

**Psychologische Auswirkungen von Lockdown auf die Affektivität  
der Menschen während der Pandemie in China  
(eine explorativ-qualitative Studie)**

**Zusammenfassung**

In dieser Studie werden die spezifischen Auswirkungen von Lockdown und Restriktionen während der Coronavirus-Pandemie in China auf die Affektivität der Menschen untersucht. Dabei wird zwischen kurzfristigen und langfristigen Auswirkungen unterschieden. Die detaillierte Untersuchung verschiedener Formen der Abriegelung bestätigt die praktische Erfahrung, dass nämlich deutlich unterschiedliche Effekte auftreten. Kurzfristig wirken sich verschiedene emotionale Reaktionsmuster direkt auf das Alltagserleben der Menschen aus, während die langfristigen emotionalen Auswirkungen ihre psychische Verfassung, ihr Lebensgefühl, ihr Sicherheitsempfinden und ihr Wohlbefinden beeinflussen. Es bedarf eines proaktiven Diskurses zwischen Politik und Bevölkerung, der letztlich die Resilienz der Menschen aufbaut bzw. stärkt. Die Studie basiert methodisch auf einem explorativ-qualitativen Ansatz der Aktionsforschung.

Es könnte ein interessantes transkulturelles Forschungsprojekt für die Zukunft sein, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu beleuchten, die sich aus der Bedeutung von moralischem Handeln einerseits und Aktionsforschung andererseits ergeben. Ein solches Projekt könnte den wissenschaftlichen Austausch zwischen dem Westen und China weiter voranbringen.

**Stichworte**

Corona, China, Lockdown, Affektivität, explorativ-qualitative Forschung, Wohlbefinden

**Prolog**

Die Covid-19 Pandemie hat die Welt seit dem Jahreswechsel 2019/2020 in Atem gehalten. Am Anfang ging es einerseits vornehmlich um medizinische und gesundheitspolitische Fragen sowie die Eindämmung der Ausbreitung des Virus. Andererseits bemühte man sich, sowohl passende Behandlungsmöglichkeiten zu

schaffen, als auch geeignete Impfstoffe zu entwickeln. Wirtschaft und Handel sahen sich mit enormen Schwierigkeiten und einem radikalen Umdenken konfrontiert. Die Menschen schließlich erlebten sich vielfach hilflos, ohnmächtig, ängstlich, psychisch belastet und bemüht, vor allem emotionalen und sozialen Schutz zu entwickeln, zu suchen oder selbst im Rahmen der eigenen Möglichkeiten hierzu beizutragen. Vor allem medizinisches, pflegerisches und sonstiges Behandlungspersonal erlebte sich in einer extremsten Belastungssituation.<sup>1</sup> (Dr.L.W. aus Wuhan, Dr.Z.M. aus Peking u Sollmann 2018)

Inzwischen spricht man nicht mehr von einer Pandemie. Hat man sich doch „an das Virus gewöhnt“. Wirtschaft und Handel stabilisieren sich bzw. nutzen während der Pandemie entwickelte Strategien und Konzepte zu einer Verbesserung von Wirtschaftlichkeit, Effizienz und Erhöhung des Ertrags. Viele der psychologischen, psychotherapeutischen, psychoedukativen und sozialarbeiterischen Unterstützungssysteme integrieren sich zunehmend in die bestehende Gesundheitsversorgung. Sei es online, sei es offline.

Psychologische Forschungsergebnisse dokumentieren inzwischen differenziert die Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Verfassung, die Gesundheit der Menschen und Behandler.(Bing 2022, Cuifh u Sollmann 2020, Sollmann u Cuifh 2020a) Politik und Gesellschaft erfahren hierdurch eine vielschichtige Bewusstheit über die psychologischen Folgen der Pandemie auf die Psyche der Menschen, das emotionale (Selbst-) Erleben, das Gemeinschaftserleben usw. Diese Auswirkungen / Folgeerscheinungen werden nicht nur mit der Pandemie als solcher verbunden, nämlich ohnmächtig einem derart gravierenden Virusgeschehen ausgeliefert gewesen zu sein, sondern vor allem auch mit dem, was als „Lockdown“ bezeichnet wurde. Unter Lockdown versteht man „an emergency situation in which people are not allowed to freely enter, leave, or move around in a building or area because of danger. It can also be a period of time in which people are not allowed to leave their homes or travel freely, because of a dangerous disease.“ (Cambridge Dictionary)

---

<sup>1</sup> Ich stütze mich auf unterschiedliche Quellen. Offizielle Quellen sind publizierte Artikel einerseits. Andererseits beziehe ich mich auf Berichte aus Social Media und solche, die mir durch chinesische Kollegen zugetragen wurden. Letztere muss ich aus Vertraulichkeitsgründen anonym halten. Werde daher nur kurz die Initialen und den Beruf meiner Quellen nennen. Selbstverständlich können diese Quellen bei mir eingesehen werden.

Zwar werden unterschiedliche Formen und Modalitäten von Lockdown beschrieben, ohne aber die differenzierte (subtile) Unterschiedlichkeit der Auswirkungen der verschiedenen Modalitäten näher in Bezug auf die psychologischen Auswirkungen auf die Menschen, das soziale Gefüge d.h. die Lebensräume der Menschen näher, eingehender zu betrachten. Die vorliegende Arbeit beschränkt sich vornehmlich auf das Geschehen in China zwischen 2020-2023.

### **Beeinträchtigung der Affektivität der Menschen**

Im Wesentlichen geht es in meinem wissenschaftlichen Essay um zwei Ziele: Einerseits wird bei den psychologischen Herausforderungen deutlich zwischen pathologischen Auswirkungen wie Angsterkrankung, Depression usw., sowie Befindlichkeitsstörungen und ähnlichen psycho-emotional-sozialen Auswirkungen zu unterscheiden sein. Andererseits wird der bedeutungsvolle Unterschied zwischen quantitativem und qualitativem Vorgehen in Bezug auf die explorative Beforschung der oben genannten Schwierigkeiten und Störungen herausgearbeitet. Insoweit berührt die vorliegende Arbeit auch wissenschaftstheoretische sowie praxeologische Fragestellungen, die sich zwischen westlichen Modellen und den favorisierten in China auf tun. (siehe auch Halbmayr et al 2009, Hartig-perschke 2009, Northoff 2015)

Dies geschieht mit dem Ziel, die psychologischen Herausforderungen für die Menschen sowie für die Forschung besser unterscheiden und verstehen zu können, die sich durch die unterschiedliche Anwendung sprich Modalitäten von Lockdown auf das Erleben und die psychische Verfassung der Menschen entwickelt haben. Besonders im Fokus ist daher der Blick auf das Erleben in der jeweiligen Situation der Menschen in ihrer jeweils persönlichen Lebenslage in ihrem jeweiligen Lebensraum und diesbezügliche Narrative. Zukünftige gesundheitspolitische Strategien und Konzepte werden einen solchen Blick stärker berücksichtigen müssen.

Nicht nur das: es hat sich gezeigt, dass die Pandemie latent vorhandene psychische Vulnerabilitäten aktiviert hat, so dass die hiermit verbundenen Schwierigkeiten als psychische Störungen mit Krankheitswert schneller und deutlicher in Erscheinung traten. (z.B. nach ICD 10 - International Classification of Diseases - zu diagnostizierende Angsterkrankung, Depression, Sucht usw) (Xinhua et al 212021) Insoweit können die Auswirkungen von Lockdown und anderen Restriktionen auch

als Katalysator für bereits latent vorhandene psychische Instabilitäten und Vulnerabilitäten verstanden werden. Diese nicht aus dem Auge zu verlieren, könnte eine wichtige sozial- und gesundheitspolitische Aufgabe der nahen Zukunft sein. Belasten diese Störungen nicht nur den einzelnen Menschen, verbunden mit Langzeitwirkung Lit, sondern beeinflussen diese Störungen doch auch das Zusammenleben in der Familie und die jeweiligen Lebensräume und zukünftige zu befürchtende Befindlichkeiten in der Gesellschaft.<sup>2</sup>

Wie entstand mein Interesse an diesem Aspekt der Pandemie? Anfangs erfuhr ich von Kollegen und Freunden in China von dem Geschehen in China und ihrer persönlichen Betroffenheit. Als auch Europa und Deutschland unter den Auswirkungen der Pandemie zu leiden hatten, begann ich die globale Brisanz des Geschehens, vor allem bezogen auf mögliche Langzeitwirkungen auf die Psyche der Menschen, zu erahnen. Alles schien wie unwirklich zu sein, wie in einem Blockbuster aus Hollywood. (Sollmann 2020c) Da zunehmend die Hoffnung auf ein baldiges Ende der Pandemie schwand, begann ich mich kontinuierlich mit dem Geschehen zu befassen: anfangs absichtslose Kommunikation mit Kollegen, erste bedrohliche Informationen über das Geschehen in China, eigenes Erleben, Recherche, Reflexion, Austausch mit Kollegen in China und hier in Deutschland, eigene Betroffenheit und Lektüre entwickelten sich schließlich zu dem hier vorgestellten Aktionsforschungsprojekt.

### **Fokus ist die langfristige Sicherheit der Zufriedenheit der Menschen**

Diese Arbeit bezieht sich konkret auf die Definition von Gesundheit der World Health Organisation (WHO 1948). Wird doch in der Präambel der WHO folgendes deutlich hervorgehoben:

---

<sup>2</sup> Ich verstehe meine diesbezüglichen Ausführungen als Beschreibung von Ereignissen, Vorkommnissen, aber auch als jeweils von Menschen individuell erlebte Situation. Die Erfassung von Fakten und erlebten bzw. kommunizierten Ereignissen spiegeln die Realität während der Pandemie in China. Eine Suche nach „richtig oder falsch“ liegt mir insoweit fern, als mir Fakten, Ereignisse und das Erleben derselben in der Untersuchung gleichwertig begegnet sind. Das der Arbeit zugrunde liegende Interesse besteht nicht in einer Schuldzuweisung bezogen auf Politik und/oder handelnde Personen, sondern darin, was Gesellschaft, Politik, aber auch die Menschen in ihrem Zusammenleben aus den geschilderten Erfahrungen für zukünftige Pandemie eventuell lernen können.

- “Health is a state of complete physical, mental **and social well-being** and **not** merely the absence of disease or infirmity.
- The health of all peoples is **fundamental** to the attainment of peace and security and is dependent on the fullest co-operation of individuals and States
- **Informed opinion and active co-operation** on the part of the public are of the **utmost importance** in the improvement of the health of the people.”

