



Die Corona-Krise hat aufgezeigt, wie wichtig Menschen sind, die sich um andere kümmern und ihnen zur Seite stehen.

Foto: Caritas/Palfrader

Dankbarkeit – ein himmlisch-irdisches Echo

Die Corona-Krise hat uns den Schatz des Zusammenhaltes, der Nachbarschaftshilfe aufgezeigt.

Das Jahr 2020 wird für viele dunkle Wolken aufweisen. Das Jahr der überraschenden Covid-Pandemie, die in ihrer Größenordnung und Auswirkung uns wohl noch sehr lange beschäftigen wird; ein Jahr der sozialen Unruhen, der harten Auseinandersetzungen, der globalen Katastrophen, der radikalen Veränderungen und persönlichen Schicksale.

Zuversicht und Hoffnung

Viele Menschen sind verunsichert, blicken sorgenvoll in die Zukunft. Da braucht es Zuversicht und Hoffnung. Diese nähren sich aus der Erfahrung des Guten und Gelungenen, vor allem getragen von Menschen, die ein Herz für Notleidende, Ratlose, Überforderte und Heimatlose haben. Menschen, die nicht wegsehen, sondern konkret helfen und beistehen. Menschen, die sich

auch für Natur und Kultur einsetzen. Menschen, die mit Leidenschaftlichem Unternehmertum Arbeitsplätze schaffen und mit Langmut zu erhalten versuchen. Mitmenschen, die sich oft still und unerkannt ihren Nachbarn, den Vereinsamten und den Alleingelassenen widmen. Viele, die als Mütter, Väter, Großeltern, Tanten, Onkel, Freunde den Anvertrauten beistehen, sie betreuen, begleiten, pflegen und unterstützen. Menschen, die ihre Zeit und ihr Geld teilen und spenden.

Solche Menschen sind Hoffnungsträger. Freudig darf ich wahrnehmen, dass es sehr viele dieser Hoffnungsträger in un-

serem Land gibt. Die Corona-Krise hat uns den Schatz des Zusammenhaltes, der Nachbarschaftshilfe aufgezeigt. Menschen, die sich ohne Auftrag und Aufforderung auf den Weg der Solidarität machen und sich nicht entmutigen lassen, selbst wenn sie als „Gutmenschen“ verspottet und hinterfragt werden.

Grundversicherung

Wenn ich an unser Land und seine Menschen denke, dann erfüllt mich große Dankbarkeit. Ich tue das im Einklang mit dem pfingstlichen Hirtenwort der österreichischen Bischöfe, die ihr

Anregungspapier mit einem Akkord der Dankbarkeit beginnen. Ich weiß, dass die meisten Menschen in Tirol dankbar und zufrieden sind, auf einem privilegierten und wunderschönen Fleck dieser Erde leben zu dürfen. Darüber hinaus in einem Land, wo solidarische Sicherungs- und Versicherungssysteme eine Grundversorgung sicherstellen. Zufriedene Menschen sind immer auch Menschen, die etwas für andere „übrig“ haben. Das ist der große verborgene Schatz unseres Landes.

Natürlich beschäftigen uns alle die Fragen der eigenen Gesundheit und jener, die uns nahe stehen, insbesondere der pflegebedürftigen Angehörigen. Die Sorgen um den Arbeitsplatz, die Zukunftsperspektiven unserer Kinder und Enkel, die Wohnkosten und die Verschuldung bedrängen viele. Ebenso die Frage des bedrohten Lebensraums und der Wunsch nach gesunden Lebensmitteln. Nach wie vor gibt es eine Sehnsucht nach einer konstruktiven, ehrlichen und kooperativen Politik und nach sozialem Frieden. Dieser darf nicht in populistischen Profilierungskrämpfen, Neid- und permanenten Schuldzuweisungen-

debatten aufs Spiel gesetzt werden. Die Herausforderungen, die auf uns zukommen, sind enorm. Wir sind alle aufeinander angewiesen und brauchen einander. Jeder Spalt treibt uns letztendlich in den Abgrund. Versöhnung befreit und baut eine Brücke in die Zukunft. Wir brauchen ein gestärktes und

THEMA DIESER
AUSGABE:

DANKBARKEIT

breit getragenes Bewusstsein, dass das WIR größer ist als das ICH, die Liebe größer als der Hass und der Mut größer als die Angst. Wenn das unsere Leuchttürme sind, dann wird Hoffnung immer größer als der Zweifel und die Verzweiflung sein. Als Gottgeliebte und mit Zutrauen Ausgestattete sind wir eingeladen, ein Echo der Dankbarkeit in die Welt zu senden.

