie, für Menschen, denen ich verbunden bin, für Menschen, denen ich helfen konnte, für die "kleinen Dinge", für die Schönheit der Natur, für die Erfahrung der Elemente.
- Dass es uns gut geht!
- S.o. für die freie Zeit, die ich auch als Elternzeit genutzt habe
- Gesundheit, Familie, Ermutigungen, verantwortungsvolles kirchliches und politisches Handeln
- daß alle gesund geblieben sind
- Für meine Familie, für mein Bildungshaus, das wieder öffnen darf. Für meine Flüchtlingsfamilie
- Gesundheit im direkten Umfeld und der gesamten Familie
- Bewahrung, Einsatz der Pflegekräfte
- Für das, was ich habe.
- Meine Gesundheit und die meiner Lieben. Und dass ich zu den gehörte, die sich in der Krise keine existenziellen Sorgen machen mussten.
- Eine vernünftige Regierung mit guter Wissenschaftskommunikation und einem funktionierenden Sozialsystem, was uns in Deutschland von vielen anderen Ländern unterscheidet
- Für das Gesundsein
- Gesundheit aller für mich wichtigen Personen, körperliche und geistige Unversehrtheit,
- sichere Lebensumstände, sichere Berufsausübung ohne finanzielle Engpässe,
- für die Erholung der Mutter Erde von uns
- für mehr Ruhe
- Dass es trotz aller Panik und Unvernunft seitens der politischen Führung noch Menschen gibt, die Haltung bewahren, sich nicht einschüchtern lassen.

## N. Was haben Sie Neues gelernt?

- wie wichtig mir bestimmte Personen sind; auf was ich alles ohne große Probleme verzichten kann
- Auch in schwierigen Situationen geht es irgendwie weiter.
- In schwierigen Situationen verhalten sich manche Menschen solidarischer.
- Andere sind genauso rücksichtslos wie immer und vor allem auf den eigenen Vorteil bedacht.
- Entschleunigung weiter in mein Kleben einladen, wieder mehr zu mir schauen
- mehr Geduld, Verzicht auf Unwesentliches
- Meine Kenntnisse am PC vertief und Bilderbücher einzulesen und ins Netz zu stellen
- Umgang mit Videokonferenz, Telefonkonferenzen, ....
- Jeder Mensch braucht Kontakte und Beschäftigung. Sonst verkümmert er.
- Keyboard spielen, Meditation
- Dinge anzunehmen, welche ich nicht ändern kann.
- neue Berufssituation
- Europäer sind Egoistisch und politisch eher nach rechts gedacht
- Das eine Krise nichts Gutes bringt. Die meisten verlieren dabei.
- Yoga
- Die wichtigsten Gebete in englischer Sprache
- Mehr auf die "kleinen Dinge" zu achten, die Natur, die Jahreszeiten, die nähere Umgebung besser wahrzunehmen, dankbarer zu sein.
- Dass man auch mit weniger Konsum zurecht kommt.
- es geht genauso gut langsamer und mit weniger und ich bin genauso zufrieden

## O. Was ist Ihnen in Zukunft wichtiger?

- Beziehungen pflegen
- alles zu tun, dass ich meine Gesundheit behalte bzw. festige, nur positiv denken und versuchen,
- noch viele schöne Dinge zu erleben. Anderen helfen, die in Schwierigkeiten sind.
- Gesellschaftlicher Frieden, wirtschaftliche Stabilität, finanzielle Sicherheit
- Öfter die Frage stellen: Was ist mir wirklich wichtig? Wieder Rückbesinnung auf diese Fragen.
- Auf Nachhaltigkeit beim Einkauf zu achten und meinen Familie noch mehr zu schätzen
- Einsatz für Lieferkettengesetz
- persönlicher Kontakt anstatt Mails, WhatsApp, Fernsehprogramm
- Ich kümmere mich um andere, da ich weiß wie wichtig es ist, dass andere einen wahrnehmen.
- Bemerkungen, wie gut es einem geht.
- Dinge nicht mehr hektisch angehen, bewusster Verzicht auf "unnötige" Dinge, gesunde Ernährung noch stärker forcieren
- regelmäßig mit Menschen in Kontakt bleiben, die einem wichtig sind
- Streß zu reduzieren
- Auf mich selbst besser zu achten und mich nicht immer hinten zu stellen.
- Freundschaften pflegen.
- Mehr auf meine Mitmenschen zu achten.
- Nachhaltiger leben.
- was muss wirklich sein
- Pausen, Nein-Sagen
- Freiheit, Gemeinschaft
- soziale Kontakte, die ich wirklich will
- Umgang mit Ressourcen; "weniger ist mehr"; mein persönliches Umfeld
- Familie und Gemeinschaft. Das hilft auch, wenn Krisen länger anhalten.
- SICHERHEIT UND SOLIDARITÄT
- Zusammenkünfte mit Familie und Freunden.
- Immer wieder bewusst Dankbarkeit empfinden.
- Wissenschaftliche Erkenntnisse näher verfolgen.
- Die Pflege von Beziehungen, meine Lebenszeit nutzen. Sie ist endlich. Und niemand weiß, wann sie endet.
- Dass die Menschen wieder realistisch werden und dem realen Leben mehr als dem Asynchronen Achtung schenken
- Den Freizeitstress eingrenzen
- Jeden Tag etwas positives mit der Familie zu erleben.
- bewusstes Gestalten meiner Zeit mit anderen

