

# SINNERLEBEN UND WOHLERGEHEN IN ZEITEN VON COVID-19

Tatjana Schnell

## ABSTRACT

Our study documented levels of acute COVID-19 stress and mental distress during the lockdown and the weeks thereafter. We examined buffering effects of meaningfulness, self-control, religiosity and spirituality. Among the 1,538 participants, acute COVID-19 stress was low, but mental distress was widespread. People with high levels of meaningfulness and self-control coped better with the crisis. This buffer effect was particularly evident when COVID-19 stress was high. Religiosity also showed a small buffer effect, but spirituality did not. When intercorrelations between variables were considered, meaningfulness and self-control predicted lower and spirituality higher mental distress. Our findings suggest that public health policies during large-scale crises should enable citizens' experiences of meaning, e. g. through participatory policy-making and transparent modes of communicating goals and intermediate steps. Self-control can be boosted by keeping higher-order goals salient – which again is linked to an understanding of their meaning.

## ZUSAMMENFASSUNG

Unsere Studie dokumentierte das Auftreten von akutem COVID-19-Stress und psychischer Belastung während des Lockdowns und in den Wochen danach. Wir untersuchten die Pufferwirkung von Sinnerfüllung, Selbstkontrolle, Religiosität und Spiritualität. Unter den 1.538 Teilnehmer\*innen war akuter COVID-19-Stress gering, psychische Belastung aber weitverbreitet. Menschen mit hoher Sinnerfüllung und Selbstkontrolle kamen besser mit der Krise zurecht. Bei Berücksichtigung von Interkorrelationen sagten Sinnerfüllung und Selbstkontrolle eine geringere und Spiritualität eine höhere psychische Belastung vorher. Unsere Ergeb-

nisse legen nahe, dass die Gesundheitspolitik Sinnfragen von Bürger\*innen ernst nehmen sollte, z. B. durch partizipative Politikgestaltung und transparente Formen der Kommunikation von Maßnahmen und Zielen. Selbstkontrolle wiederum kann dadurch gefördert werden, dass diese Ziele immer wieder bewusst gemacht werden.

Seit Februar 2020 ist das Land Tirol von den Auswirkungen der weltweiten COVID-19-Pandemie betroffen. Bereits ab März kam es zu weitreichenden Beschränkungen der Bewegung und des Aufenthalts im öffentlichen Raum. Dies betraf in chronologischer Abfolge den Reiseverkehr, die Durchführung größerer Veranstaltungen, die Schließung von Schulen und Universitäten, von Schigebieten, von Geschäften und Restaurants und letztendlich das Betreten öffentlicher Orte. Ab April galt eine Tragepflicht von Mund-Nasen-Schutzmasken. Prinzipiell wurden alle Bürgerinnen und Bürger dazu aufgerufen, ihr soziales Leben zu reduzieren und eine räumliche Distanzierung zu Personen, die nicht dem eigenen Haushalt angehören, aufrechtzuerhalten (OESTERREICH.GV.AT 2020). Als Ziel dieser Maßnahmen wurden vor allem eine Verringerung der Ansteckungsgefahr für Risikogruppen, vor allem älterer Menschen, und eine Verlangsamung der Verbreitung des Virus genannt, um einer Überlastung des Gesundheitssystems vorzubeugen (PK-Nr. 263).

Währenddessen war wenig darüber bekannt, wie die Österreicherinnen und Österreicher die Situation erlebten. In den Wochen des Lockdowns zeichneten die Medien ein Bild der Gesellschaft, das bestimmt war durch viele beispielhafte Akte der Solidarität (vor allem in Hinblick auf Nachbarschaftshilfe), durch innovative unternehmerische Reaktionen auf die Krise und kreative private Betätigungen (wie z. B. Balkonkonzerte). Wie es den vielen erging, die

schwiegen, nicht in Erscheinung traten, die Hilfe benötigten, war schwer einzuschätzen.