Diese Grundhaltung der WHO unterstreicht implizit die besondere Bedeutung von Emotionaler Gestimmtheit, Lebensgefühl, Vitalkraft, Zufriedenheit. Und diese Grundhaltung spiegelt die besondere ethisch-moralische Verantwortung persönlicher Zufriedenheit gegenüber. Die vorliegende Arbeit versteht sich auch in diesem Sinne. Sie untersucht mögliche psychologische, mentale Auswirkungen von Lockdown und anderen Restriktionen auf die Menschen. Sie zeichnet dabei kein umfassendes Spektrum der psychologischen Auswirkungen (Krankheitsbilder nach ICD-10) der Pandemie nach. Das Zusammenspiel von positiven und negativen Auswirkungen ist nicht Fokus dieser Arbeit (dies bleibt einer weiteren Arbeit vorbehalten). Noch diskutiert sie soziale oder sozialpolitische Reaktionen auf diese psychologischen Auswirkungen. Eine solche sozialpolitische Diskussion bleibt ebenso weiteren Arbeiten vorbehalten.

Die dieser Arbeit zugrundeliegende Zusammenarbeit in Bezug auf die psychischen und psychologischen Auswirkungen der 2020 beginnenden Pandemie mit chinesischen Kollegen begann bereits Ende Januar 2020 mit Kollegen aus Wuhan, der damals am stärksten Metropole in China. Hierüber entwickelten sich intensiver kollegialer Austausch sowie verschiedene Online-Vorträge mit anschließendem Austausch mit Teilnehmern der Online-Veranstaltungen. 2020 -2021 entwickelten zudem spezifische Selbst-Hilfe-Übungs-Sequenzen für Behandler, freiwillige Helfer aber auch Betroffene (inclusive deren Angehörige).



Inzwischen zeichnet sich bereits eine differenzierte Sicht bei Politik und Wissenschaft ab in Bezug auf die komplexen, langfristig zu befürchtenden Auswirkungen. So

unterstreicht Li Yingxin, a member of the National Committee of the CPPCC and vice-president of Beijing No 4 Intermediate People's Court, that the percentage of children who feel that they cannot perform well in any aspect increased by almost 10 percentage points in the last five years, while those who have high hopes toward the future decreased by 11.8 percentage points.

She said more efforts are required to cultivate psychological counselors and psychiatrists for children and improve the accessibility of mental health services. More importantly, parents, especially in rural areas, should be more sensitive to children's moods and behaviors, learn to identify mental problems and know when it is time to seek professional help, she said. Society should also show more care and understanding for people suffering from psychological diseases, reduce the shame such patients feel and encourage them to seek treatment. Lu Lin, an academician at the Chinese Academy of Sciences and president of Peking University's Sixth Hospital, said that COVID-19's toll on people's mental health could last over two decades. He said previous research has shown that more than 20 percent of people likely suffered post-traumatic stress disorder during the pandemic. "For a large number of infected cases in Europe and the United States, they could have regained physical strength, but still experience mental health problems," he said during an online speech. (Wang 2022)

Inzwischen beginnt man in verschiedenen Ländern die Ausnahmesituation, die durch die Pandemie entstanden war, insbesondere die Auswirkungen des Lockdowns, genauer zu untersuchen. Dies geschieht im Sinn der Aufarbeitung der Pandemie insoweit, als man vor allem die psychologischen Auswirkungen von Lockdown und Restriktionen auf die Menschen genauer verstehen möchte. Die ehemalige deutsche Bundesfamilienministerin Kristina Schröder plädiert für eine umfassende und selbstkritische Aufarbeitung, damit die Politik aus den während der Pandemie gemachten Fehlern für die Zukunft lernen könne. (Schröder, 2024)

### **Lockdown und / oder Anwendung von Lockdown**

Ein Lockdown ist eine umfassende strukturierte und eng ausgelegte Maßnahme, bei der die individuelle und die gruppale Bewegungsfreiheit oder „normale“ gesellschaftliche Aktivität stark eingeschränkt ist oder sogar vollständig ausgesetzt wird. Solche Maßnahmen kommen besonders in Krisensituationen wie Pandemie,

Naturkatastrophe, schwerwiegenden Bedrohungen wie terroristischer Angriffe auf die öffentliche Gesundheit oder das soziale Gleichgewicht zum Einsatz. In der Regel gelten diese Maßnahmen für alle Beteiligten der jeweiligen, sich im Lockdown befindlichen Population. Solche Maßnahmen haben stets eine unterschiedliche Wirkung auf die psychische Verfasstheit und emotionale Befindlichkeit der Menschen im jeweiligen Lebensraum.

Neben dem Auferlegen eines umfassenden Lockdowns gibt es andere Einschränkungen oder Beschränkungen. Diese Restriktionen können vielfältiger sein und in differenzierter Form verschiedene Aspekte des täglichen Lebens betreffen. Diese, man könnte auch sagen, kleinteiligeren Beschränkungen gelten für z.B. Reisen, Versammlungen, das Schließen bestimmter Geschäfte, Freizeiteinrichtungen, Schulen usw..

Die jeweils unterschiedliche Anwendung, Umsetzung und Durchsetzung allgemein von der Politik vorgegebener Lockdown-Maßnahmen hatte in China oft einen eigenen verschärfenden Charakter. (wechat posts, Dr. C.H. aus Shanghai u.a.) Dies verursachte zusätzliche psychische Schwierigkeiten oder Disruptionen im jeweiligen Lebensraum. Ein allgemeiner Lockdown bestand dann z.B. im Verbot die Wohnung zu verlassen. Verschiedene Berichte bestätigen, dass in nicht wenigen Fällen die eigene Wohnungstür mit polizeilicher Gewalt von außen verbarrikadiert. Es kam somit faktisch zu einer Mobilitätseinschränkung, zur Gewalterfahrung und zur Beschädigung von Wohnung oder Eigentum. Diese drei Lockdown-Eingriffe veranschaulichen deutlich, dass sich ein Lockdown aufgrund der individuellen Anwendung / Durchsetzung oftmals mehr und zu etwas anderes als ein allgemeiner Lockdown war.

Mit diesen unterschiedlichen Lockdown-Erfahrungen gehen unterschiedliche emotionale Erfahrungen der Menschen einher. Nicht nur ein individuelles Erleben z.B. von Ohnmacht, sondern auch eine jeweils besondere Beziehungserfahrung mit denjenigen Menschen, die im genannten Fall die Tür gewaltsam verriegelten. (Vertreter von Staat, Behörden, Polizei aber auch Nachbarn) Man erlebte Ohnmacht dem Virus gegenüber, Ohnmacht der Gewaltanwendung gegenüber und Ohnmacht hinsichtlich der eigenen Wirkmächtigkeit. Allgemeine Lockdown-Maßnahmen führten zu einem rasanten Anstieg von psychischen Erkrankungen nach ICD-10. Nicht nur das. Gerade der (abrupte, gewaltsam herbeigeführte) Verlust der eigenen

Wirkmächtigkeit verschärft das erlebnismäßige Geschehen, das mit der Entwicklung von psychischen Störungen wie Depression, Angsterkrankung usw verbunden ist. Solche emotionalen Erfahrungen führen oftmals zu schweren psychischen Langzeitwirkungen.

Oft gewinnt dies psychosoziale Geschehen traumatisierende Züge. Einerseits, und das bestätigen die Ergebnisse verschiedener Studien zur Situation der Pandemie in China, kann es zu einer Verstärkung von (latent vorhandenen) Krankheitsreaktionen kommen. Bereits 2021 wird von einer deutlichen Erhöhung bzgl. Angsterkrankung, Depression, Sucht usw. gesprochen. (Zhang 2022) Insoweit wirkt die Pandemie bzw. ein Lockdown wie ein sich selbst verstärkender Katalysator. Andererseits erhöht sich der allgemeine Stresspegel, das psycho-physische Erregungspotential beim Einzelnen und in den jeweiligen Lebensräumen, das wiederum eine erhöhte Reaktionsbereitschaft im Sinn von psychischer Vulnerabilität mit sich bringt. Gerade dies bedingt eine langfristige Gefährdung von Gesunderhaltung und (möglicher) Resilienz mit sich. (Wang 2022) Hierdurch (mit-) bedingte Stressreaktionen bzw die unbewusste Erhöhung des allgemeinen Stresslevels folgen dann gemäß dem eher biologischen Grundmuster von Kampf-Flucht-Erstarrung. Menschen erleben dann z. B. Angst oder Depression. Sie erleben sich ohnmächtig bedingt sowohl durch die Restriktionen als auch deren individueller Anwendung. Sie sind ohnmächtig hinsichtlich des erhöhten Stresslevels. Und sie sind ohnmächtig, weil ihnen gesundheitliche Besserung und eine allgemeineine Zukunftsperspektive abhandenkommen. Dies alles beeinträchtigt die von der WHO geforderte Zufriedenheit der Menschen und verstärkt die Affektivität, jeweils mit unvorhergesehenen Auswirkungen auf den Menschen und die Gesellschaft insgesamt.

Je länger solche Maßnahmen andauern, desto stärker sind die Auswirkungen auf die Psyche der Menschen. Je intransparenter und willkürlicher sie zur Anwendung kommen desto gravierender ist die hiermit einhergehende Verunsicherung sowie der Vertrauensverlust. Und je volatil, je überraschender die Maßnahmen durchgesetzt werden, desto schutzloser erleben sich die Menschen in ihrem Lebensraum aber auch der Gesellschaft insgesamt. Ein Lockdown, der dem Gesundheitsschutz dienen sollte, wandelt sich zum Erleben von Willkür durch die Außenwelt.

**Krankheit vs Befindlichkeit / Affektivität**

Psychische Krankheiten und Störungen (nach ICD 10) zeichnen sich oft durch anhaltende und intensive Symptome aus. Beispielsweise können Angst- und Depressionserkrankungen über einen längeren Zeitraum bestehen und das tägliche Funktionieren in verschiedenen Lebensbereichen, einschließlich Arbeit, Beziehungen und Alltagsaktivitäten erheblich beeinträchtigen. Sie erfordern professionelle Interventionen wie Psychotherapie, Medikamentenmanagement oder andere therapeutische Ansätze. Diagnostik, Medikamentöse Behandlung sowie psychotherapeutische Unterstützung litten deutlich unter der Pandemie in China. Dies führte nicht nur zu einer Chronifizierung der Erkrankungen, sondern auch zum (zusätzlich verstärkenden) begleitenden“ Erleben von Ohnmacht, Verlassenheit, Isolation usw. Dies verstärkte erheblich das Leiden und subjektive Unwohlsein, was wiederum die Grunderkrankung intensivierte.

