**Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota,** Vizepräsident von pro mente Austria

**Das soziale Wesen Mensch**

2020 hat unter anderem auch den „Unbegriff“ des Jahrzehnts hervorgebracht, welcher erfreulicherweise mittlerweile weniger oft in Erscheinung tritt.

Er lautet: „social distancing!“

Dabei ging es auch in den schlimmsten Zeiten der Corona-Pandemie niemals um ein soziales Distanzieren, schon gar nicht um ein emotionales Distanzieren, sondern es ging immer und einzig und allein um ein körperliches Distanzieren. Unser soziales Ich ist allerdings sehr stark daran gewöhnt, körperliche Nähe in verschiedensten sozialen Situationen anzuwenden – etwa beim Händedruck, bei der Umarmung und in vielen anderen Situationen. Selbstverständlich geht soziale Nähe leichter bei körperlicher Nähe, aber Spiegelneuronen funktionieren auch über große räumliche Distanzen und gerade in krisenhaften Zeiten sind Empathie und ein gedeihliches Miteinander das Mittel der Wahl.

**Menschliches Erfolgsgeheimnis: Kooperation (statt social distancing)**

Es ist eine menschliche Eigenheit, die Yuval Noah Harari in seinem Buch „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ wunderbar beschrieben hat: die soziale Kooperation.  
Und diese Eigenheit des Wesens „Mensch“ betrachtet und erklärt er als das Erfolgsgeheimnis des Menschen auf diesem Planeten. Es beruht auf seinen sozialen Fähigkeiten, ganz besonders darauf, sogar in sehr großen Gruppen gemeinsam zu handeln, eine gemeinsame Idee und sogar Geschichte zu entwickeln, an sie zu glauben und sie gemeinsam zu erzählen.

**Störfaktor „soziale“ Medien (und andere Massenwahnphänomene)**

Natürlich gibt es auch Störfaktoren, die gegen die große Chance der sozialen Kooperation wirken. Und in gewissem Sinne haben es diese Gegenkräfte heute leichter denn je. Die sozialen Medien – die ich gerne als die antisozialen Medien bezeichne – sind auch ein Ort der völlig haltlosen Behauptungen, der völlig verlogenen Propaganda und zahlloser seltsamer Verschwörungstheorien, die einem Psychiater schon aufzeigen, wie nah der menschlichen Psyche der Wahn liegt.

Massenwahnphänomene sind auch zumindest soziale Interaktionen, es widerstrebt mir, sie als soziale Kooperationen zu bezeichnen. All diese eigenartigen Phänomene sind in den letzten Jahren noch merkbar dichter geworden, wobei der manipulative Unsinn der sozialen Medien (und auch mancher klassischer Medien) schon vorher vorhanden war. Im Sinne von Libido versus Thanatos, dem Lebens- versus dem Todestrieb, wird es immer den Kampf dieser beiden menschlichen Gefühlswelten geben. Und ebenso gab es immer und wird es weiterhin Menschen geben, denen das „Spalten“ von anderen Gruppen Freude bringt. Mittels (anti)sozialer Medien gelingt es heute bloß leichter.

Zurück zur sozialen Kooperation als große Chance der Menschheit für die Menschen: Eine groß angelegte und 2010 in der renommierten Zeitschrift PLOS Medizin publizierte Studie[[1]](#footnote-1) zeigte auf, dass soziale Integration und sozialer Support stärkere Gegengewichte zur Sterblichkeit sind, als mit dem Rauchen aufzuhören (zumindest so lange es unter 15 Zigaretten/Tag sind).

**Gesunde Psyche braucht soziales Miteinander**

Nicht nur damit ist gut belegbar, dass soziale Kooperation und Integration gesundheitsfördernd wirken und zwar letztlich für uns alle. Sozialer Support und soziale Integration sind gesund für unsere Psyche und sogar gesund für unser körperliches Wohl.

Ganz besonders starken Einfluss hat unser soziales Miteinander auf unser psychisches Befinden. Und so sehr dies natürlich für alle Menschen gilt, so gilt es für diejenigen, denen es a priori psychisch nicht wirklich gut geht, ganz besonders. Damit betrifft es aber sehr viele Menschen in unserer aktuellen Zeit, da praktisch alle Umfrageergebnisse und Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass im Rahmen der verschiedenen Krisen unsere Psyche gelitten hat und zumindest ein Drittel der Bevölkerung gefährdet bis tatsächlich psychisch erkrankt ist. Auch hier gilt: Die Psyche derjenigen, die schon vorher eine angeschlagene seelische Gesundheit hatten, hat noch mehr gelitten. Gleichzeitig wissen wir alle, dass es keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit gibt und wir sehen darin auch eines der großen Risken der aktuellen Situation.

Es ist uns daher ein großes Anliegen, darauf hinzuweisen, dass soziale Unterstützung und Kooperation die Basis für eine gesunde Gesellschaft darstellt und gerade jetzt ein Gebot der Stunde ist, um sozialen Frieden und eine gelingende Krisenbewältigung zu ermöglichen.

Bibliographie :

„Eine kurze Geschichte der Menschheit“ Yuval Noah Harari

„Protokolle der Krise - Wie Corona unser Leben verändert“, Wiener Vorlesungen – Picus Verlag

**Kontakt**

**Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota**

Chefarzt des Kuratoriums für psychosoziale Dienste in Wien (PSD)

Modecenterstraße 14/A/2. OG  
A-1030 Wien  
Tel. +43 1 4000-53020

E-Mail: chapost@psd-wien.at

**Rückfragen Presse**

**Urban & Schenk medical media consulting**

Barbara Urban: +43 664/41 69 4 59, [barbara.urban](mailto:barbara.urban)@medical-media-consulting.at

Mag. Harald Schenk: +43 664/160 75 99, [harald.schenk@medical-media-consulting.at](mailto:harald.schenk@medical-media-consulting.at)

[www.medical-media-consulting.at](http://www.medical-media-consulting.at)

1. <https://journals.plos.org/plosmedicine/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.1000316> [↑](#footnote-ref-1)