Im Existential Psychology Lab der Universität Innsbruck entschieden wir uns daher, eine Studie durchzuführen, die das psychische Erleben während der Pandemie dokumentieren sollte. Aufgrund unserer Schwerpunktsetzung lag ein Fokus dabei auf dem Sinnerleben der Befragten. Aus der Forschung ist bekannt, dass Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben sehen, besser vor Krisen gefeit sind (SCHNELL 2020). Einerseits bietet der wahrgenommene Sinn ein stabiles Fundament, von dem aus Herausforderungen angegangen werden können; die negativen Auswirkungen von Krisen werden dadurch „abgepuffert“, als weniger belastend und einschränkend wahrgenommen. Andererseits motiviert das Sinnerleben dazu, sich auf Herausforderungen einzulassen und die damit verbundenen Anstrengungen in Kauf zu nehmen, da das Leben als lebenswert angesehen wird (SCHNELL 2019). Neben diesen selbstdienlichen Effekten bewegt Sinnerfüllung auch dazu, sich sozial einzubinden und kollektiv zu engagieren (STAVROVA & LUHMANN 2012).

Des Weiteren interessierten wir uns für zwei spezifische Sinnquellen, die in Krisenzeiten immer wieder eine besondere Bedeutung erhalten: Religiosität und Spiritualität. Historische Analysen haben herausgearbeitet, „dass in Katastrophenzeiten die Konturen religiöser Überzeugungen deutlicher hervortreten als zu normalen Zeiten und dass sich die Stabilität oder Fragilität von Natur- und Weltdeutungen erst in der Krise offenbaren“ (JAKUBOWSKI-TIESSEN & LEHMANN 2003, S. 10). Da sich ein großer Teil von Menschen heute als „spirituell, aber nicht religiös“ bezeichnet (SCHNELL 2012, 2017), ist es sinnvoll, beide Haltungen getrennt voneinander zu erfassen. Religiosität ist dabei definiert durch Glauben, religiöses Leben und eine persönliche Gottesbeziehung, während mit Spiritualität eine Orientierung an einer nicht näher benannten anderen Wirklichkeit und einem Schicksalsglauben gemeint ist (SCHNELL 2010). Eine Vielzahl an Studien hat gezeigt, dass Religiosität – und hier vor allem die Teilnahme an religiösen Veranstaltungen und eine hohe Wichtigkeit von Religion – mit seelischer Gesundheit einhergeht (GARSSSEN, VISSER & POOL 2020), während dies bei einer spirituell-nicht-religiösen Haltung eher gegenteilig zu sein scheint (KING et al. 2013; SCHNELL 2012; SCHNELL, FUCHS & HEFTI 2020).

Als zusätzliche psychologische Ressource bezogen wir die Selbstkontrolle mit ein. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit, Impulse und Reaktionen so zu regulieren, dass unerwünschte Konsequenzen vermieden und erwünschte Konsequenzen ermöglicht werden (MURAVEN & BAUMEISTER 2000). Die Forschung konnte überzeugend belegen, dass eine solche Selbstkontrolle mit erhöhtem Wohlbefinden, seelischer und körperlicher Gesundheit und vielen anderen positiven Folgen einhergeht (MOFFITT et al. 2011).

## DIE STUDIE

Unsere Umfrage fand vom 10. April bis 28. Mai 2020 statt. Sie umfasste somit knapp drei Wochen des sogenannten „Lockdowns“ und (ab 1. Mai) vier Wochen, die durch zunehmende Aufhebung der Beschränkungen geprägt waren. Zur Studienteilnahme eingeladen waren prinzipiell alle erwachsenen Personen, die der deutschen Sprache mächtig waren. Im genannten Zeitraum nahmen 573 Österreicher\*innen, 792 Deutsche, 89 Italiener\*innen und 73 Personen anderer Nationalität teil. Die Altersspanne lag zwischen 18 und 99 Jahren ( $M = 40$ ); 65 % der Teilnehmenden waren Frauen. Aufgrund der sich im Laufe der Untersuchung verändernden Bedingungen teilten wir die Auswertung der Daten in „Lockdown“ und „Post-Lockdown“ ein. Neben den oben genannten Kernmerkmalen Lebenssinn, Religiosität, Spiritualität und Selbstkontrolle erfassten wir die objektive und subjektive Betroffenheit von COVID-19, die Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie das Ausmaß an genereller psychischer Belastung. Im Folgenden werden einige Ergebnisse der Studie überblicksartig dargestellt (für weitergehende Informationen siehe SCHNELL & KRAMPE 2020; eine Folgestudie zur Durchführung von Längsschnittanalysen findet ebenfalls statt).

