



Foto: image-images/Panthermedia

Licht, Lachen, wenig Alkohol

? Trübes Wetter, kaum soziale Kontakte und kurzfristig keine Besserung in Sicht: Der Lockdown „light“ schlägt auf die Stimmung. Was kann man tun, um psychisch stabil durch diese Zeit zu kommen?

Fragt man Hans-Joachim Ruhr, beginnt er seine Antwort mit dem, was man nicht tun sollte. „Bewegen Sie sich nicht ständig in Nachrichtenkanälen“, sagt der Berliner Psychotherapeut, der auf Angststörungen spezialisiert ist. Er persönlich lese morgens Zeitung, schalte abends vielleicht noch die Tagesschau ein – das war’s. Die Dauerbeschallung vielleicht sogar noch mit Eilmeldungen, die auf dem Smartphone aufploppen, hält er für schädlich. „Das versetzt einen in ständige Alarmbereitschaft“, sagt er. Ruhr rät dazu, das automatisierte Aufploppen von Benachrichtigungen auf dem eigenen Smartphone generell auszuschalten.

Auch plädiert Ruhr dafür, den Alkoholkonsum wenn schon nicht einzustellen, dann doch wenigstens stark zu beschränken. Alkohol verursacht zwar zunächst Entspannung, aber später dann gestörten Schlaf. „Dann erreichen Sie das Gegenteil von dem, was Sie wollten.“

Für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus rät Ruhr, jeden Tag mindestens 15 Minuten direktes Tageslicht zu tanken. Dafür müsse nicht die Sonne scheinen. Rausgehen sei aber nötig, um die „innere Uhr“ zu eichen. „Wenn man die ganze Zeit in der düsteren Wohnung sitzt, weiß das Gehirn nicht, dass Tag war – und dann kann man in der Nacht nicht gut schlafen.“

Auch Bewegung sei wichtig. Viele Menschen hätten allerdings Schwierigkeiten damit, diese in ihren Alltag einzubauen und eine Gewohnheit daraus zu machen. Man könne aber mit Belohnungen arbeiten, die man sich gönnt, wenn man die Trainings- oder Bewegungseinheit absolviert hat. „Wenn Sie es schaffen, drei Wochen durchzuhalten, haben Sie eine gute Chance, dass die Bewegung zur Gewohnheit wird“, sagt Ruhr.

Aber was, wenn man einfach mies drauf ist? Was wirkt kurzfristig als Stimmungsaufheller? Ruhr meint: Kontrafaktisches Denken könne dazu beitragen, die eigene Situation im Kontext zu sehen – sich also zu überlegen, dass die Situation deutlich schlimmer sein könnte. „Ich lese gerade ein Buch über die Spanische Grippe vor etwa 100 Jahren“, sagt Ruhr. „Wenn wir damals gelebt hätten, hätten wir es mit katastrophalen hygienischen Verhältnissen zu tun und mit katastrophalen Krankenhäusern. Dagegen geht es uns richtig gut.“

Sich auf die positiven Dinge zu konzentrieren oder darauf, dass es deutlich schlimmer sein könnte, helfe aber nicht allen Menschen. „Jemandem, der gerade seinen Job verloren hat und mit Eheproblemen in seiner viel zu kleinen Wohnung sitzt, dem müssen Sie nicht mit positivem Denken kommen“, sagt Ruhr.

Ein Tipp von Ruhr dürfte allerdings für alle gelten – auch wenn es banal klingt: Ein Comedy-Video oder einen witzigen Film einschalten. „Lachen hilft einfach.“



Ruhr

Die gereizte Republik

VON MARIA FIEDLER, LEA SCHULZE UND PAUL STARZMANN

Wer wissen will, wie es um die Stimmung im Land steht, der muss in einer Bäckerei fragen. Dort, wo die Leute ihre Brötchen kaufen, entlädt sich nicht selten auch ihr Frust. Cindy Lauenroth bricht auf die Frage, ob ihre Kunden momentan gereizter sind als sonst, in schallendes Gelächter aus. Galgenhumor. „Ich könnte ein ganzes Buch darüber schreiben“, sagt sie. Seit fünf Jahren arbeitet die junge Frau in einer Bäckerei am Potsdamer Platz, aber so eine angespannte Stimmung wie jetzt im zweiten Lockdown habe sie noch nie erlebt. „Das reicht von leichtem Rummotzen bis hin zu handfesten Aggressionen.“

