

REFLEXION ÜBER SINN UND BEDEUTUNG DES LEBENS WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE

Ergebnisse einer kontinuierlichen Kohortenstudie

ARNDT BÜSSING

Während der COVID-19-Pandemie wurde uns vor Augen geführt, wie brüchig das als selbstverständlich Genommene ist. Bestimmte Dinge gehen nicht mehr so wie erhofft, Zukunftspläne werden beschnitten, die Vulnerabilität und Endlichkeit des Lebens wird deutlich – es betrifft auch mich (und nicht nur immer die anderen). Auch im eigenen Umfeld verschwanden auf einmal Menschen aus dem Leben – sie waren nicht mehr da, gestorben an einem sich pandemisch verbreitenden Virus, das auf einmal das Leben aller bedroht. Viele verloren ihre berufliche Perspektive, manche Infizierte leiden an Langzeitfolgen („Long Covid“) – und andere blieben gänzlich unbeschwert.

Zunächst gab es keine Möglichkeit der kurativen Behandlung oder der Impfung, es gab nur die einfachen Mittel des Abstandhaltens und der Schutzmasken, der gemeinsamen Rücksichtnahme und Verantwortungsübernahme – verbunden mit Einschränkungen der individuellen Freiheit und der Teilhabe am öffentlichen Leben, das heruntergefahren werden musste, um Risikogruppen zu schützen und das Gesundheitssystem zu entlasten.

Menschen starben in Alten- und Pflegeheimen sowie Krankenhäusern und Hospiz-Einrichtungen oft alleine – oder nur mit stark eingeschränkten Besuchsmöglichkeiten durch ihre Angehörigen. Das auf soziale Beziehungen angewiesene Individuum, egal in welcher Lebensphase, war auf einmal reduziert auf das Wesentliche.

Nach dem ersten Lockdown im März und April 2020 waren alle erschrocken und atmeten dann in den Sommermonaten erleichtert auf: Es war scheinbar noch einmal gutgegangen, wir können wieder hinaus in den Sonnenschein und uns umarmen; es geht also unbeschwert weiter. – Nein. Denn im Herbst 2020 stiegen die Infektionszahlen wieder stark an, sodass im November 2020 ein „Lockdown light“ beschlossen wurde, der im Dezember 2020 weiter verschärft wurde, und im Januar 2021 dann ein „harter Lockdown“ erfolgte, der zunächst bis Februar galt und dann bis März verlängert wurde. Im März und April 2021 wurden mehrere Einschränkungen aufgehoben, wobei jedoch die Infektionszahlen erneut anstiegen (3. Infektionswelle). In den Sommermonaten 2021 sank die Zahl der Neuinfektionen wieder ab; viele konnten sich impfen lassen,

und es wurden etliche Einschränkungen aufgehoben. Doch erneut kam die Ernüchterung: Im August und September 2021 stieg die Zahl der Infizierten wieder an, zunächst schwächer, aber dann ab Oktober und November steil (und nun betrifft es vornehmlich die Gruppe der immer noch Ungeimpften). Mit dem Erschrecken über die hohen Zahlen Sterbender und Infizierter mit Langzeitfolgen wurde es sehr deutlich: Es kann auch mich und meine Familie betreffen. Viele hatten genau diese Angst und empfanden sich als hilflos; dies betraf sowohl Personen mit Tumorerkrankungen als ein Beispiel einer vulnerablen Gruppe (Büssing et al., 2020a, 2021a) als auch alle anderen (Büssing et al., 2010b, 2021b). Insbesondere mit der zweiten Infektionswelle und dem zweiten Lockdown stieg der Anteil derjenigen an, die sich als einsam und sozial isoliert empfanden und deren Wohlbefinden in Bereiche absank, wie man sie in depressiven Situationen finden kann (Büssing et al., 2021b; Büssing, 2022). Eigentlich hat sich im Lauf der verstärkten Restriktionen infolge der Corona-Pandemie für viele eine Situation ergeben, die in Grundzügen (bei aller Unterschiedlichkeit) auch bei Menschen in der palliativen Begleitung gegeben sein kann. „Unsere Tage zu zählen, lehre uns! Dann gewinnen wir ein weises Herz“, meinte der biblische Psalmist (Ps 90, 12). Wenn einem die (auch eigene) Vergänglichkeit nahe rückt, wird man dann auch bewusster und wertschätzender in seinen Lebensbezügen – oder macht man weiter wie bisher?