## BETROFFENHEIT VON COVID-19 UND ALLGEMEINE PSYCHISCHE BELASTUNG

Zwölf Personen (1 %) berichteten eine eigene COVID-19-Infektion. Neun Prozent ( $N = 130$ ) gaben an, dass sich ein ihnen nahestehender Mensch infiziert hatte, ein Prozent

(N = 20), dass ein nahestehender Mensch an COVID-19 gestorben war. Akuter Stress aufgrund der durch COVID-19 veranlassten Auflagen war gering und wenig verbreitet. Nur 10 % der Befragten gaben an, ein wenig unter der Situation zu leiden; eine starke Belastung berichtete gar nur 1 % der Teilnehmenden. Der Mittelwert der Belastung war im zweiten Teil der Erhebung nochmals niedriger als im ersten. Ältere Menschen konnten deutlich besser mit der Situation umgehen als jüngere. Auch jenen, die verheiratet oder in einer Partnerschaft waren, erging es besser. Personen, die allein lebten, die nur ein Zimmer (im Gegensatz zu einer Wohnung oder einem Haus) zur Verfügung hatten, und Menschen, die aufgrund der Pandemie arbeitslos geworden waren, berichteten signifikant mehr Stress. Überdurchschnittlich viele Befragte berichteten Kernsymptome von Depression und Ängstlichkeit. Während des Lockdowns lagen bei 17 % kritische Werte vor, die auf eine schwere Belastung hinwiesen; nach dem Lockdown stieg die Zahl der Betroffenen auf 22 %. Vergleichbare Zahlen sowie ein zeitversetztes Auftreten erhöhter psychischer Belastung wurden inzwischen auch aus anderen Ländern berichtet (ein Review erstellte RAJKUMAR 2020).

### SINNERLEBEN, SELBSTKONTROLLE, RELIGIOSITÄT UND SPIRITUALITÄT

Sinnerleben und Selbstkontrolle änderten sich ebenfalls zeitversetzt. Während des Lockdowns entsprach die berichtete Sinnerfüllung der von vor der Pandemie; die Zahl der Sinnkrisen war gar geringer als in der Zeit zuvor. Dies änderte sich nach dem Lockdown: Hier war die Sinnerfüllung im Durchschnitt eher niedrig; auch die Selbstkontrolle war niedriger als während des Lockdowns. Die Zahl der Sinnkrisen stieg auf 18 % an. Die Untersuchung der Puffereffekte von Sinnerfüllung und Selbstkontrolle bestätigte unsere Erwartung: Menschen mit hoher Sinnerfüllung und hoher Selbstkontrolle erlebten deutlich weniger psychische Belastungen. Dies wurde besonders dann tragend, wenn erhöhter COVID-19-Stress berichtet wurde. Auch im Hinblick auf Religiosität gab es einen kleinen Puffereffekt: Sehr religiöse Menschen berichteten bei hohem akuten Stress eine etwas geringere psychische Belastung

als moderat und gar nicht religiöse Menschen. Spirituelle Menschen hingegen berichteten bei geringem Stress eine höhere Belastung als alle anderen. Bei hohem COVID-19-Stress zeigten sich keine Unterschiede mehr zwischen gar nicht, moderat und hoch Spirituellen. Der Puffereffekt von Religiosität ging zudem verloren, wenn Sinnerfüllung gleichzeitig in Betracht gezogen wurde, wie eine abschließende Analyse verdeutlicht. Diese multiple Regressionsanalyse zeigt, wie stark die einzelnen Ressourcen – Sinnerfüllung, Selbstkontrolle, Religiosität und Spiritualität – jeweils zur Vorhersage des psychischen Befindens beitragen, wenn man in Betracht zieht, dass sie auch miteinander zusammenhängen. Abb. 1 illustriert die Ergebnisse.