## **P. Welche positiven Erfahrungen konnten Sie in der Krise machen?**

- dass sich Menschen, von denen ich es nicht erwartet habe, um mich gesorgt haben
- daß der Zusammenhalt untereinander größer geworden ist und wir uns nach unseren Möglichkeiten mehr geholfen haben, auch wenn es oft nur telefonisch war
- Stabile Firma, Arbeiten im Home Office funktioniert, trotz Lockdown war Situation (für uns) nicht wirklich bedrohlich.
- Entschleunigung, Beschäftigung mit der Frage: Was will ich? Wohin soll die Reise gehen?
- gute Gespräche
- ein engeres Miteinander mit den Nachbarn
- Die Sonntagabend Straßenmusik in unserer Nachbarschaft ein Zeichen für Verbundenheit und Hoffnung
- mehr Gemeinschaft in der Familie, Rücksicht aufeinander in der Öffentlichkeit, mehr Ruhe, weniger (Luft-)Verkehr, Spüren der Natur intensiver
- Vertiefung von Freundschaften, intensive Telefongespräche, Zeit zum Nachdenken
- Zusammensein mit meinem Partner, meinen Kindern und Freunden, die keine Angst hatten.
- Familiärer Zusammenhalt
- Dass mein Beruf toll ist! Und, dass dieser seit der Krise wieder mehr geschätzt wird!
- neue und interessante Berufssituation; wunderbare Naturerlebnisse
- Zeit zu haben
- Neues zu erfahren
- Gutes Essen zu zelebrieren
- Die Wanderlust entdeckt.
- Intensive Erfahrung von Natur und Elementen, Bewusstsein für die Verletzlichkeit des Menschen.
- Nachbarschaftshilfe
- Solidarität, gegenseitige Unterstützung
- ich habe wenig Angst
- In den ersten Wochen die Ruhe auf den Straßen und Autobahnen, bis heute die Ruhe am Himmel
- lange Telefonate mit Menschen, die ich lange nicht mehr gehört hatte; neue Rücksichtnahme
- die Beachtung der Kontaktbeschränkungen wurden eingehalten (bei uns auf dem Land...);
- Man hat auch nach den älteren Generationen geschaut (Einkaufsdienst, etc.) mit genügend Abstand
- Weniger Termine und Konzentration auf den Lebenspartner und mit diesem gemeinsame Spaziergänge



- Es haben Personen, die sonst sehr egoistische agieren, plötzlich doch Unterstützung für Andere aufgebracht und geholfen.
- Neue Freundschaft, viel Zeit mit den Kindern
- Zeit in der Natur ausgebaut, mehr Zeit mit dem Kind
- Homeoffice ermöglicht eine flexible und ortsunabhängige Arbeitsweise.
- Ich konnte die gewonnene Zeit für die Weiterbildung und Entwicklung meiner Interessen nutzen.
- Homeoffice tut mir sehr gut und funktioniert für mich gut.
- Homeoffice funktioniert, selbst Spieleabende über Video funktionieren halbwegs.
- Teamarbeit mit Kolleg\*innen trotz Sozial Distanzing. Die Nähe zu Patienten.
- Vertrauter Umgang mit der Familie und Freunden, trotz der räumlichen Trennung.
- Die Liebe zu meinem Mann, trotz der ständigen Nähe.
- Einige Menschen sind wieder da
- Familienzusammenhalt, Stärkung der Partnerschaft
- Zusammenhalt in der Familie und mit Nachbarn und Freunden. Rücksichtnahme der Menschen untereinander,
- weniger Zeitdruck, mehr Freundlichkeit.
- in Ruhe und Frieden mit mir sein
- Menschenkenntnis verbessert
- Auch wenn ich es vorher schon wusste wurde mir noch näher deutlich gut Spaziergänge für mich sind