Gerade mit dem Beginn der deutlicheren Einschränkungen mit der zweiten Infektionswelle und dem zweiten Lockdown stieg die Wahrnehmung an, vom Leben abgeschnitten zu sein und das Empfinden, dass die (zuvor oft als selbstverständlich genommenen) sozialen Kontakte fehlen (Abbildung 1). Beide Empfindungen verloren im weiteren Verlauf der Pandemie an Intensität, bleiben jedoch auf hohem Niveau. Die Veränderungen im Zeitverlauf sind für beide Variablen signifikant ($p < 0,0001$; ANOVA). Jedoch veränderte sich nicht gleichsinnig die Wahrnehmung, sich mehr Gedanken über die eigene Lebenszeit oder den Sinn und die Bedeutung des Lebens zu machen (Abbildung 1); diese blieben über alle Phasen der Pandemie konstant auf einem moderaten Level der Zustimmung ($p = 0,62$ bzw. $p = 0,03$). Diese Art des Berichtens unterschlägt

jedoch, dass der Anteil derjenigen, die dieses (sorgenvolle) Nachdenken über die Lebenszeit infolge der Corona-Pandemie aufweisen, doch recht hoch ist: Über die gesamte Beobachtungsspanne hinweg machten sich im Mittel 46 % sehr wohl solche Gedanken, 29 % jedoch nicht und 25 % waren diesbezüglich indifferent. Ebenfalls 46 % machten sich sehr wohl Gedanken über Sinn und Bedeutung ihres Lebens, aber 26 % eben nicht und 28 % waren indifferent. Diese Proportionen veränderten sich im Zeitverlauf nur geringfügig; die bewusste Reflektion wird nicht intensiver in Abhängigkeit von der Pandemie-Dynamik, so wie man es für die anderen genannten Empfindungen beobachten kann.

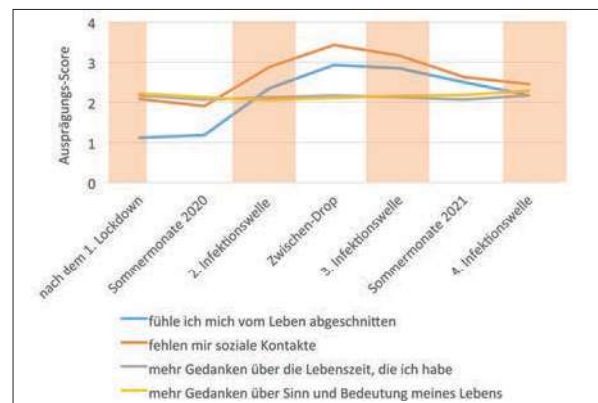


Abbildung 1: Verlauf der Zielparameter im Zeitverlauf der Pandemie (Juni 2020 – nach dem 1. Lockdown; Juli bis September 2020 – Sommermonate 2020; Oktober 2020 bis Januar 2021 – 2. Infektionswelle; Februar 2021 – Zwischen-Drop; März bis Mai 2021 – 3. Infektionswelle; Juni bis Juli 2021 – Sommermonate 2021; August bis September 2021 – Beginn der 4. Infektionswelle). Die Standardabweichungen wurden aus Gründen der Übersichtlichkeit nicht dargestellt. Teilgenommen haben an der anonymen Befragung zum Analysezeitpunkt im November 2021 insgesamt 4.672 Personen (65 % Frauen, 34 % Männer; Altersmittel 46 ± 14 Jahre).

Wer sich Gedanken über seine Lebenszeit macht, der wird sich auch Gedanken über Sinn und Bedeutung seines Lebens machen; beide Wahrnehmungen hängen stark miteinander zusammen (Tabelle 1). Gerade Zeiten der Krise sind Trigger für solche

Gedanken: Was, wenn es mich auch betrifft? Was kann ich, was will ich noch tun? Was ist mir wirklich wichtig? Wer steht zu mir und ist für mich da, und wer hält meine Hand, wenn es zu dunkel wird im Leben?

Nach dem ersten Lockdown fiel auf, dass die meisten einerseits ihre sozialen Beziehungen mehr wertschätzten und intensiver wahrnahmen, dass sie sich öfter Zeit nahmen, um in die Natur zu gehen und sie intensiver wahrzunehmen, und dass sie bewusste Zeiten der Stille und Besinnung wertschätzten (Büssing et al., 2020b). Aber mit der Dauer der Einschränkungen nahmen diese wertschätzenden Wahrnehmungen signifikant ab (Büssing et al., 2021b). Scheinbar setzte ein Ermüdungseffekt ein. Wenn Ausnahmezustände zu lange anhalten und zur „Normalität“ geworden sind, scheinen sich die positiven Vorsätze, Empfindungen und Verhaltensweisen abzustumpfen.

