

Unsere bedrückende

Je länger die Pandemie andauert, desto mehr beginnt sich die Gesellschaft zu spalten. Viele Menschen leiden nun an Angststörungen und Depressionen, andere wiederum werden zu Verschwörungstheoretikern. In dieser beklemmenden Zeit der Ungewissheit.

Wird Österreich genügend Impfstoff geliefert bekommen – damit jene, die schnellst ihre Shots erwarten, endlich immunisiert werden können?

Quälende Fragen, die unbeantwortet bleiben

Ist davon auszugehen, dass die bislang entwickelten Vakzine auch gegen Virus-Mutationen wirken – und wenn nicht, wie lange würde die Entwicklung neuer dauern?

Wie viele Menschen werden wegen der von der Pandemie ausgelösten Wirtschaftskrise ihre Jobs verlieren; wie viele in der Folge ein Dasein an der Armutsgrenze führen?

Wann wird Covid aus der Welt „verschwinden“, wann „Normalität“ einkehren?



Foto: Zlg

© Psychiatrin Sigrun Rossmannith: „Ungewissheit ist ein belastendes Gefühl.“

Haben wir überhaupt noch eine Chance auf unser „altes Leben“; nach all dem Schlimmen, das Corona bereits angerichtet hat – und vermutlich noch weiter anrichten wird?



MARTINA PREWEIN

Am Schauplatz

Das sind die Fragen, die wir uns nun alle stellen; auf die weder Politiker noch Wissenschaftler eindeutige Antworten haben.

„Ungewissheit ist ein beklemmendes Gefühl“

„Was uns zunehmend mübe macht“, sagt Psychiatrin Sigrun Rossmannith, „weil das Gefühl der Ungewissheit extrem belastend ist. Und: Je länger dieser Zustand anhält, desto massiver werden die Reaktionen darauf. Während ein nicht geringer Teil der Bevölkerung mittlerweile an Angstzuständen und Depressionen leidet, beginnen sich gleichzeitig laufend mehr Menschen zu radikalisieren.“

Die Regierenden für notwendige Maßnahmen zu verdammen, oder gar die



Die Folgen der Pandemie:

Gefahr des Virus völlig zu verlegen.

„Verschwörungstheorien anzuhängen“, erklärt die Wiener Psychotherapeutin Sigrid Sohlmann, „bedeutet für die Betroffenen häufig eine Art Schutz. Davor, sich nicht mit der Realität auseinandersetzen zu müssen – und stattdessen in beruhigenden Erklärungen Lösungen für Probleme zu finden.“ Und es ist leider Fakt:

KARL K. (59), AUTOR UND FOTOGRAF

Seit die Pandemie ausgebrochen ist, hat sich mein Dasein extrem verändert. Sehr zum Schlechteren, aus mehreren Gründen.

Ich bin freier Journalist, früher war ich – wegen meines Jobs – oft unterwegs, hatte viel persönlichen Kontakt zu Menschen. Jetzt finden Interviews und Recherchen fast nur noch per Internet statt. Hinzu kommt: Quasi genau zu dem Zeitpunkt, als Corona über uns hereingebrochen ist, wurde meine 72-jährige Schwester –

mit der ich schon seit einer kleinen Ewigkeit zusammen in einer WG lebe – pflegebedürftig.

Fremde Hilfe will ich nicht in Anspruch nehmen, da ich Angst habe, dass dann in unser Haus Covid eingeschleppt werden und sie daran erkranken könnte. Darum habe ich ihre Versorgung in Alleinregie übernommen.

Was natürlich mitunter ziemlich an meinen Nerven zehrt.

Ich wohne in einer abgelegenen Gegend in Niederösterreich, andere

Personen sehe ich eigentlich nur, wenn ich in einem Supermarkt Lebensmittel einkaufe oder in einer Apotheke Medikamente beschaffe.