## Q. Welche Chancen sehen Sie in der Krise, nach denen noch nicht gefragt wurde?

- Wieder neu zu seinem Glauben zu finden; sich sozial zu engagieren
- Aufgrund der kritischen Situation muss sich Politik und Gesellschaft Gedanken darüber machen ob das auf ständigem Wachstum basierende bestehende System aus riesigen Kapitalströmen und immer größeren Schulden tatsächlich geeignet ist, die Probleme der Menschheit und mögliche zukünftige noch kritischere Situationen (Naturkatastrophen, weitere Pandemien, Kriege um Ressourcen wie Nahrung oder Trinkwasser) zu lösen oder ob es neue Ansätze braucht.
- Diese Diskussion wird aber sicher durch die großen Gewinner der aktuellen Wirtschaftsordnung möglichst hintertrieben werden. Aber gerade deshalb kann die Krise eine Zäsur sein. Vielleicht ist sie dafür aber auch noch zu klein.
- Ein besseres Miteinander,
- Das Krankenschwestern und andere Pflegenden endlich bekommen was sie Wert sind ( Gehalt)
- Das einige den Wert der Familie neu entdecken .
- Blick auf die Leistungsträger in der Pflege - höhere Bezahlung wichtig
- Ich sehe keine Chance in der Corona-Pandemie. Es ging auf Kosten vieler einzelner. Soziale Bedürfnisse durften nicht erfüllt werden. Man versucht das Beste daraus zu machen, aber einen echten Gewinn kann ich nicht erkennen. Schön, dass mein Partner mehr zuhause war, es gab viele kleine Momente, dafür war er von seinen Kollegen persönlich abgeschnitten.
- Ohne Dienstreisen sicher entspannter. In vielen Bereichen Einschränkungen, vieles was uns kulturell und sozial bereichert. (Schule und Bildung, Sport, Chöre, Schwimmbad und Sauna, Feste im Jahreslauf, Auslandsaufenthalte).
- Hart auch, dass es sich bei Verstößen um Straftaten handelte. Unverhältnismäßig. Interessant, wie schnell ein Staat reagieren kann.
- Viele Lockerungen wurden über die Gerichte eingeklagt. Nicht durch die Vernunft geregelt.
- Für eine ökologisch nachhaltigere Wirtschaft und Lebensweise. Für mehr Tierwohl.
- ein Gespür für Wahrheit und Täuschung zu entwickeln; sich trauen auch mal etwas zu hinterfragen
- also das man sieht das wir technisch zu weit hinten sind
- Was wollen eigentlich die Betroffenen.
- Ich denke als Christ und mündiger Bürger kann ich selbst entscheiden mit Risiken umzugehen.
- Ein Umdenken der Arbeitgeber was mobiles Arbeiten/Homeoffice und Geschäftsreisen anbelangt.
- Hoffentlich lernen wir alle mehr Rücksicht nehmen und pflegen eine Kultur der Achtsamkeit.
- Das Leben geht weiter - alte Frankfurter Fußballweisheit

- Ungeahnte Kräfte zu entwickeln und scheinbar unendlich durchzulasten.
- Wenn man sieht, wieviel möglich war zum Schutz der Bürger, sollte man davon ausgehen, dass im Klimaschutz, der auch für alle Menschen sehr wichtig ist, auch vieles mehr möglich ist.
- Eine faire Behandlung ausgebeuteter Länder, damit nicht nur die Folgeschäden repariert werden
- und hoffe auf eine neue Verantwortlichkeit in der "Flüchtlingskrise" nach den kollektiven
- Erfahrungen der ganzen Beschränkungen
- Der Umweltgedanke: es geht auch ohne Fernreisen und die Tiere und auch Menschen konnten in überlaufenen Gebieten aufatmen
- Zurecht rücken einer Werteordnung. Konsum, Individualismus und Freizeit sind nicht alles.
- Keine
- Fällt mir gerade nichts dazu ein.
- Bessere Vorbereitung auf neue Pandemien durch wissenschaftliche Erkenntnisse und Erprobungen von Maßnahmen
- Nachhaltigere Arbeit (mehr Homeoffice, weniger Dienstreisen)
- Solidarität, nicht nur im Intimen und Religiösen, sondern auch im politischen Bereich.
- Durch Unverantwortlichkeit und Egoismus einiger Menschen
- Stellenwert des Homeoffice und von Videokonferenzen ist gestiegen
- globale Besinnung auf das Wesentliche und Schutz unserer Lebensgrundlagen weltweit, Unterstützung benachteiligter Menschen global.
- das Überdenken von home office und home schooling als Chance, dass die Menschen mehr bei sich sein dürfen als es für die meisten sonst möglich war/ist
- Im politischen Mainstream gibt es keine Qualität, es wird alles am Geldbesitz und deren Interessen ausgerichtet.
- Es gibt eine vage Hoffnung, dass Corona Umweltschutz langfristig fördert.
- Anderer Präsident in den USA. {EM\_CROSSED\_FINGERS}

