

. C o r o n a .

# Ein Virus, das die Welt verändert

**Eine Provinz in China vor einem Jahr: Ein neuartiges Virus, später schlicht Corona bzw. COVID-19 genannt, bricht aus. Es verursacht eine Infektionswelle, die sich rasend schnell verbreitet und schließlich auch Europa sowie Österreich mit aller Wucht trifft. Seither macht es vor niemandem mehr halt, führt zu nationalen Lockdowns, macht Angst, belastet die Wirtschaft, fordert die Politik, beherrscht den Alltag. Über die nachhaltigen Veränderungen in unserem Leben und wie man mit den vielfältigen Belastungen besser umgehen kann.**

Text • Dr. Barbara Stekl

**Das neue „Normal“ ist immer noch gewöhnungsbedürftig. Seit Monaten umarmen sich Menschen kaum noch, schütteln einander nicht die Hand, gehen auf Distanz. Das hat Auswirkungen.**

AUCH WER BISHER nicht erkrankt ist, fühlt es: Die Pandemie hat uns alle, in der einen oder anderen Art und Weise, fest im Griff. Einschränkungen des sozialen Lebens, Verlust des Arbeitsplatzes, Kurzarbeit und die Angst, schwer zu erkranken, sind enorme Belastungen für die Psyche jedes Einzelnen. Isolation, Existenz-, aber auch gesundheitliche Sorgen machen sich breit und erfassen sogar Menschen, die vorher diese Ängste nicht kannten. Unsere Lebensrealität ist seit März dieses Jahres nicht mehr die gleiche und wird es wohl auch nicht mehr sein. Leider können wir uns aus den Geschehnissen und aus der Welle, die über uns schwappt, nicht ausklinken. Bei den meisten von uns haben sich Ängste und eine Krisenstimmung mehr eingestellet als das Virus selbst.

Eigentlich war das anders vorgesehen: Dass der Wohlstand stetig zunimmt, dass das Leben immer so weitergeht, einfach geradeaus. Dass unser Leben halbwegs berechenbar bleibt, von der Wiege bis zur Bahre. Nach dem anfänglichen Schock wollten wir möglichst bald in die Normalität zurückkehren, die wir gewohnt waren.

Doch plötzlich geht das nicht mehr. Denn mit einem Mal gibt es mehrere Realitäten. Eine alte und eine neue. Eine Vor- und eine Nach-Corona-Welt. Ein altes Normal und ein neues Normal. Eine sichere und eine unsichere Wirklichkeit.

## LOCKDOWN: WENN ALLES STILLSTEHT

So wurden wir im März 2020 mit einer noch nie dagewesenen restriktiven, staatlichen Maßnahme konfrontiert: dem sogenannten Lockdown. Das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben wurde von einem Tag auf den anderen heruntergefahren, um die steigenden Infektionszahlen zu senken. Der Grund: Das Virus überträgt sich über soziale Kontakte von Mensch zu Mensch. Das hatte und hat dramatische Folgen – sozial, wirtschaftlich, aber auch emotional beziehungsweise psychisch. Depressionen haben nachweislich zugenommen, aber auch Gewalt in den eigenen vier Wänden, weil die Menschen zu eng und zu lange in den gemeinsamen Häusern und Wohnungen verweilen, weil schlechte Beziehungen krisenbedingt noch dramatischer werden, weil die Nerven vielfach blank liegen und Überforderungen durch Homeschooling und Homeoffice nicht selten eskalieren.

Alleinstehende bzw. auch ältere, alleinstehende Menschen litten und leiden besonders unter der verordneten Isolation. Patricia K., 58, alleinstehend, Beraterin: „Beim ersten Lockdown war ich



*„Die Welt von morgen  
wird aus den Fragmenten  
der Vergangenheit  
gemacht.“*

**Erwin Panofsky**  
Weltgelehrter des 20. Jhd.

noch hoffnungsvoll, dass alles schnell vorbeigeht. Diesmal ist es anders. Ich habe das Gefühl, es wird nie wieder so wie es war. Außerdem vermisse ich sehr, dass man einander schon seit Monaten nicht mehr umarmen kann. Ja selbst das Händeschütteln als erste Kontaktaufnahme fehlt mir. Es tut was mit einem und mir fehlt der unbeschwerte persönliche Kontakt mit meinen Freundinnen und Freunden.“

Ab Mitte Mai begann ein zaghaftes Aufleben. Langsam wurde alles wieder hochgefahren, Geschäfte und Lokale öffneten, und wir alle atmeten ein bisschen durch, schöpften neue Hoffnung. Bis es im Herbst wieder hieß, dass die Infektionszahlen enorm im Steigen begriffen sind, sodass Anfang November der nächste Lockdown folgte – diesmal mitten in der Dunkelheit der nebeligen Jahreszeit und kurz vor Weihnachten.