Befindlichkeiten und psychische Reaktionen auf Lebensumstände können vorübergehend und situativ sein. Sie können als normale Reaktionen auf Stressoren auftreten und sich im Laufe der Zeit verändern. Grundsätzlich beeinträchtigen sie die Funktionsfähigkeit der Menschen nicht nachhaltig. Vorausgesetzt die der Beeinträchtigung zugrunde liegende Situation ist nicht von lang anhaltender Dauer oder nicht Teil disruptiver Entwicklungen. Sie unterscheiden sich deutlich von tiefgreifenden psychischen Störungen und können unter dem Terminus „Affektivität“ gefasst werden. Der Begriff "Affekt" bezieht sich auf kurzfristige, intensive emotionale Reaktionen, und "affektive Zustände" umfassen eine Vielzahl von emotionalen Erfahrungen, darunter Stimmungen, Gefühle und Gemütszustände. In der Psychologie und Psychiatrie wird der Begriff "affektive Zustände" häufig verwendet, um die verschiedenen Dimensionen der emotionalen Erfahrungen zu beschreiben. (Scharfetter 2002)

Sie können oftmals durch Selbsthilfemaßnahmen, soziale Unterstützung oder Anpassungen im Lebensstil bewältigt werden, vorausgesetzt es bietet sich ein relativ stabiles soziales Umfeld an. Das war, global gesehen, während der Pandemie nicht gegeben.

Ein differenziertes Verstehen des Kontexts, der Lebensgeschichte und die der aktuellen Lebensumstände erleichtert die Unterstützung der Menschen in einer solchen Situation. Vorausgesetzt es liegt ein nachvollziehbares Interesse an einem solchen Verstehen bzw an den eventuell erforderlichen Veränderungen der zugrunde

liegenden Lebenssituation vor. Dies ist per se in der Pandemie insbesondere in China nicht nachzuvollziehen.

Wenn Befindlichkeiten und Reaktionen auf Lebensumstände, wie es unter den Lockdown-Bedingungen in China der Fall war, mit länger andauerndem Unbehagen, disruptivem Erleben und persönlicher sowie sozialer Ohnmacht einhergehen, hinterlässt ein solcher Prozess des Erlebens subtil Spuren der Verzweiflung, ohnmächtiger Wut, von selbstschädigendem Verhalten, emotionalem und sozialem Rückzug u.a.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Unterscheidung zwischen Erkrankungen nach ICD-10 und gravierenden Befindlichkeitsstörungen nicht immer klar ist. Bedarf es doch oft einer sorgfältigen diagnostischen Beurteilung. Eine solche ist und war während der Pandemie in China aus zumindest vier Gründen nur schwerlich umsetzbar:

- Es gibt bezogen auf die Gesamtpopulation zu wenig psychologisch-diagnostische Kompetenz bzw ausgebildete Experten in China. Auch inzwischen chinesische entsprechend ausgebildet sind, gab es vor allem Anfang 2020 einen starken Nachholbedarf in Bezug auf psychologische, psychotherapeutische Krisenintervention.
- Während der Pandemie lag zu Anfang das Hauptaugenmerk auf der Eindämmung der Ausbreitung des Virus und der Impfstoffentwicklung
- Es gibt einen starken Unterschied zwischen der Verfügbarkeit von diagnostischer Kompetenz zwischen den Metropolen und dem Land
- Das Handeln der Politik spiegelte nur ein geringes auf diesbezüglich spezifischer Fachkunde basierendes Interesse.

### **Befindlichkeit, Lebensgefühl, Stimmungslage u.a.**

Es macht Sinn, das, was unter Affektivität zu verstehen ist, differenziert zu betrachten. Sinn insoweit, als eine solche Betrachtung einerseits die Situation der Menschen in ihrer jeweilig unterschiedlich erlebten Lebenswirklichkeit besser verstehen hilft. Andererseits eröffnet dies spezifische Zugänge hinsichtlich adäquater Unterstützungsangebote. Gerade dies gibt den Menschen das Gefühl von Wertschätzung. Gewinnen sie doch den Eindruck, dass man ein konkretes und nachhaltiges Interesse an ihnen als Mensch ihrer jeweils persönlich

wahrgenommenen Situation hat. Letztendlich könnte auch Politik von einer diesbezüglichen Unterscheidung insoweit profitieren, als sich hierdurch das gesellschaftliche Gefüge als ein Zusammenspiel von unterschiedlichen emotionalen Milieus darstellt. (Sollmann 2009, 2011) Dies ermöglicht ein realistischeres Bild von gesellschaftlichen Strömungen, die einem Seismograph gleich mögliche „erschütternde“ Entwicklung von gesellschaftlich-tektonischen Verwerfungen im Frühstadium erkennen helfen. Dies würde im Falle einer zukünftigen Pandemie eine zielgerichtete, passgenaue strategische Vorgehensweise bezüglich Lockdown und weiteren Restriktionen ermöglichen. Menschen würden dies als Wertschätzung ihrem jeweils eigenen Erleben gegenüber begreifen. Dies ist sowohl für den einzelnen Lebensraum von Bedeutung als auch für den Zusammenhalt in der Gesellschaft insgesamt.

Die Begriffe "Lebensgefühl", "Befindlichkeit", "Gefühlslage", "Gemütszustand" und "emotionale Gestimmtheit" sind oft miteinander verbunden, können aber unterschiedliche Nuancen haben. Hier sind detaillierte Erläuterungen zu jedem Begriff:

#### *Lebensgefühl:*

Das Lebensgefühl bezieht sich auf eine allgemeine, übergeordnete Bewertung der Lebensqualität oder des Lebens insgesamt. Es umfasst die Gesamtheit der Empfindungen, Einstellungen und Bewertungen, die eine Person in Bezug auf ihr eigenes Leben hat. Das Lebensgefühl kann von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden, einschließlich persönlicher Erfahrungen, sozialer Beziehungen, Lebensereignisse und Umstände.

#### *Befindlichkeit:*

Die Befindlichkeit bezieht sich auf den momentanen Zustand oder das aktuelle Wohlbefinden einer Person. Es umfasst körperliche, emotionale und geistige Aspekte des Wohlbefindens. Befindlichkeit kann kurzfristige Veränderungen in der Stimmung, Energie oder dem allgemeinen Wohlbefinden beschreiben.

#### *Gefühlslage:*

Die Gefühlslage beschreibt die vorherrschende emotionale Qualität oder Tönung eines Individuums zu einem bestimmten Zeitpunkt. Sie bezieht sich darauf, ob eine Person sich beispielsweise glücklich, traurig, ängstlich oder ruhig fühlt. Die

Gefühlslage kann von Moment zu Moment variieren und wird oft als eine Art "Grundton" der Emotionen beschrieben.

#### *Gemütszustand:*

Der Gemütszustand ist ein weiter gefasster Begriff, der den emotionalen Zustand oder die Verfassung einer Person beschreibt. Ein Gemütszustand kann sowohl kurzfristige als auch langfristige emotionale Zustände umfassen und bezieht sich auf die allgemeine emotionale Verfassung einer Person. Der Gemütszustand kann durch verschiedene Faktoren wie persönliche Erfahrungen, Hormonspiegel, gesundheitliche Zustände und soziale Interaktionen beeinflusst werden.

#### *Emotionale Gestimmtheit:*

Die emotionale Gestimmtheit bezieht sich auf die Neigung einer Person, in bestimmten Situationen oder in Bezug auf bestimmte Themen bestimmte emotionale Reaktionen zu zeigen. Die emotionale Gestimmtheit weist darauf hin, wie leicht eine Person von äußeren Einflüssen beeinflusst wird oder wie stark bestimmte Emotionen in verschiedenen Kontexten auftreten. Die emotionale Gestimmtheit kann individuell variieren und ist eng mit persönlichen Präferenzen, Erfahrungen und Temperament verbunden.

### **Erleben und Erlebensmuster der Menschen während der Pandemie**

Die Menschen (nicht nur in China) erlebten während der Pandemie eine starke Unsicherheit in Bezug auf ihre eigene Gesundheit vor allem in Bezug auf eine mögliche Infektion, wirtschaftliche Folgeprobleme, aber auch eine allgemeine Unsicherheit dem Leben und dem Zusammenleben gegenüber. Diese Unsicherheit war gepaart mit erhöhtem Stress, Angstgefühlen, Niedergeschlagenheit und Depression. Unsicherheit entwickelte sich zunehmend aufgrund der anhaltenden Herausforderungen und Veränderungen im Lebensstil. Nicht nur das, man blickte auch düster auf die gesundheitliche Zukunft von Freunden, Angehörigen und Menschen im nahen Umfeld.

Kam es zum Lockdown, zur Quarantäne oder anderen sozialen Restriktionen, die zu einem Distanzverhalten führten, erhöhten sie das Erleben von Einsamkeit und sozialer Isolation. Dies führte, wenn man in einer Familienbeziehung lebte, zu Konflikten, Krisen, auf jedem Fall zu einer erhöhten, langfristigen Belastung. Aufgrund der zeitlichen Dauer der Restriktionen übertrug sich dies Erleben auch auf

die Vorstellung der zukünftigen wirtschaftlichen Belastungen, wie z.B. Verlust des Arbeitsplatzes, Unsicherheit in Bezug auf die finanzielle Zukunft usw..

Offizielle Informationen, mediale Inszenierung, Social Media sowie die Mundpropaganda intensivierten und dynamisierten die diensbezügliche Informationsüberflutung. Ein ständiger Nachrichtenstrom, die Flut von Informationen über die Pandemie, zunehmend begleitet von widersprüchlichen Berichten, Fake-News, emotionaler Empörung usw. trugen zur Verwirrung und zusätzlichen Belastung bei. Das Zusammenspiel von tatsächlichen Ereignissen, persönliche Erfahrung, hoher Emotionalität, unterschiedlichem Zugang zu Medien und Social Media, um nur einige Aspekte zu nennen, hinterließen jedoch unterschiedliche emotionale Spuren im Erleben und in der Psyche der Menschen.

Social Media ist Teil der gesellschaftlichen Realität in China, stärker und intensiver als in vielen anderen Ländern der Welt. Kommunikation und Interaktion über Social Media sind daher ebenso relevant wie die Information oder die Antwort auf eine wissenschaftlich gestellte Frage im Rahmen von Feld- und Aktionsforschung. Nicht nur das, kommunizierte Fakten oder Sachinformation müssen stets auch im Licht von Social Media betrachtet und bewertet werden. Sie sind also immer kommunikativ gesehen hybrid. Sie sind noch aus einem anderen Grund heraus hybrid insoweit, als sie als Information über Social Media auftauchen, somit einen gewissen Bedeutungsgehalt spiegeln. Auch wenn sie z. B. in China möglicherweise schnell blockiert werden, sind sie weiterhin als bedeutungsvolle „Nicht-mehr-vorhandene-Information“ erfahrbar. Weiß man doch, wenn eine Information blockiert wird, dass diese gesellschaftlich und politisch gesehen wie auch immer bedeutungsvoll sein muss. Anderenfalls wäre sie nicht geblockt worden. Die Art der Beteiligung der Menschen über Social Media, z.B. blockierte Inhalte zu re-publizieren, kann als Indiz gewertet werden für die bereits stattfindende Aneignung besagter „Nicht-mehr-vorhandene-Information“. Dies kann eines Erachtens als ein anschauliches Beispiel für die aktive, nachhaltige Verbreitung von Information angesehen werden.