Erst neulich kommt ein Kunde mit einem durchsichtigen Plastik-Visier vor dem Gesicht in die Bäckerei. Er hat ein Attest dafür, dass er keine Maske tragen muss. Doch von einem anderen Kunden wird Lauenroth beöbet, warum sie den bedienen würde. Lauenroth werde ihre ganze Kundschaft verlieren, droht er und brüllt: Er habe großen Einfluss bei einer Behörde.

Auch Lauenroths Kollegen aus anderen Filialen werden bespuckt und mit Stühlen körperlich angegriffen. „Fauchen und Keifen gehört inzwischen zur Tagesordnung“, sagt Lauenroth. Dass die Aggressionen derzeit zunehmen, belegen auch Studien. „Das Klima wird kälter“, heißt es in einer aktuellen Studie des Instituts Allensbach. Demnach nehmen rund 70 Prozent der 30- bis 59-Jährigen einen allgemeinen Anstieg von Ängsten, Ungeduld und Aggressivität im Alltag wahr. Jeder Zweite glaubt, der Egoismus habe zugenommen, die Toleranz gehe zurück. Nur 13 Prozent sehen mehr Solidarität als vor Corona.

Im Supermarkt, im Nahverkehr, auf der Straße oder in ausufernden Videokonferenzen – überall, so scheint es, macht

sich eine angespannte, zuweilen feindselige Stimmung breit. Und auch in der Politik werden die Töne immer schriller.

Die Gründe

Psychologen wundern sich nicht über den Effekt. „Es gibt eine zunehmende Gereiztheit in der Bevölkerung. Die Stimmung schwankt zwischen Fatalismus und Aufbegehren“, sagt der Psychologe Stephan Grünewald, der seit Jahren mit seinem Team in Tiefeninterviews die Psyche der Deutschen ergründet. Er führt die Entwicklung unter anderem auf eine Desillusionierung zurück.

„Am Anfang haben wir gedacht, Corona ist bald wieder vorüber. Immer mehr Einschränkungen wurden im Sommer aufgehoben. Wir waren in einer linearen Lockerungslogik.“ Doch jetzt werde den Menschen mehr und mehr klar, dass uns Corona trotz Impfstoff noch das gesamte nächste Jahr beschäftigen wird. „Gleichzeitig fehlt der Politik eine Langfristsicht“, sagt Grünewald. Alle zwei Wochen würden die Maßnahmen derzeit neu verhandelt, Planungssicherheit fehle. Anders als im März werde es draußen dunkler statt heller.

Auch der Berliner Psychotherapeut Hans-Joachim Ruhr glaubt, dass es die Unsicherheit ist, die den Menschen zu schaffen mache. „Die Leute haben das Gefühl, keine Kontrolle zu haben. Und sie wissen nicht, wann dieser Zustand vorbei ist. Das verursacht psychischen Stress“, sagt er. Dazu komme, dass vieles zwar erlaubt sei, aber trotzdem davon abgeraten werde. „Es ist dem Einzelnen überlassen, ob er seine Oma besucht oder nicht. Die Leute sehnen sich nach Eindeutigkeit.“

Die Folgen

Wie sich die zunehmende Gereiztheit auswirkt, lässt sich im Straßenverkehr beobachten. Einer Untersuchung der Unfallforschung der Versicherungswirtschaft zu-

Ob Straßenverkehr, Supermarkt oder Bürgerversammlung: Die Stimmung im Land wird feindseliger, auch aggressiver. Woran liegt das – und wird das so bleiben?

folge beobachten viele eine Verschlechterung des Verhaltens auf deutschen Straßen: mehr Drängler, weniger Rücksichtnahme. 42 Prozent der Befragten spüren mehr Aggressivität im Straßenverkehr, 36 Prozent beobachten eine Zunahme zu schnellen Fahrens.