## **R. Experten-Interview Bischof Dr. Franz Jung**

### **Glauben Sie, dass Gott etwas mit der Krise zu tun hat?**

Gott hat mit allem zu tun, auch mit der Corona-Krise. Denn die weltweite Pandemie hat uns Menschen wieder einmal unsere Grenzen aufgezeigt. Der ungebrochene Fortschrittsglaube hat einen ziemlichen Dämpfer erhalten. Wir haben gespürt, wie verwundbar wir sind. Zugleich wurde deutlich, dass wir in der globalisierten Welt aufeinander angewiesen sind, was die Krisenkommunikation und die Krisenbewältigung anbelangt. Wie sagte der Papst so eindringlich sinngemäß: „Wir haben geglaubt in einer kranken Welt, gesund bleiben zu können.“ Insofern zeigte Gott uns mittels der Krise auf, wie sehr unsere Welt noch im Argen liegt und wie vieles noch krank ist. Zugleich gibt der Gottesglaube in solchen Krisensituationen Halt und ermutigt zu Solidarität und Nächstenliebe. Der Blick auf das Kreuz Christi und damit auf den Gott, der uns gerade im Leid nahe ist und seine Welt nicht aufgibt, ist eine unheimlich starke Botschaft, die auch in schweren Zeiten trägt.

### **Was könnte die Intention sein?**

Die Corona-Krise hat vieles sichtbar gemacht, um das wir alle längst wussten oder was wir alle hätten längst wissen können. Insofern hat die Krise uns die Augen geöffnet. Das gilt für die totale Ökonomisierung unseres Gesundheitssystems, das sofort ins Wanken gerät, wenn die üblichen Abläufe gestört werden, weil alles auf Kante genäht ist. Das gilt auch für unangemessene Bewertung der Pflege, was uns erst bewusst wurde, als an den Pflegekräften plötzlich alles hing. Und trotzdem wird sich zeigen, ob hier gegengesteuert wird. Das gleiche gilt für die Fleischindustrie und die menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen, die dort seit Jahren herrschen. Erst durch die Krise wurde dieser unhaltbare Zustand vielen Menschen bewusst. Unmenschliche Verhältnisse sind nicht das Problem weniger Benachteiligter, sondern werden zum Krisenherd für viele andere, wenn sie nicht angegangen werden. Gott öffnet uns die Augen für viele unerledigte Aufgaben.

In diesen Tagen haben wir alles erlebt: große, zum Teil unerwartete Hilfsbereitschaft und Solidarität, aber auch Egoismus und Panikreaktionen mit den Hamsterkäufen. Wir wurden Zeugen großer Lebensfreude und Einsatzbereitschaft, aber auch des Hasses und der Gewalt, weil man versuchte, in unverantwortlicher Weise politisches Kapital aus der Krise zu schlagen. So haben wir einmal mehr gelernt, wie wichtig eine offene und transparente Kommunikation ist. Dass gläubige Menschen gut mit der Krise umgehen können, haben unsere Gemeinden und unsere Verbände eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Von der internationalen Solidarität mit unseren Partnerbistümern bis zum Einkaufsdienst für den alten Nachbarn, von den Osterbriefen für die Menschen bis zum Telefondienst an den Einsamen. Eine eindrucksvolle Bilanz und ein schönes Glaubenszeugnis!