Georg Schärmer
moment@dibk.at



Foto: Christian Palfrader

Georg Schärmer
ist Direktor der
Caritas der
Diözese Innsbruck.

Solidarisches Miteinander

In einem Schreiben an alle Menschen in Österreich regen die österreichischen Bischöfe einen neuen „Dialog für Österreich“ an, um die Gesellschaft solidarischer und ökologischer zu gestalten. Moment bringt Auszüge aus diesem Schreiben.

Dankbarkeit

Die Einschränkung der persönlichen Freiheitsrechte lehrt uns alle das Geschenk eines freien Lebens neu zu schätzen. Wie verletzlich das hohe Gut der Gesundheit und der Gesamtorganismus-Gesellschaft insgesamt sind, wurde uns deutlich vor Augen geführt. Nichts ist selbstverständlich! Davon überzeugt, laden wir bewusst zu einer „Spiritualität der Dankbarkeit“ ein. Mit dem Danken bekommt das Leben eine neue Qualität.

Verbundenheit

Der Kampf gegen die Pandemie zeigt einmal mehr, wie wichtig unser gemeinsames Europa ist und auch wie zerbrechlich. Nach dem unentschlossen wirkenden Agieren der Union in der Akutphase der Krise klingen die Vorhaben jetzt zukunftsweisend. Wichtig ist es, die ursprüngliche Gründungs-idee zur Sicherung des Friedens auf einem durch Nationalismus und Krieg zerrütteten Kontinent in eine „erneuerte Normalität“ mitzunehmen.

Solidarität

Eine anzustrebende „erneuerte Normalität“ wird insgesamt neue soziale Kontrakte brauchen: zwischen Arbeitslosen und Beschäftigten, Verarmten und Vermögenden, Eingebundenen und Vereinsamen, Gesunden und Kranken, Heimatlosen und Beheimateten. Dies wird vermutlich nicht ohne anstrengende Debatten und hoffentlich konstruktiven Streit vorstattgehen. Scheinbar erworbene Rechte und Privi-

legien aufzugeben, fällt niemandem leicht. (...) Nächstenliebe ist ein Dauerauftrag für jeden von uns und zugleich ein politischer Akt. Es braucht Regulierungen und Strukturen, die verhindern, dass immer mehr Bedürftige an den Wegrändern einer wohlhabenden Gesellschaft ums Überleben kämpfen müssen.

Wertschätzung

Der pfingstliche Geist entlastet von überzogenen Ansprüchen und befreit vom Ungeist der Neidgeellschaft. Ein wertschätzendes Miteinander lebt von einer möglichst gewaltfreien Kommunikation und positiven Fehlerkultur. Sie ermutigt, eigenes und fremdes Fehlverhalten zu erkennen und Fehlereingeständnisse zu respektieren. (...) Permanentes Empören, Verdächtigen und Anklagen bewirkt das Gegenteil davon. Es führt zu Stress, Unaufrichtigkeit und dem unrealen Anspruch von Perfektion.

Nachhaltigkeit

Die Corona-Krise hat uns deutlich die Bedeutung lokaler Wirtschaftskreisläufe vor Augen geführt. Die Produktion und Vermarktung von Lebensmitteln und Gütern des täglichen Bedarfs durch heimische Gewerbe- und Industriebetriebe, durch eine kleinstrukturierte Landwirtschaft und den Nahversorger um die Ecke wurden in den vergangenen Wochen notwendig, damit die Versorgungskette in unserem Land aufrechterhalten werden konnte.

Zuversicht

Glaube stärkt Freiheit und Herzenskraft. Wer glaubt, lebt von Gottes Zusage, immer neu beginnen zu dürfen und die dafür notwendigen Antriebskräfte des Heiligen Geistes zu erhalten. Das Herzstück des Glaubens, die tragende Mitte, ist eine lebendige Beziehung zu Gott, der sich durch den pfingstlichen Geist in unserem Alltag erfahrbar macht.

