



SELBST DENKEN, KRITISCH INFORMIEREN, OFFEN BLEIBEN

## So können wir die Pandemie verstehen



Was ist die Pandemie? Sie ist eine andauernde Naturkatastrophe, aus der wir uns nur mithilfe der Impfungen langsam herausbewegen.

Wenn wir die inzwischen bekannten Fakten betrachten, so hat die COVID-19-Pandemie sehr viele Merkmale mit typischen Naturkatastrophen wie einem Erdbeben gemeinsam:

1. Die direkte auslösende Ursache ist natürlichen Ursprungs.
2. Der Ausbruch kam überraschend und war nicht vorhersehbar.
3. Verlauf und Konsequenzen der Katastrophe entziehen sich weitgehend unserer Kontrolle. Obwohl viele Länder mit Maßnahmen (AHA-Regeln oder Lockdown) zwischenzeitlich die Infektionszahlen lokal drastisch senken konnten, gab und gibt es große globale Ausbrüche. Die Corona-Pandemie ist wegen Einflüssen vieler Faktoren schwer beherrschbar. So bleibt die Gefahr bestehen, dass durch neue Mutationen die Impfstoffe ihre Wirkung verlieren.
4. Es betrifft eine vergleichsweise große Region – mit globaler Tendenz.
5. Es gibt einschneidende Folgen für Leib und Leben: In absoluten Zahlen waren weltweit am 9. Mai 2020 ca. 158 Millionen Infektionen offiziell gemeldet sowie ca. 3,3 Millionen Menschen, die an oder mit COVID-19 gestorben sind, und viele, die am Long-Covid-Syndrom leiden.
6. Es besteht ein deutlicher Rückgang des Bruttoinlandsprodukts (BIP): Nehmen wir als Vergleichsbeispiel die Schäden bei tropischen Wirbelstürmen, so liegen diese zwischen 0,5 Prozent für die reichen Industrieländer bis hin zu 2,6 Prozent für ärmere Länder. Die Corona-Pandemie hat in 2020 einen Rückgang des BIP in Deutschland von 5 Prozent verursacht. Alle diese Merkmale sind typisch für eine Naturkatastrophe. Bei der Pandemie finden sich nun auch einige Besonderheiten, die uns helfen, zu verstehen, warum wir uns so schwertun, die Krise in ihrem vollen Ausmaß wahrzunehmen:
  - Es gibt offensichtlich keine direkte Zerstörung von Infrastruktur.
  - Die Pandemie ist nicht kurzfristig. An-

ders als ein Erdbeben dauert sie schon über ein Jahr und wird weltweit noch andauern, bis sie durch Impfungen eingedämmt werden kann.

- Die Pandemie ist als ablaufende Katastrophe nur indirekt beobachtbar, denn wir nehmen das Virus nicht wahr, sondern können es nur mit Tests erfassen.

### FESTHALTEN AM BEWÄHRTEN

Wie gehen wir Menschen kognitiv mit Herausforderungen im Alltag um und warum fällt es uns so schwer, angemessen mit großen Krisen umzugehen? Wenn wir mit Problemen konfrontiert sind, dann sind wir geneigt, nur möglichst geringe Anpassungen vorzunehmen und unser lange bewährtes Verhalten beizubehalten.

Das ist auch in der Regel eine gute Strategie: Wenn wir uns auf gut bewährtes Verhalten stützen und das nicht so schnell aufgeben, ist dieses bei kleineren Problemen effektiv und oft auch angemessen, weil kleinere Anpassungen viele Probleme lösen können. Dazu passt, dass der Mensch viele kognitive Strategien entwickelt hat, die ein Festhalten an durch Erziehung erlernten, bewährten Denk- und Verhaltensstrategien fördern. Aus der Psychologie kennen wir drei Tendenzen:

1. Bestätigungstendenz: Wir neigen dazu, Informationen so auszuwählen, zu ermitteln und zu interpretieren, dass diese die eigenen Erwartungen erfüllen.
  2. Autoritätshörigkeitstendenz: Wir neigen dazu, Meinungen von Autoritäten eine größere Verlässlichkeit zuzuschreiben,
  3. Planausführungstendenz: Wir neigen dazu, einen einmal gefassten Plan umzusetzen und höchstens ein wenig anzupassen – komme, was wolle.
- Alle diese kognitiven Tendenzen unterstützen unsere Neigung, unsere Gewohnheiten fortzusetzen. Der Mensch ist durch und durch ein Gewohnheitstier, aber dies ist in Krisen nicht angemessen. Wir handeln die meiste Zeit nach eingeschliffenen Verhaltensmustern.

Wir haben viele hiervon verinnerlicht. Gemäß der Kognitionsforschung können wir diese durch den Unterschied von zwei Verarbeitungssystemen gut beschreiben: Während System 1 für schnelles, emotionales und automatisches Verarbeiten von Information zuständig ist und damit unsere Gewohnheiten in Gang setzt, ermöglicht System 2 ein langsames und reflektiertes Verarbeiten von Information, also ein explizites Nachdenken.

### PANDEMIE ALS BLINDER FLECK

Unser Alltagsverhalten ist sehr stark vom schnellen System 1 bestimmt und wir beginnen nur intensiv nachzudenken, also das langsame System 2 einzuschalten, wenn etwas stark von unseren Erwartungen abweicht. Bei einer offensichtlichen Naturkatastrophe werden Erwartungen klar durchbrochen.

