



Tun, was guttut

Kräfte mobilisieren. Was der Psyche im vierten Corona-Lockdown Auftrieb gibt

Reden hilft

Krisen-Nummern
 Die Corona-Sorgenhotline ist täglich von 8 bis 20 Uhr unter 01400053000 erreichbar. Unter 142 ist die Telefonseelsorge 24 Stunden für Betroffene da

Einfache Übung

Um ins Hier und Jetzt zu finden: Nennen Sie laut 5 Dinge, die Sie sehen, 5 Dinge, die Sie hören, und 5 Dinge, die Sie spüren. In Runde zwei nennen Sie statt 5 Dingen nur noch 4 Dinge pro Kategorie. Gehen Sie immer weiter runter, bis Sie bei einer Nennung angekommen sind

VON MARLENE PATSALIDIS

Und täglich grüßt ... der Lockdown. Seit die bizarre Geschichte des in einer Zeitschleife gefangenen Bill Murray Anfang der Neunziger über die Kinoleinwände flimmerte, hat sich die Redewendung für sich wiederholende, unangenehme Situationen etabliert. Unangenehm – das ist Lockdown Nummer vier allemal.

Die Psyche erlebt jedenfalls ein Déjà-vu. Schlimmer noch: Die neuerlichen Radikalmaßnahmen reißen alte emotionale Wunden auf. Insbesondere bei Menschen, die bisher schon mit Einsamkeit, Existenzängsten oder der Doppelbelastung von Kinderbetreuung und Homeoffice zu kämpfen hatten.

Hinter dem, was viele jetzt als seelischen Dämpfer erleben, steht eine Stressreaktion: „Die Unsicherheit, ob und wann dieser unkontrollierbare Ausnah-

mezustand enden wird, macht Angst, und Angst macht Stress – und anhaltender Stress führt zu Belastung“, sagt Manuela Hos, Psychologin am medizinischen Zentrum Trinicum in Wien. Mit den Grenzen der eigenen Belastbarkeit haben die allermeisten in den vergangenen Monaten Bekanntschaft gemacht. Die Folge: Angstzustände, Depressionen, Schlafprobleme und Erschöpfungserscheinungen hatten und haben Hochkonjunktur.

Achtsamkeit üben

Nun muss die Hoffnung auf Normalität wieder hintangestellt werden. Wieder hervorgeholt darf das werden, „was in bisherigen Lockdowns hilfreich und entlastend war“, sagt Hos. Ausdruck für Gefühle zu finden (beim Malen, Singen, Tanzen, Kochen, Garteln oder Handwerken) ist ebenso wichtig wie Bewegung an der frischen Luft. Ein Vollbad oder ein gutes Ge-

spräch können Balsam für die Seele sein. Neben stabilisierenden Ritualen ist es laut Hos wichtig, „sich bewusst zu machen, dass bedrohliche Gedanken oft erstarren, wenn man in Vergangenen hängt oder sich Zukünftiges ausmalt. Man verlässt die Gegenwart, wo es Handlungsspielraum gäbe, das Wohlbefinden zu beeinflussen.“

Mit Achtsamkeitsübungen (siehe links) lässt sich das Hier und Jetzt in den Fokus nehmen. Auch tiefe Atemzüge können in Momenten akuter Anspannung entlasten. Wutgefühle werden aktuell unweigerlich befeuert. „Hier ist es wesentlich, Grenzen zu setzen – gegenüber der medialen Informationsflut ebenso wie in fordernden Gesprächen mit Kollegen oder der Familie.“

Die gute Nachricht: „Wir Menschen sind Experten für uns selbst. Wir wissen, was uns guttut – vergessen es nur allzu oft.“

Mein Montag

VON LAILA DOCEKAL



Wut!!
 So viel
 Wut

Gedanken. Irgendwer muss immer schuld sein. Die ungeschützten Impfgegner, die ungetesteten Geimpften. Die zaudernde Politik, die mahnenden Experten. Die distanzlose Jugend, die ignoranten Alten.

Die einen sind froh, dass endlich der Lockdown ausgerufen wurde, die anderen können es nicht fassen, dass es schon wieder passiert. Die einen Eltern tobten, warum es Präsenzunterricht gibt, wo noch so viele Kinder ungeschützt sind. Die anderen verzweifeln, weil ihre Kinder beim Distance Learning jeglichen Halt verlieren.

Wut, so viel Wut. Ob beim Schimpfen an der Supermarktkassa oder in den sozialen Medien, überall herrscht Wut. Wie viele kleine Brandherde, die immer größer werden. Die Menschen haben es satt.

Vorbei sind die Zeiten, in denen wir abends auf den Balkonen standen, um für jene zu klatschen und zu singen, die unsere Kranken pflegen oder dafür sorgen, dass wir weiter mit allem versorgt sind, was wir zum Leben brauchen. Vorbei das Miteinander, vorbei das Gefühl von *wir schaffen das*.

Auch, wenn vieles in diesen Tagen mehr als schiefgegangen ist, eine Sache hat Bundeskanzler Alexander Schallenberg treffend auf den Punkt gebracht: Wir sitzen alle im selben Boot. Und genau das haben wir im Laufe der vergangenen Lockdowns und vor allem seit Einführung der Impfung mit allen Diskussionen um Geimpfte und Impfverweigerer vergessen. Wir kommen alle nur mit vereinten Kräften aus dieser Misere heraus.

Solange wir diese Lektion nicht gelernt haben, drehen wir uns weiter im Kreis und verglühen irgendwann einer nach dem anderen im Feuer unserer Wut.

Dabei haben wir trotz aller Fronten noch immer eine große Gemeinsamkeit, ein großes Ziel, das uns alle eint: Wir wollen endlich wieder zu einem normalen Leben finden.



GILBERT NOVY

laila.docekal@kurier.at



Jeden
 Donnerstag
 neu!
 kurier.at/
 podcasts

ziemlich gut veranlagt

Der Finanzpodcast von KURIER und kronehit

Aktien, Fonds, ETFs und alles zum Thema Geldanlage.
 Mit Robert Kleedorfer | KURIER und
 Rüdiger Landgraf | kronehit.

Jeden Donnerstag auf kurier.at/podcasts
 sowie überall, wo es Podcasts gibt.

