

# Aufblühen trotz Corona?

## Intimitätsgewinne und andere positive, unintendierte Nebeneffekte pandemiebedingter Gesellschaftsveränderungen

Barbara Rothmüller

psychosozial 44. Jg. (2021) Heft IV (Nr. 166) 50–66  
<https://doi.org/10.30820/0171-3434-2021-4-50>  
[www.psychosozial-verlag.de/ps](http://www.psychosozial-verlag.de/ps)

*Zusammenfassung:* Bislang ist wenig über positive unintendierte Nebeneffekte der Distanzierungsmaßnahmen in der Covid-19-Pandemie bekannt. Der Beitrag präsentiert Ergebnisse zweier quantitativer Erhebungen zu den Veränderungen sozialer Beziehungen während der Lockdowns in Österreich und Deutschland. Neben statistischen Auswertungen der am häufigsten wahrgenommenen, positiven Nebeneffekte werden offene Antworten aus der zweiten Erhebung im November/Dezember 2020 analysiert, in denen 1.378 Befragte ausführten, welche »neuen schönen Dinge« sie in der Pandemie gefunden haben, die ihnen gut tun. Die Daten liefern Hinweise auf zumindest fünf unterschiedliche, als positiv erlebte Nebeneffekte der Pandemiemaßnahmen: 1) Vertiefung intimer Beziehungen, 2) Genuss zeitlicher Spielräume, 3) Selbstsorgepraktiken, 4) lustvolle neue Aktivitäten und 5) Werteverchiebungen. Der Beitrag kontextualisiert die Voraussetzungen eines »Aufblühens« unter Pandemiebedingungen soziologisch und bietet ein Korrektiv zur nostalgischen Verklärung der Zeit vor der Pandemie.

*Schlüsselwörter:* Positive Nebeneffekte, Pandemie, Intimität, Selbstsorge, neue schöne Dinge

### Einleitung

Pandemiemaßnahmen haben nicht nur erwünschte Effekte auf die physische Gesundheit der Bevölkerung, sondern sie können auch unerwünschte Nebeneffekte verursachen. Im Frühjahr 2020 war die politische und wissenschaftliche Aufmerksamkeit auf die medizinische Bewältigung der Pandemie gerichtet. Erst im Verlauf der Pandemie wurde sichtbar, dass die Distanzierung im psychosozialen Bereich zu massiven, teils unintendierten negativen Folgen für die Bevölkerung führte.

Die negativen Auswirkungen der Distanzierungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit zählen mittlerweile zu den antizipierten Nebeneffekten der Pandemie. Forschungen zeigen unter anderem eine Intensivierung der

Belastungen in sogenannten systemerhaltenden Berufen, insbesondere im Gesundheitssektor (Mulfinger et al., 2020), und eine Mehrfachbelastung von Frauen mit Betreuungspflichten (Zartler et al., 2021). Auch die hohe psychosoziale Belastung von Kindern und Jugendlichen (Pieh et al., 2021; Ravens-Sieberer et al., 2020) sowie die generelle Zunahme von psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen in der Bevölkerung sind mittlerweile gut belegte negative Folgen der Distanzierungsmaßnahmen (Strauß et al., 2021). Darüber hinaus wurde ein Anstieg von häuslicher Gewalt befürchtet (WHO, 2020) und es finden sich Hinweise von Gewaltberatungsstellen darauf, dass in bereits belasteten Partnerschaften Konflikte und Schwere der Gewaltvorfälle im Lockdown zunahm. Eine re-

präsentative Dunkelfeldstudie stellte insgesamt keine signifikante Zunahme häuslicher Gewalt in der deutschen Bevölkerung fest (Kliem et al., 2021).

So wichtig es zu Beginn der Pandemie war, diese psychosozialen Belastungen zu erforschen und in die gesellschaftspolitische Debatte einzubringen, so wenig sollte aus Perspektive der Grundlagenforschung übersehen werden, dass Lockdowns und Distanzierungsmaßnahmen nicht nur negative Konsequenzen haben (Turcotte-Tremblay et al., 2021). Wie in dem Beitrag gezeigt wird, konnte ein Teil der Bevölkerung einem Lockdown auch positive Aspekte abgewinnen. Mehr noch, manche Menschen profitierten sogar von den pandemiebedingten Umbrüchen in der Gesellschaft. Was könnte positiv an einer Pandemie sein, die in den ersten eineinhalb Jahren geschätzte 4,7 Millionen Tote gefordert hat? (WHO Corona Dashboard, 24.09.2021)

Mit dem Artikel soll ein Beitrag zum besseren Verständnis der *unintendierten positiven* Nebenwirkungen der Lockdowns geleistet und ein Aspekt jener Komplexität der Pandemiegesellschaft erhellt werden, der bislang wenig Aufmerksamkeit erfahren hat. Der Forschungslücke wird mit der Analyse quantitativer Befragungsdaten begegnet, die im Frühjahr und Herbst 2020 erhoben wurden. Nachdem ich zu Beginn auf einige theoretische Überlegungen zu unintended Nebenwirkungen von Gesundheitsmaßnahmen eingehe, erläutere ich im Methodenteil die Datenerhebung und Auswertung des Forschungsprojekts »Intimität, Sexualität und Solidarität in der COVID-19-Pandemie«, das die Grundlage für die folgende Analyse bildet. Im empirischen Abschnitt des Artikels werden Ergebnisse zu positiven Lockdowneffekten vorgestellt und der Inhalt anhand von fünf thematischen Felder strukturiert: 1) Vertiefung intimer Beziehungen, 2) Genuss zeitlicher Spielräume, 3) Selbstsorgepraktiken, 4) lustvolle Aktivitäten und 5) Werteverstärkungen. Der Text schließt mit Überlegungen zum beredten Schweigen über Krisengewinne und die nostalgische Sehnsucht nach besseren Zeiten vor der Pandemie.

## Theoretische Leerstelle: Positive Nebeneffekte von Gesundheitsmaßnahmen unerforscht

Komplexe Interventionen in die Gesundheit der Bevölkerung haben neben den intendierten Konsequenzen eine ganze Reihe an unintended Auswirkungen, die häufig erst mittel- oder langfristig sichtbar werden (Turcotte-Tremblay et al., 2021). Diese können auf einer körperlichen oder psychosozialen Ebene liegen, aber auch ökonomische, politische, kulturelle oder ökologische Folgen umfassen (Allen-Scott et al., 2014). Am deutlichsten sichtbar wurden positive Nebeneffekte der Pandemiemaßnahmen vermutlich anhand der ökonomischen Krisengewinne in bestimmten Bereichen der Privatwirtschaft. Wirtschaftliche Ausfälle wurden während des Lockdowns mit staatlichen Hilfgeldern umfassend kompensiert. Gleichzeitig konnten die europäischen Milliardäre zwischen März 2020 und März 2021 ihr Vermögen um eine Billion Dollar ausbauen (Forbes, 2021).

Im psychosozialen Bereich ist, abgesehen von einzelnen Hypothesen (Strauß et al., 2021, S. 179), wissenschaftlich wenig über positive Folgen der Maßnahmen bekannt.<sup>1</sup> Unintendierte Konsequenzen von Gesundheitsmaßnahmen bringen es mit sich, dass Expert\*innen und Wissenschaftler\*innen erst einmal nicht wissen, wonach sie suchen sollen. Evaluationen von Maßnahmen richten sich oft nur an ihrer Effektivität aus und messen das Ausmaß der erwünschten Folgen. Bei der Erforschung neuer und unintended Folgen gibt es hingegen methodische Probleme (Turcotte-Tremblay et al., 2021). So ist beispielsweise die wiederholte Verwendung von Standardtestbatterien der Surveyforschung wenig geeignet, um nicht-antizipierte oder innovative soziale Transformationen kontextspezifisch zu erfassen. Deshalb forderte die WHO zu Beginn der Pandemie bereits, Forschung verstärkt auch auf jene Effekte der Pandemie zu konzentrieren, die möglicherweise bei der Entwicklung der Interventionen nicht antizipiert wurden.

In der Forschung zu Public Health wird

davon ausgegangen, dass unintendierte Konsequenzen der Pandemiemaßnahmen sowohl negative, neutrale als auch positive Aspekte umfassen können. Von einem solchen Kontinuum von negativen bis positiven unintendierter Konsequenzen zu sprechen ist ein Vorteil gegenüber anderen Begriffen, wie etwa »Kollateralschaden«, die ausschließlich negativ konnotiert sind (ebd.). Gesellschaftliche Transformationen sind in der Regel komplex. Gesellschaften entwickeln sich weder linear (im Sinne einer Fortschritts- oder Rückschrittsentwicklung) noch homogen. Vielmehr ist davon auszugehen, dass eine globale Gesundheitskrise lokal und sozial sehr unterschiedliche und teils widersprüchliche Auswirkungen hat; nicht nur deswegen, weil Ansteckungs- und Gesundheitsrisiken in der Bevölkerung ungleich verteilt sind (Bambra et al., 2020), sondern auch, weil die soziale Position und die Lebenssituation, in der sich Menschen zum Zeitpunkt der Pandemie befinden, maßgeblich prägt, wie sich die Pandemiemaßnahmen auswirken und erlebt werden. Von unerwünschten Folgewirkungen sind marginalisierte und sozioökonomisch benachteiligte Bevölkerungsgruppen häufiger betroffen als andere gesellschaftliche Gruppen (Suleman et al., 2021). Und trotzdem finden sich selbst in diesen Gruppen positive Nebeneffekte und kreative Bewältigungsstrategien, die möglicherweise aufgrund einer paternalistischen Haltung gegenüber den »Opfern« der Pandemie übersehen werden.