Das gesamte Hirtenwort steht online zur Verfügung auf www.bischofskonferenz.at



In ihrem Hirtenwort zum Pfingstfest 2020 appellieren die Bischöfe an die Solidarität und den Gemeinschaftssinn der Menschen.

Foto: Hans Salcher

Moment

19. Juni 2020 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG; Medieninhaber (Verleger):

Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrler, Christa Hofer; Redaktion: Walter Hölbling, Christa Hofer, Isabella Oberortner, Georg Schärmer, Fiona Zöhrler.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Fiona Zöhrler.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578, Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at



Theresa Stonig und Martin Lesky freuen sich über viele Dankeskarten.

Fotos: Walter Hölbling

Ein großer Dank auf vielen Karten

In einem Dankespostkasten in der Innsbrucker Spitalkirche landen Tag für Tag Postkarten, auf denen Menschen Danke sagen.

Die Innsbrucker Spitalkirche in der Maria-Theresien-Straße ist gut besucht. Viele steuern zielstrebig den linken Seitenaltar an, um eine kleine Kerze anzuzünden. Dabei lohnt sich auch ein Blick auf den rechten Seitenaltar. Denn dort steht ein ausgedienter Briefkasten der Post, dem in der Kirche eine neue Aufgabe zukommt. Als „Dankesbriefkasten“ wartet er darauf, mit Postkarten gefüttert zu werden, auf denen Kirchenbesucher einen Dank geschrieben haben.

Bitten und viel Dank

Während die Kerzen symbolisch für die Bitten der Gläubigen stehen, steht der Briefkasten für den Dank der Menschen, so Martin Lesky. Er ist Mitarbeiter der Missionarischen Pastoral der Diözese Innsbruck, die unter anderem nach neuen, zeitgemäßen Formen der Glaubensvermittlung sucht. Die Idee zum Dankesbriefkasten stammt ursprünglich aus der Pfarre Kranebitten. Die Pastoralpraktikantin Theresia Stonig hat das Projekt „Dankesbriefkasten“ für die Spitalkirche umgesetzt, wo er nun einen fixen Platz vor dem Josefsaltar gefunden hat. Der Briefkasten ist auf ein Holzgestell montiert, auf dem auch die vorgefertigten, mehrsprachigen Dankeskarten liegen,

auf deren Rückseite die Dankesbotschaften geschrieben werden können.

Berührende Texte

Wenn Martin Lesky den Briefkasten aufsperrt, um die eingeworfenen Karten zu entnehmen, berührt ihn, was er liest. Da wird gedankt für die eigenen Talente und Fähigkeiten, für Gesundheit und für die Familie. Es gibt Dankeschreiben für die überstandene Krebs-Operation, für die Gewissheit, dass ein tot geborenes Baby bei Gott aufgenommen ist. Immer wieder sind Karten dabei, auf denen für Begleitung und Hilfe in der Corona-Zeit gedankt wird, für Ärzte und Pflegepersonal oder für die gute Sterbestunde eines lieben Menschen, der gestorben ist.

Eine Kerze anzünden, eine Dankeskarte schreiben: „Wir wollen Menschen ermuntern,

sich einzubringen und selbst aktiv zu werden“, sagt Lesky. Das findet auch seinen Niederschlag in den Gottesdiensten, die jeden Mittwoch gefeiert werden. Stellvertretend für viele wird beim Gottesdienst eine Kerze auf den Altar gestellt und werden einige Dankeschreiben vorgelesen.

Dankbarkeit ist für Martin Lesky keine Floskel, sondern Lebenseinstellung: „Dankbarkeit ist eine Grundhaltung, die mich auch in schweren Zeiten trägt.“ Es gibt vieles, wofür er selbst dankbar ist: Familie, Kinder, Beruf. Und für jenen Zettel, den Studierende an die Wohnungstür seiner Mutter geklebt haben: das Angebot, während der Corona-Quarantäne den Einkauf für sie zu erledigen. Ein weiterer Anlass, eine Karte in den Briefkasten zu werfen.

Walter Hölbling
walter.hoelbling@dibk.at



Sag Danke: Dazu laden die Postkarten in der Spitalkirche und ein Blog auf www.geistreich.tirol ein.

Im Gottesdienst willkommen

Die Wiederaufnahme der öffentlichen Gottesdienste umfasste strikte Corona-Schutzmaßnahmen, die auch einen Willkommensdienst beim Einlass zu den Gottesdiensten vorsahen. Ein undankbarer Job? Mitnichten, denn das entgegengebrachte Verständnis der Gläubigen war sehr groß.