Information über Social Media ist ferner drittens insoweit hybrid, als eine „Nicht-mehr-vorhandene-Information“ bereits Teil eines dynamischen Prozesses der Aneignung sowie emotionaler Teilhabe ist. Die Information selbst spiegelt somit bereits wichtige Aspekte gesellschaftlich Entwicklung, die mit dieser „Nicht-mehr-vorhandenen-Information“ verknüpft ist.

Man kann also nicht sagen, dass ein bestimmter Modus von Restriktion zu bestimmten psychischen oder emotionalen Effekten bei allen/den meisten Menschen führte. So gab es Menschen, die neue Wege fanden, mit den Herausforderungen umzugehen, die ihre sozialen Bindungen stärkten und andere Menschen einbezogen, bis hin zur Entwicklung von Resilienzstrategien (Selbstfürsorge und Aufbau von Bewältigungsstrategien). So gab es (eher mehr) Menschen, die konkret, aktuell aber auch langfristig unter der Pandemie litten bzw heute noch darunter seelisch leiden.

Man kann daher die psychologischen Effekte unter fünf Gesichtspunkten betrachten:

- Allgemeine Effekte, die bei den meisten Menschen auftraten.
- Psychische Erkrankungen (nach ICD-10) wie Angststörung, Depression, Suchtverhalten usw.
- Störungen der allgemeinen Befindlichkeit, des Lebensgefühls, der Grundstimmung usw.
- Selbstfürsorge und Aufbau von resilienten Bewältigungsstrategien. (Zhang 2022, Ziyu 2021)
- Aber auch öffentlicher Ausdruck von Unbehagen, Protest und Auflehnung.

Es gibt zahlreiche Studien über allgemeine emotionale Auswirkungen, psychische Erkrankungen sowie die Entwicklung von Resilienz während der Pandemie in China. Bislang sind mir nur sehr wenige Studien und Berichte begegnet, die sich mit der Beeinträchtigung des Lebensgefühls, der emotionalen Befindlichkeit usw. und einer wissenschaftskritischen Reflexion befassen. Es gibt zwar viele Berichte über Effekte auch in staatlichen Medien, doch sind Berichte in der Regel primär beschreibender Natur (siehe vor allem China Daily)

Ein wesentliches Interesse meiner Arbeit bezieht sich also auf diesen Bereich und auf die Frage, welche Befindlichkeitsstörungen lassen sich aufzeigen und inwieweit sind sie in Verbindung zu bringen mit spezifischen Restriktionen sowie Modalitäten der Durchsetzung der Restriktionen im Einzelfall. Die verursachten Befindlichkeitsstörungen wirken zurück auf die Art und Weise, wie man selbst auf weitere oder erneute Restriktionen und deren Anwendung reagiert. Erlebt sich jemand bspw. eher niederschlagen, passiv und einsam, wird er sich in Zukunft weiteren Restriktionen gegenüber eher schneller und noch ohnmächtiger erleben

und sich hoffnungslos anpassen oder sich ergeben. Erlebt sich jemand eher verärgert, verzweifelt und hilflos, kann dies zu einer Verstärkung des Ärgers führen. In beiden Fällen kommt es zu einer sich selbst verstärkenden Dynamik im Erleben und im Verhalten. Beide Reaktionsmuster schleichen sich in der Regel ein und wirken sich auf das Lebensgefühl insgesamt aus. Dies geht einher mit einem leicht / subtil angehobenen Stresslevel, der in Zukunft leichter sowohl durch äußere Anlässe (Zustandsangst) als auch durch eine unspezifische Angsthaltung (Eigenschaftsangst) angetriggert, wiederbelebt werden. (Sollmann 2017). Ein solcher Zustand des Erlebens hat kontinuierlich schädigende Auswirkungen auf den gesamten Organismus und die eigene Stressresistenz. Angebotener Hilfe gegenüber wird oft resistent oder mit Widerstand geantwortet.

Wie bereits erwähnt, geht es mir nicht um die Beschreibung sowie Analyse der Auswirkung von psychischen Erkrankungen oder pathologischen Entwicklungen mit Krankheitswert, sondern um die Unterscheidung von psychischen Krankheiten und Störungen einerseits sowie Befindlichkeiten, Lebensgefühl und psychischen Reaktionen auf bestimmte Lebensumstände andererseits. Natürlich gibt es hier Überlappungen und Wechselwirkungen. Eine differenzierte Diskussion derselben würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Geht es mir doch zunächst darum, den Blick für die Bedeutung der Betrachtung von besagten Bereichen des Erlebens wie Befindlichkeit, Lebensgefühl usw. in den Blickpunkt des Interesses zu rücken. Dies schließt die kritische Betrachtung möglicher verursachender Dynamiken mit ein. Gleichzeitig darum, die Bedeutung einer diesbezüglichen Differenzierung für das Vorgehen bei zukünftigen Pandemien zu unterstreichen.

### **Brisante psychosoziale Befindlichkeits- oder Affektivitätsmuster**

Die Auswirkungen von Lockdown und anderen Restriktionen kamen unmittelbar zum Tragen, wurden oftmals unterschiedlich angewandt / durchgesetzt und führten zur Bildung von (un-) spezifischen Befindlichkeits- oder Affektivitätsstörungen. Letztere wirken länger nach, zum Teil noch bis heute. Sie bleiben oft unbewusst, beeinflussen aber sowohl das allgemeine Lebensgefühl als auch das hierdurch gefärbte Beziehungs- und Sozialverhalten. So beziffert beispielsweise The Guardian im Dezember 2022 die Nachwirkungen der Traumatisierung auf 10-20 Jahre. Das Behandlungspersonal sei hiervon besonders betroffen. Lu Lin, a fellow at the

Chinese Academy of Sciences, states that as many as 20% of health workers, patients and members of the public may be suffering from post-traumatic stress disorder and nearly one-third of those quarantined at home have displayed symptoms of depression, anxiety and insomnia. Other experts called for emergency services to support the community's mental health in general because of this. (The Guardian 2022)

Befasst man sich mit dem Aktivitätserleben und -Mustern steht man, transkulturell gesehen, vor einer zentralen Herausforderung. Diese tut sich auf zwischen den unterschiedlichen psychologischen Konzepten von „Selbst“. Forschung sieht sich dabei mit zwei unterschiedlichen Paradigmatischen Vorstellungen von Mensch konfrontiert, sowie Unterschieden im Erleben und in der Art wie man sich aufeinander bezieht bzw kommuniziert.

Während sich der Westen z.B. auf das „Gesetz der Identität“ stützt, dass nämlich  $A=B$ ,  $B=C$ , also  $A=C$  sei, lebt China eher aus der Korrelationslogik heraus: A beinhaltet B, ist aber nicht B. Yin ist nicht ohne Yang denkbar (Sollmann 2020b). Wie kann es funktionieren, diesen beiden Logiken bei der Betrachtung von Affektivitätserleben und Mustern gerecht zu werden, ohne dass es zu einer Amalgamierung kommt? Oder aber zu einem andauernden (polarisierenden oder zermürenden) Wettstreit?

Die hiermit verknüpfte Unterscheidung der Paradigmen der Bezogenheit auf das Individuum versus Familie berührt die essentielle, psychosoziale Unterscheidung zwischen einem „Independent Self“ im Westen und in China von einem „Interdependend Self“. Die hiermit verbundenen Dimensionen von Affektivität, Wahrnehmung, Erleben, Verhalten und Kommunikation können an dieser Stelle nicht eingehender dargestellt oder gar diskutiert werden. Dies bleibt einer weiteren Arbeit vorbehalten. (Ciompi 1997, Northoff 2015, Sollmann 2018)

Allgemeine, subtile aber auch virulent-sichtbare Phänomene finden ihren Ausdruck in unterschiedlichem Affektivitätsverhalten. Ein solches ist einerseits durch gezielte z.B. psychotherapeutische Maßnahmen behandelbar andererseits verstärkt durch gesellschaftlich getragene Psychoedukation sowie durch Verhalten / Maßnahmen der Politik. Hier sind ausschnitthaft dargestellt einige typische Erlebens- und Affektivitätsmuster plus ausschnitthafte verursachende soziale Alltags-Erfahrungen..

- Basisempfinden

- Unvermittelter Lockdown z. B. an einer Universität hinderte alle daran, die Universität für mehrere Tage bzw. Wochen zu verlassen. Man war völlig unvorbereitet, musste z.B. auf Tischen im Seminarraum oder Im Büro schlafen, hatte keine Hygieneartikel bei sich usw. Dies führt nicht nur zum Erleben der umfassenden Einschränkung von Lebensqualität, Bewegungsfreiheit sondern auch zur beinah vollständigen Beeinträchtigung von Minimalbedingungen zur Bewältigung des Alltags (z.B. tägliche Hygiene: oft kam es zu Warteschlangen vor einer der verfügbaren Duschen über mehr als 90 Minuten, die teilweise nur zu bestimmten Zeiten geöffnet waren)
- Beim Lockdown wurde Essen zum Teil in sehr großen Mengen angeliefert. Das oftmals lange auf großen Haufen in Plastikverpackungen gelagerte Essen war oft schlecht geworden. Zudem beschwerte man sich über die vermutete Korruption der Essenslieferanten. Es gab oft keine Nahrung für die Haustiere usw. Da es bei der Ernährung um die Erfüllung von Grundbedürfnissen geht, können solche Umstände einerseits den Effekt haben, sich um das Essen zu streiten („wer ist schneller und kann sich besser durchsetzen“ oder „Ich will und muss was haben.“). Andererseits bewirkt ein Essen, das nicht mehr frisch oder gar unansehnlich, wenn nicht gar schlecht ist Unwohlsein oder führt zu Magen-Darmerkrankungen. („Ich habe Angst vor dem Virus und muss jetzt aus mangelnder Hygiene um weitere Erkrankung bangen, mit der Gefahr verknüpft, wegen der Restriktionen keine entsprechende Behandlung zu bekommen“)
- Nicht nur das, Menschengenieten auch nach Beendigung des allgemeinen Lockdowns in rumorartige Stimmung und Panik. Die Angst vor Lockdown oder möglicher eventueller Infektion trieb Menschen zu Panikkäufen von Lebensmitteln und Medikamenten. Hatten sie doch Angst und Panik zu stark verinnerlicht, als dass sie positiven Nachrichten weniger glauben schenken konnten. (Zhang 2022)
- Unzureichende psychologische / psychotherapeutische Begleitung während Lockdown und anderen Restriktionen labilisiert und schwächt mental health der Studenten due to the change of living and learning environment, so das klare Statement von Liu Yan, member of the National Committee of the Chinese People's Political Consultative Conference and deputy head of Shanghai's Minhang district. (Li in Zou 2023)