Ein historisches Beispiel für solche positiven Nebeneffekte sind die komplexen Auswirkungen der HIV-Pandemie auf marginalisierte Bevölkerungsgruppen. In ihrem 2021 von der American Sociological Association mit dem Distinguished Scholarly Book Award ausgezeichnetem Buch *Remaking a Life: How Women Living with HIV/AIDS Confront Inequality* zeigt Celeste Watkins-Hayes (2019), wie marginalisierte Gemeinschaften die HIV-Krise bewältigen. Für die von Watkins-Hayes befragten Frauen gibt es keinen Grund für Nostalgie: Ihr Leben war vor der HIV-Diagnose von massiver sozioökonomischer Deprivation, häufig auch Obdachlosigkeit und Sucht geprägt. Unter diesen Bedingungen, so schildern die Frauen in

den Interviews, war eine HIV-Infektion nicht das Schlimmste, was ihnen im Leben passiert ist. Denn die Umverteilung von Ressourcen und solidarische Unterstützung in ihren sozialen Gemeinschaften nach ihrer HIV-Diagnose ermöglichte ihnen überraschenderweise eine soziale Absicherung, die ihnen vorher gesellschaftlich verwehrt wurde. In ihrer Forschung zeichnet Watkins-Hayes die Entwicklung der Frauen nach von »dying from« to »living with« to »thriving despite« HIV/AIDS«. Zu Beginn ihres Buches zitiert sie eine Befragte aus ihrem Interviewsample mit den Worten: »If it weren't for HIV, I'd probably be dead.« Es sind die positiven unintendierten Konsequenzen, die der Aufbau eines sozialen Sicherheitsnetzes zur Bewältigung der HIV-Pandemie hatte, die besonders benachteiligten Menschen zu diesem kontraintuitiven »Aufblühen trotz« der Gesundheitskrise verhalfen. Natürlich hat eine HIV-Infektion und die damit verbundene Stigmatisierung auch eine ganze Reihe an negativen Konsequenzen für das Leben der Betroffenen, die hier nicht in Abrede gestellt werden sollen. Es sagt aber auch viel über die sozialen Lebensbedingungen in einer Gesellschaft aus, wenn erst Maßnahmen zur Bewältigung einer Pandemie zu einer Verbesserung der Lebensqualität bestimmter Bevölkerungsgruppen führen. Ohne die Verbindung zwischen HIV- und Covid-19-Pandemie an dieser Stelle überstrapazieren zu wollen (für eine Aufarbeitung der moralisierenden Sexualitätsdiskurse während beider Pandemien siehe Rothmüller, 2021), stellt sich für den folgenden Beitrag die Frage: Gab es auch in der Covid-19-Pandemie möglicherweise positive Nebeneffekte – und wenn ja: Was lässt sich daraus über die Lebensbedingungen in der Prä-Corona-Gesellschaft erfahren?

## Methoden

Der Beitrag basiert auf der Auswertung von zwei quantitativen Onlinebefragungen, die in Österreich und Deutschland im Rahmen des Forschungsprojekts »Intimität, Sexualität und Solidarität in der COVID-19-Pandemie« (03/2020–11/2021) an der Sigmund Freud Pri-

vatUniversität Wien durchgeführt wurden. Die erste Erhebung fand im April 2020 statt und es beteiligten sich über 8.100 Personen an der Onlinebefragung, die mittels SoSci Survey umgesetzt wurde. Der Onlinesurvey enthielt mehrere offene Fragen dazu, wie sich – in negativer und in positiver Hinsicht – die intimen Beziehungen der Befragten im Lockdown verändert hatten. Die Antworten des qualitativen Surveys boten eine dichte Datengrundlage mit teilweise intimen Details, die Vielfalt und qualitative Aspekte des Pandemieerlebens sichtbar machten (Braun et al., 2020). Über 5.000 textbasierte Antworten wurden im Rahmen des Projekts inhaltsanalytisch ausgewertet, typische Aussagen positiver Pandemieerfahrungen als neue, geschlossen abgefragte Items in die zweite Befragung integriert, und von Mascha Leskien in der Analysesoftware MAXQDA codiert.

An der zweiten Befragung, die von 10.11. bis 10.12.2020 stattfand, nahmen 2.618 Personen teil, nahezu alle mit Lebensmittelpunkt in Österreich (76%) oder Deutschland (22%). Der Zugangslink zu den Befragungen wurde über österreichische und deutsche Zeitungen, Radiosender und digitale Netzwerke verteilt. Wie für Onlinebefragungen üblich, waren Frauen, formal Hochgebildete mit universitärem Abschluss sowie junge Teilnehmer\*innen zwischen 25 und 40 Jahren unter den Studienteilnehmer\*innen überrepräsentiert (vgl. Tab. 1). Die im folgenden Artikel verwendeten Zitate stammen aus der Onlinebefragung während des zweiten Lockdowns im Winter 2020.

In der zweiten Erhebung wurden, nach einigen soziodemografischen Fragen und einer offenen Einstiegsfrage danach, wie sich die intimen Beziehungen der Befragten seit dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 verändert hatten, eine ganze Reihe an negativen Auswirkungen der Pandemie abgefragt. Diese sind nicht Gegenstand des vorliegenden Artikels. Die beiden, für den Beitrag ausgewerteten Surveyfragen nach positiven Pandemieeffekten wurden unmittelbar im Anschluss gestellt: 1) »Haben Sie für sich neue schöne Dinge entdeckt in der Pandemie? Bitte beschreiben Sie in eigenen Worten, was Sie tun, damit es Ihnen gut geht.« 1.378 Befragte verfassten einen Antworttext auf diese offene Frage.

<b>Geschlecht</b>	
Frauen	71%
Männer	25%
nicht-binär/trans Personen	3%
anderes	1%
<b>Alter</b>	
Mittelwert	35 J.
Standardabweichung	12
<b>Bildungsabschluss</b>	
Pflichtschule	1%
Lehre oder Mittelschule	10%
Gymnasium oder Höhere Schule	31%
Universität oder Hochschule	58%
<b>Berufliche Situation</b>	
Homeoffice	18%
Arbeit außer Haus	26%
Teilweise Homeoffice/teilweise außer Haus	23%
Kurzarbeit	4%
Job verloren aufgrund der Pandemie	3%
Bereits vor der Pandemie erwerbsarbeitslos	2%
Schüler*in/Student*in	16%
Karenz/Mutterschutz/Elternzeit	3%
Pensionist*in/Rentner*in	3%
Anderes	4%
<b>Lebensmittelpunkt</b>	
Österreich	76%
Deutschland	22%
Schweiz und andere Länder	2%

Tabelle 1: Stichprobe Survey II (N = 2618)

Die textbasierten Antworten wurden im Rahmen des Projekts in der statistischen Analysesoftware SPSS von Sophie König codiert und dabei rund 60 unterschiedliche positive Dinge, Beziehungen oder Aktivitäten identifiziert. 2) Danach wurde den Befragten eine Liste mit 37 Items zu positiven Veränderungen vorgelegt, die auf der Basis der thematischen

Verdichtungen der offenen Antworten aus der ersten Befragung entwickelt worden waren. Als Frage wurde formuliert: »In welchem Ausmaß haben Sie die folgenden positiven Auswirkungen der Pandemie in den letzten zwei Wochen persönlich erlebt?« Die möglichen positiven Auswirkungen reichten beispielsweise von »Entschleunigung«, »Ich kann das Zusammensein mit mir wichtigen Personen mehr genießen«, »Ich habe ein neues Hobby entwickelt«, »Gut für das Klima und die Natur« bis zu »Mehr Zusammenhalt in der Bevölkerung«. Als Antwortoptionen konnten die Befragten wählen zwischen »häufig«, »manchmal«, »selten«, »nie«.

## Empirische Ergebnisse

Basierend auf den statistischen Auswertungen der Befragungsdaten und der Codierung der textbasierten Antworten der Studienteilnehmer\*innen lassen sich zumindest fünf positive Nebeneffekte der Pandemie unterscheiden, die von einer Intensivierung ausgewählter Vertrauensbeziehungen über die (Wieder-)Entdeckung lustvoller Freizeitaktivitäten bis zur vertieften Selbstauseinandersetzung reichen. Die fünf Themen werden jeweils entlang der häufigsten Antworten dargestellt und mit typischen Zitaten illustriert.

### Vertiefung intimer Beziehungen

Ein erster thematischer Schwerpunkt unentdeckter positiver Nebeneffekte der Distanzierungsmaßnahmen findet sich im Bereich intimer Vertrauensbeziehungen (vgl. Abb. 1). Als in der Befragung am häufigsten genannte, positive Auswirkung der Pandemie nahmen vier von fünf Befragten (häufig oder manchmal) wahr, dass sie wichtige Menschen in ihrem Leben stärker zu schätzen gelernt hatten durch die Lockdowns. Zwei Drittel der Studienteilnehmer\*innen berichteten außerdem davon, das Zusammensein mit ihnen wichtigen Personen mehr genießen zu können; rund 60% erlebten mehr Verständnis und Fürsorge in der Familie.

Eine weitere positive Auswirkung auf intime Beziehungen war die Möglichkeit, im Lockdown mehr qualitätsvolle Zeit mit nahen Bezugspersonen zu verbringen und mit ihnen längere bzw. tiefere Gespräche zu führen. Eine Befragte führt zu diesen positiven Veränderungen aus:

»Ich<sup>2</sup> habe das Gefühl, dass die Kontakte und Beziehungen ehrlicher und tiefer geworden sind. Ich unterhalte mich öfter mit meinem Ehemann, wir haben mit ›2x pro Woche Datenight‹ angefangen, in der entweder ich oder er kocht, wir komplett von der Außenwelt abgeschieden sind, Musik hören und einfach reden. Wir haben mehr Zeit zu zweit, echte Zeit, nicht das nebeneinanderher leben, wie wir es früher getan haben. Wir haben den ersten Lockdown lange durchgezogen, haben uns nicht mit Freunden in Lokalen getroffen, sondern nur über Zoom. [...] Wir haben unseren Freundeskreis ›aufgeräumt‹, und haben jetzt wesentlich weniger Freizeitstress« (Frau, 35).

