

Welche Chancen Corona bietet, warum es sich lohnt, diese zu ergreifen, und wie das geht.

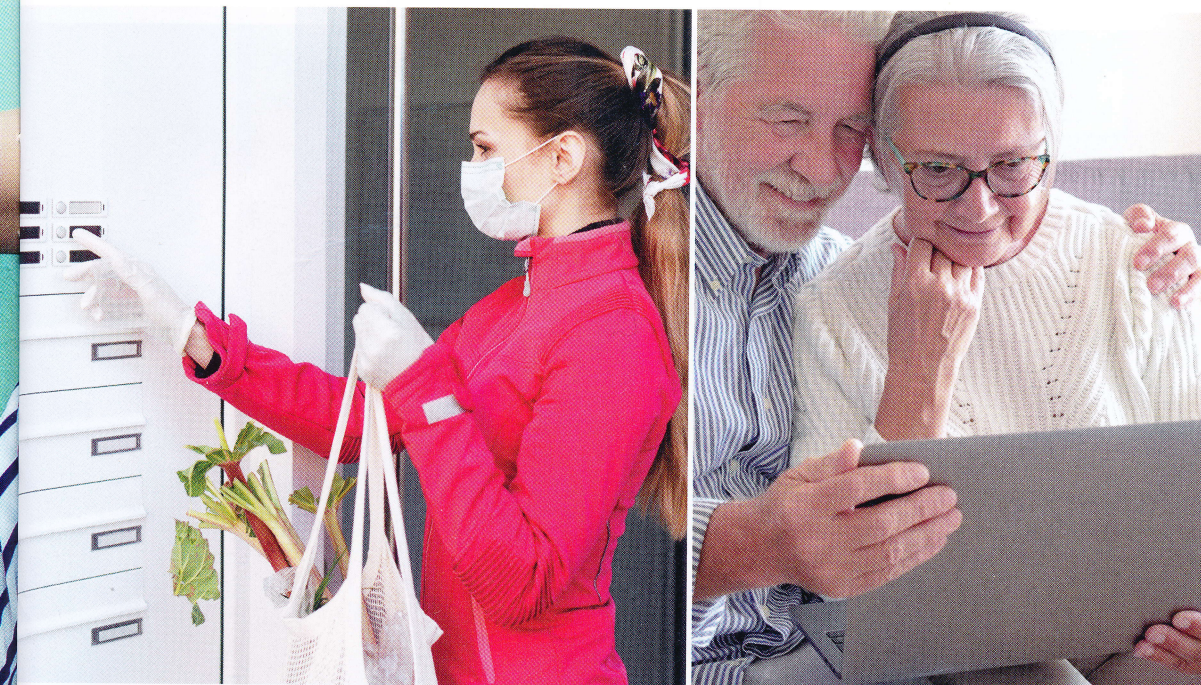
# Corona: 10 Chancen der Krise

VON MAG. SABINE STEHRER

**M**indestens drei Monate, womöglich ein halbes Jahr, vielleicht auch ein ganzes: So lang wird die Corona-Krise dauern, meinen Herr und Frau Österreicher. Das ergab eine online-Befragung der Marketing-Agentur P8 unter 1200 Erwachsenen aller Altersgruppen. Obwohl die Ausnahmesituation Arbeitslosigkeit, Erkrankung, Leid und schlimmstenfalls den Tod Nahestehender mit sich bringen kann, was die Befragten als bedrohlich empfanden, gaben immerhin 30 Prozent an, „gut“ gestimmt zu sein. Vielleicht, weil sie ihren Fokus auf das Gute an der Krise legten? Auch Experten meinen, dass Corona Gutes an sich hat und sogar Chancen für die Zukunft mit sich bringt – wie beispielsweise die folgenden:

## CHANCE 1 ERLERNEN VON KRISENBEWÄLTIGUNG

Wann lernen wir am besten, eine Krise zu bewältigen? Wohl dann, wenn wir uns in einer Krise befinden. Egal, ob es sich um Corona oder eine andere, künftige Krise handelt: Der Wiener Neurobiologe Dr. Marcus Täuber rät dazu, sich mit der Situation auseinanderzusetzen, sich der Probleme und Gefahren, die mit ihr einhergehen, bewusst zu werden und für sich einen geeigneten, gesunden Weg zu finden, damit umzugehen. Denn: „Eine Krise wegzuleugnen und daher zum Beispiel im Fall von Corona Ausgangsbeschränkungen oder Hygieneregeln zu ignorieren, mag zwar einfacher sein, ist



Wie funktioniert Skypen? Jetzt ist die Gelegenheit gut, neues Know-how zu erwerben.

aber keine Option, sondern gefährdet die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer gleich mit.“

### CHANCE 2 ÜBEN VON ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Was, wenn einem beispielsweise das Einhalten neuer Regeln zu viel wird? Oder einen das Nachdenken über die Krise und ihre möglichen Folgen verängstigt? Für diesen Fall und auch für künftige Angst- und Stresssituationen empfiehlt Täuber, Entspannungstechniken zu üben beziehungsweise auszuüben. Sich also etwa einmal hinzusetzen, entspannende Musik zu hören und die Gedanken auf die Musik zu lenken. Oder eine Atemübung durchzuführen: „Tief einatmen, die Luft anhalten, ein wenig herumgehen, erst wenn der Drang, die Luft wieder loszuwerden, unbändig groß ist, langsam und lang ausatmen und das alles drei- bis fünfmal wiederholen.“ Danach sollten Angstgefühle gewichen sein. Halten sie trotzdem über Tage an, ist eventuell Hilfe vom Psychologen oder Psychotherapeuten angesagt (siehe Webtipps auf Seite 12).

### CHANCE 3 ERWERB VON JOBKOMPETENZEN

Wie teile ich mir die Arbeit im Homeoffice ein? Wie funktioniert die Telefonkonferenz mit den

Kollegen? Wie das Skypen mit dem Chef? Jetzt, wo vielfach zusätzliche Jobkompetenzen wie diese oder auch andere gefragt sind, ist die Gelegenheit gut, neues Know-how zu erwerben und für die Zukunft beizubehalten, sagt Univ. Prof. Dr. Christian Korunka, Leiter des Bereichs Arbeits- und Organisationspsychologie an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien. Da der Austausch mit Kollegen und dem Chef nicht nur im Homeoffice, sondern auch anderswo in Corona-Zeiten oft nur eingeschränkt möglich ist, bietet die Krise eventuell zudem die Chance, „zu lernen, autonomer zu arbeiten“.

### CHANCE 4 NEUBEWERTUNG SOZIALER BEZIEHUNGEN

Wen vermisse ich? Wen rufe ich, wer ruft mich nun häufiger als sonst an? Welche Kollegen, Verwandten und Freunde erkundigen sich immer wieder danach, wie es mir geht? Wird das eigene Verhalten und das des Umfelds in der Krise dahingehend analysiert, lässt sich die Ausnahmesituation laut Korunka auch dazu nützen, soziale Beziehungen neu zu bewerten, „zu erkennen, wer einem wichtig ist, wem man wichtig ist, und wem man daher in Zukunft mehr Zeit widmen möchte“.