- Dies geht einher mit der Schwächung der körperlichen Konstitution, was wiederum zu einer Verstärkung des akademischen Drucks. Hiervon besonders betroffen waren die Schulen im ländlichen Bereich. (Zou 02023)
- Entfremdung, Entwertung
  - Praktisch im Leben sowie über Social Media kam es zu Entwertungen, Beschimpfungen und entsprechenden Polarisierungen. Menschen begannen beispielsweise mit dem Finger auf jemanden zu zeigen, so dass die Entwertung öffentlich wurde.
  - Beklagte sich z.B. jemand über die Art der Anwendung von Restriktionen, wurde derjenige nicht selten viral über Social Media heftig beschimpft („You deserve it.“). Dies spiegelt ein Kommunikationsmuster von Entwertung („Ich bin, wenn Du nicht bist.“).
  - Der Alltag war über Monate und Jahre durch unterschiedliche Restriktionen, bei unterschiedlicher Anwendung, geprägt. Man war bemüht, diesen Restriktionen zu folgen, versuchte aber gelegentlich, ihnen „ein wenig“ zu entkommen. Dies führte zu einer subtilen Angst, „etwas schlimmes getan zu haben“ oder „illegal“ zu sein.
  - Wurde dies vermehrt erlebt, fühlte man sich nicht geschützt im eigenen sozialen Raum, was wiederum implizit zu einem Gefühl führte, „man sei falsch“ (Selbstentwertung).
  - One caller asked the consultant at the internet hotline how he could deal with his family members' fear of the outbreak. After being diagnosed as an asymptomatic case and receiving treatment at a makeshift hospital, the man returned home, only to face misunderstanding and suspicion from his family. Eine solche Dynamik in der Familie führt zu erhöhtem latenten Stress, zu Dysbalancen bis hin zu Ausgrenzung d.h. zur Isolation des Einzelnen in der Familie. In einem Lockdown, in einer Pandemie erfährt die Familie den Charakter einer Notgemeinschaft, auf die man essentiell angewiesen ist. Das Erleben einer solchen psychosozialen Dynamik induziert schleichend und kontinuierlich traumatisches Erleben von Diskriminierung. Ist beschädigt die bereits bestehende Vulnerabilität, weil man dies mit den sonst geliebten Menschen erleben muss. (Zhang 2022)
  - Eine Sozialarbeiterin berichtete: "I work in the public health sector, so I dare not let my friends or colleagues know I **was** infected. I am afraid that if I tell them, that I am no longer infected, they will view me differently, and

this will alienate me," she said. (Zhang 2022) In beidem Fällen fördert dies Geschehen Misstrauen und Selbstverleugnung, Scham und Schuld im engeren sozialen Umfeld. Das Vertrauen und die Zugehörigkeit zu einem solchen Lebensraum ist gerade in einer Pandemie existentiell wichtig.

- (latente oder faktische) Überforderung als Person oder Behandler
  - Befand sich eine Klinik im Lockdown, konnten weder Behandlungspersonal noch Patienten die Klinik betreten. Einerseits fehlten Behandler, was zur zusätzlichen Belastung des im Krankenhaus vorhandenen Personals führte. Andererseits bekamen Patienten notwendige Medizin nicht wie vorgeschrieben. Dies führte zu medizinischen Komplikationen bis hin zum Tod/Suizid. Mental verstärkte sich die große Sorge als Arzt, obwohl dringend gebraucht, nicht mehr seiner sozialen Verantwortung kommen zu können. Als Patient erlebte man eine nachvollziehbare Angst, nicht am Virus zu sterben sondern an einer Sekundärerkrankung
  - Der Umstand, dass sehr viel online kommuniziert wurde oder man online arbeiten oder lernen musste, führte zu einer verstärkten, sich einerseits einschleichenden Müdigkeit / Ermüdung oder zu einer dauerhaften Ermüdung (fatigue syndrome). Diese Art von Ermüdung geht einher mit dem Erleben von Sinnlosigkeit, was wiederum zu unterscheiden ist von einem Burn-out.
- Gewalterfahrung
  - Wenn die Order bestand, jemanden an der Tür zu testen, kam es nicht selten zur gewaltsamen Öffnung der Wohnung durch die Sicherheitsleute.
  - Auch wenn man frei getestet war, musste man nicht selten in Quarantäne bleiben.
- Veränderung von Wahrnehmung und Zeiterleben
  - Lockdown und andere Restriktionen verstärkten Homeoffice, online schooling und Internetsucht. Dies führte zu einer stark veränderten Wahrnehmung des Unterschieds zwischen Internetwelt und realer Welt, verknüpft mit einem unterschiedlichen Zeiterleben. (Zou 2023)
  - Es gab unterschiedliche, zeitlich versetzte Restriktionen, die als „little-by-little-in-control“ bezeichnet wurden. Dies führte zur Internalisierung von Angst, aber auch von ständiger, unmerklicher Beobachtung durch verschiedene Kontrollsysteme.

- Bestimmte Populationen (z. autistische Kinder, Ältere usw) können nicht mithalten bei online-schooling (Wang 2021) oder bei der Mediennutzung (Bogen 2022)
- Dies führt zur veränderten Wahrnehmung von Alltagswirklichkeit und dazu nicht mehr adäquat an aktuellen Leben teilhaben zu können. Dies bringt gravierende Konsequenzen mit sich wie: Verschlechterung in der Schule / beim Onlineunterricht oder den Verlust von Affektkontrolle (Wang 2021) oder aus dem Alltagsleben ausgegliedert zu werden. (z.B. kann man dann nicht mehr Bus fahren oder sich online Medikamente bestellen). Beide Populationen leiden somit unter der Verschlechterung ihrer sozialen Verhaltenskompetenz. ((Wang 2021)
- Restreduktion sowie Veränderung des Identitätsgefühls
  - Eine selbstreflektierte und doch stets positiv denkende Kollegin schilderte oft ihr Erleben der Situation. Nach zwei Jahren kam dann nur die Botschaft in Form eines Satzes: „Words cannot express the impact of the pandemic on us. It is a protracted war.“
  - Der Alltag war über Monate und Jahre durch unterschiedliche Restriktionen, bei unterschiedlicher Anwendung, geprägt. Man war bemüht, diesen Restriktionen zu folgen, versuchte aber gelegentlich, ihnen „ein wenig“ zu entkommen. Dies führte zu einer subtilen Angst, „etwas schlimmes getan zu haben“ oder „illegal“ zu sein.
  - Wurde dies vermehrt erlebt, fühlte man sich nicht geschützt im eigenen sozialen Raum, was wiederum implizit zu einem Gefühl führte, „man sei falsch“ (Selbstentwertung).
  - Die Unerfahrenheit in der Informationsverarbeitung und Misstrauen offizieller Information gegenüber erhöhte das Stresserleben vieler Menschen. Hiermit einher ging die Schwächung einer umsichtigen Einschätzung von Realität bis hin zum Verlust derselben (z. B. Panikkäufe auch wenn es hierzu keinen objektiven Anlass gab oder man zu einem umsichtigen einkaufsverhalten aufgefordert wurde)
- Verlust von Kontrolle
  - In der Regel gab es bei den meisten Restriktionen keine (verlässliche) begleitende Information im Sinne von Transparenz oder Vorankündigung. Menschen erleben dies als ein Gemisch von willkürlichem Ausgeliefertsein, Unmündigkeit, Ohnmacht und Infantilisierung.

- In der Regel gab es bei den meisten Restriktionen keine (verlässliche) begleitende Information im Sinne von Transparenz oder Vorankündigung. Menschen erlebten dies als ein Gemisch von willkürlichem Ausgeliefertsein, Unmündigkeit, Ohnmacht und Infantilisierung, verbunden mit einer bedeutsamen Beeinträchtigung des hierdurch schwindenden Vertrauens der Menschen in Politik und Behörden. (Wang 2022)
- Die Gründerin der Internetplattform, Tangxingli, Li Zhen bringt es auf den Punkt : "Most of the problems people seek help for concern anxiety over their careers, dissatisfaction with community management during quarantine, uncertainty about the future, distress by reading negative news every day and unhappiness in family relationships." (Zhang 2022) Dem Verlust der Kontrolle über das eigene Leben und im eigenen Leben liegt eine komplexe, tiefe (Lebens-) Angst zugrunde, die alle wesentliche Aspekte des eigenen und des sozialen Lebensraums berührt.
- Isolation, Einsamkeit
  - Wenn jemand außerhalb seiner Wohnung plötzlich im Lockdown war oder in Quarantäne geschickt wurde, konnte er sein Haustier nicht pflegen. Viele Haustiere starben daher, außer Nachbarn halfen dabei das Haustier zu füttern. Haustiere fördern nicht nur die kognitive, emotionale, soziale und körperliche Entwicklung. Es ist auch erwiesen, dass die Interaktion zwischen Mensch und Tier Angst, Depressionen und Einsamkeit verringert, da Tiere soziale Unterstützung leisten und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.
  - Gelegentlich wurde berichtet, dass Kinder, positiv getestet, aber ohne Symptome, in ein weit entferntes Quarantänehaus geschickt wurden. Oftmals ohne die Eltern.
  - Online-schooling oder Tätigkeit im Homeoffice sind begleitet von reduziertem Sozialkontakt. Besonders Schüler und Studenten leiden darunter, erleben sich dann stärker abhängig von Gaming im Internet (bis hin zur Intersucht).
  - Die Reduktion von Sozialkontakten bei Schülern (auch bei Studenten) und Verlust von peer-gruppen-erfahrung aktivierte verstärkt die Selbstregulation durch Emotion und Affekte. Familien oder Partner waren daher verstärkt und kontinuierlich überlastet, was wiederum zu verstärkenden Schwierigkeiten führte.

Die Betrachtung solcher beobachteten und berichteten Muster des psychosozialen Erlebens wirft methodische und forschungsstrategische Fragen auf. Methodisch ist grundsätzlich zwischen einem quantitativen und qualitativen Vorgehen zu unterscheiden. Strategisch ist daher zu prüfen, welches Forschungsinteresse zugrunde liegt. Das Forschungsdesign schließlich erfordert eine genaue Rollenbestimmung der Rolle und Funktion des Forschers.