In der Pandemie kam es im freundschaftlichen Bereich zu einem starken Rückgang der Sozialkontakte. Es fand eine Fokussierung auf wenige, häufig enge Vertrauenspersonen statt: »Man fängt an, die paar wenigen sozialen Kontakte, die man nicht aufgeben will, noch stärker zu intensivieren und schätzt Freundschaften auf einmal auf eine ganz andere Art und Weise, beinahe mehr als vorher« (Frau, 21). Dadurch änderte sich nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität von Freundschaften.

Obwohl die intensive Nähe in Mehrpersonenhaushalten in manchen Fällen zu einem Anstieg von Haushaltskonflikten führte, zeigt die Befragung, dass es fallweise sogar zu einer Entlastung von Konfliktsituationen kam. So berichteten 18% der Befragten im April 2020 davon, dass Konflikte in ihren intimen Beziehungen abgenommen hatten. Ein halbes Jahr später nahmen noch 13% der Befragten einen Rückgang der Konflikte in ihren intimen Beziehungen wahr. In den offenen Antworten führen die Befragten diese Entwicklung auf einen allgemeinen Rückgang von Stress – Freizeitstress, aber auch Arbeitsstress – zurück.

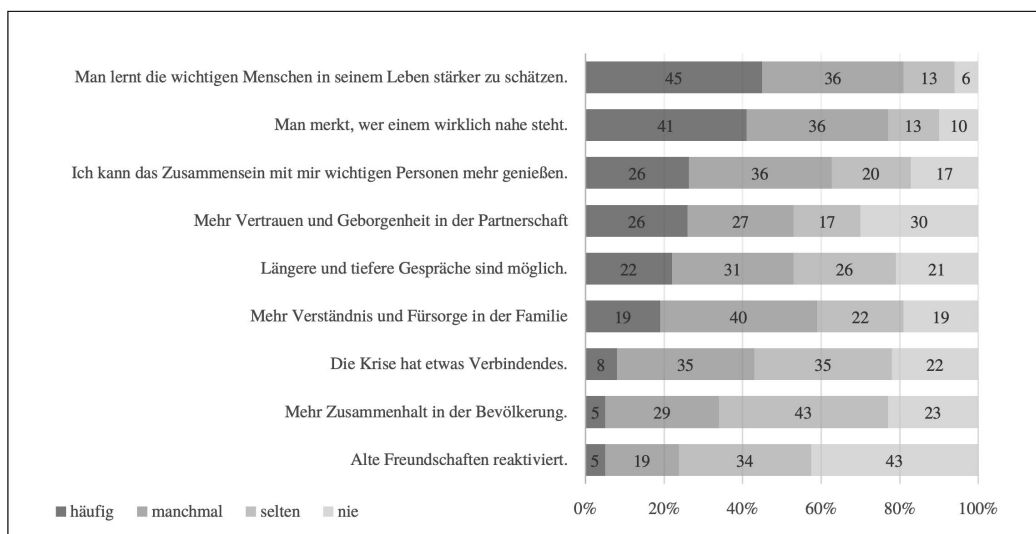


Abbildung 1: Positive Auswirkungen auf soziale Beziehungen. Quelle: Intimität und soziale Beziehungen Survey II (N = 1658–1696)

Eine Befragte schreibt über ihre Paarbeziehung:

»Wir sind zusammengezogen, sogar früher als geplant, das war durch das digitale Semester sehr gut möglich. Wir hatten einen guten gemeinsamen Lockdown, wir sind aber auch beide Menschen, die 24/7 mit jemand anderem gut aushalten. Wir haben gelernt in diesem Rahmen zu streiten und besser zu kommunizieren. Wir sind uns deutlich näher als vorher, deutlich intimer, wertschätzend, liebevoll« (Frau, 31).

65% der Befragten gaben im zweiten Lockdown an, dass die Stimmung in ihrem Haushalt gut sei: Sie stimmten der Aussage zu, viel Spaß zu haben und die Zeit zu genießen. Eine Studienteilnehmerin führt als positive Veränderung ihrer intimen Beziehung im Verlauf der Pandemie an: »Schon im ersten Lockdown sind wir uns viel nähergekommen. Streiten seitdem so gut wie nie und haben viel mehr Sex.« Eine weitere befragte Person (32) schreibt, dass die gemeinsame Zeit die Partnerschaft regelrecht »zusammengeschweißt« habe. Ein Befragter resümiert im Herbst 2020: »Wir hatten während des ersten Lockdowns so ziemlich die beste Zeit in unserer Beziehung – wir waren viel draußen und auch mehr zusammen als zu normalen Zei-

ten« (Mann, 54). Insgesamt berichteten 37% der Befragten in einer verbindlichen Partnerschaft oder Ehe davon, im zweiten Lockdown häufig mehr Vertrauen und Geborgenheit in der Partnerschaft zu erleben, weitere 34% manchmal.

Mehr als ein Drittel der Paare sah es als positive Auswirkung der Kontaktbeschränkungen an, unter diesen Bedingungen weniger Eifersucht zu verspüren. Manche Paare erlebten die intensive Zeit des Lockdowns auch wie eine Beziehungsprobe, beispielsweise im Fall einer vorangegangenen »Wochenendbeziehung« als »Probelauf für dauernde Beziehung mit gemeinsamen Haushalt« (Frau, 40). Die positive Bewältigung dieser Probezeit führte bei Paaren zu einem Gefühl der Beziehungssicherheit und der Entwicklung einer gemeinsamen Zukunftsperspektive, teilweise auch im Hinblick auf Familienplanung. Eine Befragte schildert in der offenen Antwort, wie sich ihre Beziehung in der Pandemie »verfestigt« hat: »Wir haben während dem ersten Lockdown beschlossen zu heiraten, weil wir uns so gut verstanden haben und die gemeinsame Zeit für uns so schön war« (Frau, 34). Das Glück positiver romantischer Beziehungen zeigt sich auch darin, dass 75% der Befragten in einer langjährigen verbindlichen Partnerschaft angaben, dass ihre

Partner\*in die beste Person für eine Isolation sei, die sie sich vorstellen können.

Auch bei neuen Kontakten im Rahmen der Partnersuche kam es teilweise zu einer Vertiefung von Beziehungen während des Lockdowns. Aufgrund der Distanzierungsmaßnahmen wurden Dates häufig auf einzelne interessante Personen konzentriert, was Befragte als Veränderung ihres Datingverhaltens werten:

»Eine Beziehung (Fernbeziehung) wurde im ersten Lockdown wieder aufgenommen. Zum zweiten hin beendet. Zwischenzeitlich gab es vermehrt Kontaktaufnahmen zu Matches aus Tinder. Mit drei davon kam es zu Dates. (Auf Dates habe ich mich vorher nicht so schnell eingelassen.) Bei allen blieb es nicht bei Einzeldates (auch das hat sich verändert, vor Corona hätte ich sehr schnell nach Dingen gesucht, die nicht passen und aussortiert; aktuell bin ich hier entspannter). Alle Dates waren sehr offen, man hat sich mehr unterhalten, ist sehr in die Tiefe gegangen, hat mehr Interesse gezeigt (vorher mehr oberflächliche Kontakte, belanglosere Themen, eher flirtige Anreize als Deeptalk)« (Frau, 29).

Nicht immer waren es romantische oder sexuelle Partner\*innen, zu denen im Lockdown die Beziehung vertieft wurde. Auch andere Vertrauenspersonen wie Freund\*innen oder Familienmitglieder wurden in dem Zusammenhang genannt. Manche Eltern, die vor der Pandemie wenig in die Erziehung ihrer Kinder eingebunden waren, berichteten davon, dass sich in der Pandemie die Qualität ihrer Beziehung zu den Kindern verbessert habe, weil sie stärker in deren Alltag involviert waren bzw. zwangsläufig involviert wurden, wenn institutionelle Kinderbetreuung und Bildungseinrichtungen nicht verfügbar waren. Zumindest zu Beginn des mehrere Monate dauernden Winter-Lockdowns freuten sich Eltern noch über die Intensivierung der Beziehung zu ihren Kindern. So führt eine Mutter als schöne neue »Pandemiedinge« an, jede freie Minute mit ihrem Sohn zu genießen. Andere Eltern schildern, dass sie im Verhältnis zum Kind »viel präsenter und aufmerksamer« wurden und die Beziehung enger geworden sei, vor allem bei getrennten Eltern,

die im Lockdown Zeit im Haushalt der Kinder verbrachten.

## Zeitliche Spielräume: Der Lockdown als Moratoriumszeit

Ein zweiter, positiv wahrgenommener Nebeneffekt der Pandemie waren neue zeitliche Spielräume (vgl. Abb. 2). Die gesellschaftlichen Umbrüche im Zuge der Pandemie – Kurzarbeit, Jobverlust, Homeoffice, Schließung von Schulen, Universitäten, Sporteinrichtungen und Absage aller Kulturveranstaltungen – führten bei einem großen Teil der Befragten zu mehr freier Zeit, die neu oder anders genutzt werden konnte. Der Zeitgewinn wurde von Menschen als eine Art Moratoriumszeit wahrgenommen. Als einer der häufigsten positiven Nebeneffekte der Pandemie wurde genannt, dass Menschen in der Pandemie »mehr Zeit hatten nachzudenken«: Zwei Drittel der Befragten erlebten manchmal oder häufig einen solchen Introspektionsgewinn. Die Zunahme objektiv verfügbarer Zeit konnten vor allem Menschen in Kurzarbeit genießen. Sie erlebten diese Zeit statistisch signifikant häufiger als andere Befragte als positiv, insofern sie weniger Stress als vor der Pandemie hatten.