Der herbeigesehnte Tag der rund 350 Tiroler Pfarren war der 15. Mai 2020 – an diesem Tag durften öffentliche Gottesdienste wieder stattfinden. Die Kirchen bereiteten sich vor und auf die Gläubigen warteten einige Änderungen: Unter anderem mussten Abstände eingehalten und ein Mund-Nasenschutz getragen werden, nur eine geringe Anzahl an Personen durfte in die Kirche und ein Willkommensdienst wurde installiert. Den Willkommensdienst erklärt Wolfgang Meixner, seit 2016 Pfarrprovisor im Seelsorgeraum Jenbach-Wiesing-Münster, folgendermaßen: „Beim Eingang werden die Gläubigen von Mitgliedern des Pfarrgemeinderates empfangen, über die Schutzmaßnahmen informiert und mit Desinfektionsmittel und Masken versorgt.“

Willkommensdienst

Barbara Hoy ist Mitglied des Pfarrgemeinderates Jenbach-Wiesing-Münster und wirkt im Willkommensdienst mit. Sie erzählt, dass die Vorsichtsmaßnahmen von den Mitgliedern der Gemeinde sehr verständnisvoll angenommen wurden. Die meisten hatten selbst eine Maske dabei, ansonsten wurden welche ausgeteilt. Auch beim Desinfizieren waren viele sehr gut vorbereitet – beim Eintreten wurde jedem Mitglied ein Desinfektionsmittel gereicht, manche hatten aber vorsorglich schon Handschuhe an, oder wenn sie nicht jedes Desinfektionsmittel



Die Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen waren auch bei den öffentlichen Gottesdiensten notwendig, um die Verbreitung des Corona-Virus einzudämmen. Ein herzliches Vergelt's Gott an die vielen Freiwilligen, die im Rahmen dessen den Willkommensdienst in den Kirchen übernehmen.

Foto: Sigl

vertrugen, ihr eigenes mit. Die Anzahl der Kirchgänger war auf die Größe der Kirche beschränkt – pro Person mussten zehn Quadratmeter des Gottesdienstraumes vorhanden sein. Pfarrprovisor Wolfgang Meixner erzählt, dass sie genau abgezählte Liederzettel beim Willkommensdienst austeilten, somit hätten sie sofort gewusst, wann die Kirche voll ist. Sie hätten aber nie jemanden weggeschickt: Wenn die Höchstzahl erreicht worden wäre, hätten sie die Kirchentüren aufge-

macht und draußen zusätzlich Stühle aufgestellt. Weiters sagt er, dass die Gläubigen anfangs immer sehr früh in die Kirche kamen und es durch die Masken und den Abstand im Gotteshaus sehr still war. Deshalb beschlossen sie, den Chor schon vor dem eigentlichen Beginn des Gottesdienstes singen zu lassen.

Schrittweise Lockerungen

Wie in vielen anderen Bereichen des öffentlichen Lebens werden derzeit auch bei Gottesdiensten

die Schutzmaßnahmen schrittweise gelockert. Seit Montag dieser Woche ist beispielsweise das Tragen der MNS-Masken nicht mehr verpflichtend vorgeschrieben. Die Einhaltung des Mindestabstandes von einem Meter bleibt aber bis auf Weiteres aufrecht. Die aktuellen Regelungen zu den Gottesdiensten und kirchlichen Feiern finden Sie auf der Website der Diözese Innsbruck unter www.dibk.at.

Isabella Oberortner
isabella.oberortner@gmail.com

VERANSTALTUNGSTIPP



Ein Blick über den Tellerrand

Woher kommen unsere Lebensmittel und unter welchen Bedingungen werden sie hergestellt? Fragen wie diesen geht eine Ausstellung in der Stadtbibliothek in Innsbruck (Amraser Straße 2) nach, die bis 9. Oktober zu sehen ist. Kurzfilme, ein interaktiver Supermarkt und informative Schautafeln geben Einblick in die Erzeugung und den Vertrieb von Nahrungsmitteln weltweit. Die Ausstellung ist ein Gemeinschaftsprojekt von Caritas, Stadt Innsbruck, Landwirtschaftskammer und Abfallverband Tirol Mitte und regt zu einem verantwortungsvollen und sozial gerechten Umgang mit Lebensmitteln an.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag, 11 bis 17 Uhr, Samstag, 10 bis 17 Uhr. Eintritt frei.