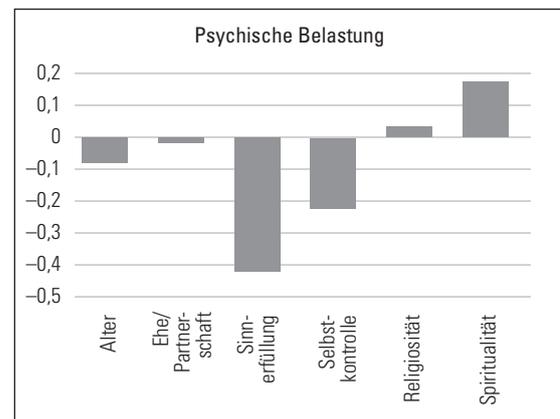


Abb. 1: Vorhersage psychischer Belastung durch demografische, psychologische und existenzielle Merkmale (Werte = standardisierte Regressionskoeffizienten)

Insgesamt konnten die sechs hier untersuchten Merkmale 26 % der Unterschiede in psychischer Belastung erklären. Der stärkste Effekt zeigte sich bei Sinnerfüllung: War diese hoch ausgeprägt, so war die psychische Belastung niedrig (→ negative Regressionskoeffizienten in Abb. 1). Deutlich kleiner, aber immer noch substantiell waren die Effekte der Selbstkontrolle und des Alters: Menschen mit hoher Selbstkontrolle sowie ältere Menschen erlebten weniger psychische Belastung. Ehe und Partnerschaft wie auch Religiosität spielten in dieser Analyse keine signifikante Rolle. Spiritualität hingegen erwies sich auch hier wiederum – wie bereits in der Literatur berichtet – als Korrelat psychischer Belastung.

## DISKUSSION

Eine akute Belastung durch COVID-19 war in unserer Studie nur mäßig ausgeprägt. Sehr wenige empfanden die Situation als unerträglich. Nachdem die pandemiebezogenen Einschränkungen gelockert wurden, sank dieser akute Stress nochmals. Nichtsdestotrotz zeigte sich, dass bereits bei einer moderaten Belastung durch die Pandemie die allgemeine psychische Belastung stark anstieg, und zwar etwas zeitversetzt. Ähnliches wurde auch aus anderen Ländern wie Italien, der Türkei und den USA berichtet (LEE 2020; SATICI et al. 2020; SORACI et al. 2020). Für einen beträchtlichen Teil der Menschheit – in Österreich und weltweit – scheinen sich somit längerfristige psychische Probleme abzuzeichnen. Psychologische Unterstützung sollte dementsprechend verstärkt zugänglich gemacht werden.

Besonders anfällig erwiesen sich jüngere Menschen, Alleinlebende, Menschen in beengten Wohnverhältnissen und mit beruflichen Beeinträchtigungen. Auch eine spirituelle Haltung stellte einen Risikofaktor dar, was weiterer Klärung bedarf, aber eventuell auf die Schwierigkeiten zurückgeführt werden kann, die eine primär individuell geformte weltanschauliche Position mit sich bringt (SCHNELL 2017). Eine religiöse Haltung hatte im hier untersuchten Kontext geringe Relevanz. Eher geschützt waren hingegen jene, die einen Sinn in ihrem Leben sahen. Dies stützt die Annahme, dass Lebenssinn eine stabile existenzielle Grundlage für die Bewältigung kritischer Lebensereignisse darstellt (SCHNELL 2019). Zusätzlich erwies sich Selbstkontrolle, also die Fähigkeit, eigene Impulse und Reaktionen zu kontrollieren, als eine förderliche Eigenschaft im Umgang mit der Krise. Beide Ressourcen scheinen viele Menschen während des Lockdowns unterstützt zu haben. Besorgniserregend ist, dass beide nach dem Lockdown deutlich niedriger ausgeprägt waren. Vor allem das Sinnerleben war stark gesunken. Dies spiegelt einerseits das erhöhte Maß psychischer Probleme wider; andererseits weist der Befund auch über persönliche Probleme hinaus. Sinnwahrnehmung basiert auf der Bewertung unmittelbarer Umstände unter Bezugnahme auf übergeordnete Kontexte, was einen „Bedeutungsüberschuss“ impliziert (SCHNELL 2014, 2020). So werden Handlungen als sinnvoll wahrgenommen, wenn sie zu beabsichtigten Zielen führen, und Ziele, wenn sie mit übergeordneten Lebensbedeutun-