### **Wie hilft Ihnen Ihr Glaube, die Extremsituation besser zu meistern?**

Mein Glaube verleiht mir inneren Halt und eine tiefe Gelassenheit, um in der Krise nicht in Hysterie oder Panik zu verfallen. Der Glaube sagt mir: Du bist nie allein, was auch immer geschieht, weil der gekreuzigte und auferstandene Herr immer mitgeht. Das ist eine große Stütze. Im Gebet sind wir miteinander verbunden, auch

über die Grenze des Todes hinaus. Auch das ist ein tröstlicher Gedanke gerade angesichts der Todesfälle, in denen es den Angehörigen nicht möglich war, in würdiger Weise Abschied zu nehmen. Schließlich bewahrt das Wissen um das Kreuz Christi vor naivem Optimismus. Der Weg zum Heil geht nicht am Kreuz vorbei, sondern durch das Kreuz zum Leben. Das führt in die Tiefe. Gerade in dieser Situation muss sich der Glaube bewähren und es zeigt sich, ob und wie der Glaube trägt in den krisenhaften Herausforderungen des Lebens.

**Wie sind Sie mit der Verantwortung gegenüber den Ihnen anvertrauten Gläubigen umgegangen?**

Zunächst einmal galt es, rasch zu reagieren, nachdem das Gefährdungspotential der Pandemie erkannt worden war. So zeigte sich, dass wir nicht umhinkamen, öffentliche Gottesdienste zu untersagen und die Sonntagspflicht aufzuheben. Das war ein gravierender Einschnitt, der überhaupt erst vielen Menschen den Ernst der Lage verdeutlicht hat. Dann ging es darum, neue Wege zu finden, um die Menschen zu erreichen über die verschiedensten Kanäle und Medien. Hier haben wir versucht, über die Gottesdienstübertragungen aus dem Dom den Menschen Trost und Zuspruch zu schenken und als Bistum miteinander in Kontakt zu bleiben. Mit den Lockerungen habe ich öffentliche Gottesdienste zunächst nur als Wortgottesfeiern erlaubt. Das hat mir viel Kritik eingebracht. Erst später haben viele – auch etliche Kritiker – zurückgemeldet, dass dieser Schritt durchaus angebracht und richtig war. Schließlich wurde nach zwei weiteren Wochen die Handhabung der Gottesdienste in die Verantwortung der lokal Zuständigen gelegt. Damit sind wir ganz gut gefahren. Es gab keine nennenswerten Probleme. Ich bin sehr dankbar für das hohe Verantwortungsbewusstsein, dass die Gläubigen unseres Bistums damit bis heute an den Tag gelegt haben.

**Glauben Sie, dass die Krise, die uns alle betrifft, zu einer besseren Verständigung zwischen den Religionen weltweit beitragen kann?**

Ich hoffe, dass die weltweite Krise uns dafür sensibilisiert hat, dass wir eine Menschheit sind. Wenn ein Glied leidet, leiden alle Glieder mit, sagt der Apostel Paulus. Man kann sich nicht einfach abschotten oder versuchen, aus der Not anderer Profit zu schlagen. Das widerspricht grundlegend Gottes Gebot der Nächstenliebe, ist zutiefst unmenschlich und fällt an anderer Stelle wieder auf einen selbst zurück. Insofern hoffe ich, dass gerade gläubige Menschen gleich welcher religiöser Denomination ein neues Bewusstsein für Solidarität, Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe gewonnen haben. Denn schließlich lehren alle Religionen auf ihre Weise, dass für das Seelenheil die Sorge um den Mitmenschen und die Sorge für die eine gemeinsame Welt unabdingbar sind. Wo aus christlicher Verantwortung heraus international geholfen werden konnte, haben Menschen anderer Religion diese Verbundenheit hoffentlich auch wahrgenommen.

Bischof Dr. Franz Jung

Würzburg, 13. Juli 2020

## S. Experten-Interview Dr. Michael Wolf

### **Glauben Sie, dass Gott etwas mit der Krise zu tun hat?**

Nein, zumindest nicht direkt. Mein Gottesbild ist nicht wirklich das des strafenden oder belohnenden Gottes oder des alten Mannes, der die Welt in sechs Tagen erschaffen hat. Ich denke, Gott ist ein Gott des „Beginns“, er setzte unsere Welt in Bewegung und wird vielleicht an der einen oder anderen Stelle in unsere Welt eingreifen. Ich denke hier insbesondere an Jesus Christus von dem wir glauben, dass er gekommen ist „das Krumme gerade zu richten“ – oder zumindest den Anstoß dazu zu geben, dass wir selbst es richten.

Ansonsten glaube ich, dass die Seuche eine Konsequenz aus Naturgesetzen und dem Einfluss des Menschen auf die Umwelt ist.

### **Was könnte die Intention sein?**

Diese Frage setzt eine direkte Intervention Gottes voraus, von der ich nicht ausgehe. Die Intention eines Virus ist eine Selbstreproduktion.