Die Ausstellung in der Innsbrucker Stadtbibliothek gibt Einblick in Erzeugung und Vertrieb von Nahrungsmitteln weltweit.

Foto: Caritas Tirol

Herz-Jesu-Sonntag steht heuer ganz im Zeichen der Dankbarkeit

Am 21. Juni feiern wir den Herz-Jesu-Sonntag, der dieses Jahr in der Diözese Innsbruck ganz bewusst im Zeichen der Dankbarkeit begangen wird.

Das Herz-Jesu-Fest hat eine lange Tradition in Tirol und ist fest verankert in der Bevölkerung und den vielen Vereinen, die ihre Herz-Jesu-Verehrung auf unterschiedlichste Weise zum Ausdruck bringen. Das Fest steht auch für eine Verbundenheit und einen Zusammenhalt in der Bevölkerung, welche sich im Laufe der Geschichte schon

mehrmals in beeindruckender Weise gezeigt haben, so auch in jüngster Zeit.

Zeichen der Verbundenheit

In den Wochen und Monaten, die von der Corona-Krise geprägt waren, haben sich viele Menschen in unserem Land mit großem Engagement um das Wohlergehen der Mitmenschen gekümmert. Neben den Männern und Frauen in den systemerhaltenden Berufsgruppen, die mit ihrem unermüdeten und beherzten Einsatz in der Krise eine so wichtige Rolle in der Gesellschaft eingenommen haben, gab es auch viele freiwillige Initiativen und Hilfsprojekte von Pfarren, Vereinen, Jugendgruppen, Privatpersonen etc.

Diese Zeichen einer gelebten Solidarität und Nachbarschaftshilfe sind nicht selbstverständlich. Für all dies dürfen wir dankbar sein und diesen Dank bewusst am Herz-Jesu-Sonntag zu Gott bringen.

Zusammenhalt wichtig

Trotz aller Erleichterung und Dankbarkeit, dass die akute Phase der Corona-Krise zu Ende geht, bleiben bei vielen Menschen ungeklärte Fragen und große Sorgen um die eigene Zukunft. Daher sind wir auch weiterhin dazu aufgerufen, aktive Zeichen der Solidarität zu setzen und die Augen nicht vor den Problemen der Mitmenschen zu verschließen.



Am Herz-Jesu-Wochenende leuchten die traditionellen Feuer (wie hier in Kartitsch) von den Hängen der Tiroler Berge.

Foto: Brunner



Manch schöne Momente offenbaren sich nur einen kurzen Augenblick, wie dieser Sonnenaufgang am Tschirgant. Wer sich Zeit nimmt dafür, entdeckt wunderbare Momente der Dankbarkeit und des Glücks.

Foto: A. Zöhner

Dankbarkeit – Auslauf- oder Vorzeigemodell in der heutigen Zeit?

Daniela Renn beschäftigt sich im Rahmen ihrer Tätigkeit als Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin unter anderem mit den Auswirkungen der aktuellen Situation auf die Lebenswelt der Menschen. Daraus ergab sich ein interessantes Gespräch rund um das Thema „Dankbarkeit“ und viele andere Gefühle.

Frau Renn, welche Rolle nimmt heutzutage das Thema „Dankbarkeit“ im Alltag ein?

Daniela Renn: Im Alltag der Menschen kommt Dankbarkeit eigentlich nur mehr selten vor – außer vielleicht, wenn man zum Beispiel den Kindern „bitte“ und „danke“ beibringt, oder im kirchlichen Kontext. Das mag verwundern, aber Dankbarkeit hat sich mit der zunehmenden Schnelllebigkeit und dem technischen Fortschritt „ausgewirkt“. Man hat verlernt, das Wort mit einem Wert zu verbinden. Viele Menschen wissen nicht mehr, was es bedeutet und wie es sich anfühlt, dankbar zu sein.

Gibt es konkrete Beispiele dafür?