Die hier vorliegende Arbeit versteht sich explorativ, qualitativ im Sinne von Feld- oder Aktionsforschung. (Glaser et al 1967, Bogner 2017, von Unger 2007) Während die Aktions- oder Feldforschung darauf abzielt, Daten in realen, natürlichen Umgebungen zu sammeln, findet „Laborforschung“ oft, besonders während der Pandemie in China durch Befragung statt. Das Interesse besteht darin isolierte Variablen und strenge Kontrollen zu nutzen, um Ursache-Wirkungs-Beziehungen zu untersuchen. Geht es doch vornehmlich um Zahlen, Statistik, Häufungen, Signifikanzen, Effizienz u.a.

### **Verstehen als kulturelle Empathie**

Es gibt zahlreiche ausführliche Forschungsergebnisse bzgl. der psychischen Erkrankungen, ausgelöst durch Pandemie und Lockdown. ((Cuijfh 2020, Lannattone et al 2023, Yunhe 2021) Hingegen fehlen weitgehend bisher publizierte Studien oder Forschungsarbeiten zur Entwicklung der Befindlichkeit des Lebensgefühls usw. in China. Entweder werden sie zensuriert, verboten / blockiert oder (nur) über Social Media informell kommuniziert. Dies erschwert das Auffinden solcher Berichte erheblich. Sobald sie kommuniziert sind, verschwinden sie qua Blockade schnell aus dem öffentlichen Raum. Die je aktuelle Information geht somit verloren, ebenso die wissenschaftspraktische Auseinandersetzung mit möglichen Ergebnissen /Auswirkungen der Pandemie auf die Psyche der Menschen. Glücklicherweise gab es zahlreiche Situationsschilderungen oder Betroffenheitsberichte in Tageszeitungen, sonstigen Printmedien wie z. B. China Daily und natürlich online über Social Media wie weibo, wechat u.a. Kommunikationskanäle.<sup>3</sup> Die Recherche erforderte daher viel Zeit, eine gute Vernetzung über Social Media, natürlich auch eine Portion Glück. Eine gute Vernetzung und langjährige Beziehungen mit Kollegen,

---

<sup>3</sup> Es gibt zahlreiche soziale Netzwerke. Mir steht eher die Kommunikation über WeChat zur Verfügung. Einerseits beziehe ich mich auf spezifische Untergruppen, in denen ich Mitglied bin bzw. zur Mitgliedschaft eingeladen wurde. Andererseits verfolge ich den allgemeinen Traffic. Die vorhandene Übersetzungsfunktion ermöglicht es mir, einen guten Einblick in den Inhalt des jeweiligen Posts zu bekommen. Bei Unsicherheit half mir der informelle Austausch hierüber mit Kollegen.

Freunden, aber auch „normalen Bürgern“ ermöglichte mir Zugang zu persönlichen Erfahrungsberichten, emotionalen Einschätzungen, Gruppendiskussionen auf Social Media sowie subtile Einblicke in die Dynamik von Veröffentlichung – Blockierung – Re-Publikation - Variation der Publikation – Blockierung - usw.. Hierdurch eröffnete sich mir z. B. ein damals (Frühling 2022) aktueller, vielschichtiger und durch persönliche Berichterstattung angereicherter Zugang zu dem wochenlangen harten Lockdown in Shanghai. Was in der jüngsten Situation der Pandemie aus der Not geboren mir zu tieferen Einblicken verhalf, könnte in Zukunft in Form eines praktischen, essenziellen Beispiels Mut machen, sich im Rahmen von Aktions- und Feldforschung in China auch auf Informationsquellen wie subjektive Schilderung, Erlebnisgeschichten, Social Media sowie dort entwickelte Narrative zu stützen. Da ich meine Recherche nicht vor Ort in China durchführen konnte, war dies mein „best of“ als Aktionsforscher und die einzige Möglichkeit überhaupt an Information zu gelangen.

Während die persönlichen Erlebnisschilderungen die angebotenen (Sach-) Informationen zu einem plastischen, anschaulichen Bild gestalteten, ließen mich Dynamik und Überraschungseffekt über die Social Media-Kommunikation an einer hybriden Komplexität teilhaben. Ich verstehe dies insofern als hybrid, da Kommunikation sich situativ als ein (auch) erlebnismäßiges Geschehen entwickelt (oft gemeinsam mit einem chinesischen Gegenüber). Sachinformation gepaart mit der emotionalen Information und meinem passageren hermeneutischen Verstehen kennzeichneten den Prozess schließlich als einen Raum (im Einzelfall gemeinsamer) auch sinnlicher Erfahrung im Sinne von „sensed knowing“. (Nazarkjewicz 2012, Wolf 2023, Sollmann 2018)

Der Psychoanalytiker Wolf betont in einem solchen Forschungszusammenhang die Bedeutung und Notwendigkeit von hermeneutischem, Verstehen als kultureller Empathie. (Wolf 2023) Er verortet eine solche Form von Forschungshandeln somit auch als ein Handeln in einem transkulturellen Raum.

Grundsätzlich gibt es die Unterscheidung in inter-, multi- und transkulturelle Kommunikation/Betrachtung. Ohne an dieser Stelle ausführlich auf die Unterschiede eingehen zu können, möchte ich am Beispiel des Erlernens einer Fremdsprache grundlegende Aspekte gegenüberstellen. Das Erlernen einer Fremdsprache erfordert das Lernen von Vokabeln, von Grammatik und der gelebten Sprachpraxis. Das

Lernen von Vokabeln ist vergleichbar mit dem Erlernen grundlegender Handlungsanweisungen (interkulturell), wie z.B. einer besonderen Art der Übergabe von Visitenkarten. Ein weiteres Beispiel kann die Sitzordnung beim Essen sein. Die Grammatik entspricht so dann dem Erleben und Einüben spezifischer Verhaltensregeln und -muster (multikulturell). Im dritten Aspekt der gelebten Sprachpraxis geht es um das (auch emotionale) kommunikative Echo in einem selbst, wenn man es denn gewagt hat, ins kalte Wasser der gelebten Kommunikation zu springen und einfach beginnt, sich in der fremden Sprache zu unterhalten. Kommunikation besteht dann aus wechselseitiger Wirkung aufeinander (transkulturell). (Nazarkjewicz u Krämer, G.2012, Sollmann, 2018)

### **Aktionsforschung als Teilhabe am / im „Forschungs-Raum“**

Dies Forschungsdesign ermöglichte mir das Erleben der Gleichzeitigkeit von Ruhe und Rastlosigkeit im transkulturellen „Forschungs-Raum“. (vgl. auch Lewin in Bogner 2017) Dies geschah in der Regel jeweils szenisch oder Anlass bezogen. Ich erlebte mich nah genug am Geschehen der Pandemie, ebenso weit genug, um meine erforderliche Rollendistanz reflektieren und wahren zu können. Diese Art des Zusammenspiels von Nähe und Distanz im transkulturellen „Forschungs-Raum“ förderte somit das Bewusstsein über die Mehrdimensionalität sowie die Dynamik des Prozesses. Dies wiederum half mir verstärkt, die Untersuchung nicht nur als Beforschung von psychologischen Effekten hervorgerufen durch Virus und Lockdown zu begreifen, sondern als eine „Raum-Forschung“. Transkulturell gesehen findet nämlich Leben, somit auch die Pandemie in gesellschaftlichen und kommunikativen Räumen statt. (Wolf 2023, Guattari 1994 et al) Eine solche Blickrichtung findet m. E. Parallelen im Konzept des „interdependent Self“.

Lassen Sie mich noch etwas zur Bedeutung des „Raums“ als handlungsleitendem Interesse sagen. Die Menschen in China sind kulturell und traditionell gesehen bezogen, wenn nicht gar abhängig von dem gesellschaftlichen Gefüge, der Sozialität. (Guattari 1994, Lewin 1969 u Sollmann 2018) Dies meint nicht nur die Interaktion und Beziehungsgestaltung von Menschen untereinander, miteinander und in Bezug auf einander, sondern besonders auch das jeweilige individuelle Erleben der Menschen, die Mentalitäten, das für den jeweiligen Lebensraum typische Lebensgefühl usw.. Dies meint vor allem die für den Einzelnen selbstverständliche, kontinuierliche (Mit-) Gestaltung von Lebensraum und Raumgefühl.

Um sich einen solchen „Forschungs-Raum“ vertraut zu machen, bedarf es grundsätzlich einer Fragehaltung (Schein 2016) und Sicherheit im Umgang mit qualitative-explorativen Forschungsstrategien ( Glaser 1967)

Es gibt „eine ethisch-politische Verbindung zwischen drei Bereichen Umwelt, soziale (gesellschaftlichen) Beziehungen und menschliche Subjektivität“ (Guattari 1994 S.12) In Anlehnung an Guattari unterscheide ich den persönlichen Lebensraum (erlebnismäßiger Mikro-Raum). Ein solcher trifft auf andere persönliche Lebensräume (kommunikativ-interaktioneller Meso-Raum). Gemeinsam bilden sie einen übergeordneten sozialen, kulturellen Lebensraum (sozial-kultureller Makro-Raum). (vgl. auch Sollmann 2018)

Maßnahmen wie Lockdown oder andere Restriktionen wirken daher stets auf den einzelnen Menschen (in seiner In-Group) und eben diese Räume sowie all ihre Interdependenzen (out-Group) ein. Restriktionen sind also nicht nur als subjektive Eingrenzung auf der Verhaltensebene zu verstehen (wie z.B. man darf die Wohnung nicht verlassen). Sie sind als ordnungspolitische Maßnahme nicht (nur) Ausdruck von gesundheitspolitischer Strategie zur Eindämmung des Virus. Stattdessen beeinflussen derartige Maßnahmen immer auch explizit wie implizit die Emotionalitäten in den jeweiligen Lebensräumen und den Interdependenzen. Hierunter sind nicht nur die soziologisch oder architektonisch zu bestimmenden Lebensräume sondern auch die „kleinen Biotope“ des Alltags zu verstehen (z.B. Kollegen-Gruppe, Freundschaften, Fahrgemeinschaften, Interessengruppen usw.). Restriktionen wirken auf die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ein, auf Gesundheit und soziales Verhalten. Sie beeinträchtigen auch die Art der Teilhabe an Gesellschaft und Sozialität. Noch bedeutsamer scheint die Beeinträchtigung von Motivation, emotionaler Bereitschaft zur Teilhabe und Vertrauensverlust (nach-) zu wirken. Diese Beeinträchtigungen entwickeln sich schleichend, subtil, oft unbewusst oder unbemerkt sowie unspektakulär. Neben der Politik sind hier Sozialarbeit, Beratung und Psychotherapie besonders gefordert.