Als positiv wurde auch erlebt, dass man sich Zeit spare, weil im Lockdown Wege (in die Arbeit, Schule etc.) wegfielen. Das traf vor allem auf Menschen zu, die ganz oder teilweise im Homeoffice bzw. in Kurzarbeit waren, aber auch auf Schüler\*innen, Studierende und erwerbsarbeitslose Befragte. Als positiv vermerkt wurde außerdem von 65% der Befragten, dass man sich im Lockdown nicht nur Zeit, sondern auch Geld spare.

Mit den neuen zeitlichen Spielräumen wurden von den Befragten bereits im ersten Lockdown unter anderem Freizeitaktivitäten ausgebaut: »Ich versuche bewusster schöne Dinge zu planen und zu erleben. Dabei habe ich viele Dinge ausprobieren können und angehen können, für die ich vor der Pandemie vermeintlich keine Zeit hatte« (Mann, 30). Die gewonnene Zeit wurde nicht nur für neue Hobbys und zur Selbstsorge (siehe nachfolgend) genutzt, son-

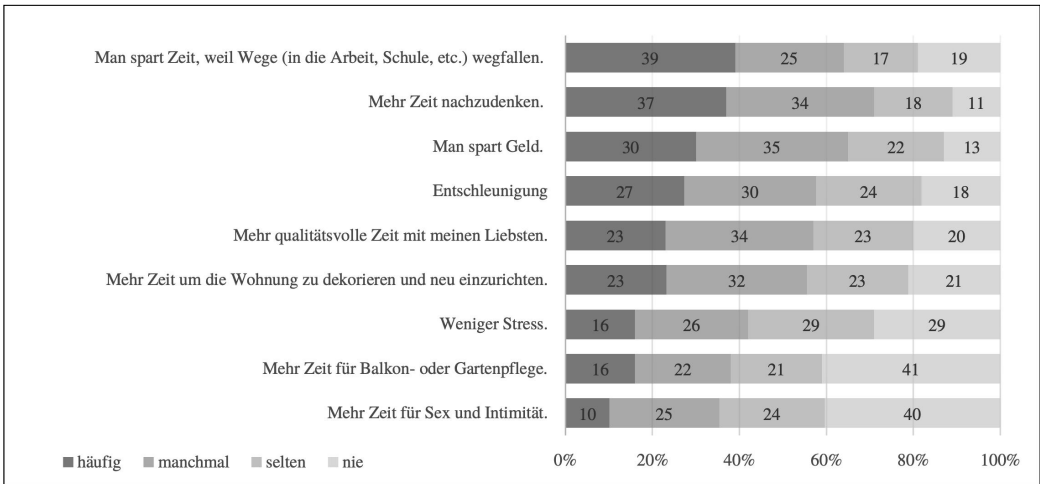


Abbildung 2: Positive Auswirkungen auf das Zeitverhältnis. Quelle: Intimität und soziale Beziehungen Survey II (N = 1673–1701)

dern auch für körperliche Intimität. Etwa jede\*r dritte Befragte berichtete davon, im Lockdown mehr Gelegenheit bzw. das Bedürfnis gehabt zu haben, mit den Kindern, Enkelkindern und/oder den Haustieren zu kuscheln. Von den Studienteilnehmer\*innen mit Kind(ern) im Haushalt gaben sogar 69% an, mehr mit den Kindern zu kuscheln. So freut sich eine Befragte: »Kurzarbeit hat viel wundervolle Zeit mit der Familie ermöglicht. Wandern, Draußen sein, ... Weniger selbst gemachter Freizeitstress. Jeder Tag ist einfach frei« (Frau, 40).

Darüber hinaus gab rund ein Drittel aller Befragten als positive Entwicklung an, im Lockdown zumindest manchmal mehr Zeit für Sex und Intimität zu haben. Nicht immer jedoch war die Intimität auch mit sexueller Zufriedenheit verbunden. Wie die Befragungsdaten zeigen, stieg bei einem Teil der Studienteilnehmer\*innen im Lockdown das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Berührungen, nicht aber im gleichen Ausmaß auch ihr Bedürfnis nach Partner\*innen-Sexualität (Rothmüller, 2021b). Zudem entwickelten sich Nähebedürfnisse bei Partner\*innen unterschiedlich, was manchmal zu Konflikten führte.

Ich möchte vorschlagen, die bisher genannten positiven Auswirkungen als »Intimitätsgewinne« zu konzeptualisieren, insofern sich in den offenen Antworten Hinweise darauf ver-

dichten, dass die Pandemie zu mehr emotionaler Nähe, Verbundenheit und Wertschätzung der engsten Vertrauenspersonen führte.

## Selbstsorge: Die Auseinandersetzung mit sich selbst

Eine weitere positive Auswirkung der Pandemie betrifft das Selbstverhältnis der Menschen im Lockdown (vgl. Abb. 3). Rund die Hälfte der Studienteilnehmer\*innen gab an, im Lockdown eigene Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können und sich besser zu spüren. In der Analyse der offenen Antworten fanden sich Selbstbeschreibungen dieser Veränderungen, die von den Befragten unter anderem als »Selbstfürsorge«, »Self-care« oder Ähnliches charakterisiert wurden und sowohl Muße als auch Selbstreflexion und Selbstsorge umfassten. Als ein typisches Beispiel dafür eignet sich die Antwort einer Befragten: »Bin mehr in mich gekehrt. Schau darauf, dass es mir gut geht, was sehr wichtig ist! Lebe mein Leben in meinem Tempo, die Schnellebigkeit ist nicht meins« (Frau, 39). Die Möglichkeit, entspannt sich selbst zuzuwenden, den Lockdown zu einer vertiefenden Auseinandersetzung mit sich selbst nutzen zu können, erlebten vor allem jene Befragte, die über einen Zugewinn an Zeit verfügen konn-



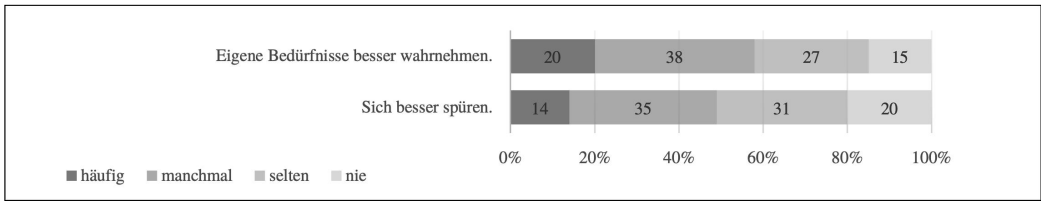


Abbildung 3: Positive Auswirkungen auf das Selbstverhältnis. Quelle: Intimität und soziale Beziehungen Survey II (N = 1701)

ten. Verlangsamung und die bewusst erlebte Präsenzzeit verbinden sich etwa bei einem Befragten mit gesteigerter Selbstreflexion: »Achtsamkeit und Entschleunigung – viel mit mir beschäftigen, innere Prozesse, Tagebuch schreiben, habe zu laufen begonnen« (Mann, 37). In den Antworten zeigte sich dabei häufig eine Verschränkung von Praktiken der Introspektion mit Meditationstechniken, beispielsweise in der folgenden Antwort: »Bessere Beziehung zu mir selbst, mehr Auseinandersetzung mit mir selbst, ich konnte im ersten Lockdown Entspannungstechniken in meinen Alltag integrieren« (ohne Geschlechtsangabe, 37).

Objektive Zeitgewinne und eine subjektiv erlebte Verringerung von Stress und Einsamkeit waren mit positiven Selbstsorgepraktiken assoziiert. Allerdings ist Zeit nicht der einzige, statistisch relevante Faktor zur Erklärung der Häufigkeit introspektiver Selbstzuwendung in der Pandemie. Sorgepraktiken (für sich und für andere) sind auch vergeschlechtlicht: Obwohl Frauen deutlich häufiger als Männer im Lockdown Sorgetätigkeiten übernahmen und daher von Mehrfachbelastungen betroffen waren (vgl. Rothmüller, 2021b), wurde eine verbesserte Wahrnehmung eigener Bedürfnisse signifikant häufiger als positive Auswirkung der Pandemie von Frauen berichtet als von Männern. Diese Tendenz findet sich auch in den textbasierten Antworten auf die Frage, welche Aktivitäten im Lockdown als wohltuend verfolgt wurden. Frauen konnten Ruhe und Zeit für sich signifikant häufiger genießen als die befragten Männer. Während 38% der Frauen ihre freie Pandemiezeit bewusst für Reflexion, Selbstfürsorge und Selbsterkenntnisse nutzten, erwähnten dies nur 25% der Männer in ihren textbasierten Antworten. Zwischen Früh-

jahr 2020 und dem Zeitpunkt der Befragung ein halbes Jahr später nahmen außerdem 29% der befragten Frauen, aber nur 16% der Männer, eine psychologische Beratung oder Psychotherapie in Anspruch. Psychotherapie hatte dabei teilweise einen wichtigen Stellenwert für Frauen, etwa in der Aufzählung einer Befragten: »Psychotherapie – die ich genieße, als wäre es ein Besuch im Theater – Kleidung reparieren (nähen), verschiedenste Rezepte ausprobieren, laufen gehen, freie Zeiteinteilung, kein sozialer Druck (Freunde treffen, ...)« (Frau, 28).

Insgesamt nannte rund ein Drittel der Befragten ungestützt, das heißt ohne vorgegebene Antwortoptionen, auf die offene Frage nach ihrem pandemiespezifischen Modus, sich etwas Gutes zu tun, eine Form der Selbstsorge, wie die Ruhe genießen, Zeit für sich selbst nehmen und entspannen, Meditation, Achtsamkeit, Entschleunigung und Reflexion. Nicht immer war jedoch eine innere Arbeit am Selbst das Ziel des neuen Selbstverhältnisses: Befragte schreiben auch davon, sich im Lockdown »Faulheit zu gönnen« (Frau, 25) und nun endlich »mit gutem Gewissen faul sein« (Mann, 49) zu können.