gen/Sinnquellen übereinstimmen. Während des Lockdowns wurden die Handlungsmöglichkeiten der Bürger\*innen drastisch eingeschränkt. Unsere Daten zeigen, dass die große Mehrheit ihr Leben und Handeln trotz dieser Einschränkung als sinnvoll ansah. Dies mag auf relativ klare und konsistente Kommunikation der Behörden zurückzuführen sein. Während des Lockdowns wurde in Österreich, ähnlich wie in Deutschland, klar kommuniziert, welche Maßnahmen notwendig waren, um bestimmte Ziele zu erreichen. Diese Ziele wurden weiter durch Ziele höherer Ordnung gerechtfertigt, nämlich die Priorisierung des Schutzes besonders Gefährdeter. Dies änderte sich erheblich, als die Beschränkungen gelockert wurden. Der „Ausstieg“ war gekennzeichnet durch ein hohes Maß an Unsicherheit, durch Inkonsistenzen in der Kommunikation von Richtlinien und unterschiedliche Strategien verschiedener Regionen. Damit einher ging die berichtete Minderung von Sinnerleben und Selbstkontrolle, welche wiederum in engem Zusammenhang miteinander stehen. Die Forschung weiß, dass Selbstkontrolle anstrengend ist; vor allem bedarf sie einer hohen Motivation. Diese wird gestärkt durch die Bewusstmachung übergeordneter Ziele (VAN KONINGSBRUGGEN et al. 2011). Nach dem hierarchischen Sinnmodell (SCHNELL 2020) bedarf Sinnerfüllung der Kohärenz zwischen Handlung und übergeordneten Zielen. Wenn es einer Gesellschaft gelingt, gemeinsame Werte herauszuarbeiten und politisch zu realisieren, und der Zusammenhang zwischen diesen Werten und behördlichen Vorgaben klar und verständlich ist, dann können Bürger\*innen sich mit diesen Werten identifizieren, die jeweiligen Ziele übernehmen und ihr Verhalten danach ausrichten. Um neben der Kohärenz auch die Sinnkriterien der Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit zu erfüllen (SCHNELL 2020), ist die Schaffung eines breiten gesellschaftlichen Konsens vonnöten, mit realen Möglichkeiten der Mitsprache, Partizipation und demokratischen Teilhabe (ELLIOTT et al. 2004), die auch Randgruppen und Minderheiten umfasst (z. B. OECD 2020).

## LITERATUR

Elliott, G. C., Kao, S. & Grant, A.-M. (2004): Mattering: empirical validation of a social-psychological concept, in: *Self and Identity* 3 (4), S. 339–354.