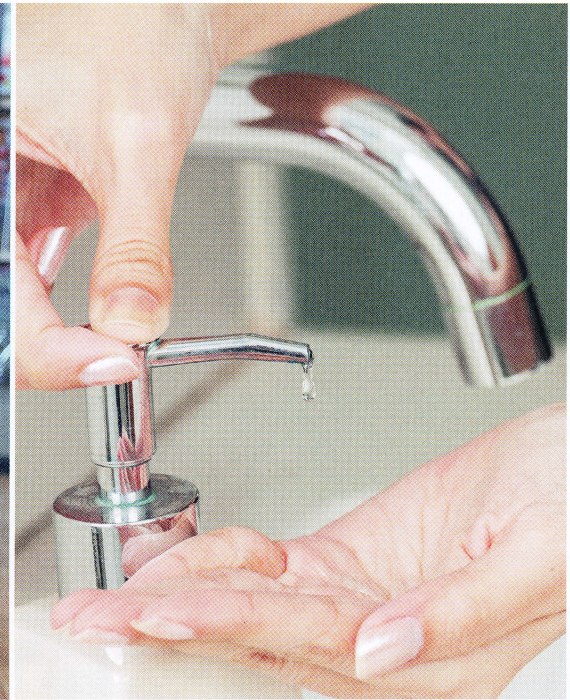
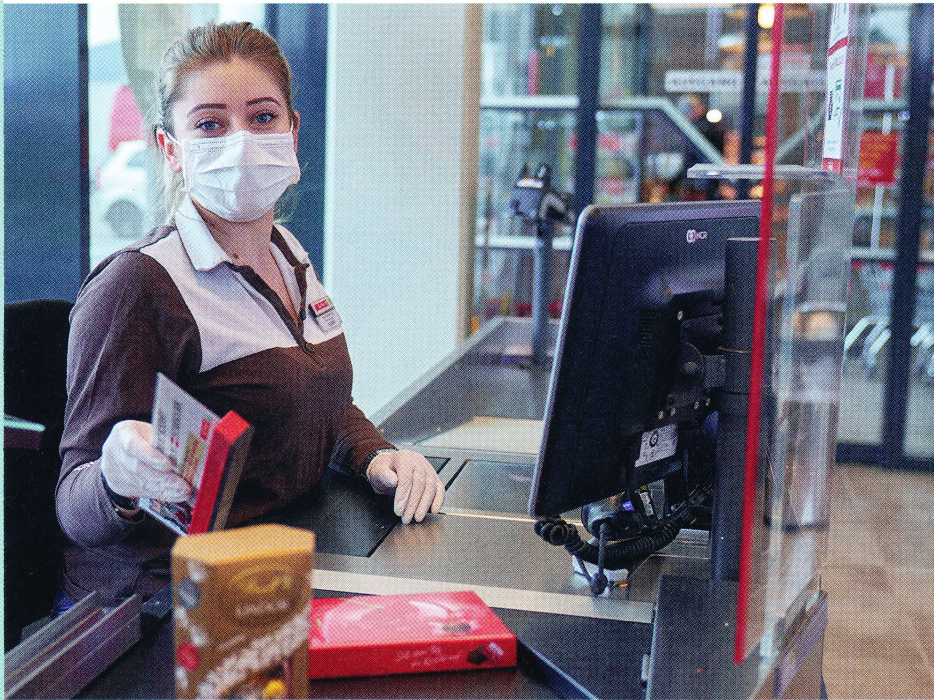


© Weinwurm

*Gut an der Krise finde ich zum Beispiel, dass sich auch aus Rücksicht auf andere das Hygieneverhalten verbessert hat.*

Dr. Marcus Täuber





Beschäftigten im Handel bietet die Krise die Chance, dass das, was sie leisten, aufgewertet wird.



*Jetzt ist die Gelegenheit gut, zusätzliche Jobkompetenzen zu erwerben, wie autonomer zu arbeiten.*

Univ. Prof. Dr. Christian Korunka

### CHANCE 5 AUFWERTUNG VON BERUFEN

Haben wir Supermarktkassiererinnen und andere Beschäftigte im Handel jemals als Helden bezeichnet? Wurde die Arbeit von Pflegekräften und Ärzten in Zeiten vor Corona so geschätzt wie jetzt? „Vor allem Menschen in diesen Berufen bietet die Krise die Chance, dass das, was sie leisten, eine Aufwertung erlebt“, so Korunka. Auf der Liste der Berufe, die in Form einer größeren Anerkennung von Corona profitieren werden, sieht Täuber außerdem noch Wissenschaftler stehen, wie Biologen oder Chemiker, die an der Entwicklung von Medikamenten und Impfstoffen arbeiten. Und etwa auch die Tätigkeit von Kindergärtnerinnen oder Lehrern könnte in Zukunft mehr wertgeschätzt werden als vor Corona. Denn nun erleben Eltern, wie schwierig es sein kann, Tag für Tag Kinder sinnvoll zu beschäftigen, sie zum Lernen zu animieren und dabei zu unterstützen.