Die Pandemie verunsichert enorm. Alte Strategien passen nicht mehr, weil wir etwas Derartiges noch nie erlebt haben. Es ist aber auch der Kontrollverlust, der uns zu schaffen macht. Wir haben ein Bedürfnis nach Berechenbarkeit, danach, möglichst Einfluss auf das, was geschieht, zu haben. Wir alle befinden uns derzeit aber in einer Situation, in der unsere erlernten und bisher erprobten Bewältigungsmechanismen nicht mehr greifen. Und das verunsichert auf einer tiefen Ebene.

### „ANTI-CORONA-BLUES“-HAUSAPOTHEKE

► **Leben im Hier und Jetzt.** Versuchen Sie, ganz bewusst den Moment wahrzunehmen. Denn das Gestern ist vorbei und das Morgen ist ein Land, das wir noch nicht betreten können. Gedanken: „Was wird sein, wenn...“ belasten nur und bringen Sie nicht weiter.

► **Um Hilfe fragen.** Spätestens jetzt ist es an der Zeit, andere um Hilfe zu bitten, wenn Sie Unterstützung benötigen. Sprechen Sie offen an, wenn Sie etwas brauchen. Es ist nicht die Zeit dafür, um damit hinter dem Berg zu halten.

► **Tagesstruktur schaffen.** Vielleicht ist es notwendig, sich eine neue Tagesstruktur zu schaffen oder aber auch möglichst viel von Ihrem bisherigen Tagesablauf beizubehalten. Ein fixer Ablauf,



**Liebe auf Distanz trifft vor allem die jüngste und die älteste Generation. Wenn Großeltern und Enkel - vorsichtshalber - nicht ihr inniges Verhältnis leben dürfen, braucht es - vorübergehend - neue Strategien.**

aber auch etwas Vertrautes, gibt Sicherheit und ein Stück weit das Gefühl von Normalität.

► **Sich belohnen.** Auch wenn es Ihnen gerade finanziell schlecht gehen sollte: Sich etwas Gutes zu tun, muss nicht immer viel kosten. Verwöhnen Sie sich und Ihren Körper mit einem aromatischen Bad nach einem Spaziergang, mit einer heißen Tasse duftender Schokolade, Kaffee oder Tee. Genießen Sie das bewusst und mit allen Sinnen.

► **Kontaktmöglichkeiten nutzen.** Vor allem, wenn Sie alleine leben: Nutzen Sie jede Form eines Kontakts – ein gemeinsamer Spaziergang auf Abstand, sich über Skype oder Zoom via Internet unterhalten, telefonieren, Whatsapp-Nachrichten austauschen. Vielleicht können Sie auch über einen der Online-Kanäle gemeinsam mit einem lieben Menschen kreativ sein oder ein Spiel spielen. Oder Sie haben die Möglichkeit, sich über den Zaun mit Ihren Nachbarn zu unterhalten. Ziehen Sie sich nicht zurück, sondern suchen Sie Kontakt auch innerhalb der eingeschränkten Möglichkeiten.

► **Nein zur Informationsflut.** Das Gehirn ständig mit Nachrichten zu füttern, bringt nicht mehr an Informationsgehalt, sondern belastet nur. Bestimmen Sie eine Zeit am Tag, in der Sie sich die Neuigkeiten zu Gemüte führen. Denn die Flut an Reizen und von manchen Medien plakativ aufgemachten Berichten belastet und hat kaum substantiellen Informationsgehalt. Hier gilt: Weniger ist mehr.