Allerdings ist die Pandemie nur indirekt sichtbar, nämlich durch Berichte über Intensivstationen, Todeszahlen etc., von denen lange nur wenige Menschen persönlich betroffen waren. So hat sich die Wahrnehmung als eine Katastrophe bei vielen noch immer nicht durchgesetzt.

Damit ignorieren oder unterschätzen viele das Risiko der Erkrankung, sodass sie einfach ihren Alltag weiterleben, als gäbe es das Virus nicht. Sie wollen es auch nicht als Katastrophe sehen, weil es nicht in die Planung passt: Man will Freunde treffen, verreisen oder seine Geschäfte machen und dabei nicht gestört werden.

Wenn wir nun etwas als Katastrophe erleben, sind wir dann geneigt, System 2, also unser Denken, einzuschalten? Keineswegs: Wenn wir zu stark von Angst geprägt sind, dann übernimmt System 1 das Ruder: Wir schätzen das Risiko zu hoch ein und aktivieren automatische Angstreaktionen. So haben viele, vor allem ältere Menschen aus Angst vor dem Virus fast jeden persönlichen Kontakt zu anderen abgebrochen.

### AUTOMATISMEN ÜBERWINDEN

Wie können wir diese automatischen Reaktionen aufgrund von Gewohnheiten und Ängsten überwinden und einen vorsichtigen, aber nicht panischen Umgang mit dem Virus entwickeln? Wir können uns auf explizites Nachdenken und Wissenschaft als zentrale Quellen stützen, um eingeschliffene Neigungen (System 1) zu überwinden.

In einer Demokratie können wir sowohl dem Leugnen, Wegschauen und Ignorieren entgegenzutreten als auch überzogene Ängste eingrenzen, um so den Verhaltens-

spielraum für vorsichtige persönliche Begegnungen neu auszuloten. Diesen Weg muss eine offene Gesellschaft als Ganzes beschreiten und dabei grundlegende Gefahren für freies Denken vermeiden:

1. In-Group-Bias: Wir sind geneigt, die Kernmeinungen der Gruppe zu übernehmen, zu der wir uns zugehörig fühlen.
2. Wir suchen uns vorrangig Gruppen, deren Meinungen und Bewertungen zu uns passen. Zusammen mit der Tendenz, Autoritäten in einer Gruppe zu folgen, landen viele Menschen in einer Meinungsblase. Sie nehmen nur noch einen Ausschnitt der Welt wahr.

Diese Neigungen lassen sich nicht einfach abstreifen. Wir haben diese, weil wir zu tiefst soziale Wesen sind und mit Gruppenzugehörigkeiten unsere Identität verbinden. Aber wir können dieser Tendenz entgegenwirken, indem wir bewusst offen bleiben für neue Erfahrungen und Beobachtungen, uns vielfältig informieren, auch kritische Gespräche führen und unser Weltbild nicht ideologisch abschotten. Nur so bleiben wir dafür offen, die Welt neu zu sehen und unsere Bewertungen zu verändern. Freies Denken und Selbstbestimmung bestehen wesentlich darin, dass wir es schaffen, auch wissenschaftliche Bewertungen, die unbequem sind, anzuerkennen und dann alte Gewohnheiten durch neue passende abzulösen.

Die Geschichte der Medizin und die gegenwärtige Wissenschaft lehren uns, dass wir eine relativ schnelle Wende der Pandemie nur mithilfe umfassender Impfungen erreichen können. Erst dann kann das alte Leben zurückkehren.

Welche neuen Gewohnheiten und neuen Maßnahmen wir brauchen und wie lange wir sie umsetzen sollten, das müssen Wissenschaft und Politik mühsam aushandeln – und zwar unter Beteiligung der Bevölkerung und deren Vertretungen. Dabei sollten wir uns von Alltagsvernunft und Wissenschaft sowie Weitblick und Gemeinschaftssinn leiten lassen, denn eine Pandemie können wir nur überwinden, wenn (fast) alle mitmachen.

Prof. Dr. Albert Newen lehrt Philosophie an der Ruhr-Universität Bochum

## IMPRESSUM

### Herausgeber und Vertrieber

Akademie für Öffentliches Gesundheitswesen  
in Düsseldorf, Kanzlerstraße 4, 40472 Düsseldorf  
Tel. 02 11/310 96-0, Fax 02 11/310 96-69  
www.akademie-oegw.de

Die Akademie für Öffentliches Gesundheitswesen ist eine öffentlich-rechtliche Anstalt der Länder Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Schleswig-Holstein und Thüringen.

### Redaktion

- Dr. Ute Teichert (v. i. S. d. P.)  
teichert@akademie-oegw.de
- Petra Münstedt  
muenstedt@akademie-oegw.de
- Frank Naundorf  
naundorf@akademie-oegw.de

### Entwurf und Satz

burbulla.design, Berlin  
design@burbulla.com

### Anzeigen

Elfi Cassens  
cassens@akademie-oegw.de

### Druck

Brochmann GmbH, Digital- & Offsetdruck, Essen  
Auflage: 4.300, Ausgabe: Juni 2021  
Erscheinungsweise: vierteljährlich  
Blickpunkt Öffentliche Gesundheit ist ein Forum der freien Meinung. Deshalb stellt nicht jeder Beitrag auch die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers dar.

### Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 30. Juni 2021.

Beiträge für den Blickpunkt bitte als unformatiertes Word-Dokument per E-Mail an die Redaktion schicken. Die Blickpunkt-Redaktion behält sich vor, eingehende Beiträge zu kürzen und/oder redaktionell zu überarbeiten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur unter Angabe der Quelle.

ISSN 0177-7165