Wer sich jedoch Gedanken über Sinn und Bedeutung seines Lebens macht, der setzt sich auch eher mit sich selber auseinander und achtet darauf, was ihm in seinem Leben wirklich wichtig ist (Tabelle 1). Wer sich Gedanken über Sinn und Bedeutung seines Lebens macht, der nimmt auch die Natur bewusster wahr und kann Zeiten der (stillen) Besinnung genießen. Deutlich schwächer („marginal“) sind die positiven Zusammenhänge, wenn es um die sozialen Beziehungen geht oder die Angst vor der Zukunft – aber diese Zusammenhänge sind da. Die Reflexion über die Lebenszeit zeigt ähnliche, aber viel schwächere korrelative Zusammenhänge mit den genannten Empfindungen und Verhaltensweisen (Tabelle 1). Gedanken über die Lebenszeit sind im Verlauf der Pandemie ähnlich stark ausgeprägt wie die Reflexion über Sinn und Bedeutung im Leben, aber insbesondere die Sinnfrage ist mit anderen Aspekten der Selbst-Reflexion sowie intensiverer Wahrnehmung der Natur und bewusster (Aus-)Zeiten der Stille assoziiert.

Aber ist man mit diesen dem „Memento mori“ nahen Gedanken auch zufriedener mit seinem Leben? Kaum: Die Zusammenhänge sind für alle drei erhobenen Indikatoren der Lebensqualität zwar signifikant, aber von der Zusammenhangs-Stärke nur marginal und damit wenig relevant (Tabelle 1).

Ob ich über diese Dinge nachdenke, macht mich also kaum zufriedener in meinem Leben. Beides hängt zwar geringfügig invers miteinander zusammen, aber man kann auch zufrieden in seinem Leben sein, ohne an die Endlichkeit erinnert zu werden und sich die Frage nach Sinn und Bedeutung seines Lebens zu stellen. Das schließt jedoch nicht aus, dass es sehr wohl Menschen gibt, die aufgrund solcher Reflexionsprozesse zufriedener werden oder häufiger staunend innehalten und Dankbarkeit empfinden. Aber es ist eben kein generelles Muster, das auf alle zutreffen würde. Betrachtet man jedoch nur diejenigen, die ein hohes Wohlbefinden haben, dann findet sich auch ein moderater Zusammenhang zwischen der Reflexion über Sinn und Bedeutung im Leben und staunendem Innehalten und Dankbarkeit (GrAw-7 Score: $r=.35$, $p<0,0001$); Gedanken über die Lebenszeit haben mit ihrem Wohlbefinden kaum etwas zu tun ($r=.17$, $p<0,0001$). Da infolge der Pandemie der Anteil an Personen mit depressiver Gemüthsstimmung stark zugenommen hat (Büssing et al., 2021b; Büssing, 2022), hat mit fortwährender Dauer der Einschränkungen und dem Belastungsempfinden scheinbar auch die Wahrnehmung für das Besondere und Berührende im Leben abgenommen (Büssing et al., 2021c).

Tabelle 1: Zusammenhänge zwischen den reflexiven Gedanken infolge der Corona-Pandemie und bewusster wahrgenommenen Verhaltensweisen (n=4.411)

	Item c23 – mache mir mehr Gedanken über die Lebenszeit, die ich habe	Item c24 – mache mir mehr Gedanken über Sinn und Bedeutung meines Lebens
c24 - mehr Gedanken über Sinn und Bedeutung meines Lebens	,743	1,000
Wahrgenommene Veränderungen (PCQ)		
c1 - Beziehung zu Partner*in / Familie intensiver	,168*	,182*
c3 - nehme mir mehr Zeit für meine Familie/Freunde	,142*	,164*
c8 - setze mich wieder mehr mit mir selber auseinander	,266*	,327*
c9 - achte mehr auf das, was wirklich wichtig ist im Leben	,295*	,354*
c11 - nehme die Natur intensiver wahr	,257*	,303*
c13 - genieße stille Zeiten der Besinnung	,258*	,323*
c28 – macht mir die Zukunft eher Angst	,190*	,169*
Indikatoren der Lebensqualität		
Emotionales Wohlbefinden (WHO-5)	-,129*	-,131*
Lebenszufriedenheit (BMLSS-10)	-,137*	-,121*
Ehrfurcht / Dankbarkeit (GrAw-7)	-,171*	-,201*
**p<0,001 (Spearman rho)		
moderate Korrelationen (r zwischen 0,3 und 0,5) sind gelb und starke Korrelation (r>0,5) orange hervorgehoben		
Abkürzungen: PCQ – Perceived Changes Questionnaire; WHO-5 – emotionales Wohlbefinden; BMLSS-10 – Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale; - GrAw-7 – Awe / Gratitude Scale		

Gerade Personen mit depressiver Gestimmtheit empfinden hier nicht mehr entsprechend, während Personen, die scheinbar „unbeschadet“ und mit großer emotionaler Stabilität durch die Krise kommen, eher staunend innehalten und das Besondere in ihrem Leben mehr dankbar wertschätzen können.

