

# CAVE SYNDROM

Wollen wir unsere eigene gemütliche Corona-Höhle auch wirklich wieder einmal verlassen?

Das Wort „Corona“ wurde in den letzten zwei Jahren nun schon beinahe zu einem Unwort. Immer wenn wir in den Nachrichten etwas über dieses Virus hören sind viele von uns schon ganz sensibilisiert und überlegen nur noch, was denn jetzt wieder Unangenehmes auf sie zukommen wird. Was jedoch auch wirklich kein Wunder mehr ist. Denn wer hätte vor zwei Jahren um diese Zeit tatsächlich geglaubt schon kurz darauf monatelang in der eigenen Wohnung verbringen zu müssen. Ohne die Möglichkeit enge Freunde zu treffen, ins Theater zu gehen oder gar auf Urlaub zu fahren?

## NEUE REGELN ALS HERAUSFORDERUNG

Von einem Tag auf den anderen war unser aller Leben sozusagen über Nacht reglementiert worden. Es wurde ein verpflichtendes HomeOffice eingeführt und zeitgleich eine „Social-Distance-Strategie“ über ein ganzes Land verhängt. Plötzlich verbrachten wir, abgesehen von ein paar nötigen Grundeinkäufen, den kompletten Tag zu Hause. Eine enorme Herausforderung, mit der nun jeder versuchen musste irgendwie umzugehen.

## EXIT STRATEGIEN

Die einen haben kurz nach der ersten Schockstarke dann mit exzessiven Spaziergängen begonnen, die anderen sind täglich eine Bergtour gegangen, oder haben sich zu Hause eine Kraftkammer eingerichtet und wieder andere, aus statistischer Sicht eine Mehrzahl der Menschen, hat begonnen sich in die digitale Welt zu flüchten und hat so ihr gesamtes Leben sozusagen in den PC verlagert.

Die reale Außenwelt war für diese Personen dann irgendwann auch gar nicht mehr wichtig. Sie hatten und haben bis heute in dieser „neuen“ Welt ja auch alles was sie brauchen. In der digitalen Welt wurde und wird gearbeitet, gespielt, geshoppt und gequatscht. Alles fast ein bisschen wie früher, nur eben von zu Hause aus. Eine Art digitale 4-G-Welt.

## ARRANGEMENT MIT NEUEN UMSTÄNDEN

Und so haben sich an genau dieses „neue“ Leben von zu Hause aus immer mehr Menschen gewöhnt. Sie haben begonnen sich mit der „Sozialen Isolation“ von der realen Außenwelt anzufreunden und dieser sogar immer mehr positive Seiten abzugewinnen. Zum einen gibt es zu Hause weniger (viele denken sogar gar keine) Ansteckungsgefahr, zum anderen spart man viel Geld – keine Kaffeehaus- und Kinobesuche mehr, keine Sprit- und Parkkosten und auch keine Zeit im Stau. Zudem muss man nicht einmal mehr auf's eigene äußere achten. Was nach vielen Monaten vor dem PC und in direkter Reichweite zum Süßigkeitenfach in der Küche nun auch noch viele weitere (optische) Vorteile mit sich bringen kann.

Ganz abgesehen von der Zeitersparnis in der Früh. Keinschminken, kein rasieren. Ein Leben in der optischen Abgeschiedenheit. Frei von wertenden Kollegen und Kolleginnen. Für viele ein zunehmend angenehmer Zustand.

## GEWOHNHEITSTIER MENSCH

Wenn es zu Hause dann besonders fein wird und Menschen sich ihr Leben in der „Sozialen Isolation“ richtig schön ge-

mütlich eingerichtet haben verlieren sie mit der Zeit aber leider oft auch die Motivation an diesem Zustand jemals wieder etwas zu ändern. Weil der Mensch per se nun mal eben ein Gewohnheitstier ist. Ist jede Richtung. Wir haben die große Gabe uns Gegebenheiten anzupassen. Auch, wenn uns diese am Anfang noch extrem stören, kann es sein, dass wir uns so sehr an den neuen, wenn auch aufgezwungenen, Zustand gewöhnen, dass wir diesen dann nach ersten Protesten doch gar nicht mehr aufgeben wollen.

## GEFÄHRLICHES HÖHLENSYNDROM

In der Psychologie sprechen wir in diesem beschriebenen Fall von einem sogenannten „Cave-Syndrom“. Also frei übersetzt von einem „Höhlen-Syndrom“.

„Ich mache mir mein eigenes zu Hause zu meiner Höhle – zu meiner absolut sicheren Komfortzone, die ich auch nicht mehr verlassen will.“ Dieses „Cave-Syndrom“ ist aus fachlicher Sicht eine sogenannte vorübergehende Anpassungsreaktion. Es handelt sich dabei sozusagen um das Unvermögen, Freude an sozialen Begegnungen und Kontakten in der Außenwelt zu empfinden.

Deshalb bleiben die Menschen, die dieses Syndrom entwickelt haben, auch dann noch lieber zu Hause, wenn sie schon lange wieder raus dürften. Entweder weil sie Angst haben, sich

Waußerhalb der eigenen „Höhle“ anstecken zu können, oder sie zu vielen Menschen begegnen, oder auch ganz einfach nur mit anderen Menschen reden zu müssen. All' das sind Gegebenheiten, denen sie weiterhin ausweichen möchten und sich stattdessen lieber freiwillig zu Hause einsperren und abkapseln.

## GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Diese Form der freiwilligen „Sozialen Isolation“ kann und wird jedoch fatale Folgen für die eigene Gesundheit haben. Der Kontakt zu anderen Menschen ist nämlich eines unserer tiefst verankerten und lebensnotwendigen Grundbedürfnisse. Ohne soziale Kontakte gehen wir mit der Zeit ein wie eine Blume ohne Wasser. Zudem sprechen wir in der Psychologie hier auch von einem existentiell wichtigen verlangen nach Struktur. Ohne eine gewisse Grundstruktur in einem System mit anderen Menschen würden wir uns auf Dauer zusehends selbst verlieren. Und so auch den Kontakt zu unserem eigenen selbst. Demnach sollten wir alle unbedingt wieder lernen, die Freiheiten, die wir nun langsam sukzessive zurückgewinnen, auch tatsächlich zu genießen und die eigene Höhle immer öfter zu verlassen.

Das Leben ist draußen nämlich so viel schöner! Und das Zeitalter der Höhlenmenschen liegt ja bekanntermaßen auch schon weit hinter uns. Dafür sind wir heute nicht (mehr) gemacht!



DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER ist Psychologische Gesprächs-therapeutin, Transaktionsanalytikerin & Schema-coach in Salzburg.

Foto: Pixabay

Foto: Dr. Sabine Schneider