Wie verlässlich diese Eindrücke sind, ist unklar. Statistiken über eine tatsächliche Zunahme von Aggressionen während der Corona-Pandemie fehlen. Vereinzelt melden Einrichtung allerdings einen Anstieg der Gewalt. So registrierte die Gewaltschutzambulanz der Berliner Charité im Juni 30 Prozent mehr Fälle als im Vorjahresmonat. Eine Studie der TU München deutet einen Trend an: Quarantäne und Finanzsorgen steigern das Gewalttrisiko.

Der Bundestagsabgeordnete Helge Lindh erlebt seit langem heftige Anfeindungen, von links wie von rechts. Im April warfen Unbekannte mehrere Pflastersteine durch das Fenster seines Wahlkreisbüros in Wuppertal, regelmäßig erhält er Morddrohungen. Im Sommer, zwischen den Lockdowns, habe das kurzzeitig abgenommen, erzählt der 43-Jährige. Inzwischen habe sich die Stimmung aber wieder aufgeheizt. „Ich sehe das bei digitalen Townhall-Treffen. Da schwingt bei

einigen viel Wut in der Stimme mit. Sie treten laut auf, unerbittlich in der Wortwahl, mit langen, ausführlichen Redebeiträgen.“ Dann fielen schnell Worte wie „Diktatur“ oder „Ermächtigungsgesetz“, auch von Bürgern, die nicht aus dem AfD-Lager kämen. „Ich stelle eine gebremste Bereitschaft fest, sich auf Argumente einzulassen“, sagt Lindh.

Wie geht er damit um? Man müsse „klare Grenzen ziehen, gegen Verschwörungstheorien oder rassistische Parolen“, fordert Lindh. „Das sage ich den Leuten auch so: Das ist indiskutabel.“ Zugleich dürfe die Politik legitime Zweifel und Kritik an den Corona-Maßnahmen nicht aburteilen. „Wir müssen mehr begründen. Das ist anstrengend und mühsam, hilft aber zu deeskalieren.“

Weil die angespannte Stimmung mit der momentanen Unsicherheit und der fehlenden Perspektive zusammenhängt, profitieren derzeit vor allem Politiker, die für einen konsequenten Kurs stehen – so wie Bayerns Ministerpräsident Markus Söder. „Es geht weniger darum, was er entscheidet, sondern darum, dass er es tut und klar kommuniziert“, sagt der Psychotherapeut Ruhr. „Jede Eindeutigkeit bringt für die Menschen Entlastung.“

Die Perspektive

Nah dran an den Sorgen der Bevölkerung – zumindest der gläubigen – sind auch die Seelsorger der Kirchen. Der Pfarrer Peter Kossen aus dem Bistum Münster fragt sich, was am Ende von dieser Krise bleiben wird: Solidarität oder Ent-Solidarisierung? Momentan könne man beides stark beobachten. „Ich fürchte, dass Corona den Egoismus in der Gesellschaft befördert könnte“, sagt er. Probleme wie der Klimawandel oder die Lage der Flüchtlinge auf den griechischen Inseln gerieten coronabedingt aus dem Blick. Manche Leute beschäftige jetzt vor allem, dass sie nicht in den Urlaub fahren können, ob-

wohl sie das ganze Jahr hart dafür gearbeitet hätten. In seiner Weihnachtspredigt will Kossen die Leute ermutigen, sich nicht auf sich selbst zurückzuziehen.

