



*Radiobeitrag im Sender SWR, ausgestrahlt am 10.01.2021, Rezension zum Buch „Pandemie und Psyche“ von Elisabeth Lukas und Reinhardt Wurzel von Ulrich Pick.*  
<https://www.swr.de/swr1/sonntagmorgen-podcast-102.html> Minute 41.25 – 45.29

### **Mitschrift SWR-Beitrag am 10.01.2021**

#### **SWR:**

„Ärztinnen und Pfleger, Soloselbstständige und Geschäftsleute, Gastronomen und Künstlerinnen – für viele geht es in dieser Pandemie ums Eingemachte. Auch Leute, die weniger belastet sind, haben zum Teil Mühe, ihre Stimmung im Lot zu halten. Dafür hat mein Kollege Ulrich Pick das passende Buch gefunden. Geschrieben von einer Psychotherapeutin und einem ehemaligen Rettungssanitäter. Es heißt: 'Pandemie und Psyche'.

Nun gibt's ja schon jede Menge Ratgeber zur Stärkung der Psyche, was ist denn das Besondere an diesem Buch?“

#### **Pick:**

„Also meiner Ansicht nach ist es kein klassischer Ratgeber und das zeichnet es aus, also es ist nicht so, dass einem dann drei Leitsätze an die Hand gegeben werden und wenn man die erfüllt, dann ist man sofort im grünen Bereich, sondern es ist ein Buch, das den Horizont erweitern will, in einer Zeit, in der ja vieles enger zu werden scheint.

Die Therapeuten kommen von der Logotherapie, Viktor Frankls, das ist ja auch ein Überlebender der NS-KZs und der Blickpunkt heißt: Wie schafft man eigentlich Sinnorientierung? Und wichtig ist also, wenn man das mal so im Ganzen sieht: Wie schafft man es, wenn man in Enge kommt, Abstand zu gewinnen, um möglichst viele Aspekte der eigenen Situation zu erkennen?

#### **SWR:**

„Abstand ist ja fast zu einem Reizwort geworden, mit Abstand ist in dem Fall vermutlich nicht der zu anderen Menschen gemeint, sondern der Abstand zur aktuellen Situation, oder? Wie ist das zu verstehen?

#### **Pick:**

„Zur eigenen Situation vor allen Dingen, denn es ist ja häufig das Problem, dass man sich mit der schwierigen eigenen Situation, mit seinen Problemen identifiziert, man sieht nur noch das Problem und sieht gar nicht, dass es noch viel viel mehr gibt, dass dieses Problem natürlich ein Teil der eigenen Situation ist, aber man fixiert sich wahnsinnig drauf.

Das ist die eine Seite, dass man also neue Perspektiven zu gewinnen versucht und das andere ist der Hinweis, dass man im Prinzip ungeheuer viel Einfluss hat, jedenfalls mehr Einfluss auf die Situation, als man denkt, denn man muss ja sozusagen die Situation bewerten und da weisen die Autoren darauf hin, dass ganz ganz wichtig es ist selbstbestimmtes Handeln anzustreben, ja sie nennen das vor allen Dingen Meinungsplastizität.

**SWR:**

„Das klingt ja leicht gesagt, aber ist schwer umgesetzt. Wie mach ich das, mich selbstbestimmt zu fühlen, wenn ich so wenig unternehmen darf wie zur Zeit? Gibt das Buch da konkrete Tipps?“

**Pick:**

„Ja im Grunde genommen zielen sie auf eine Situation hin, nämlich die Tatsache, dass wir vergessen, wenn wir in Problemen sind und wenn wir in Bedrängnis sind, dass es vor allen auf die eigene Bewertung ankommt. Vielfach ist es ja so, dass die Probleme ja so konkret sind, dass man sie nicht beeinflussen kann, aber das Buch lenkt den Blick darauf: Wie beurteile ich das?“

Denn vielfach ist ja die innere Haltung davon geprägt, wie ich eine Situation beurteile. Dass ich mich sehr sehr schnell als Opfer fühle. Viktor Frankl hat mal gesagt: 'Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außer Stande, es zu besiegen.'

Es kommt darauf an, dass man sieht, dass man selber mit seiner Bewertung zur Situation ganz Entscheidendes hinzufügt.“

**SWR:**

„Also ich mach's nochmal ganz konkret: Stellen wir uns vor ich bin gerade trübsinnig, weil ich meine Freundinnen und Freunde kaum sehen kann, weil all die positiven und schönen Dinge, auf die ich mich normalerweise im Alltag freue, die mich motivieren, nicht stattfinden. Was kann ich denn konkret tun, aus Sicht der Autorin und des Autors?“

**Pick:**

„Das wichtigste ist Abstand zu schaffen zur eigenen Situation, einen neuen Blickwinkel zu bekommen, das heißt: An der Situation kann man nichts ändern, man sitzt in der Patsche, man fühlt sich mies und dennoch darf man nicht vergessen, es gibt Kinder in der eigenen Familie, die lachen und einem die Hände zustrecken, man hat einen Ehepartner, mit dem man diese Situation teilen kann. Man hat Nachbarn, die man fragen kann um Hilfe, man hat auch Freunde, die einem unter die Arme greifen können. Das alles gerät leicht in Vergessenheit. Und darum geht es, in vielen vielen Situationen, die gerade in dieser engen Pandemie-Situation immer wieder auftauchen, Abstand zu gewinnen und die Alternativen, die ich habe, in den Blick zu bekommen.“

**SWR:**

„'Pandemie und Psyche – Wege zur Stärkung der seelischen Immunität' heißt das Buch von Elisabeth Lukas und Reinhardt Wurzel. Es ist im Verlag „Neue Stadt“ erschienen und kostet 18,00€.