



Raus aus dem Cave – zurück in's Glück!

Wie können wir Menschen nach dem isolierten Leben in der Corona-Pandemie wieder Freude an sozialen Kontakten und Aktivitäten vermitteln?



Kurzbeschreibung

Zwei Jahre können Menschen verändern. Die Corona-Pandemie hat ihre Spuren hinterlassen, auch bei Leuten, die zuvor glücklich, extrovertiert, ausgelassen und lebensfroh waren. Wie ein Vogel, der nach Jahren in einem Käfig selbst dann nicht mehr herausfliegt, wenn die Käfigtür weit geöffnet wird, bleiben manche Leute nach zwei Jahren Isolation und Einsamkeit doch lieber weiter zuhause.

„Cave-Syndrom“ heißt dieses Phänomen – und es ist gar nicht mal so selten. Einigen ersten Studien zufolge betrifft die Unsicherheit oder sogar Angst vor der Rückkehr in das „normale“ Leben 5-10% der Bevölkerung. Insbesondere junge Menschen und Kinder sind betroffen. Neu ist das Phänomen indes nicht, denn es betraf zu jeder Zeit auch Menschen, die aus anderen Gründen lange Zeit isoliert waren, z.B. durch lange Krankheit, Mobbing oder Gefängnisaufenthalte.

In den meisten Fällen ist das Cave-Syndrom eine vorübergehende Anpassungsreaktion an das Social Distancing. Man hat sich daran gewöhnt, weniger soziale Kontakte zu pflegen, daheim zu studieren und in den eigenen vier Wänden sicher vor Infektionen zu sein. Für manche mag dieser Rückzug sogar befreiend gewesen sein – nahm er ihnen doch das Gefühl, etwas zu verpassen. Wenn es dann Lockerungen gab, wie im Sommer 2021, fühlten sich manche bereits überfordert: „Fast die Hälfte der unter 27-Jährigen fühlte sich im Sommer gestresst davon, die wiedergewonnene Freiheit ausleben zu müssen“, berichtete etwa die ZEIT.

Eine Initiative der:

Mit Unterstützung durch:



HOLA

Im Rahmen dieser Challenge soll es darum gehen, ein Serious Game zu entwickeln, das eine selbstgewählte Zielgruppe – z.B. Kinder, Jugendliche, Schüler*innen, Studierende, Männer, Frauen, Senior*innen oder andere, die nicht aus ihrem „Cave“ herausfinden – schrittweise in das soziale Leben zurückzubegleiten, ohne dabei überfordernd, zu schnell oder brachial zu sein. Ein besonderes Augenmerk sollte darauf liegen, diese Rückkehr nicht nur mit Übungen zu fördern, sondern die Lust und die Freude an Kontakten mit anderen Personen oder an Aktivitäten des Alltags zu fördern.

Zielgruppe

tbd (Kinder, Jugendliche, Schüler*innen, Studierende, Männer, Frauen, Senior*innen)

Challenge-Geber*in

SRH Hochschule Heidelberg, Prof. Dr. Daniel Görlich (Daniel.Goerlich@SRH.de)

Quellen:

Bildnachweis: <https://pixabay.com/de/illustrations/fenster-m%c3%a4dchen-allein-frau-jung-5850628/>

<https://www.zeit.de/news/2021-10/06/seelischer-lockdown-wenn-die-pandemie-zum-dauerzustand-wird>

Eine Initiative der:



MFG
BADEN-WÜRTTEMBERG

Mit Unterstützung durch:



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT,
FORSCHUNG UND KUNST