„Unsere Tage zu zählen, lehre uns! Dann gewinnen wir ein weises Herz“, meinte der Psalmist. Ob wir im Verlauf der Corona-Pandemie tatsächlich weiser geworden sind oder nur emotional erschöpfter, ist unklar. Die Sensibilität für staunendes Innehalten und Dankbarkeit als Ausdruck eines wahrnehmenden Aspektes der Spiritualität (Büssing, 2021d) war zumindest in der Anfangsphase der Pandemie stärker ausgeprägt und hat mit der Fortdauer der Einschränkungen ebenfalls abgenommen (Büssing et al., 2021b). Diese Fähigkeit zur Anrührung durch das, was einem begegnet, hängt auch mit einer größeren Wahrnehmung für Natur und Stille sowie den sozialen Beziehungen zusammen (Büssing et al., 2021c). Aber allein dadurch steigt nicht unser Wohlbefinden. Vielmehr ist es ein vermittelnder Effekt: Natur und Stille genießen zu können, kann zu größerem emotionalen Wohlbefinden führen – und zwar vermittelt durch staunende Ehrfurcht und Dankbarkeit (Büssing et al., 2021c). Und diese Fähigkeit, das Besondere im Leben wahrzunehmen und ihm Raum zu geben, ist bei Personen, die meditieren und beten sowie bei Frauen generell größer (Büssing et al., 2021c; Büssing, 2021d). Diese Fähigkeit schützt nicht vor den Problemen und dunklen Phasen im Leben, aber sie hilft, bewusster hinzuschauen und das Leben in all seiner Komplexität und Widersprüchlichkeit mehr wertzuschätzen: Mitten im Leben.

Literatur

- Büssing, A., Hübner, J., Walter, S., Gießler, W., Büntzel, J.** (2020a). Tumor Patients' Perceived Changes of Specific Attitudes, Perceptions and Behaviors Due to the Corona Pandemic and Its Relation to Reduced Wellbeing, *Frontiers in Psychiatry* 11, 574314. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.574314>.
- Büssing, A., Recchia, D.R., Hein, R., Dienberg, T.** (2020b). Perceived Changes of Specific Attitudes, Perceptions and Behaviors During the Corona Pandemic and Their Relation to Wellbeing, *Health and Quality of Life Outcomes* 18, 374. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01623-6>.
- Büssing, A., Recchia, D.R., Hübner, J., Walter, S., Büntzel, J.,** (2021a). Tumor Patients' Fears and Worries and Perceived Changes of Specific Attitudes, Perceptions and Behaviors Due to the COVID-19 Pandemic Are Still Relevant, *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology* 147, 1673-1683. <https://doi.org/10.1007/s00432-021-03573-y>.
- Büssing, A., Recchia, D.R., Dienberg, T., Surzykiewicz, J., Baumann, K.** (2021b). Dynamics of Perceived Positive Changes and Indicators of Wellbeing Within Different Phases of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry* 12, 685975. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.685975>.
- Büssing, A., Recchia, D.R., Dienberg, T., Surzykiewicz, J., Baumann, K.** (2021c). Awe/Gratitude as an Experiential Aspect of Spirituality and Its Association to Perceived Positive Changes During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry* 12, 642716. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.642716>.
- Büssing, A.** (2021d) Wondering Awe as a Perceptive Aspect of Spirituality and Its Relation to Indicators of Wellbeing: Frequency of Perception and Underlying Triggers. *Frontiers of Psychiatry* 12, 738770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738770>.
- Büssing, A.** (2022). *Empfundene Einsamkeit und soziale Isolation im Verlauf der Corona-Pandemie* In: Giebel, A., Hörsch, D., Hofmeister, G., Lilie, U. (Hrsg). Einsamkeit – Gesellschaftliche, kirchliche, diakonische Perspektiven. Evangelische Verlagsanstalt, Leipzig.



Univ.-Prof. Dr. med. Arndt Büssing

Professur für Lebensqualität, Spiritualität und Coping;
Universität Witten/Herdecke
IUNCTUS – Kompetenzzentrum für Christliche
Spiritualität, Philosophisch-Theologische Universität-
Universität Witten/Herdecke
Gerhard-Kienle-Weg 4
58313 Herdecke