

Pia Lamberty: „Der Untergang kann warten. Wie wir in Krisenzeiten Hoffnung schöpfen“

Mit Kohärenzgefühl gegen Krisen

Von Benjamin Knödler

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 15.07.2026

Corona-Pandemie, Kriege und eine drohende Klimakatastrophe: die Gegenwart ist geprägt von Krisen. Wie soll man da den Mut nicht sinken lassen? Die Psychologin Pia Lamberty wagt sich an eine Handreichung.

„Hurra die Welt geht unter“ – über zehn Jahre ist es her, dass die Band K.I.Z. diesen Song veröffentlicht hat. 2015 war das, und die Welt scheint dem Untergang gefühlt noch ein ordentliches Stück näher geschlittert zu sein. Dazu reicht ein Blick auf die Krisen dieser Zeit: Eine Pandemie, Kriege und Terror wie in der Ukraine oder in Gaza, Naturkatastrophen wie die Flut im Ahrtal und ein gesellschaftlicher wie politischer Rechtsruck.

Angesichts dieser krisenhaften Zeiten wäre es allzu verständlich, wenn manch einer da den Mut verliert. Pia Lamberty, Psychologin und Autorin mehrerer Bücher, in denen sie sich unter anderem mit Verschwörungserzählungen und radikaler Esoterik befasst hat, wählt einen anderen Weg: Sie glaubt daran, dass die Menschen in der Lage sind, auch dieser widrigen Gegenwart zu begegnen. „Der Untergang kann warten. Wie wir in Krisenzeiten Hoffnung schöpfen“ soll dabei eine Unterstützung sein.

Pia Lamberty

Der Untergang kann warten. Wie wir in Krisenzeiten Hoffnung schöpfen

Bastei Lübbe, Köln, 2026

272 Seiten

22,00 Euro

Verstehen, was mit uns passiert

Als theoretischer Rahmen dient dabei die Idee des Kohärenzgefühls, die der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky in den 1970er Jahren entwickelt hat. Je stärker das Kohärenzgefühl, also die innere Überzeugung, dass das Leben trotz Krisen handhabbar und sinnvoll ist, desto besser können Menschen mit Krisen umgehen. Die Basis dafür bilden drei Säulen: Verstehen, Bewältigen und Sinnerleben. Klar setzt Pia Lamberty damit dem Chaos der Welt draußen eine innere Struktur entgegen.

Das hat zur Folge, dass ihre Gedanken äußerst nachvollziehbar und zugänglich sind. Klar in der Sprache, ergänzt durch anschauliche Beispiele, erleichtern sie das Verstehen. Menschen, die stundenlang auf einem Dach kauern, während „die gewohnte Welt buchtäblich weggespült“ wird, sind ein Beispiel dafür, was es heißt, wenn die Normalität abrupt zusammenbricht. Die Nöte des Pflegers Ricardo Lange, der während der Corona-Pandemie be-

klagt, dass er Verstorbene in schwarze Plastiksäcke packen muss, illustriert das, was man in der Forschung „moralische Verletzung“ nennt – auch das ein Phänomen krisenhafter Zeiten.

Die Frage nach dem Verstehen dominiert den ersten Teil des Buches: Dabei geht es nicht nur um eine knappe Rekonstruktion der verschiedenen Krisen der vergangenen Jahre von Corona bis Ukraine-Krieg, sondern auch um die Frage, was solche Zeiten mit unserer Psyche anstellen. Was unterscheidet eine Krise von einer Katastrophe und inwiefern beeinflusst das unser Verhalten? Welche Bedürfnisse hat der Mensch in Krisen und welche Rolle spielen Gefühle? Die Liste ließe sich fortsetzen.

Krisenbewältigung ist kein privates Problem

Solche Fragen klingen auf den ersten Blick verdächtig danach, als würde hier der Umgang mit dem Ausnahmezustand auf das Individuum abgewälzt, als müsste man einfach nur ein bisschen „Resilienz“ aufbauen, um sich nicht unterkriegen zu lassen und weiter zu funktionieren. Doch genau in diese Falle tappt Pia Lamberty nicht. Explizit grenzt sich die Psychologin von den Selfcare-Trends der sozialen Netzwerke ab. Stattdessen gelingt es ihr, individuelle und gesellschaftliche Ebene zusammenzudenken: Am Ende gehört Selbstfürsorge ebenso zur Krisenbewältigung wie das Handeln im Kollektiv. Daraus ergeben sich auch spannende gedankliche Ausflüge, zum Beispiel rund um die Frage, wie wichtig Freundlichkeit für den Umgang mit Krisen ist.

Diese Krisen, sie sind immer noch da. Aber Pia Lambertys „Der Untergang kann warten“ hilft dabei, sie besser zu verstehen. Mehr noch: Das Buch kann der Anfang für einen besseren Umgang damit sein.