

## Thema: „Gemeinsam durch die Krise“

### **Gemeinsam – nicht einsam**

Kontaktverbote und Ausgangsbeschränkungen - die Corona-Pandemie hat unseren sozialen Alltag dramatisch verändert. Für jeden Einzelnen bedeutet das eine enorme psychische Belastung, die nur allzu oft mit finanziellen Problemen und Zukunftsängsten einhergeht. Die Fähigkeit, sich stets an die neuen Verhältnisse anzupassen, kostet viel Kraft.

Wen trifft es eigentlich besonders hart? Also uns fallen hier ein: ältere Menschen, Eltern, Paare, Singles, Kinder, Jugendliche, Arbeitgeber, Arbeitnehmer. Kurz gesagt, jeder ist von den Folgen der eingeschränkten Mobilität und der Reduktion der persönlichen Kontakte in unterschiedlicher Weise betroffen.

Wir haben alle so unsere Strategien für den Umgang mit dieser durch den Virus verursachten schwierigen Zeit entwickelt. Einige Beispiele von FischamenderInnen, die wir schnell eingesammelt haben:

- „Sehr hilfreich kann das Internet sein, um Kontakte trotz Lockdown zu pflegen: Ein Treffen des Buchclubs per Video z.B. mit Zoom, Teams oder Skype ist eine gute Alternative, Online-Spiele mit Freunden können auch viel Spaß machen.“
- „Ein Treffen für einen Spaziergang schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: ein risikoarmer Weg für eine gemütliche Plauderstunde, und die Bewegung an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte und tut einfach gut. Wenn Oma und Opa die Enkel vermissen, helfen Fotos und Videos, die per Handy verschickt werden, und regelmäßige Anrufe.“
- „Die Vorteile der modernen Kommunikationsmittel können uns allen ein bisschen drüberhelfen. Auch gibt es mehr Leute, die die Natur mehr nützen und sich Outdoor bewegen. Nachbarschaftshilfe ist auch ein neuer positiver Effekt. Kinder kommen durch den Lockdown auch etwas zur Ruhe, haben weniger Termine/Stress, auch wenn ihnen die Termine abgehen.“
- „Viele FischamenderInnen nutzen die Vorteile der vielen Naherholungsgebiete in und um Fischamend. Ein wesentlicher Vorteil gegenüber einer großen Stadt.“

Aus persönlicher Erfahrung kann ich hier nur ergänzen: Lassen wir unsere sozialen Kontakte nicht abreißen. Nutzen wir alle Kommunikationsmittel, die uns zur Verfügung stehen. Fressen wir nicht den Frust und die Sorgen in uns hinein. Vergessen wir niemals die schönen Dinge um uns. Weihnachten steht vor der Tür und Donald Trump sind wir auch bald los. Und bei all dem vergessen wir nicht auf den „Babylefanten“ und das obligate Händewaschen!

Im Namen der Liste Schuh wünsche ich Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und bleiben Sie gesund.

Renate Strauss für die Liste Schuh