

## Wie die Erfahrungen von anderen Menschen uns in Zeiten von Corona beeinflussen

Philippe Tobler

Die Fahrt zur Arbeit, Sportveranstaltungen, eine Krankheit oder ein fröhlicher Tag mit den Enkelkindern sind alles Erfahrungen, die wir täglich sammeln und die uns als Menschen prägen. Doch in diesen aussergewöhnlichen Zeiten, in denen wir alle zu Hause bleiben, fehlen viele direkte Erlebnisse und wir stillen unser Bedürfnis nach Information und Lernerfahrungen vermehrt durch die traditionellen und sozialen Medien. So bekommen wir mit, dass in New York zum ersten Mal seit 9/11 mobile Leichenhäuser bereitgestellt werden, um die vielen Toten aufzunehmen. Oder wir sehen die überfüllten Spitäler in Italien, Spanien und anderswo. Dadurch sind wir täglich und noch häufiger als bisher sogenannten aversiven, angstauslösenden Reizen ausgesetzt, die wir aber nicht selber direkt erfahren, sondern nur beobachten oder durch Dritte erzählt bekommen. Das kann unsere Gesundheit gefährden, denn die Forschung hat gezeigt, dass solche indirekten Erlebnisse einer sozialen Bedrohung zu unangepasstem Verhalten, erhöhtem Stress und gar Panik und Angststörungen führen können. So fand eine Studie, dass die Berichterstattung über die Terrorattacke in Boston im Jahr 2013 Medienkonsumenten stärker traumatisierte als Menschen, die die Attacke selber



Prof. Philippe Tobler ist ZIHP Mitglied, Neuroökonom und Sozialneurowissenschaftler am Department of Economics der Universität Zürich. Er erforscht die neuronale Basis von ökonomischen und sozialen Entscheidungen.

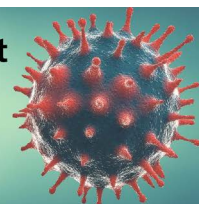
miterlebt hatten [1]. Auch wir haben in unserer Forschung gezeigt, dass das Beobachten von sozialer Bedrohung zu einem Lernprozess führt, der Entscheidungen negativ beeinflussen kann [2]. Unsere Versuchspersonen haben in einer ersten Phase beobachtet, dass für eine andere Person ein bestimmter Farbreiz von leicht schmerzender elektrischer Stimulation gefolgt wird. Da-

durch verminderte sich in einer zweiten Phase die Fähigkeit der Versuchspersonen aus direkter Erfahrung zu lernen, dass nicht dieselbe, sondern eine andere Farbe für sie selber zu leichtem Schmerz führt. Der negative Effekt der Beobachtungsphase wirkte auf ähnliche Art und Weise wie in einer anderen Gruppe von Versuchspersonen eine erste Phase von klassischer Konditionierung, bei welcher ein Reiz aufgrund direkter Erfahrungen mit einer Gefahrensituation verknüpft wurde.

Was können wir aber tun, um diesen negativen Folgen von indirekter sozialer Bedrohung entgegenzuwirken? Ich empfehle, unseren Konsum von potentiell traumatisierenden Nachrichten bewusst zu beschränken, zum Beispiel auf einmal pro Tag, denn dadurch können wir die Erfahrungen besser einordnen. Mit dieser Strategie wird es auch wahrscheinlicher, dass sie nicht das gesamte Denken dominieren. Es wäre auch wünschenswert, dass die Medienschaffende möglicherweise traumatisierende Bilder und Beob-

Wie Corona unsere Gesellschaft verändern könnte

Dringende Fragen an Expertinnen und Experten



achtungen aufgrund dieser Erkenntnisse aus der Verhaltensforschung massvoller als bisher einsetzen würden. Schliesslich können wir uns selber positiv beeinflussen, indem wir uns in Erinnerung rufen, warum wir alle zu Hause bleiben: Um die Leben anderer zu retten. Das heisst, wir verhalten uns grosszügig, verantwortungsvoll und solidarisch gegenüber jenen, welche am meisten gefährdet sind. Das fühlt sich gut und richtig an, was dem klassischen aversiven Konditionieren entgegenwirken kann und uns gleichzeitig erlaubt, das grosse Ganze im Blick zu behalten.

[1] Holman EA, Garfin DR, Silver RC, Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings, *PNAS* (2014), **111** (1): 93-8

[2] Lindström B, Golkar A, Jangard S, Tobler PN, Olsson A, Social threat learning transfers to decision making in humans, *PNAS* (2019), **116**(10):4732-4737