### Lustvolle Lockdownaktivitäten: Pandemiekonforme Lüste im Häuslichen entdecken

Ein weiterer, positiv wahrgenommener Nebeneffekt der Pandemie betrifft die Entwicklung lustvoller Lockdownaktivitäten (vgl. Abb. 4). Insgesamt rund die Hälfte der Befragten, die eine Antwort geschrieben hatten, nannte ungestützt Sport und Bewegung im Freien, Online-sportkurse wie Yoga oder Pilates, Spaziergänge

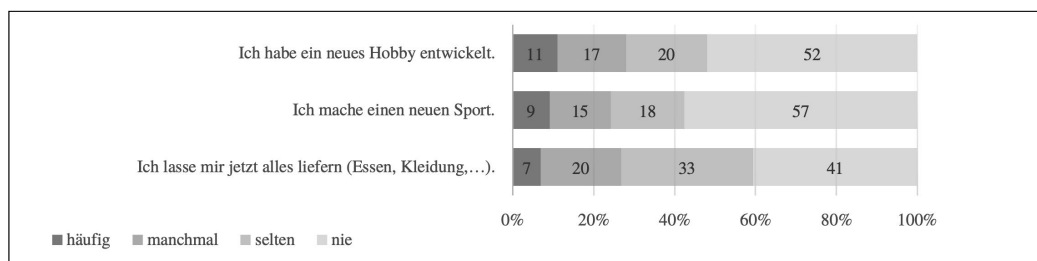


Abbildung 4: Positive Auswirkungen auf das Freizeitverhalten. Quelle: Intimität und soziale Beziehungen Survey II (N = 1684–1689)

oder generell Bewegung in der Natur und Wandern als etwas, das ihnen »seit der Pandemie Spass macht«. Sehr häufig genannt wurden auch neue bzw. wiederentdeckte Hobbys:

»Ich habe häkeln gelernt, meine Leidenschaft zum Zeichnen wieder aufleben lassen, neue Rezepte ausprobiert, mich mit mir selber und meinem seelischen Zustand auseinandergesetzt, mich mit Spiritualität beschäftigt und vor allem ein neues Hobby mit einer Freundin entdeckt – durch Österreich reisen und wandern gehen« (Frau, 25).

Insgesamt rund jede\*r fünfte Studienteilnehmer\*in nannte Malen, Zeichnen, Basteln, Schreiben, Musizieren, Singen, Nähen, Sticken, Stricken, Häkeln, Heimwerken, Holzarbeiten, Fotografieren und Ähnliches als Freizeitbeschäftigung. Etwa genauso häufig wurden verschiedene Formen von Kochen und Essen genannt: von Gratiniieren, Fermentieren, Backen, Kochen alter und neuer Rezepte, bis zu genussvollen Mehrgänge-Menüs gemeinsam mit dem\*der Partner\*in. So ein Befragter: »Ich übe vermehrt Kontrabass und finde wieder Zeit zu Malen. Lesen findet nicht mehr nur zwischendurch statt. Wir finden Zeit zum Kochen und auch zu einem gemeinsamen Essen« (Mann, 51). Ein weiterer Befragter: »Endlich begonnen Fitnessraum einzurichten, auch bei jedem Wetter raus gehen, es einfach genießen, für sich gut zu kochen, ich habe das Einkochen entdeckt, Musik zu entdecken, zu lesen, sich auf Begegnung zu freuen, Bücher wieder zu entdecken« (Mann, 58). Insgesamt führten 16% der Befragten an, sich im Lockdown verstärkt dem Lesen widmen zu können.

Auch Aufräumen und Ausmisten, Gartenarbeit und Pflanzenpflege, sowie Brettspiele und Puzzlen wurden häufig genannt. Alkohol, Drogen und Rauchen wurde hingegen nur von einzelnen Personen angeführt, und wenn dann eher als Teil eines umfassenderen Lustpakets:

»Was ich tue, damit es mir gut geht: Bussis, kuscheln, Tagebuch schreiben, Bewegung, Yoga, reden, tanzen, singen, Therapie, lesen, Filmabende, Sex, Wein trinken, in die Natur gehen, manchmal telefonieren, Serien schauen, baden, rauchen, den Himmel anschauen, leckeres Essen, meinen Social-Media-Konsum teilweise einschränken, ...« (nicht-binäre Person, 27).

Vor dem Hintergrund der Tatsache, dass die Pandemie für große Teile der Bevölkerung eine Belastungssituation darstellte, ist die Breite der positiven Antworten interessant. Menschen verfolgten unterschiedlichste neue Aktivitäten zur Regulierung ihrer Stimmung bzw. zur Bewältigung der psychosozialen Belastungen der Pandemiezeit – und teilweise sehr lustvoll:

»Ich habe begonnen, mit (einer) App zu meditieren. Ich bin einer Facebook-Gruppe beigetreten, die lauter Landschaftsbilder posten, damit ich viele wunderschöne Bilder in meinem Feed habe. Freund\*innen haben im ersten Lockdown eine wöchentliche, digitale Quiz-Runde ins Leben gerufen. Die Quizze finden nicht mehr statt, aber ich habe neue Freund\*innen dazu gefunden. Ich telefoniere öfter mit Freund\*innen und genieße es sehr. Es gibt jetzt so viele Veranstaltungen online! So viel zu lernen! Yay!« (genderfluide Person, 35)

Die lustvollen Aktivitäten waren teilweise geschlechtsspezifisch ausgeprägt. Positive Energie aus der Familie und den Kindern zu beziehen, nannten beispielsweise Frauen mit 5% deutlich häufiger als Männer (2%). Lesen, Kochen, Handarbeit oder die Natur und Spaziergänge zu genießen, schätzten die befragten Frauen ebenfalls statistisch signifikant häufiger als die Männer in der Stichprobe. Eine typische Aufzählung einer Befragten: »Spaziergehen, mit den Kindern Filme schauen, gemeinsam kochen, Gesellschaftsspiele, Sex, Ruhe genießen, im Haus Dinge erledigen, Zeit zum Nachdenken nutzen, ich komme gut mit der Pandemie-Zeit zurecht.«

Viele der offenen Antworten auf die Frage nach wohltuenden Aktivitäten können als Ausdruck eines pandemiebedingt veränderten Hedonismus verstanden werden, der sich in der Häuslichkeit neue Lustgewinne sucht. Befragte berichten selbst von »mehr Wertschätzung/Akzeptanz von ›Häuslichkeit‹ und (bürgerlicher ...) Struktur« (Frau, 27) und davon, mit »backen, kochen und dekorieren« (Frau, 36) nun eine Häuslichkeit für sich entdeckt zu haben.

## Werteverschiebungen und Freiheitsgewinne

Schließlich lassen sich eine Reihe an positiven Veränderungen dem Oberthema Werteverschiebungen und Freiheitsgewinne zuordnen (vgl. Abb. 5). Wie bereits im Kapitel zu Selbstsorge sichtbar wurde, war für einige Studienteilnehmer\*innen die Pandemie eine Zeit der »Neuorientierung im Leben« und eine »Selbstfindungsphase«, wie es eine 22-jährige Befragte formuliert. Insbesondere jüngere Befragte berichten davon, in der Pandemie »über Sachen nachzudenken, Beziehungen (zu) überdenken und die Welt« (Mann, 18), oder generell »über Vieles nachzudenken und dadurch [...] herauszufinden, was ich wirklich in meinem Leben erreichen will« (Frau, 17). In ihren Antworten grenzen Befragte die Pandemievorteile teilweise von der Angst ab, etwas zu verpassen. Diese Angst sei ihnen durch die Schließung

von Clubs und die Absage kultureller Veranstaltungen genommen worden. Sozialer Druck sei weggefallen und eine Umorientierung hin zu einem neuen Lebensstil erfolgt, wie eine Befragte ausführte:

»Weniger Stress, weil weniger Druck etwas zu machen, vor einem Jahr ging ich viel fort, auf Konzerte, wenig Schlaf, Drogen ... Jetzt bin ich sehr gelassen, schlafe viel, keine FOMO<sup>3</sup> mehr, Kontakte sind wertvoller, Gespräche intensiver, mehr telefonieren, wenn man sich nicht sehen kann, ich koche wieder mehr und esse mehr Gesundes« (Frau, 32).

Junge Erwachsene, die angaben, früher häufig Angst gehabt zu haben, etwas zu verpassen, bemerkten nun, dass »nichts zu verpassen, weil nichts passiert, ein angenehmes Gefühl« ist (Frau, 24).

Selbstreflexion und Werteverschiebungen während der Pandemie führten dazu, dass Menschen sich in Teilbereichen ihres Lebens neu orientierten und soziale Erwartungshaltungen, die ihnen nicht entsprachen, auf Distanz brachten. Der Lockdown unterstützte darüber hinaus den Lebensstil introvertierter Menschen. In manchen Fällen ermöglichten es die pandemiebedingten Gesellschaftsveränderungen Menschen erstmals, zu entdecken, dass sie nicht so gerne viele Sozialkontakte hatten, wie sie selbst angenommen hatten – und im Lockdown überraschenderweise mochten, was möglich war:

»Ich habe gemerkt, dass ich deutlich mehr Ruhe brauche, als ich vorher dachte. Ich merke, dass ich mit den Einschränkungen gut klar komme, weil ich mehr Zeit für mich und für Hobbys habe, für die ich niemand anderes benötige. Ich habe das Gefühl, dass meine introvertierten Seiten jetzt mehr zum Vorschein kommen und ich finde es schön, die mal zuzulassen und kennenzulernen« (Frau, 30).