Ich fühle mich oft sehr einsam. Um nicht total depressiv zu werden, mache ich jeden Tag – egal, wie das Wetter ist – lange Spaziergänge. Dabei kann ich mich ein wenig regenerieren.

Ich glaube nicht, dass sich meine Situation bald verbessern wird. Denn ich bin mir sicher: Das Virus wird uns noch über Jahre begleiten.



Foto: Zlg

neue „Corona-Welt“



Verschwörungstheoretiker veranstalten Demonstrationen, und viele Menschen fühlen sich einsam – und zutiefst traurig

Die Spaltung der Gesellschaft schreitet zunehmend voran.

Alarmierende Studienergebnisse

Womit die am Beginn der Pandemie oft von Soziologen geäußerte Hoffnung, die Krise würde uns letztlich stärker und vielleicht sogar zu besseren, glücklicheren Menschen machen, zu schwinden scheint.

Zahlreiche Studien belegen die bedrückte Stimmung in unserem Jetzt.

Der Tabak- und Alkoholkonsum und die Einnahme von Psychopharmaka sind im vergangenen Jahr in den meisten Ländern dramatisch angestiegen, um bis zu 25 Prozent.

Und auch die Zahl der Burn- und Bore-out-Patienten ist erschreckend hoch geworden.

„Viele schaffen es einfach nicht“, so Sigrun Rossmann, „im Homeoffice die notwendige Trennung von Berufs- und Privatleben herzustellen, und sie fühlen sich dadurch überfordert“.

Zerstörte Wünsche und Hoffnungen

Andere wiederum – jene, die in Kurzarbeit oder gar arbeitslos geworden sind – „empfinden sich als zu we-

nig ausgelastet. Und damit als Loser.“

„Den ersten Lockdown“, weiß Sigrud Sohlmann, „haben die meisten Menschen halbwegs gut verkräftet. Weil sie dachten, die Einschränkungen wären bloß vorübergehend – und dass mit Einhaltung diverser Verhaltensregeln Corona rasch besiegt werden könne.“

BITTE BLÄTTERN SIE UM



Foto: Zlg

NINA GESCHL (35), LEHRERIN

Ich stamme aus dem Burgenland und bin Lehrerin. Zuletzt unterrichtete ich an einer Schule in Deutschland. Vor eineinhalb Monaten habe ich mich dort bei einer Kollegin, die keine Symptome hatte, mit dem Virus angesteckt. Bei mir brach die Krankheit stark aus; mit hohem Fieber, Schüttelfrost und fürchterlichen Kopfschmerzen.

Seltsam: Der erste PCR-Test ist negativ gewesen. Ich konnte diesem Ergebnis nicht glauben, deshalb machte ich

einen zweiten – er war positiv. Zwei Wochen ging es mir – ich war in Heimquarantäne – extrem schlecht, ich hatte mitunter sogar Atemnot. Während dieser Zeit zeigte sich meine Schulleitung besorgt. Nachbarn und Bekannte waren hilfsbereit, sie kochten für mich; erkundigten sich telefonisch oft nach meinem Zustand.

Als die kritische Phase vorbei war, ist das Mitleid mit mir schnell vorbei gewesen. Vor allem bei meinem Dienstgeber. Eine Ärztin hat mich

schließlich für arbeitsunfähig erklärt. Ich scheine nämlich an „Long Covid“ zu leiden. Ich fühle mich noch immer schwach; ich schwitze, wenn ich ein paar Meter gehe; ich leide unter Gedächtnisstörungen; mir ist häufig schwindelig.

Wenn ich darüber in meinem Umfeld erzähle, bekomme ich meist dieselbe Antwort: Ich würde mir das alles bloß einbilden, es müsse mir längst wieder gut gehen.

Die Menschen sind in der Pandemie eben „unempathischer“ geworden.

Unsere bedrückende neue „Corona-Welt“

FORTSETZUNG

Ein Wunsch, der unerfüllt blieb. Wegen das „allgemeine Vertrauen“ in den Staat und Experten gesunken sei und „eine Ermüdung, eine Schwächung“ stattgefunden habe, „in sämtlichen Altersgruppen“.