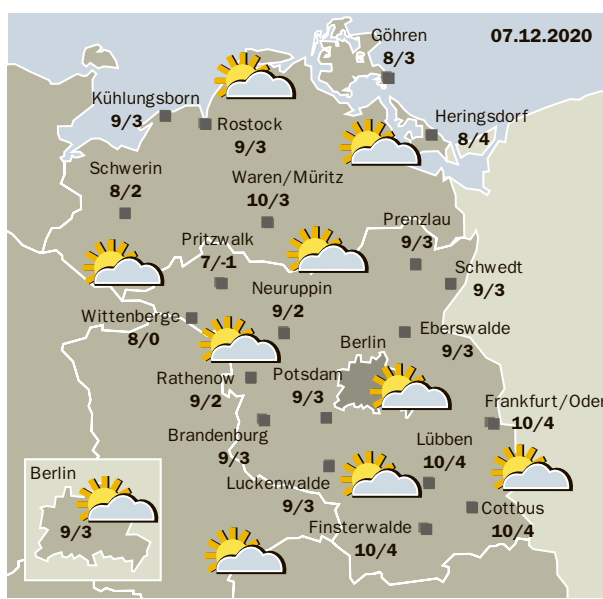
Zumindest was die gereizte Stimmung betrifft, geben Wissenschaftler Entwarnung. Viele der Aggressionen hingen unmittelbar mit den Kontaktbeschränkungen und der fehlenden Kontrolle über den eigenen Alltag zusammen, sagt der Sozialpsychologe Frank Asbrock von der Technischen Universität Chemnitz. „Das Gefühl des Kontrollverlusts versuchen manche auszugleichen, indem sie sich zum Beispiel Gruppen anschließen, die Handlungsfähigkeit und Stärke vermitteln, etwa durch ihr kompromissloses Auftreten.“

Gemeint ist zum Beispiel die bundesweite „Querdenker“-Bewegung. Der politische Streit übertrage sich dann häufig aufs Private, in den Familien- oder Freundeskreis, sagt Asbrock. „Nach der Krise dürfte das schrittweise wieder abnehmen, wenn die Menschen wieder mehr Kontrolle über das eigene Leben haben.“ Der Professor zieht den Vergleich zum Flüchtlingssommer 2015. Auch damals nahm die Polarisierung schlagartig zu, flaute danach aber ab.

Das erwartet auch Florian Kaiser, Professor für Sozialpsychologie. Von einem Tag auf den nächsten werde das allerdings nicht gehen, betont er. „Je länger der Ausnahmezustand anhält und auch die Gereiztheiten, desto schwieriger dürfte das Zurückfinden zum normalen Alltag werden.“

Die Bäckerin-Verkäuferin Lauenroth hat sich erstmal mit der Situation arrangiert. Sie steht kurz vor Feierabend alleine in der Filiale, die Auslage ist noch voll mit süßen Teilchen. „Ich versuche jetzt immer einmal tief durchzuatmen und mich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen“, sagt sie. „Es wird auch wieder besser.“ Nur wann, das ist die Frage.

Berlin und die Ostsee



HEUTE IN BERLIN

In Berlin und Umland überwiegen oft kompakte Wolkenfelder. Ab und zu kommt aber auch mal die Sonne zum Vorschein, vor allem am Nachmittag. Mit Höchsttemperaturen von 7 bis 9 Grad wird es für die Jahreszeit recht mild. Der Wind weht schwach, anfangs auch mäßig aus südlicher Richtung. In der kommenden Nacht sinken die Temperaturen auf 4 bis 2 Grad,

örtlich ist Bodenfrost mit vereinzelter Glätte möglich. **Wind:** Der Wind weht schwach, anfangs auch mäßig aus südlicher Richtung. **Biwetter:** Patienten mit Herzkrankungen müssen sich zurzeit auf Kreislaufstörungen einstellen. Außerdem kommt es vermehrt zu Kopfschmerzen. Auch Asthmatiker werden durch das Wetter geplagt.

AUSSICHTEN

Morgen ist es zunächst stark bewölkt und vereinzelt sind ein paar Tropfen möglich. Im Tagesverlauf zeigen sich ein paar Auflockerungen. Die Temperaturen steigen bis 7 Grad. Am Mittwoch hält sich meist starke Bewölkung.