Daniela Renn: Ja, spontan fällt mir ein Beispiel aus der Studienzeit ein. Wie lange musste man sich früher gedulden, bis man ein bestimmtes Buch, das man für eine Arbeit benötigte, in den Händen hielt? Ein zeitintensiver Vorgang der Recherche, der Bestellung und der Abholung ging dem voraus, doch am Ende stand ein Gefühl der Erleichterung und der Dankbarkeit. Heutzutage erhält man mit ein paar Mausclicks alle benötigten Informationen. Das geduldige „Erleben der Zeit“ fällt dadurch weg.

Ein anderes Beispiel ist der Besuch bei Freunden. So ist es heutzutage nicht mehr selbstver-

Daniela Renn
ist Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in Schwaz sowie Leiterin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen in Tirol (Berufsverband Österreichischer PsychologInnen).
www.psypraxis.org

ständig, dass man zu privaten Einladungen als Dankeschön etwas mitbringt, wie z. B. Schokolade oder eine Flasche Wein. Vor einigen Jahren sah dies noch anders aus.

Was sind die Gründe für diesen Wandel?

Daniela Renn: In den letzten zehn bis 15 Jahren hat der technische Fortschritt im Bereich Internet und Social Media das Leben rasant beschleunigt. Der Wandel bringt es mit sich, dass wir den Eindruck haben, immer weniger Zeit zu haben, um uns mit dem Wesentlichen zu beschäftigen. Um Dankbarkeit zu empfinden und diese als Wert zu erfahren, benötigt man aber Zeit, beispielsweise zum Nachdenken, mit wem und wie wir gerne unser Leben verbringen möchten.

Welche Auswirkungen hat diese fehlende Zeit auf das Leben der Menschen?

Daniela Renn: Es ist ein spannender Aspekt, dass die Schnelllebigkeit fast ein Gegenstück zur Dankbarkeit ist. Dies gilt im Übrigen auch für andere Bereiche unseres Lebens wie Kreativität und Muße. Auch dafür benötigt man Zeit und diese Zeit ist bewusst zu nehmen.

Bemerken Sie auch ein Umdenken in der Gesellschaft?

Daniela Renn: Ja. Im Zuge der „Achtsamkeit“ gibt es seit zwei

bis drei Jahren ein verstärktes Bedürfnis, sich und die Umwelt im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Da hilft auch die Dankbarkeit, um sich von schwierigen Situationen zu distanzieren und sich in Beziehungen näher zu kommen. Eine Grundvoraussetzung ist, dass man sich bewusst eine Pause gönnt und sich die Zeit dafür nimmt.

„Um Dankbarkeit zu empfinden und diese als Wert zu erfahren, benötigt man Zeit.“

Daniela Renn

Die Corona-Krise hat in vielen Bereichen zu einer Entschleunigung geführt. Neben Dankbarkeit machen sich aber auch andere Gefühle wie Frust, Ärger und Wut bemerkbar. Wie erklärt man sich dies?

Daniela Renn: Der fehlende Rückzugsort in beengten Wohnverhältnissen, die Konfrontation mit Kleinkindern, welche die Situation kaum verstehen, gepaart mit existenziellen Ängsten, das verursacht Stress. Zusätzlich wurde diese Entschleunigung nicht freiwillig gewählt, sondern von außen vorgeschrieben. Dies

ruft Gegenwehr hervor und zur Gegenwehr auf.

Wie geht man mit solchen Gefühlen am besten um?

Daniela Renn: Ein Besuch am Spielplatz, sportliche Betätigung, ein Treffen mit Freunden etc. bieten normalerweise die Möglichkeit, aufgestaute Emotionen in einem kontrollierten Rahmen „loszulassen“. Durch die verordnete Ausgangssperre war die Bewegungsfreiheit sehr eingeschränkt und das fördert Wut, Ärger und Unzufriedenheit. Die psychologischen Langzeitauswirkungen dieser Situation werden wir noch lange spüren.

Kann man der Situation trotzdem etwas Positives abgewinnen?

Daniela Renn: Das ist schwierig in Anbetracht der Tatsache, dass viele Menschen aufgrund der Corona-Krise mit Existenzängsten konfrontiert sind und man die Gesamtauswirkungen noch nicht abschätzen kann. Ein alternativer Vorschlag wäre, die Situation dankbar als Möglichkeit zu sehen, sich selbst und sein Umfeld neu zu bewerten und den Fokus auf die für einen selbst wesentlichen Punkte zu legen.

Danke für das Gespräch.

Das Interview führte
Fiona Zöhner.
moment@dibk.at