Lassen Sie mich dies (vereinfachend) mit dem Poolbilliardspiel vergleichen. Stößt man die schwarze Kugel an, trifft diese gezielt einige Kugeln, berührt aber in der Regel unbeabsichtigt auch andere Kugeln. Dies ist gerade das spannende bei diesem Spiel aber auch das Risiko. Die Kunst ist es, so treffsicher wie möglich zu

spielen und sich gleichzeitig nicht zu sehr durch überraschende Reaktionen aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.

Maßnahmen wie ein Lockdown wirken nicht nur in China stets auf alle drei Räume ein. Politik war gerade während der Pandemie in China, und nicht nur dort, daher besonders gefordert, diesem dynamischen Dreiklang und der hiermit verbundenen Dynamik in ihrer besonderen Plastizität Rechnung zu tragen. Berühren restriktive Maßnahmen doch immer zugleich die Rahmenbedingungen, das konkrete Verhalten der Menschen sowie die emotionalen Grundgestimmtheiten in den jeweiligen Lebensräumen. Nicht nur das, sondern immer auch die Plastizität der Gesamtheit des sozio-kulturellen Makro-Raums.

Die Entwicklungen während der Pandemie haben gezeigt, dass man (nicht nur in China) vor einer völlig neuen globalen Lebenssituation stand. Anfangs reagierte global gesehen die Politik verständlicherweise im Krisenmodus. Unterschiedlich war die jeweilige Krisenkommunikation sowie die benutzten Narrative. Einige Länder meinten „alles unter Kontrolle“ haben. Andere wie z.B. die damalige deutsche Kanzlerin sprachen vom „Stochern im Nebel“ und über „Fahren auf Sicht“.

Um neue, hochkomplexe Lebensereignisse oder gravierende, umfassende und tief gehende Veränderungen des Lebensraums der Menschen beforschen zu können, bedarf es daher gerade anfangs eines explorativen, qualitativen Forschungsansatzes. Geht es doch in einer solchen Situation darum, ein Grundverständnis für die Geschehnisse zu erlangen, Forschungsrelevante Fragen zu formulieren, und Arbeitshypothesen zu entwickeln.

### **Aktionsforschung erfordert Selbstreflexion des Forschers**

So etwas ist aus der Feldforschung (Lewin 1960), der Aktionsforschung (von Unger et al 2007) und ethnologischer Forschung bekannt. In China hingegen ist die Forschungscommunity mit solchen Forschungsansätzen offensichtlich weniger vertraut (Dr. O, R. Peking, Dr. N.T. aus Peking) bis hin, dass diese Forschungsansätze sogar oft unbekannt sind.<sup>4</sup> (Dr. L.M. aus Peking, Prof M.W. aus

---

<sup>4</sup> Recherche und Nachfragen im Kollegenkreis ergab folgendes: 1. „In China ist mir so etwas nicht bekannt.“ 2. In China sind quantitative Vorgehensweisen basierend auf Statistik, Signifikanz usw., die Regel. 3. Es scheint keine sinnstiftende Vertrautheit bzgl. explorativ-qualitativer Forschung zu geben. 4. Ein solches Vorgehen braucht man, um in der akademischen Community in China akzeptiert zu werden und/oder akademisch Karriere machen zu können. 5. Quantitatives Vorgehen sei leichter, schneller und qua Forschung „über“ Zahlen“ unverfänglicher. 6.

Changsha, Dr. C.S. aus Peking u.a) Einerseits ist mir bislang keine nennenswerte Tradition in Forschung und Wissenschaft begegnet (dies mag auch an meinem nur begrenztem Zugang zur chinesischen Forschungskultur geschuldet sein).

Andererseits scheint es nur wenig sichtbaren und nachvollziehbaren offiziellen Bedarf an einem solchen Forschungsansatz zu geben. Bezieht sich (vor allem Verhaltens und psychologische) Forschung in China doch oftmals auf eine konkrete Situation, auf Geschehnisse oder Schwierigkeiten in umgrenzten, konkret bestimmten gesellschaftlichen Räumen. (Im Fall der Pandemie fragte man sich, wie die Belastung des Behandlungspersonals in Krankenhäusern auf die Psyche auswirken würde und wie die Häufung in Bezug zu einer anderen Gruppe oder einer anderen Zeit aussieht.) In der Tradition von Konfuzius ist man zwar stark an der praktischen Anwendung von Forschungsergebnissen interessiert.

Handlungsleitendes Interesse ist dabei der konsequente Blick auf die Auswirkungen von moralischem Handeln, ganz im Unterschied zu dem der Aktionsforschung zugrunde liegenden Interesse. (Dr. N.T. aus Peking)

Aktionsforschung hingegen stützt sich deutlich auch auf die Bedeutung von Rolle und Funktion des Forschers im und für den Forschungsprozess sowie die Reflexion der Rahmenbedingungen des Forschungsraums. Es könnte ein interessantes und relevantes transkulturelles Forschungsvorhaben für die Zukunft sein, diesbezügliche Überschneidungen und Unterschiede zu beleuchten, die sich aus der Relevanz von moralischem Handeln einerseits und dem der Aktionsforschung andererseits ergeben. Ein solches Projekt könnte das gemeinsame Bemühen um Integration spiegeln und zur allgemeinen Weiterentwicklung von Wissenschaft im Austausch zwischen dem Westen und China sein. Transkulturell gesehen würde dies zusätzlich einen Raum eröffnen, sich jeweils auf seine eigenen kulturellen Wurzeln zu besinnen und gleichzeitig einen gemeinsamen Schritt in die Zukunft wagen.

Forschungshandeln moralisch zu gestalten oder zu betrachten gibt den (moralischen) Rahmen als Referenz vor. Diesen eventuell (selbst-) kritisch zu betrachten oder gar zu hinterfragen scheint dem Konfuzianischen Denkmodell nicht inhärent zu sein, einem Aktionsforschungsansatzes sehr wohl. Man könnte sagen, dass ein zentrales

---

Explorativ-qualitativ vorzugehen scheint auch ein „blinder Fleck“ zu sein. So schickte man mir lediglich quantitative Forschungen, obwohl ich gerade danach nicht gefragt hatte.

Element der Referenz in der Konfuzianischen Betrachtung der Bestand des Rahmens ist. Steht er doch nicht zur Überprüfung oder gar zur verändernden Betrachtung.

Lassen Sie mich das am Beispiel, wie in China und im Westen Erfahrung gemacht wird, verdeutlichen. Man könnte sagen, dass (bewusste) Erfahrung ausgelöst wird durch eine Vorgabe, eine spezifische Aufgabe usw. Im Westen ist dies auch ein Initial für einen Erfahrungsprozess, aber nicht nur. Es gibt auch die Möglichkeit, oft sogar ist dieses Vorgehen favorisiert, dass man sich in einem unspezifischen Erfahrungsprozess befindet oder ihn initiiert, um schließlich zu einem erfahrungsbasierten Ergebnis zu kommen.

In China you could say that there is some guideline or observed aspect or specification of observation or a given structure and so on which induces or starts the process of experience. This functions as a specification or demand. This seems to be more familiar to Chinese. I call this *post-experience-model*, because a fact or a statement mobilizes or supports or induces herewith connected (process of) experience.

In contrast there is a more or less western perspective, which I call *pre-experience-model*. This means that research in western countries face a process of experience and step by step come to some conclusion, to some assumptions, to some structure or some specific effect. So to say the process of experience is an open process in / by which aspects, which are not yet conscious or relevant, can come into consciousness and can be related to oneself as the one, who is part of the process of becoming conscious. This modality of experience seems to be not so familiar to Chinese. (Sollmann 2017)

Aktionsforschungsansätze, ethno-analytisches Vorgehen u.ä. sind vor allem in der Anfangsphase deutlich vom „pre-experience-model“ gekennzeichnet. Geht es doch grundsätzlich darum, sich erst einmal mit der Situation, mit den Voraussetzungen, mit den unbekanntem Variablen usw. vertraut zu machen und Fragen zu finden, die einen differenzierteren und tieferen Zugang zu dem jeweiligen, situativen Geschehen zu ermöglichen. Ein solches Vorgehen ist verständlicherweise oder auch der Situation entsprechend mit großer Unsicherheit verbunden.

Die Umgrenzung, sprich die Rahmenbedingungen, definiert jeweils den Raum bzw. bildet hierdurch eine klare Referenz für die Forschungsarchitektur, die Intention und

auch die Ausrichtung der jeweiligen Forschung. Man könnte sagen, je klarer die „Raumgrenzen“, die (Rahmen-) Bedingungen sind, desto „vertrauter“ scheint der jeweilige Forschungsgegenstand zu sein. Ist er doch wahrscheinlich eher durch die Dynamik innerhalb dieser Raumgrenzen gekennzeichnet sowie in Bezug auf die Raumgrenzen. Es scheint daher m.E. kein explizites Forschungsinteresse zu geben, möglicherweise (selbstreflexiv oder gar selbstkritisch) auch über die Rahmenbedingungen und die Rolle als Forscher zu reflektieren. (vgl. „post-experience-model“)

An dieser Stelle müsste durch eine andere Arbeit der Einfluss von Politik in China auf den Charakter von Pandemie-Forschung überhaupt neu betrachtet werden. Fördert Politik oder hindert Politik eine wie oben beschriebene Form von Feld- oder Aktionsforschung, oder versteht sie sich eher, wie von Kollegenseite vermutet wird, deutlich in der Konfuzianischen Tradition? Wenn ja, mit welchem Interesse? Im Falle einer der Betrachtung von Affektivität in der Gesellschaft oder einer zukünftigen Pandemie könnte Politik in China sich vor die Frage gestellt sehen, sich doch mit einem solchen Forschungsansatz vertraut zu machen.

Hier ein aktuelles Beispiel: Zurzeit läuft eine Studie, die in diese Richtung geht. Thema dieser transkulturellen Studie, getragen von deutschen und chinesischen Kollegen, ist die Beleuchtung der psychischen Verfassung von chinesischen Studenten in Deutschland. (Sollmann et.al. 2021, 2022, siehe auch die links zu den beiden Publikationen) Vertreter von Politik und chinesischer Botschaft bestätigen die Bedeutung dieses Zugangs, um mehr über die psychische Verfassung der Studenten zu erfahren, um hierauf aufbauend mögliche Unterstützungsangebote gemeinsam zu entwickeln. Diese Aktionsforschungsstudie bezieht beide models of experience mit ein.

