

Original

Füllgrabe, Uwe (2020): **COVID-19: About the 3 phases of isolation**. In: *Bleibim.haus*, 08.05.2020. Translation: Walter Leonhardt. Online under: <https://bleibim.haus/covid19-uber-die-auswirkung-der-3-phasen-der-isolation/>, latest check 21.05.2020.

Deutsch

Dieser Beitrag ist ein Kommentar und setzt sich mit James Purtills Artikel [„We have begun the dreaded third quarter of isolation, when — yes — things get weird“](#) auseinander, der am 27.04.2020 von der Australian Broadcasting Company („ABC“) veröffentlicht wurde.

In seinem Artikel geht Purtill auf Aussagen der australischen Psychologin [Prof. Dr Kimberley Norris](#) zu den Auswirkungen von Isolation auf Menschen ein. Grundlage dafür ist ihre Forschung an der Universität Tasmanien, die sich auf die psychologischen Auswirkungen der Isolation auf australische Antarktisforscher bezieht.

Ein Vorteil von Norris' Ansatz ist die [ökologische Validität](#): Es handelt sich um empirische Untersuchungen von Menschen in *realen Situationen* und nicht um Fragebogenstudien an einer Universität.

Ein Nachteil ergibt sich aus dem Problem des [„restricted range“](#); dass also ihre Untersuchung nur einen bestimmten Teil der Bevölkerung umfasst, dazu noch einen, der psychologisch auf eine Ausnahmesituation vorbereitet wurde: Eine hochqualifizierte Mannschaft, die sich freiwillig in die Isolation im ewigen Eis begibt. Diese wurden im Rahmen ihrer Reisevorbereitung in psychologischen Bewältigungsmechanismen geschult. Der COVID19-Lockdown dagegen trifft eine zum größten Teil unvorbereitete Masse, wobei keiner freiwilliger Teilnehmer ist.

Trotzdem ist ihre Isolationsforschung interessant.

Laut Norris durchleben Menschen während einer Isolationserfahrung 3 Phasen: zuerst kommt die Konfusion – in COVID19 gesprochen war das die Zeit sich überschlagender Berichterstattung und Panikkäufe. Danach kommt die „honeymoon“-Periode – man gewöhnt sich an die veränderten Umstände und betrachtet die Sache positiv. Man kann, beispielsweise, von zuhause aus arbeiten und sitzt den ganzen Tag im Pyjama herum, während keiner einem das Rauchen

Englisch

This contribution is a commentary and deals with James Purtill's article [„We have begun the dreaded third quarter of isolation, when - yes - things get weird“](#), which was published by the Australian Broadcasting Company ("ABC") on 27.04.2020.

In his article, Purtill refers to statements by the Australian psychologist [Prof. Dr. Kimberley Norris](#) on the effects of isolation on people. Her statements are based on her research at the University of Tasmania, which deals with the psychological effects of isolation on Australian Antarctic researchers.

An advantage of Norris' approach is its [ecological validity](#): her statements are based on empirical studies of people in real situations and not on questionnaire studies at a university.

A disadvantage results from the problem of the [„restricted range“](#); i.e. that her research only covers a certain part of the population, plus one who has been psychologically prepared for an exceptional situation: A highly qualified team that voluntarily goes into isolation in the eternal ice. These people were trained in psychological coping mechanisms as part of their field preparation. The COVID19-lockdown, on the other hand, hits a mostly unprepared mass, whereby nobody is participating willingly.

Nevertheless, her isolation research is interesting.

According to Norris, people go through 3 phases during an isolation experience: first comes confusion - in COVID19 this was the time of flashy reporting and panic buying. Then comes the "honeymoon" phase - you get used to the changed circumstances and look at things positively. You can, for example, work from home and sit around all day in your pyjamas, while nobody forbids you to smoke at your workplace. The third phase begins as soon as

am Arbeitsplatz verbietet. Die dritte Phase beginnt, sobald man sich angepasst hat und Routine zu Langeweile wird. Denn irgendwann beginnt man auf das Ende der Reise zu warten, und dieser Zeitraum fühlt sich besonders lange an – Kimberley Norris nennt es den „Sauerteig-Augenblick“.