Eine Aufwertung introvertierten Verhaltens, von Autonomie und Alleinsein, bemerkten auch alleinlebende Menschen ohne Partnerschaft. Trotz der starken Einsamkeit, die diese Gruppe häufig erlebte, beschrieben es doch

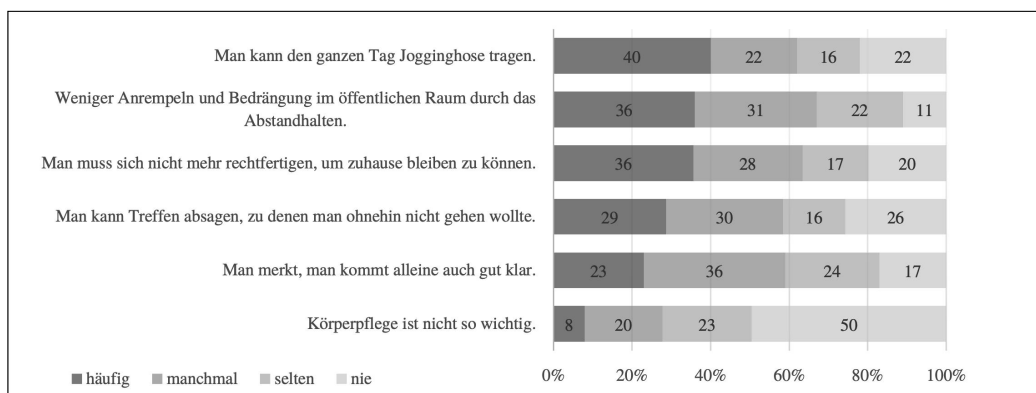


Abbildung 5: Positive Auswirkungen auf Werte und Normen. Quelle: Intimität und soziale Beziehungen Survey II (N = 1660–1694)

viele Singles als positiv, im Lockdown gemerkt zu haben, dass sie auch alleine gut klarkommen: 68% der Befragten ohne romantische oder sexuelle Beziehung gaben an, in der Pandemie zumindest manchmal diese positive Erfahrung der Autonomie gemacht zu haben.

Aus Sicht der Befragten brachten die staatlich verordneten Kontaktbeschränkungen einen weiteren Vorteil: 59% freuten sich darüber, dass sie mit Verweis auf die Pandemieregulungen Treffen absagen konnten, zu denen sie ohnehin nicht gehen wollten. Mit 64% noch etwas häufiger schätzten die Studienteilnehmer\*innen es als positive Nebenwirkung der Pandemie, dass sie sich im Lockdown nicht mehr rechtfertigen mussten, um zu Hause bleiben zu können. Darin spiegelt sich die hohe Selbst- und Fremderwartung von Sozialität bzw. sozialen Freizeitaktivitäten wider. Beide Auswirkungen wurden statistisch signifikant häufiger von Frauen (und tendenziell auch häufiger von nicht-binären Personen) als von Männern wahrgenommen. Um sich von sozialem Druck zu befreien, bot die Pandemie mit ihren Distanzierungserfordernissen eine willkommene Chance, so die Befragten: »Keine Ausreden mehr erfinden müssen, um keine anderen Menschen, Verehrer oder Familie treffen zu müssen« (asexuelle Person<sup>4</sup>, 47). »Ich bin gern allein, endlich habe ich dafür eine Ausrede« (Frau, 37). Ähnlich freut sich eine andere Befragte: »Ich genieße das Abstandsgebot. Menschen kommen »normalerweise« oft

viel zu dicht an mich heran, Abstand und allein sein ist entspannend« (Frau, 25). Zwei Drittel aller Befragten erlebten es als positiv, dass es durch das Abstandhalten im öffentlichen Raum zu weniger AnrempeIn und Bedrängung kam.

Diese Abstands- und Freiheitsgewinne wurden signifikant häufiger von Befragten als positiv erlebt, die von sozialen Ängsten berichteten. So war die Hälfte der Befragten, die soziale Veranstaltungen und Treffen ängstigten, häufig erleichtert, zu Hause bleiben zu können und sich in der Pandemie für ihr Vermeidungsverhalten nicht rechtfertigen zu müssen. Aber auch 29% der Menschen ohne soziale Ängste erlebten häufig die positiven Effekte dieser neuen *Couch-Potato*-Legitimität. Studienteilnehmer\*innen freuten sich, aufgrund der Pandemie endlich »faul sein zu dürfen« (Mann, 23). Eine weitere Person (32) schreibt: »Auf meine Partnerschaft hat es sich positiv ausgewirkt, dass der Druck »Was könnte man unternehmen?« weggefallen ist, dass es die gesellschaftlich anerkannteste Aktivität zurzeit ist, gemeinsam auf der Couch zu sitzen.« 62% der Befragten mit starken sozialen Ängsten gaben an, es entlastend zu finden, dass während des Lockdowns niemand von ihnen erwartete, ein aktives Sozialleben zu führen. Bei Befragten ohne sozialen Ängsten waren es nur 34%. Aus psychologischer bzw. psychotherapeutischer Sicht ist hier kritisch anzumerken, dass möglicherweise das Vermeidungsverhalten bei sozialen Phobien dadurch verstärkt wurde.

Eine etwas andere Entlastung von sozialen Zumutungen erlebten vor allem junge Befragte durch verringerte Erwartungen an ein gepflegtes Aussehen. So war für 84% der befragten Schüler\*innen und Studierenden von 14 bis 20 Jahren der positivste Nebeneffekt des Lockdowns, den ganzen Tag Jogginghose tragen zu können. Bei den Befragten im Alter von 61 Jahren oder älter freuten sich nur 30% der Befragten über die Bequemlichkeit eines pandemiespezifischen Kleidungsstils. Einen signifikanten Zusammenhang mit dem Alter fand sich auch bei der Bedeutung von Körperpflege. Auch hier empfanden es junge Befragte häufiger als positiv, dass im Lockdown die Körperpflege nicht so wichtig sei, während ältere Befragte das mehrheitlich nicht wahrnehmen konnten. Neben Pensionist\*innen bzw. Rentner\*innen sahen sich auch Menschen, die außer Haus arbeiteten, selten von Erwartungen an ein gepflegtes Äußeres entlastet.

Ein weiterer Aspekt der Werteverstärkung zeigt sich in Weiterbildungsprojekten, die Studienteilnehmer\*innen während des Lockdowns aufnahmen. Manchmal handelte es sich dabei um Onlinefortbildungen, in manchen Fällen um eine umfassende berufliche Neu-, Auf- und Umstiegsorientierung als Ergebnis einer Reflexion darüber, was als wichtig im Leben gesehen wird und welchen Stellenwert der Beruf dabei einnehmen soll. So schreibt eine Befragte, die ihre Arbeitszeit reduziert und ein berufsbegleitendes Studium aufgenommen hat, von einer »Priorisierung der Zeitinvestitionen i. S. der höheren Gewichtung persönlicher Interessen und ›Wachstumspotenziale‹ und Fokussierung der eigenen Gesundheit« (Frau, 30), während eine weitere Befragte davon spricht, sich nun »auf das Wesentliche« zu fokussieren, nämlich: »Ich habe das Glück, einen sicheren Arbeitsplatz zu haben. Daher kann ich mich mit den ›Luxusproblemen‹ auseinandersetzen. Ich habe wieder entdeckt, regelmäßig auf den Berg und in die Natur zu gehen. Gemeinsame Aktivitäten mit der Familie pflegen« (Frau, 39). Und sie nimmt sich vor: »Stress durch zu viele Termine fällt weg, das möchte ich so beibehalten.« Auch andere Befragte freuten sich beispielsweise über den Wegfall von Dienstreisen.

Schließlich gibt es auch Studienteilnehmer\*innen, die in der Pandemie ihr Privatleben neu geordnet haben. Dazu zählen nicht nur, wie beschrieben, die Entstehung und Vertiefung neuer Partnerschaften, oder eine »neue Wertigkeit« von Freundschaft, sondern auch (das positive Erleben von) Trennung und Kontaktabbrüche zu belastenden Beziehungspersonen. Befragte berichteten nach Trennung oder Scheidung teilweise von der Erleichterung, sich im zweiten Lockdown in einer sicheren und konfliktfreien Umgebung zu befinden: »Nach dem ersten Lockdown intensivierte sich meine letzte Beziehung stark. Wir suchten eine gemeinsame Wohnung. Dann brachen immer mehr unterdrückte Konflikte auf, was zur Beendigung dieser Beziehung führte. Nun lebe ich als Single und bin erleichtert« (Frau, 54). Eine Frau sieht als positive Entwicklung, »[e]ndlich nicht mehr in ›häuslicher Gewalt‹ leben zu müssen/meinem Ehemann nicht mehr zur ›Verfügung‹ zu stehen!!!«

## Diskussion: Thriving despite Corona?

Obwohl die negativen psychosozialen Auswirkungen der Gesundheitsmaßnahmen dringlich zu lösende Probleme für Politik und Wissenschaft darstellen, ist es für ein Verständnis der Pandemiedynamiken wichtig, auch die positiven unintendierten Auswirkungen zu erforschen. In der vorgestellten soziologischen Forschung zu pandemiespezifischen Gesellschaftsdynamiken findet sich eine Reihe an Hinweisen darauf, dass Menschen während der Pandemie positive Nebeneffekte wahrnehmen konnten, die von Intimitäts- und Freiheitsgewinnen über Selbstsorge bis hin zu Entlastungen von sozialem Druck reichen. Menschen mit vermehrt freier Zeit nutzten die Pandemie unter anderem als Moratoriumszeit: Sie reflektierten ihre persönliche und berufliche Entwicklung, vertieften ihre sozialen Beziehungen, verbesserten ihre Wohnsituation, und entwickelten ein Freizeitverhalten, das ihnen guttat. Die beschriebenen »Krisengewinne« gehen nicht immer, aber manchmal doch über ein pandemiekon-

formes Ersatzprogramm ausgefallener Freizeit-routinen hinaus: Die Ergebnisse zeigen, dass die pandemiebedingten Gesellschaftsveränderungen manchen Menschen geradezu die Bedingung der Möglichkeit einer positiven Entwicklung boten, die die Gesellschaft vor der Pandemie für sie nicht bereithielt bzw. zu halten schien.