Je mehr China von dem globalen Geschehen von Pandemie überhaupt betroffen ist, mit all seinen Krisen und disruptiven Dynamiken, desto unsicherer gestaltet sich das Terrain, in dem chinesische Forschung stattfindet (Sozial-, Verhaltensforschung, psychologische Forschung usw.). Es bleibt also abzuwarten, wie sich Chinas Forschung im Spannungsfeld zwischen Rückbesinnung auf konfuzianische Tradition und kulturelle Ursprünge sowie Teilhabe am komplexen und dynamischen Geschehen in der Welt sowie den dort vertrauten Forschungsperspektiven entwickeln wird.

## Schlussfolgerung

- Neuere Forschungsergebnisse zu den (sozio-)psychologischen Auswirkungen von Lockdown und anderen Restriktionen während der Covid-19-Pandemie (nicht nur in China) zeigen, dass es wichtig ist, die verschiedenen Formen von Abriegelungen und Restriktionen so zu beleuchten, dass die reaktiven Erfahrungen der Menschen und der Gesellschaft im Allgemeinen differenziert erfasst werden können. Eine solche Differenzierung ist für eine nachhaltige Betrachtung der emotionalen und affektiven Auswirkungen notwendig.
- Zugleich zeigen die Forschungsergebnisse, dass es wichtig ist, zwischen kurzfristigen und langfristigen emotionalen Auswirkungen zu unterscheiden. Kurzfristig wirken sich verschiedene emotionale Reaktionsmuster direkt auf das Alltagserleben der Menschen aus, während die langfristigen emotionalen Wirkungen die psychische Verfassung, das Lebensgefühl, das Sicherheitsempfinden und das Wohlbefinden beeinflussen. Kurzfristige emotionale Auswirkungen lassen sich am ehesten durch Beratung, Therapie oder Psychoedukation beheben. Wenn jedoch der psychische Zustand und die Lebenseinstellung unbewusst beeinträchtigt sind, ist es weitaus schwieriger, diese Menschen emotional zu erreichen.
- Sowohl die kurzfristige als auch die langfristige Beeinträchtigung der Affektivität beeinflussen das Erleben von Sicherheit und persönlichem Wohlbefinden. Da das Sicherheitsempfinden für die Chinesen von zentraler Bedeutung ist, ist es sinnvoll, diese Forschungsergebnisse ernst zu nehmen und eine breite Diskussion über ihre Ergebnisse anzustoßen. Es bedarf eines proaktiven Diskurses zwischen Politik und Bevölkerung, der letztlich die Resilienz der Menschen aufbaut bzw. stärkt. In diesem Zusammenhang wäre ein explorativ-qualitatives Forschungsdesign (Aktionsforschung) sinnvoll, um nicht nur die Alltagserfahrungen der Menschen zu berücksichtigen, sondern ihnen auch das Gefühl zu vermitteln, dass man sich um sie kümmert, was letztlich zu ihrem Gefühl von Sicherheit und Respekt beiträgt.
- Es könnte ein interessantes transkulturelles Forschungsprojekt für die Zukunft sein, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu beleuchten, die sich daraus ergeben, dass man moralischem Handeln und der Aktionsforschung einen bedeutsamen Stellenwert einräumt. Ein solches Projekt könnte den

wissenschaftlichen Austausch zwischen dem Westen und China weiter voranbringen. Aus einer transkulturellen Perspektive würde es einen wertvollen Raum zur Besinnung auf die eigenen kulturellen Wurzeln (sowohl für westliche als auch für chinesische Menschen) eröffnen und einen vielversprechenden gemeinsamen Schritt in die gemeinsame Zukunft darstellen.

## References

Bing, H. et al (2022). Perceived Psychological Feelings Make Important Contributions to the Symptoms of Common Mental Disorders of Medical Staff During the COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, January 2022, Volume 12, Article 738610.

[doi: 10.3389/fpsyt.2021.738610](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.738610)

Bogen, C. (2023). The Covid-19 Pandemic as a Test Case of Cultural Values. *BOAS insights*, Vol. 2 (2023), pp. 27–62

Bogen, C. (2022). Einsam in China. Digitale Mediennutzung älterer

Menschen in der Corona-Pandemie. *Berliner Debatte Initial 33*, pg.110-122

Bogner, D. (2017). Die Feldtheorie Kurt Lewins. *Springer-Nature*

*Cambridge Dictionary* (2024-01-07).

<https://dictionary.cambridge.org/de/worterbuch/englisch/lockdown>

Ciampi, L. (1997). Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen

Cuifh, S. u Sollmann U. (2020). The Association between stress and ..... . *Int J Body Mind Culture*, Vol. 7, No. 1

Glaser B. G. und Strauss A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*. Aldine, Chicago IL. (deutsch als: *Grounded Theory. Strategien qualitativer Forschung*. Huber, Bern u. a. 1998)

Halbmayer, E. et al (2023) Qualitative Methoden der Kultur- und Sozialanthropologie,  
[https://maas.phaidra.org/eksa/index.php/Qualitative Methoden der Kultur- und Sozialanthropologie](https://maas.phaidra.org/eksa/index.php/Qualitative_Methoden_der_Kultur-_und_Sozialanthropologie) (2023-12-12)

Hartig-Perschke R. (2009). Zur Einführung – Soziale Emergenz, soziologische Theorie und die Strukturbildungskraft der Kommunikation. *Anschluss und Emergenz*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, pg 11 ff

Guattari, F. (1994). Die drei Ökologien. Passagen. Wien

Lannattone, S. et al. (2023). Are anxiety, depression, and stress distinguishable in Italian adolescents? An examination through the Depression Anxiety Stress Scales-21. <https://doi.org/10.31234/osf.io/wmequ>

Lewin, K. (1960). Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Ausgewählte theoretische Schriften. Hans Huber. Bern

Liping, H. et al (2022). The impact of physical activity intervention on perinatal depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.026>

Nazarkjewicz, K. u. Krämer, G. (2012). Handbuch interkulturelles Coaching. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht

Northoff, (2015). Wie kommt die Kultur in den Kopf?. Berlin. Springer Spektrum.

Scharfetter, C. (2002) Allgemeine Psychopathologie, DOI: 10.1055/b-0034-47493

Schein, E. (2016). Humble Inquiry. Vorurteilsloses Fragen als Methode effektiver Kommunikation. EHP. Bergisch Gladbach

Schröder, K. (2024). Corona aufarbeiten - Deutsche Debatten. *Welt am Sonntag*. 07.01.2024, p. 10

Shuquan, C. et al (2022). Psychopathology and Resilience Following Strict COVID-19 Lockdowns in Hubei, China: Examining Person and Context-Level Predictors for Longitudinal Trajectories. *American Psychologist*. [DOI: 10.1037/amp0000958](https://doi.org/10.1037/amp0000958)

Slaby, J. (2008) Gefühl und Weltbezug. Mentis, Paderborn

- Slaby, J. Hrsg. (2019) *Affective Societies*, Routledge,
- Sollmann, U. (2009). Warum die Linkspartei?. *Politik und Kommunikation*, Juli/August 2009. p 30 ff
- Sollmann, U. (2011). Motor für Denken und Verhalten. *Politik und Kommunikation*, November 2011, p 11 ff
- Sollmann, U. (2016). Integration of Psychotherapy (Schools) in China (Retrospect to the Panel at the Annual Meeting of the Chinese Association of Mental Health. *Int J Body Mind Cult.* 5(1):61–66. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v5i1.107>
- Sollmann, U. (2017) *Achtsam und vital – Stressbewältigung durch Bioenergetik*, Psychosozialverlag, Gießen
- Sollmann, U. (2018). *Begegnungen im Reich der Mitte - Mit psychologischem Blick unterwegs in China*. Psychosozialverlag. Gießen
- Sollmann, U. chn Ausgabe
- Sollmann, U. (2020b). Independent Self" and "Interdependent Self " reflections on thereference to the body perspective in psychotherapy and psychosomatics in China. [doi: 10.12032/psmr2020-1220-032](https://doi.org/10.12032/psmr2020-1220-032)
- Sollmann, U. (2020c). An uncanny cocktail of viruses, or: the paradox of the psychological limitations of globalization. *Int J Body Mind Culture*, Vol.7 No 1
- Sollmann, U. u Cuifh, S. (2021). Exposed to extreme psychological stress during the corona crises: Qualitative Metasynthesis of Chinese researchers on the psychological burdon of medical treatment personel, *Int J Body Mind Culture*. Vol. 8, No. 2, 2021
- Sollmann, U. et al (2021). Content analysis of the experience reports of Chinese students after their return from Germany to China. *European Journal of Chinese Studies* 3 (2021) <https://sollmann-online.de/wp-content/uploads/2022/03/16.pdf>
- Sollmann, U. et al (2022). Mental state and life experience of Chinese students in Germany - An explorative study. *Int J Body Mind Culture*, Vol. 9, No.3 <https://ijbmc.org/index.php/ijbmc/article/view/383/283>
- State Council Information Office of the People's Republic of China (2020) *Fighting Covid-19 China in Action*, official document Beijing
- Unbekannter Autor (2024). Exploring the experience of delivering talking therapies online due to the pandemic and assessing the impact on its practitioners. (Text liegt mir zum Reviewing vor). erscheint in: *Intern. Journal of Psychotherapy*

von Unger, H. et al (2007). Aktionsforschung im deutschsprachigen Raum. Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit SSG Sozialwissenschaften. USB Köln

Wang, X. (2022). Teens more likely to get mental health issues from restrictions. *China Daily*, 2022-06-09

Wang, Y. (2021). Zooming in on a 'tall order'. *China Daily HK*, 2021-04-30

Wenjiao, M. (2023). The effect of mindfulness-based interventions during pregnancy on postpartum mental health: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.053>

Wolf, M. (2023). Chinas Renaissance - über die Kunst gleich zu bleiben und sich rasant zu verändern. LIT Verlag. Berlin

World Health Organization (1946). Preamble to the constitution. <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>

Xinhua, Y. et al (2021). The impact of COVID-19-related lockdown on adolescent mental health in China: a prospective study. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3792956](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3792956)

Yunhe, W. et al (2021). The impact of quarantine on mental health status among general population in China during the COVID-19 pandemic. *Molecular Psychiatry*. (2021) 26:4813–4822. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01019-y>

Zhang, Y. (2022). Psychological services in demand. *China Daily*, 2022-05-30

Zheng, C. (2022). Hotline soothes worried residents. *China Daily*, 2022-12-02

Ziyu, J. et al (2021). Association between mental health and community support in lockdown communities during the COVID-19 pandemic: Evidence from rural China. *Journal of Rural Studies*, 82 (2021) 87–97. <https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2021.01.015>

Zou, S. (2023). Lawmakers stress importance of psychological education. *China Daily*, 2023-03-15

[sollmann@sollmann-online.de](mailto:sollmann@sollmann-online.de)