In Purcell's Artikel spricht Norris die Einsamkeit als Hauptmerkmal dieser Phase an. Tatsächlich ist man aber nicht einsam – es fehlt einem nur personelle Abwechslung, und daraus entstehen interpersonale Konflikte mit jenen, mit denen man zusammen ist.

Für Raumstationen wurde festgestellt, dass in der ersten Phase erhöhte Angst herrscht, während man sich während der zweiten Phase durch Routine beruhigt. In der dritten Phase kommt es dann zu Niedergeschlagenheit und einer Folge emotionaler Ausbrüche, gesteigerter Aggressivität und rüpelhaftem Verhalten – es herrscht untereinander weniger Respekt. Bei Antarktisexpeditionen dagegen bildeten sich Gruppen, zwischen denen Spannungen entstanden. Bei simulierten Mars Expeditionen stellte man dasselbe fest: diejenigen, die auf der Marsoberfläche landeten und diejenigen, die währenddessen an Bord des „Raumschiffs“ blieben, bildeten unterschiedliche Fraktionen.

Offensichtlich gibt es also so etwas wie „die dritte Phase“. Wie lange sie andauert, hängt von der relativen „Reisedauer“ ab: Bei einer sechsmonatigen Mission könnte sie um den Beginn der Viermonatsmarke liegen, bei einer einjährigen Mission um den Beginn des achten Monats.

Die Frage ist aber: tritt das Phänomen der „dritten Phase“ prinzipiell auf oder gibt es auch andere Verläufe? Auf U-Booten, beispielsweise, wurde die dritte Phase nicht festgestellt. Viel größere Besatzungen leben dort auf mindestens ebenso engem Raum zusammen; trotzdem wurden selbst in geborgenen Aufzeichnungen aus gesunkenen U-Booten weder Dritte-Phase-Probleme noch Zeichen von Panik festgestellt. Vielleicht hatte die gemeinsame Aufgabe und der vereinende Feind für Zusammenhalt gesorgt, möglicherweise entwickelt man aber auch an

you have adapted to the situation and routine turns into boredom. Because at some point you start waiting for the end of the journey, and this period feels particularly long - Kimberley Norris calls it the „sourdough starter moment“.

In Purcell's article, Norris refers to loneliness as the main characteristic of this phase. In fact, you're not lonely - you just lack personal variety, and this leads to interpersonal conflicts with those you are with.

For space stations, it was found that there is increased anxiety in the first phase, while routine is used to calm down during the second phase. In the third phase, there's dejection and a series of emotional outbursts, increased aggressiveness and boorish behaviour - there's less respect for each other. During Antarctic expeditions, on the other hand, groups formed and tensions arose between them. The same thing was observed on simulated Mars expeditions: those who landed on the surface of Mars and those who remained on board the „spaceship“ during this time formed different fractions.

So apparently there exists something like "the third phase". How long it lasts depends on the relative duration of the journey: For a six-month mission, it could be around the beginning of the four-month mark. For a one-year mission, it could be around the beginning of the eighth month.

But the question is: does the phenomenon of the „third phase“ occur in principle or are there other courses of events? On submarines, for example, the third phase wasn't established. Much larger crews live together there in at least as small a space; nevertheless, even in recovered records from sunken submarines, neither third-phase problems nor signs of panic were found. Perhaps the common task and the unifying enemy had provided cohesion, but perhaps a different appreciation for comradeship and life is developed undersea.

Bord einer unterseeischen Sardinienbühse eine andere Wertschätzung für Kameradschaft und Leben.