Durch den Fokus auf positive Auswirkungen der Pandemie sollen weder die negative Betroffenheit und die psychosozialen Belastungen weiter Bevölkerungsteile noch kollektive Bewältigungsstrategien ausgeblendet werden. Allerdings erlaubt ein soziologischer Blick auf diese wenig beachteten Aspekte des komplexen Pandemieerlebens, danach zu fragen, welche Bevölkerungsgruppen von der Gesundheitskrise auch profitieren konnten. Das ist nicht nur gesellschaftstheoretisch von Interesse, sondern kann auch berufsgruppenspezifische Verengungen korrigieren. Für helfende Berufe, die mit belasteten Klient\*innen und Patient\*innen täglich zu tun haben, mag der Eindruck entstehen, dass die gesellschaftlichen Umbrüche der Pandemiezeit notwendigerweise ausschließlich negative psychosoziale Konsequenzen hatten. Dabei gibt es positive unintendierte Folgewirkungen der Distanzierungsmaßnahmen auf Menschen mit psychischen Erkrankungen ebenso wie eine ganze Reihe an positiven Effekten auf Menschen ohne psychische Erkrankungen. Eine Limitation der Studie ist, dass es aufgrund der nicht-repräsentativen Onlineerhebung nicht möglich ist einzuschätzen, wie häufig positive Auswirkungen in der Bevölkerung auftreten. Dafür bräuhete es weiterführende Forschung. Die Ergebnisse decken sich allerdings mit einer soziologischen Studie über Ungleichheiten in Deutschland (Ohlbrecht & Jellen, 2021), die ebenfalls zeigte, dass freie Zeit, Hobbys, Selbstsorgepraktiken, Nachdenken über den Beruf und soziale Unterstützung von Freund\*innen, Familie und Partner\*innen zu den verbreiteten positiven Aspekten der Pandemie zählten, die in erster Linie junge, gebildete Menschen wahrnehmen konnten. In der vorliegenden Studie war es insbesondere die Lebenssituation, die einen signifikanten Einfluss darauf hatte, wie häufig Studienteilnehmer\*innen verschiedene

Aspekte des Pandemieerlebens positiv erlebten: Die höchste Anzahl positiver Nebeneffekte berichteten Befragte in Kurzarbeit. Auch machte es einen signifikanten Unterschied für die Wahrnehmung positiver Auswirkungen, ob Befragte einen Ort im Haushalt hatten, an dem sie allein sein und sich zumindest zeitweise zurückziehen konnten oder nicht. Einkommen und Größe der Wohnfläche konnte demgegenüber die Varianz der positiven Auswirkungen statistisch nicht erklären. Hingegen machte das Geschlecht der Befragten einen Unterschied: Frauen nahmen positive Auswirkungen häufiger als Männer und nicht-binäre Personen wahr. Auch Menschen in romantischen oder sexuellen Beziehungen gaben häufiger positive Auswirkungen an als Menschen ohne diese.

Obwohl, wie beschrieben, positive unintendierte Nebeneffekte sehr verbreitet sind, scheinen mir diese Aspekte des Pandemiegeschehens aus zumindest zwei Gründen gefährdet, eine Leerstelle der öffentlichen Aufmerksamkeit zu bleiben bzw. zur Leerstelle gemacht zu werden. Erstens lassen sich auf individueller Ebene affektive Reaktionen auf Krisengewinne vermuten, die dazu führen könnten, dass das Thema emotional abgewehrt oder verleugnet wird. In Anbetracht einer Gesellschaftskrise eine gute Zeit zu haben, erzeugt bei manchen Menschen Schuldgefühle und/oder Neid: Vor allem zu Beginn der Pandemie fanden sich in den offenen Antworten der ersten Befragung noch gehäuft selbstanklagende Privilegien-Geständnisse, die ein halbes Jahr später nicht mehr in unserer Studie zu finden waren. Studienteilnehmer\*innen hatten im April 2020 etwa den Eindruck,

»sehr privilegiert zu sein, dadurch, dass ich mein Bedürfnis nach Kuschneln und emotionaler Nähe immer noch quasi jederzeit erfüllt bekomme, während viele andere Menschen jetzt sehr einsam sind, weil sie alleine wohnen, oder diese Arten von Nähe nicht mit ihren Mitbewohner\*innen haben können« (Frau, 32).

Andere sprachen davon, als Paar »das Privileg« zu haben, »neben Wohnküche und Schlafzimmer auch ein Arbeitszimmer zu besitzen und teilweise verteilen wir uns dann einfach auf

Räume« (Frau, 23). Diese Aussagen zu »Privilegien« im Lockdown sind interessant, weil positive Pandemieerfahrungen zu Beginn der Pandemie offenbar noch als erklärungs- und rechtfertigungsbedürftige Ausnahme empfunden wurden. In Anbetracht der weiten Verbreitung positiver Auswirkungen kann zumindest dieser individuellen Wahrnehmung als positive Ausnahmeerscheinung wissenschaftlich widersprochen werden.

Zweitens fand sich auf einer diskursiven Ebene früh bereits Kritik in den Medien an der beobachteten neuen Häuslichkeit, die, wie beschrieben, das Rückgrat individueller Pandemiebewältigung darstellte, aber einen Legitimitätsverlust in der öffentlichen Wahrnehmung verzeichnete. Wurde in den ersten Wochen noch »von der Kunst, zu Hause zu sein« geschrieben und der biedermeierliche Rückzug ins Private als solidarische Vorbeugung von Infektionen gepriesen (z. B. *Süddeutsche Zeitung*, 17.03.2020), galt ein halbes Jahr später Brot backen, häkeln und die Wohnung zu dekorieren als lächerliches Sinnbild des (Klein-)Bürgerturns jener, die gut situiert die Pandemie im Homeoffice genießen. So sprach etwa die Soziologin Michaela Pfadenhauer von einer neuen »Biedermeierhaltung« und führte aus: »Das ist eine – je nach Auslegung – antipolitische oder apolitische Haltung, die weder für Solidarität noch für das Zusammenleben insgesamt gut ist, wenn eigentlich jeder nur noch daran denkt, wie er seinen Feierabend angenehm verbringt« (*Wiener Zeitung*, 21.10.2020). Obwohl im ersten Moment vielleicht einleuchtend, ist unter Einbezug der strukturellen Pandemiebedingungen eine moralisierende Kritik an der neuen Häuslichkeit während der Pandemie auch problematisch zu sehen. Denn in Zeiten einer akuten Gesellschaftskrise ist es wichtig, Bewältigungsstrategien zu unterstützen, deren Umsetzung möglich und realistisch ist. Der Rückzug ins Private kann letztlich als die logische produktive Form der Krisenbewältigung mitten in einem globalen Pandemiegeschehen gesehen werden. Und sie war keineswegs die einzige Form: Dass sich Menschen so stark sich selbst und ihren engsten Bezugspersonen zuwandten, bedeutet nämlich nicht, dass sie

nicht auch solidarisch oder politisch engagiert waren und psychosoziale Unterstützung leisteten, etwa um Menschen zu helfen, die negativ von der Pandemie betroffen waren (Rothmüller, 2021b). Insgesamt findet sich ein breites Spektrum an kollektiven Bewältigungsstrategien in der Bevölkerung, von Lernhilfe und privater Kinderbetreuung über ehrenamtliche Tätigkeiten bis zum Versuch, bei Konflikten zu vermitteln oder die Arbeit von belasteten Kolleg\*innen zu übernehmen (ebd.), auch wenn es zwischen erstem und zweitem Lockdown zu einem starken Rückgang der solidarischen Stimmung unter den Befragungsteilnehmer\*innen kam. Im Winter 2020 stimmten nur 43% der Befragten der Aussage zu, dass die Krise etwas Verbindendes hat, und nur ein Drittel nahm mehr Zusammenhalt in der Bevölkerung als positive Auswirkung der Gesundheitskrise wahr. Das ist angesichts der sozialen Verwerfungen in der Pandemie wenig überraschend. Im Gegensatz zur HIV-Gesundheitskrise, die Watkins-Hayes (2019) in ihrer Forschung beschreibt, kann die Bewältigung der Covid-19-Pandemie allerdings weniger auf einer kollektiven Strategie basieren als es beim AIDS-Aktivismus der Fall war und ist. Selbst bei Personen, die eigentlich stark in soziale Gemeinschaften involviert sind, etwa der LGBTIQ+-Community, zeigen sich durch die Distanzierungsmaßnahmen in der Covid-19-Pandemie massive Vereinzelungstendenzen (Rothmüller, 2021a, b). Menschen sind in dieser spezifischen Gesundheitskrise *strukturell* aufgrund der Distanzierungsmaßnahmen sehr viel stärker bei der psychosozialen Bewältigung auf sich allein gestellt als das bei anderen Gesundheitskrisen der Fall war. In diese Pandemie-Bedingungen sind die beschriebenen Handlungsstrategien soziologisch einzuordnen.