► **Auszeit nehmen.** Schaffen Sie sich auch in dieser Zeit Ihre Oasen und Auszeiten vom Alltag. ►

Gerade wenn Sie jetzt eng mit der Familie zusammen sind, brauchen Sie auch mal Zeit nur für sich. Vielleicht kann Ihre Familie in Etappen etwas unternehmen. Wenn die Kinder gerade nicht da sind, bietet es sich an, diese Stunden für sich zu nutzen. Das muss nichts Produktives sein, sondern kann auch einfach mal in die Luft zu schauen bedeuten, Musik zu hören, in Ruhe mit einem Freund/einer Freundin telefonieren oder schlicht Tagträumen nachzuhängen.

► **Spiritualität nutzen.** Vielleicht ist ja Spiritualität bereits vor Corona ein wichtiger Teil in Ihrem Leben gewesen. Falls das nicht der Fall war, besuchen Sie eine Buchhandlung und stöbern Sie, was Sie dazu finden (auch online ist ein „Stöbern“ möglich!). Sprechen Sie mit Menschen darüber, die einen sinnerfüllten Zugang zur Spiritualität gefunden haben. Gehen Sie in eine Kirche, zünden Sie eine Kerze an und lassen Sie die Atmosphäre auf sich wirken. Erlernen Sie eine Meditationsform. Ein spirituelles Weltbild, das Trost, Halt und Kraft gibt in dieser herausfordernden Zeit, kann eine große Entlastung sein.

► **Liegengebliebenes erledigen.** Aufräumen, entrümpeln, Platz schaffen in den eigenen vier Wänden ist angesagt. Nutzen Sie die Gelegenheit und Zeit, alten Ballast loszuwerden. Das entlastet auch die Seele und macht innerlich wie äußerlich freier. Vielleicht wollen Sie auch Möbel umstellen oder einfach einen neuen Überwurf über das Sofa geben. Das bringt neue Farbe in Ihr Heim und muss nicht viel kosten.

► **Kreativität ausleben.** Ob Kochrezepte ausprobieren, singen, malen, tanzen: Jeder Selbstausdruck tut der Seele gut – und wer weiß, wann Sie wieder so viel Zeit haben werden, um Neues auszuprobieren.

► **Sport und Entspannung.** Eine gute Balance zwischen Bewegung und Entspannung zu finden, tut Körper, Geist und Seele gut und stärkt nicht zuletzt das Immunsystem. Sportlich betätigen kann man sich schließlich das ganze Jahr über, sowohl daheim als auch draußen, selbst im Lockdown.

► **Gefühle ehrlich wahrnehmen und benennen.** Sie müssen keine bestimmte Rolle einnehmen oder den Erwartungen anderer entsprechen. Sprechen Sie aus, wie Sie sich fühlen. Muten Sie sich vertrauten Menschen in Ihrem authentischen Befinden zu. Wenn das nicht möglich ist, nehmen Sie therapeutische Hilfe in Anspruch. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ganz im Gegenteil von Stärke, sich in Notzeiten adäquate Unterstützung zu holen.

Fest steht, es gibt kein Patentrezept, um diese Krise erfolgreich zu meistern. Aber ich hoffe, Ihnen einige Anker und Leuchttürme mitgeben zu haben, die Ihnen Halt geben, die Dunkelheit der momentanen Zeit etwas erhellen und helfen, mit den Herausforderungen besser umzugehen. Achten Sie jetzt in jeder Hinsicht besonders gut auf sich, um wohl und gesund durch diese herausfordernden Monate zu kommen. ●



Zu den neuen Herausforderungen gehört in vielen Familien gewiss die Kombination aus Homeschooling und Homeoffice.

· B U C H T I P ·



**Die Zukunft nach Corona** von Matthias Horx, Ullstein Buchverlag, 2020, € 15,50

## Rat & Hilfe

### Ö3 Kummernummer

16.00 bis 24.00 Uhr, Tel.: 116 123 (keine Vorwahl)  
[oe3.orf.at/kummernummer/stories/2712988](https://oe3.orf.at/kummernummer/stories/2712988)

### 147 RATAUF DRAHT

Notruf für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen, rund um die Uhr, Tel.: 147 (keine Vorwahl)  
[rataufdraht.orf.at](https://rataufdraht.orf.at)

### Telefonseelsorge

rund um die Uhr, Tel.: 142 (keine Vorwahl)  
[www.telefonseelsorge.at](https://www.telefonseelsorge.at)

### Frauenhelpline gegen Männergewalt

rund um die Uhr, kostenlos und anonym, Tel.: 0800 222 555



# „Eine gute Möglichkeit zur Veränderung“

**Kneipp BEWEGT sprach mit der klinischen Psychologin und Gesundheitspsychologin Mag. Ulrike Karolyi über die aktuell für alle herausfordernde Zeit.**

**KNEIPP** • *Haben Sie den Eindruck, dass viele Menschen unter der Pandemie leiden?*

**Ulrike Karolyi** • Ja, eindeutig. Die Pandemie verändert unsere Gewohnheiten in allen Lebensbereichen, und weltweit sind alle Menschen betroffen.