Ebenso wenig ist das „Third Quarter“-Phänomen bei Mönchen bekannt, die ihr Leben „beten und arbeiten“ widmen, und vor allem die Mönche zeigen uns auf, dass Isolation eine befreiende Wirkung hat: sie führt zu Kontemplation – dass Menschen zu sich selbst finden. Dasselbe berichten auch Astronauten und Antarktisforscher: würde man sie vor die Entscheidung stellen, ein zweites Mal reisen zu dürfen, würden sie ohne zu zögern erneut gehen. Sie gewinnen nämlich eine bessere Vorstellung von ihren persönlichen Werten und sie fühlen sich daraufhin mehr verpflichtet, danach auch zu handeln. Sie haben Zeit, darüber nachzudenken, wer sie sind und was für sie wichtig ist. Auch hier also Kontemplation.

Allerdings gilt, wie gesagt, zu bedenken: Astronauten und Antarktisforscher haben ebenso wie Mönche und Uboot-Besatzungen ihr Schicksal freiwillig gewählt und wurden dafür auch ausgebildet. Die meisten Menschen im COVID19-Lockdown dagegen werden einfach nur froh sein, zum Schluss der Enge des eigenen Zuhauses zu entfliehen. Gleichzeitig gilt zu bedenken, dass Norris' „Fachleute“ alle in eine „normale Welt“ zurückkehrten. Sie träumten von Bürgerbuden und davon, mit dem Sportwagen ein paar Runden zu drehen.

Für COVID19 dagegen gibt es keine „Alte Welt“, wohin man zurückkehren kann: denn der Lockdown ist global und wirkt sich auf alle Gesellschaften aus; selbst wenn Kontaktsperren aufgehoben werden und man wieder frei durch die Gegend stromern kann, bleibt noch die Sorge, ob man sich das alte normale Leben in nächster Zukunft überhaupt noch leisten kann. Und Gedanken an Arbeitslosigkeit und Wirtschaftskrise sind Dinge, die Norris' Untersuchungsobjekten berufsbedingt fern sind.

Was sagt daher das Third Quarter-Phänomen in Bezug auf COVID19 aus? Meines Erachtens eher wenig: der Ansatz ist interessant, passt aber nicht richtig, denn er wurde nicht zu Ende ge-

Nor is the „Third Quarter“ phenomenon known among monks who dedicate their lives to „ora et labora“ - pray and work. Monks in particular show us that isolation has a liberating effect: it leads to contemplation - that people find themselves. Astronauts and Antarctic explorers report the same: if they were faced with the decision to travel a second time, they would go again without hesitation. They gain a better idea of their personal values and feel more obliged to act accordingly. They have time to reflect on who they are and what is important to them. So here again, contemplation.

However, as already mentioned, it must be considered that astronauts and Antarctic researchers, as well as monks and submarine crews, have chosen their fate voluntarily and have been trained for it. Most people in the COVID19 lockdown, on the other hand, will simply be glad to escape the confinement of their own homes at the end. At the same time it should be considered that Norris' „experts“ all returned to a „normal world“. They could dream of parties, burger stands and of doing a few laps in their muscle car.

For COVID19 , on the other hand, there is no "old world" to return to: because the lockdown is global and affects all societies; even if social distancing restrictions are lifted and people can move freely again, there's still the worry of whether they can afford the old normal life in the near future. And thoughts of unemployment and economic crisis are things that are distant from Norris' subjects of research interest by job description: these specialists don't have to worry about their incomes.

So what does the Third Quarter phenomenon say about COVID19? In my opinion, presumably rather little: the approach is interesting, but it doesn't really fit, because it

dacht. Stattdessen zeigt er nur, wie wenig erfahren wir alle mit der aktuellen Situation sind und wie schwierig politische Entscheidungen bezüglich der Lockerung von Coronamaßnahmen sind.

wasn't thought through to the end. Instead, it only shows how little we all know about the current situation and how difficult political decisions are regarding relaxation or lifting of lockdown measures.