- Garssen, B., Visser, A. & Pool, G. (2020): Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies, in: *International Journal for the Psychology of Religion*, URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10508619.2020.1729570> (Zugriff: 30.7.2020).
- Jakubowski-Tiessen, M. & Lehmann, H. (2003): Einführung, in: Dies. (Hg.): *Um Himmels Willen: Religion in Katastrophenzeiten*, Göttingen, S. 7–13.
- King, M., Marston, L., McManus, S., Brugha, T., Meltzer, H. & Bebbington, P. (2013): Religion, spirituality and mental health: results from a national study of English households, in: *The British Journal of Psychiatry* 202 (1), S. 68–73.
- Lee, S. A. (2020): Coronavirus Anxiety Scale: a brief mental health screener for COVID-19 related anxiety, in: *Death Studies* 44 (7), S. 393–401.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. & Caspi, A. (2011): A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety, in: *PNAS* 108 (7), S. 2693–2698.
- OECD (2020): Innovative citizen participation and new democratic institutions: catching the deliberative wave, URL: <https://doi.org/10.1787/339306da-en> (Zugriff: 30.6.2020).
- oesterreich.gv.at (2020): Coronavirus in Österreich, URL: [https://www.oesterreich.gv.at/themen/coronavirus\\_in\\_oesterreich](https://www.oesterreich.gv.at/themen/coronavirus_in_oesterreich) (Zugriff: 30.6.2020).
- PK-Nr. 263 (2020): Parlamentskorrespondenz Nr. 263 vom 15.03.2020: Nationalrat beschließt umfassendes Maßnahmenpaket zur Bekämpfung der Ausbreitung des Coronavirus, URL: [https://www.parlament.gv.at/PAKT/PR/JAHR\\_2020/PK0263/index.shtml](https://www.parlament.gv.at/PAKT/PR/JAHR_2020/PK0263/index.shtml) (Zugriff: 30.6.2020).
- Rajkumar, R. P. (2020): COVID-19 and mental health: a review of the existing literature, in: *Asian Journal of Psychiatry*.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E. & Satici, S. A. (2020): Adaptation of the fear of COVID-19 scale: its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey, in: *International Journal of Mental Health and Addiction*, URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00294-0> (Zugriff: 30.7.2020).
- Schnell, T. (2010): Religiosität und Spiritualität als Quellen der Sinnerfüllung, in: Klein, C., Berth, H. & Balck, F. (Hg.): *Gesundheit – Religion – Spiritualität*, Weinheim, S. 259–271.
- Schnell, T. (2012): Spirituality with and without religion – differential relationships with personality, in: *Archive for the Psychology of Religion* 34, S. 33–61.
- Schnell, T. (2014): An empirical approach to existential psychology: meaning in life operationalized, in: Kreitler, S. & Urbanek, T. (Hg.): *Conceptions of meaning*, New York, S. 173–194.
- Schnell, T. (2017): Spirituality, in: Zeigler-Hill V. & Shackelford T. (Hg.): *Encyclopedia of personality and individual differences*, Cham.
- Schnell, T. (2019): Von Sinn und Gesundheit, in: *Report Psychologie* 44 (11), S. 6 ff.
- Schnell, T. (2020): *Psychologie des Lebenssinns*, Heidelberg, 279 S.
- Schnell, T., Fuchs, D. & Hefti, R. (2020): Worldview under stress: preliminary findings on cardiovascular and cortisol stress responses predicted by secularity, religiosity, spirituality, and existential search, in: *Journal of Religion and Health*, URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-020-01008-5> (Zugriff: 30.7.2020).
- Schnell, T. & Krampe, H. (2020): Meaning in life and self-control buffer stress in times of COVID-19: moderating and mediating effects with regard to mental distress, in: *Frontiers in Psychiatry* 11:582352, URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352> (Zugriff: 14.10.2020).
- Soraci, P., Ferrari, A., Abbiati, F. A., Del Fante, E., De Pace, R., Urso, A. & Griffiths, M. D. (2020): Validation and psychometric evaluation of the Italian version of the Fear of COVID-19 Scale, in: *International Journal of Mental Health and Addiction*, URL: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11469-020-00277-1> (Zugriff: 30.7.2020).
- Stavrova, O. & Luhmann, M. (2016): Social connectedness as a source and consequence of meaning in life, in: *The Journal of Positive Psychology* 11 (5), S. 470–479.
- van Koningsbruggen, G. M., Stroebe, W., Papies, E. K. & Aarts, H. (2011): Implementation intentions as goal primes: boosting self-control in tempting environments, in: *European Journal of Social Psychology* 41 (5), S. 551–557.

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Wissenschaftliches Jahrbuch der Tiroler Landesmuseen](#)

Jahr/Year: 2020

Band/Volume: [13](#)

Autor(en)/Author(s): Schnell Tatjana

Artikel/Article: [Sinnerleben und Wohlergehen in Zeiten von Covid-19 31-35](#)