Sohlmann: „Egal, ob jung oder alt – die Menschen verlieren langsam den Glauben daran, ihr Leben selbst bestimmen zu können.“ Was mit Resignation und verminderter Kommunikationsbereitschaft einhergeht.

Die Kollateralschäden der Pandemie

„Angst und Einsamkeit sind die großen Themen unserer Gegenwart“, berichtet Top-Mediziner Michael Zimpfer, „sogar bei massiven gesundheitlichen Beschwerden trauen sich jetzt viele Patienten nicht, Arztpraxen oder Spitäler aufzusuchen. Wegen ihrer Furcht, sich dort mit Covid zu infizieren. Und leider gibt es oft niemanden an ihrer Seite, der regulierend auf sie einwirken würde.“

Trotz all der negativen Folgen, welche die Krise mit sich bringt, beobachten sowohl Sigurn Rossmannth als auch Sigrid Sohlmann,



Gefängnispsychologin Sandra Gaupmann: „Unsere Häftlinge haben kein Problem, sich an Pandemieregeln zu halten. Sie befolgen sie vorbildlich.“

„dass diese bei einigen Menschen positive Fähigkeiten zum Vorschein bringt“. Etwa die erhöhte Bereitschaft zu helfen – und aus der schlimmen Situation das Beste zu machen.

Vorbildlich befolgen übrigens Österreichs Häftlinge die freiwillig auch in Strafanstalten geltenden Pandemie-Maßnahmen. „Die Insassen halten sich an die Maskenpflicht, beachten Abstands-

regeln“, erzählt Sandra Gaupmann, Gefängnispsychologin in Krems-Stein, „und sie akzeptieren – ohne zu klagen –, dass sie nun kaum Besuche von Angehörigen empfangen dürfen.“



Psychotherapeutin Sigrid Sohlmann: „Die Menschen sind geplagt von Zukunftsangst. Und fühlen sich ausgebrannt.“



Mediziner Michael Zimpfer: „Viele Patienten trauen sich nicht, Arztpraxen oder Spitäler aufzusuchen. Aus Furcht, sich dort mit dem Virus zu infizieren.“

Fotos: Prewen Martina (1), zvg

BETTINA RIBA (52), COMPUTER-BERATERIN

Von Jugend an habe ich immer hart gearbeitet; ich bin mir nie für einen Job zu schade gewesen. Ich war Lastwagenfahrerin, Sekretärin, Aushilfskraft in einem Freibad...

Lange hatten meine Familie und ich ein gutes finanzielles Auslangen, nach meiner Scheidung vor ein paar Jahren wurde meine Situation natürlich schlechter. Trotzdem, meine beiden Kinder und ich – meine Tochter ist mittlerweile 20, mein Sohn 14 – kamen über die Runden.

Anfang 2019 beschloss ich, mich selbstständig zu machen.

Da ich über gute EDV-Kenntnisse verfügte, wollte ich älteren Menschen die Bedienung von PCs beibringen; bei ihnen zu Hause.

Und ja, meine Firma (www.easy-edv.eu) lief gut an.

Aber dann kam die Corona-Krise – und ich stand bald knapp vor dem Ruin.

Es dauerte ein halbes Jahr, bis mir vom Staat diverse Förderungen zugesprochen wurden, in

der Zwischenzeit unterstützte mich die Caritas.

Ich lebe in einer ländlichen Gegend in Salzburg, in Straßwalchen. Der Zusammenhalt im Ort ist sehr groß; jene, die besser verdienen, helfen den Ärmeren aus.

Nachbarn und Verwandte versorgen mich und meinen Buben – das Mädel ist bereits ausgezogen – oft mit frisch gekochtem Essen und mit Kleidung. Was für mich Luxus bedeutet? Mir zum Beispiel, wie kürzlich, eine neue Garnitur Unterwäsche zu kaufen.



Foto: Köhlinger