Wie hilft Ihnen Ihr Glaube, die Extremsituation besser zu meistern?

Nun, der Glaube führt zu mehreren Dingen, die sich auf mein Befinden positiv auswirken:

- Ich bin nicht alleine auf dieser Welt; auch über Familie und Freunde hinaus gibt es einen Gott, der uns wohlwollend gegenübersteht, ein Stück des Wegs mit uns geht und der uns mit seiner Frohen Botschaft auch Mut in dunkler Zeit macht.
- Gott hat den Menschen geboten sich die Erde untertan zu machen. Wenn ich das zwar nicht in einer archaischen Form, aber dennoch als Möglichkeit sehe, Einfluss auf meine Umwelt zu nehmen, dann ist klar: Wenn ich verändere, dann wird es Beharrungskräfte geben, eine Rückwirkung, die vielleicht gegen mich gerichtet ist. Mit dem was wir als Charismen als gesamte Menschheit von Gott bekommen haben, sollten wir auch dieses Problem beherrschen lernen.
- Gottes Mühlen mahlen langsam, wie der Volksmund sagt. Meine Zeit und meine Vorstellungen von einer Dauer sind nicht die, die mir Gottes Schöpfung vorgibt. Sich in Geduld zu üben, ohne sich zurückzulehnen und nichts zu tun, ist nicht die Lösung, aber die Zeit, die es bedarf, muss ich akzeptieren. Bis zu einer endgültigen Lösung muss ich mit „Work-Arounds“

die zwar nicht die Ursache bekämpfen aber die Auswirkungen in Grenzen halten, leben.

**Wie sind Sie mit der Verantwortung gegenüber den Ihnen anvertrauten Gläubigen umgegangen?**

Ich bin nicht direkt in der Verantwortung für Gläubige. Allerdings habe ich immer versucht, meinen Einfluss so geltend zu machen, dass nicht Wunschdenken, sondern wissenschaftliche Notwendigkeiten bei den notwendigen Maßnahmen berücksichtigt wurden. Dies gilt insbesondere für die Maßnahmen im Rahmen der Lockerungen der Corona-Maßnahmen (Wiederaufnahme der Eucharistiefiern)

**Glauben Sie, dass die Krise, die uns alle betrifft, zu einer besseren Verständigung zwischen den Religionen weltweit beitragen kann?**

Ich würde es mir wünschen, glaube es aber nicht. Ich glaube, dass die gesellschaftlichen Gruppierungen in einer Nabelschau und in Abgrenzungstendenzen abgleiten. In diesen Zeiten ist es schwierig auf Andere zuzugehen und gegebenenfalls nach Gemeinsamkeiten zu suchen.

## T. Experteninterview Ida Hyang Bhagawan Agung

**Glauben Sie, dass Gott etwas mit der Krise zu tun hat?**

Ja.

**Was könnte die Intention sein?**

Damit sich die Menschen besser verhalten.

**Wie hilft Ihnen Ihr Glaube, die Extremsituation besser zu meistern?**

Keine Panik, bete, um schnell aus der Krise heraus kommen.

**Wie sind Sie mit der Verantwortung gegenüber den Ihnen anvertrauten Gläubigen umgegangen?**

Ich bete auf eine Weise wie Bali:

1. ein Verstaendnis fuer Tatwa/Philosophie vermitteln, was auch immer es gibt, es muss einen Schoepfer geben, naemlich Gott. Der Gott macht DUALITAET = RWA BHINEDA, zum Beispiel;
  - Gesund und krank
  - Leben und sterben
  - Tag und Nacht
  - Gut und schlecht
  - Positiv und Negativ, und so weiter...
2. ein Verstaendnis fuer etishes Werte vermitteln, sauberes Leben. Beispiel : wenn das Niesen Andere Menschen nicht trifft, vorerst eine Maske tragen.
3. Upakara/ Ritual/Zeremonie, beten durch ein Opfer.

Alle drei ( Philosophie, Etishes, Ritual) werde als Grundgeruest des Hinduismus bezeichnet.

**Glauben Sie, dass die Krise, die uns alle betrifft, zu einer besseren Verständigung zwischen den Religionen weltweit beitragen kann?**

Ja, Ego reduziert. Dann werden wir denken , dass es immer ein Geheimnis vor Gott gibt, nur Gott kann alles kontrollieren.

Wir haben also die Wahl, ob wir besser leben wollen, weil es immer Krankheiten gibt, dann letzte Weg zu beten, um schnell aus der Krise herauszukommen.