Ein soziologischer Blick auf positive unentdeckte Pandemieeffekte leistet eine Kontextualisierung der verklärenden Sehnsucht nach einer Vergangenheit, in der man seine Freund\*innen uneingeschränkt treffen konnte und (angeblich) alles besser war (Johnson, 2020; Becker & Stach, 2021). Tatsächlich sehnen sich viele Menschen in Form einer restaurativen Nostalgie nach ihrem Leben vor der Pandemie zurück (Jamison, 2021). Aber nicht alle. Manche Bevölkerungsgruppen,

für die auch vor der Pandemie nicht alles gut war, hoffen insgeheim vielleicht sogar, dass die positiven Effekte der Pandemie in Zukunft noch lange ihr Leben begleiten werden. Warum? Weil sie unter zu langen Arbeitszeiten, zu hoher Arbeitsdichte sowie Freizeitstress leiden und dadurch den Bezug zu sich selbst, zu ihren Bedürfnissen sowie zu wichtigen Vertrauenspersonen in ihrem Leben verlieren. Sie haben Probleme, sich von sozialen Erwartungen eines aufregenden Sozial-, Kultur- oder Sexlebens zu distanzieren, die nicht ihrer Persönlichkeit und/oder ihren Lebensstilpräferenzen entsprechen. Auch die Entwicklung und Entfaltung von Interessen, Fähigkeiten und lustvollen Körpererfahrungen ist unter alltäglichen Bedingungen der Zeitknappheit schwierig. Die Pandemie bot für manche dieser belasteten Menschen einen Bruch mit ihrem Alltag und vielfältige Entwicklungschancen, vor allem für jene Bevölkerungsgruppen, die aufgrund ihrer Lebenssituation die Möglichkeit zu mehr Zeit und Muße im Lockdown hatten. Der Spaß an der neuen Freizeit, die fürsorgliche Selbstzuwendung und Erlaubnis, dem eigenen Ruhebedürfnis nachgeben zu dürfen, sowie die Vertiefung wichtiger Vertrauensbeziehungen sind es dann auch, die es Menschen ermöglicht haben, trotz der Pandemie aufzublühen.

### Danksagung

Ich bedanke mich bei meinen wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen Emelie Rack und Laura Wiesböck, den Projektmitarbeiterinnen Sophie König, Anna Maria Diem und Julia Luncer sowie Mascha Leskien und Viola Wallner, die im Rahmen des Projekts ein Praktikum absolviert haben. Sophie König und Mascha Leskien haben mich bei der Datenaufbereitung unterstützt und einige der Befragungsdaten codiert, die die Grundlage des vorliegenden Beitrags bilden.

### Forschungsförderung

Die Forschung wurde gefördert von der Wissenschafts- und Forschungsförderung der MA7 Stadt Wien Kultur, dem Wissenschaftsnetzwerk der Arbeiterkammer Wien sowie der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien.

## Anmerkungen

- 1 Eine Ausnahme stellen journalistisch motivierte Umfragen in Zusammenarbeit mit Markt- und Meinungsforschungsinstituten dar, die bereits kurz nach dem ersten Lockdown positive Auswirkungen erfassten, beispielsweise eine Umfrage von Statista und YouGov in Deutschland (<https://de.statista.com/infografik/21756/umfrage-zu-positiven-aspekten-der-ausgangsbeschraenkung-auf-den-eigenen-alltag>).
- 2 Rechtschreibung und Grammatik der offenen Antworten wurden hier und in den nachfolgenden Zitaten korrigiert sowie Details weggelassen, die potenziell die Anonymität der Befragten gefährden könnten.
- 3 FOMO = Fear of missing out; Jugendsprache für: Angst, etwas zu verpassen.
- 4 Die befragte Person gab asexuell im offenen Antwortfeld als ihre Geschlechtsidentität an.

## Literatur

- Allen-Scott, L. K., Hatfield, J. M. & McIntyre, L. (2012). A scoping review of unintended harm associated with public health interventions: towards a typology and an understanding of underlying factors. *International Journal of Public Health*, 59(1), 3–14.
- Bambra, C., Riordan, R., Ford, J. & Matthews, F. (2020). The COVID-19 pandemic and health inequalities. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 74(11), 964–968.
- Becker, T. & Stach, S. (2021). Nostalgie. Historische Annäherungen an ein modernes Unbehagen. *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History*, 18(1), 7–20.
- Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L. & McEvoy, C. (2020). The online survey as a qualitative research tool. *International Journal of Social Research Methodology*, 24(6), 641–654.
- Dawkins, D. (2021). Europe's Billionaires Are \$1 Trillion Richer Than A Year Ago. World's Billionaires List. *Forbes*, 06.04.2021. <https://www.forbes.com/sites/dawiddawkins/2021/04/06/europes-billionaires-are-1-trillion-richer-than-a-year-ago> (02.11.2021).
- Jamison, L. (2021). The Past Year Has Taught me a Lot About Nostalgia. *The New York Times*, 11.03.2021.
- Johnson, M. (2020). The Psychology of Nostalgia During COVID-19. *Psychology Today*, 26.05.2020.
- Kliem, S., Baier, D. & Kröger, C. (2021). Häusliche Gewalt vor und während der COVID-19-Pandemie. Ein Vergleich von zwei bevölkerungsrepräsentativen Befragungen. *Deutsches Ärzteblatt*, 118, 483–484.
- Matzig, G. (2020). Von der Kunst, zu Hause zu sein. *Süddeutsche Zeitung*, 17.03.2020. <https://www.sueddeutsche.de/kultur/coronavirus-zuhause-daheim-1.4845039> (02.11.2021).
- Mulfinger, N., Lampl, J., Dinkel, A., Weidner, K., Beutel, M. E., Jarczok, M. N., Hildenbrand, G., Kruse, J., Seifried-Dübön, T., Junne, F., Beschoner, P. &



- Gündel, H. (2020). Psychische Belastungen durch Epidemien bei Beschäftigten im Gesundheitswesen und Implikationen für die Bewältigung der Corona-Krise: eine Literaturübersicht. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 66(3), 220–242.
- o. A. (2020). Forschung: Corona-Pandemie führt in ein neues Biedermeier. *Wiener Zeitung*, 21.10.2020. <https://www.wienerzeitung.at/nachrichten/wissen/mensch/2079962-Pandemiebedingter-Rueckzug-fuehrt-in-ein-neues-Biedermeier.html> (02.11.2021).
- Ohlbrecht, H. & Jellen, J. (2021). Unequal tensions: the effects of the coronavirus pandemic in light of subjective health and social inequality dimensions in Germany. *European Societies*, 23(1), 905–922.
- Pieh, C., Plener, P.L., Probst, T., Dale, R. & Humer, E. (2021). Assessment of mental health of high school students during social distancing and remote schooling during the COVID-19 pandemic in Austria. *JAMA Network Open*, 4(6).
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A.K., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, C., Schlack, R. & Hurrelmann, K. (2020). Psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSYS-Studie. *Deutsches Ärzteblatt*, 117, 828–829.
- Rothmüller, B. (2021a). The grip of pandemic mononormativity in Austria and Germany. *Culture, Health & Sexuality*, 23(11), 1573–1590.
- Rothmüller, B. (Hrsg.). (2021b). *Liebe, Intimität und Solidarität in der Covid-19-Pandemie. Erste Ergebnisse der Pilotstudie und Folgeerhebung 2020*. Wien: Sigmund Freud Universitätsverlag.
- Strauß, B., Berger, U. & Rosendahl, J. (2021). Folgen der COVID-19-Pandemie für die psychische Gesundheit und Konsequenzen für die Psychotherapie – Teil 1 einer (vorläufigen) Übersicht. *Psychotherapeut*, 66, 175–185.
- Suleman, M., Sonthalia, S., Webb, C., Tinson, A., Kane, M., Bunbury, S., Finch, D. & Bibby, J. (2021). *Unequal pandemic, fairer recovery: The COVID-19 impact inquiry report*. London: The Health Foundation.
- Turcotte-Tremblay, A.M., Gali Gali, I.A. & Ridde, V. (2021). The unintended consequences of COVID-19 mitigation measures matter: practical guidance for investigating them. *BMC Medical Research Methodology*, 21, 28.
- Watkins-Hayes, C. (2019). *Remaking a Life. How Women Living with HIV/AIDS Confront Inequality*. University of California Press.
- WHO (2020). *COVID-19 and violence against women. What the health sector/system can do* [March 2020]. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/emergencies/COVID-19-VAW-full-text.pdf> (02.11.2021).
- Zartler, U., Dafert, V., Harter, S. & Dirnberger, P. (2021). *Frauen in Wien und COVID-19*. Wien: Frauenservice Wien.

## Thriving despite Corona?

### Intimacy gains and other positive unintended side effects of pandemic transformations of society

**Abstract:** So far, little is known about positive unintended side effects of pandemic distancing measures. The paper presents results of two quantitative surveys on the transformation of social relationships conducted during lockdowns in Austria and Germany. In addition to statistical analysis of the most frequently perceived positive side effects, text-based responses of the second survey in November/December 2020 are analysed, in which 1.378 respondents elaborate on what »new beautiful things« they discovered that made them feel good during the pandemic. The results provide evidence for at least five different positive side effects of pandemic mitigation measures: 1) deepening of intimate relationships, 2) enjoyment of temporal freedom, 3) self-care practices, 4) pleasurable new activities and 5) shifts in values. The article contextualises the social preconditions of »thriving« under pandemic conditions sociologically and offers a corrective to the nostalgic glorification of the time before the pandemic.

**Keywords:** positive side effects, pandemic, intimacy, self care, new beautiful things

### Die Autorin

Barbara Rothmüller, Dr., ist Soziologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fakultät für Psychologie der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Geschlechter- und Sexualitätsforschung, Bildungsungleichheiten sowie Pierre Bourdieu. 2020/2021 leitete sie das Forschungsprojekt »Intimität, Sexualität und Solidarität in der COVID-19-Pandemie«. Jüngste Publikation: The Grip of Pandemic Mononormativity in Austria and Germany, in *Culture, Health & Sexuality* (2021). Für ihre Forschung wurde ihr 2017 der Arlene Kaplan Daniels Award der Society for the Study of Social Problems verliehen.

### Kontakt

Dr. Barbara Rothmüller  
Fakultät für Psychologie  
Sigmund Freud PrivatUniversität Wien  
Freudplatz 1  
1020 Wien  
E-Mail: barbara.rothmueller@sfu.ac.at