

Die Krise überstehen



Prof. Dr. Reinhard Haller ist einer der renommiertesten Psychiater, Psychotherapeuten und Neurologen Österreichs.

Krise heißt wörtlich übersetzt Weggabelung, d.h., es geht nicht mehr so weiter wie bisher. Entweder führt sie uns in den Abgrund oder wir gehen gestärkt aus ihr hervor: Mit erhöhter Widerstandskraft, mit neuen Erfahrungen, mit geänderter Sichtweise, mit modifizierter Einstellung. In einer solchen Situation gilt es, den Tatsachen nüchtern ins Auge zu blicken, Besonnenheit zu bewahren, die notwendigen Gegenmaßnahmen zu ergreifen und den Mut nicht zu verlieren.



Dazu ist es erforderlich, neben all den Bedrohungen auch unsere Stärken und Möglichkeiten zu sehen. Etwa dass wir uns in Österreich auf ein sehr gutes Gesundheitssystem verlassen können, welches bestmögliche Hilfe für alle auch bei einer so schweren Infektion garantiert. Oder dass unser soziales Netz sehr tragfähig ist, gerade in Vorarlberg, und keinen zurücklässt, dass die Menschen zusammenrücken und die Hilfsbereitschaft größer ist denn je.

Es ist bei aller berechtigten Vorsicht aber auch wichtig, die Gefahren realistisch einzuschätzen und keine unnötigen Ängste aufkommen zu lassen. Fakt ist, dass

Unser aller Leben hat sich in kurzer Zeit dramatisch verändert. Ein kleiner Virus, der nicht einmal ein Lebewesen ist, sorgt dafür, dass nichts mehr so ist, wie es noch vor wenigen Wochen war. Niemand hätte sich zu Neujahr vorstellen können, dass wir alle in wenigen Wochen zuhause bleiben und nicht mehr unter die Menschen sollen, dass Wirtschaft und Verkehr still stehen, dass wir tief verunsichert sind und sich unsere Gesellschaft mit der größten Herausforderung seit dem 2. Weltkrieg konfrontiert sieht.

Die Coronaepidemie führt bei jedem von uns zu massiven Einschränkungen, zu Einschnitten in das tägliche Leben, zu sozialem Rückzug, zum Teil sogar zu Isolation. Wir befinden uns in einer Krise, die vieles in Frage stellt, die wir durchstehen und bewältigen müssen, die aber auch eine Chance sein kann.

Das Corona-Virus prägt derzeit unser Leben und stellt uns vor neue Herausforderungen. Das betrifft die Gesellschaft insgesamt. Auch im Bregenzerwald gibt es positiv getestete Personen.

Gerade jetzt ist es besonders wichtig, die Freude nicht zu vergessen, den Blick für das Gute nicht zu vernachlässigen und auf das Schöne aufmerksam zu machen.

Aus diesem Grund veröffentlicht „Gesundes Lingenau“ gute Gedanken und gesunde Tipps von Dr. Reinhard Haller für diese besondere, herausfordernde Zeit.

**g⁺esundes
Lingenau**

der aktuelle Corona-Virus nicht so gefährlich ist wie die Erreger der früheren großen Seuchen.

Selbst bei über 85 % der Infizierten machen sich keine oder nur leichte Symptome bemerkbar. Bei den meisten Betroffenen verläuft die Erkrankung wie eine übliche Erkältung, schwere Formen sind bei uns Gott sei Dank selten. Zudem dürfen wir nicht vergessen, dass sich im Verlauf der Infektionswelle immer größere Teile der Bevölkerung gegen die Erkrankung immunisieren.

Wenn wir die Krise ernst nehmen und sie gut bewältigen wollen, müssen wir auch ihre positiven Seiten sehen. Niemand kann das Wegfallen des unseren Alltag beherrschenden Stresses und des uns belastenden Dauerdruckes durch die Coronakrise bestreiten. Die ungesunde Hektik macht Pause, das Leben wird entschleunigt, die umweltgebeutelte Welt kann durchatmen.



Plötzlich haben wir Zeit für vieles, was wir immer tun wollten, aber stets vor uns hergeschoben haben. Die Krise führt uns auf die eigentlichen Werte der Existenz zurück, auf unsere sozialen Beziehungen, auf die Part-

nerschaft, auf uns selbst. Sie zwingt uns zur Auseinandersetzung mit den wirklich wichtigen Dingen unseres Daseins. Die Pandemie weist den Menschen auf seine Beschränktheit hin und zeigt ihm seine Grenzen.

Jeder kann sich vor den psychischen Folgen der Krise wie Angst, Depression und Mutlosigkeit schützen und sich ein Stück weit selbst helfen. Die besten Mittel gegen Angst sind Information und Transparenz. Halten Sie sich deshalb über Fernsehen, Radio und Printmedien auf dem Laufenden, vor allem zur aktuellen Corona-Lage, aber auch über andere gesellschaftliche und politische Ereignisse.



Um keine Depressionen und Verlorenheitsgefühle aufkommen zu lassen, sollten wir trotz des Kontaktverbots mit möglichst vielen anderen Personen über die modernen Kommunikationsmöglichkeiten in Verbindung bleiben. Wenn man mit andern redet, werden Konflikte entschärft und sowohl Ängste als auch Frustrationen reduziert. Nutzen Sie Telefon, WhatsApp, Skype oder Emails! Pflegen wir auf diesem Wege unsere Freundschaften und fri-

schen wir alte Bekanntschaften auf. Jetzt ist die richtige Zeit, um lange vor uns hergeschoben Anrufe zu tätigen oder wieder einmal einen Brief zu schreiben.



Bewegen wir uns täglich im Freien. Die Natur beruhigt uns, durch Bewegung fördern wir nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern bauen auch Ärger und Aggressionen ab. Unsere herrliche Landschaft bietet genügend Gelegenheit für Alleinspaziergänge in garantiert virusfreier Luft. Scheuen wir uns schließlich nicht, bei ernststen Problemen zum Krisentelefon (z.B. Telefonseelsorge) zu greifen, die Hilfe eines psychosozialen Dienstes (z. B. Institut für Sozialdienste, Caritas oder Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin) in Anspruch zu nehmen oder die Ärzte zu kontaktieren.

Wenn wir all das beachten, kommen wir gut durch die Krise. Verlieren wir trotz der unerwarteten Gefahren nicht das Vertrauen, vorallem nicht jenes in uns selbst.

Dr. Reinhard Haller

*„Wo Blumen blühen,
lächelt die Welt.“*

(Ralph Waldo Emerson)