Di	Mi	Do	Fr
7/3	5/1	2/0	3/1

GESTERN

Stickstoffdioxid	38 bis 47
Feinstaub bis 8 Uhr	11,0
Feinstaub bis 15 Uhr	11,0
Temperatur	11,0
Niederschlag bis 15 Uhr	0,0
Sonnenstunden	1,7
Windgeschwindigkeit	1,5
Schneehöhe	10,7
Luftdruck	101,0
Wasserdampfdruck	2,6
Luftfeuchtigkeit	9,8
Wasserdampfdruck	0,0
Luftfeuchtigkeit	2,0

WASSERTEMPERATUREN

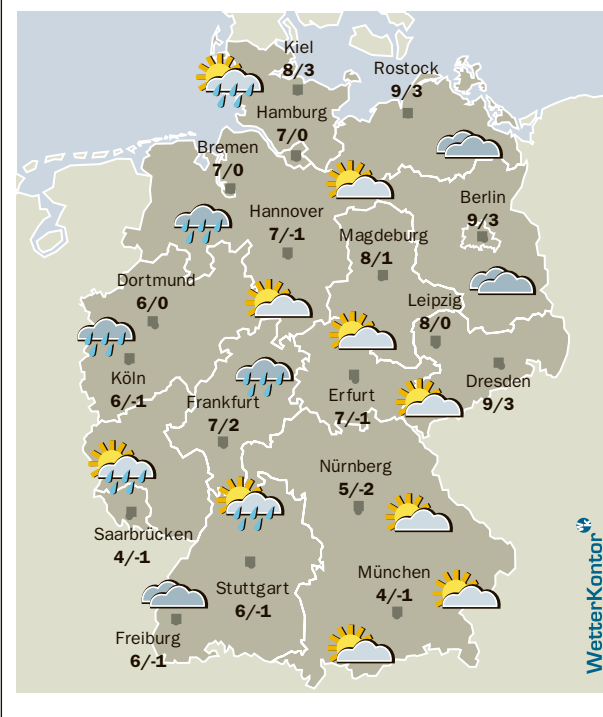
Wannsee	4°
Tegeler See	5°
Ruppiner See	5°
Müggelsee	4°
Müritze	4°

SONNE & MOND

08:03	08.12.	14.12.
15:53		
23:14	22.12.	30.12.
12:59		

Namensstag: Gerhard, Ambrosius, Gerald

Deutschland



HEUTE IN DEUTSCHLAND

Im Süden und Osten kommt zwischen dichten Wolken teilweise die Sonne zum Vorschein, und es bleibt meist trocken. Im Nordwesten und Westen ist es stark bewölkt, gebietsweise fällt Regen, zum Teil auch Schneeregen, im Bergland

Schnee. Es muss mit Glätte gerechnet werden. Im Tagesverlauf lassen die Niederschläge nach. 1 bis 10 Grad werden erreicht. Dazu weht ein schwacher bis mäßiger, an der Küste frischer bis starker Wind aus südlichen Richtungen.