*Was sind die häufigsten Probleme, mit denen die Menschen im Zusammenhang mit Corona derzeit zu Ihnen kommen?*

**UK** • Es melden sich Menschen bzw. Angehörige mit dem großen Thema Trauer, Verlustängste bei Krankheit, aber auch Trennung bzw. Scheidung sowie zum Thema Suchtbehandlung.

*Wie lässt sich erkennen, ob man seelisch verstimmt ist oder bereits an einer Depression leidet?*

**UK** • Es lässt sich daran unterscheiden, wie lange wir Sorgen, gedrückte Stimmungen oder Belastungen spüren und wie sehr diese unseren gewohnten Alltag vereinnahmen. Stundenweise oder in bestimmten Situationen im Laufe eines Tages oder an einigen Tagen innerhalb ein, zwei Wochen oder mehr und mehr dauerhaft. Depressive Erkrankungen sind nach medizinischer Abklärung und Ausschluss anderer Erkrankungen – erstens über die „Losigkeitssymptome“ (Gefühle von interessenslos, antriebs-/energielos, appetitlos, wertlos, motivationslos), zweitens die Dauer und drittens an

persönlichem Leidensdruck zu erkennen. Ich möchte Betroffene an dieser Stelle ermutigen, darüber mit Vertrauenspersonen, dem Hausarzt, einer Psychologin oder Psychotherapeutin zu sprechen. Warten Sie bitte nicht zu lange, Ihre Lebenszeit soll nicht anhaltend trübselig sein!

*Haben Sie Tipps, wie man die momentane Situation möglichst gut bewältigen kann? Was tun, um nicht zu verzweifeln?*

**UK** • Konzentrieren Sie sich immer auf kleine Zeitschritte. Besinnen Sie sich auf persönliche, bereits bewältigte Herausforderungen. Sprechen Sie mit Mitmenschen über den neuen „Corona-Alltag“. Lenken Sie sich durch „Aktiv sein“ ab. Achten Sie auf die allgemeine „Pflege“ ihres Wohlbefindens und gönnen Sie sich Alternativen bei Verzicht.

*Was raten Sie den Menschen in Anbetracht der bevorstehenden Feiertage, wo Kontaktmöglichkeiten sehr eingeschränkt bzw. nicht empfohlen werden?*

**UK** • Es kann auch überraschend schön sein, mehr Zeit für sich selbst, für Zweisamkeit oder für Erledigungen zu haben. Vielleicht bringt uns das auch die Möglichkeit, eine neue Art der besinnlichen Zeit zu entdecken. Viele von uns tragen Sehnsüchte oder sogar schon Ideen mit sich, um alte Rituale endlich verändern zu können. Alleinstehenden



empfehle ich: Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen, wenn es passt, auch mit Nachbarn, darüber. Fragen Sie andere betroffene Bekannte zu ihren Erfahrungen. Sammeln Sie Ideen für Beschäftigungen und notieren sie sich einen „Stundenplan“. Ich „verschreibe“ gerne beispielsweise liebevolle Selbstgespräche!

*Wenn ich in meinem Umfeld bemerke, dass es jemandem nicht gut geht, der Mensch sich z. B. zurückzieht, was tue ich dann?*

**UK** • Ganz einfach: nachfragen! Mit dem Wissen, dass dies auch Ablehnung hervorrufen kann. Aber auch unbeantwortete Fragen sind eine Möglichkeit zur Veränderung. Die nächstbeste Alternative ist, einen nahestehenden Angehörigen oder eine Vertrauensperson darauf anzusprechen. Informieren Sie sich, wer außer Ihnen noch helfen kann, z. B. professionelle Beratungs-/Hilfseinrichtungen, und stellen Sie gegebenenfalls eine Verbindung her.

**Kontakt:** [www.praxiskarolyi.at](http://www.praxiskarolyi.at)