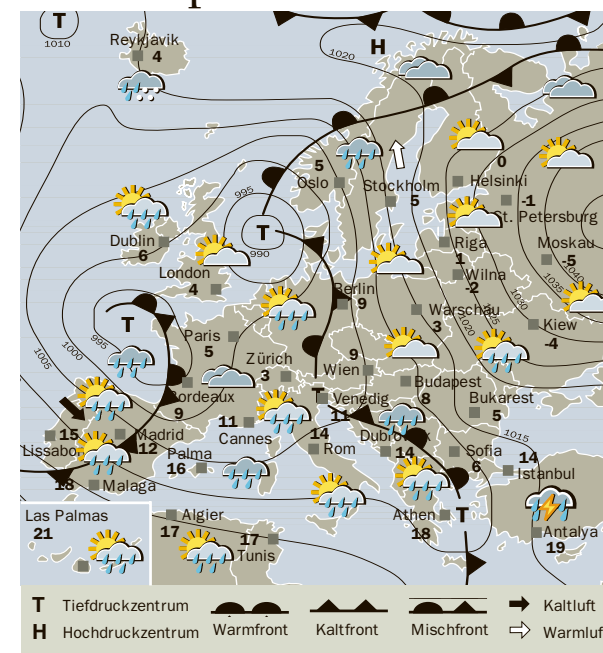
WETTERLAGE

Tiefdruckeinfluss bestimmt das Wetter in Mitteleuropa. Dabei fällt vor allem von der Nordsee bis zu den Alpen zeitweise Regen oder auch Schnee. Im nordöstlichen Mitteleuropa sorgt ein Hoch über Osteuropa für etwas ruhigeres und trockeneres Wetter. In Italien ist es wechselhaft mit Regenfällen. In den Alpen schneit es häufig. Auch im Südwesten Frankreichs und auf der Iberischen Halbinsel regnet es gebietsweise. Im Südosten Europas kommt es zu kräftigen Regengüssen.

AUSSICHTEN

Tiefdruckgebiete über der Nordsee, der Adria und der Bretagne bestimmen das Wettergeschehen in Mitteleuropa. Damit setzt sich vor allem von der Nordsee bis zu den Alpen wechselhaftes Wetter mit Regen und Schnee durch. Auf der Vorderseite der Tiefs wird mit einem südlichen Wind milde Luft bis ins südliche Skandinavien transportiert. Auch im Südosten Europas stellt sich unter Tiefdruckeinfluss wechselhaftes Wetter mit Schauern ein. Ein kräftiges Hoch über Russland sorgt hier für ruhiges Wetter.

Europa



WASSERTEMPERATUREN

Nordsee	6-9°	Westliches Mittelmeer	15-21°
Ostsee	5-9°	Ostliches Mittelmeer	16-24°
Biskaya	13-16°	Algarve	17-20°
Adria	14-19°	Kanarische Inseln	20-21°
Ägäis	16-19°	Karibik	27-29°
Schwarzes Meer	9-16°	Thailand	28-29°

Auf unserer Internetseite: Das **Berlin-Wetter** mit der Wetterlage für jeden einzelnen **Bezirk** und der Vorhersage für die **Region**. Zu finden unter: wetter.tagesspiegel.de

Wetter

DEUTSCHLAND	
Aschen	Regen 4°
Bonn	Regen 7°
Bracklen	Schnee 1°
Düsseldorf	Regen 0°
Feldberg/Schw.	Schnee 4°
Fichtelberg	Nebel 0°
Garmisch-P.	wolkig 3°
Hof	wolkig 4°
Karlsruhe	wolkig 4°
Kassel	wolkig 4°
Konstanz	bedeckt 4°
Passau	wolkig 7°
Schwern	wolkig 8°
Sylt	Regen 8°
Trier	Regen 5°
Weimar	wolkig 7°
Würzburg	wolkig 5°
Zugspitze	Schneeschauer -11°

EUROPA UND DIE WELT	
Amsterdam	Regen 7°
Barcelona	Regen 14°
Bern	Schnee 4°
Djerba	heiter 16°
Eilat	wolkig 23°
Genf	wolkig 4°
Hongkong	wolkig 24°
Innsbruck	Schneeschauer 5°
Jerusalem	wolkig 17°
Kairo	wolkig 26°
St. Moritz	Schneeschauer 28°
Korfu	wolkig 17°
Kreta	wolkig 21°
Larnaca	wolkig 22°
Salzburg	wolkig 23°
Mailand	Regen 28°
Malta	Regen 5°
Malta	wolkig 17°
Miami	Regenschauer 24°
New York	wolkig 4°
Palermo	Regenschauer 18°
Peking	sonnig -1°
Prag	bedeckt 7°
Reykjavik	Regen 4°
Saint-Moritz	Schneeschauer 28°
Sydney	sonnig 31°
Tel Aviv	wolkig 23°
Tokio	sonnig 14°
Zermatt	Schneeschauer -2°