### CHANCE 6 STÄRKUNG DES ZUSAMMENHALTS

Wann war das zuletzt bei uns der Fall, dass Menschen sich anbieten, für andere, die sie gar nicht kennen, Einkäufe zu erledigen? Für Nach-

barn Medikamente aus der Apotheke zu holen? Mit dem Hund Gassi zu gehen? Solche und andere freiwillige Tätigkeiten, die in der Ausnahmesituation geleistet werden, stärken laut den Experten den Zusammenhalt. Und sie verfestigen darüber hinaus die Haltung, dass Ältere, Schwache und Arme generell unterstützt gehören – so wie jene im Freundeskreis und in der Familie. Und das tut den Hilfsbedürftigen, den Helfenden und der Gesellschaft insgesamt bestimmt auch in Zukunft gut.

### CHANCE 7 VERBESSERUNG DES HYGIENEVERHALTENS

Haben wir uns vor Corona ähnlich oft wie nun die Hände gewaschen? Wann haben wir aus Rücksicht auf andere unser Nähe-Distanz-Verhalten verändert? Etwa das Händeschütteln oder Umarmen nebst Bussi-Bussi eingestellt? Nun ist derlei bedingt durch die damit verbundene Infektionsgefahr zum No-Go geworden. Das verbesserte Hygieneverhalten nicht nur während der jetzigen Krise beizubehalten, sondern auch als Etikette in künftigen Grippe- und Erkältungszeiten zu etablieren, sollte im Sinn aller sein, meint Täuber – und zählt ebenfalls zu den Chancen, die die Krise bietet.



Fotos: © SPAR, ingimage, iStock, filadendron

## CHANCE 8 ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS

Wann, wenn nicht jetzt, stehen die Chancen gut, dass wir doch einmal auf dem Ergometer radeln, Kniebeugen, Liegestütze & Co machen oder Yoga-Übungen ausprobieren? Oder Gesundes kochen, etwa frischen Fisch mit viel Gemüse? Die Chance, sich darauf zu besinnen, was alles der Gesundheit guttut und sich an Lifestyle-Faktoren wie ausreichenden Sport und ausgewogene Ernährung zu gewöhnen, bietet Corona laut den Experten auch – und nach der Gewöhnung könnte es leichter fallen, bei dem geänderten Lebensstil zu bleiben.

## CHANCE 9 SCHÄTZEN DES GESUNDHEITSSYSTEMS

Wann waren wir zuletzt froh über unser Gesundheitssystem? Wann haben wir beispielsweise die ärztliche Versorgung im Spital und in den Arztordinationen wertgeschätzt? Oder die Tatsache, dass uns hierzulande gegen viele Krankheiten Medikamente und gegen manche sogar Impfungen zur Verfügung stehen? Nun ist laut Korunka und Täuber die Bedeutung all dessen in den Vordergrund gerückt und größer geworden. Gut vorstellbar ist, dass der krisenbe- →

# ENTSPANNT BLEIBEN MIT RESCUE®

Dem Rezept für Balance seit 80 Jahren,  
erhältlich in Ihrer Apotheke.

**N°1**  
IM  
BACHBLÜTENMARKT\*



\*Quelle: IQVIA PharmaTrend, MAT 2020/02



INTERVIEW

„Das Verantwortungs

**Dr. Michael Lang**, Präsident der Ärztekammer für Burgenland, Leiter des Referats Notfall- und Rettungsdienste sowie Katastrophenmedizin in der Österreichischen Ärztekammer (ÖÄK).

**MEDIZIN populär**

Welche krisenbedingten Veränderungen haben Sie bei Ihrer Arbeit als Arzt festgestellt?

**Dr. Michael Lang**

Auffallend ist, dass die Situation rund um Corona als beunruhigend empfunden wird. Die vollkommen gerechtfertigt und richtig von der Regierung getroffenen Maßnahmen haben ja auch zu einer deutlichen Einschränkung des physischen und psychischen Bewegungsraumes geführt. Das Verständnis dafür und das Verantwortungsbewusstsein sind aber erfreulich groß. Die Einschränkungen werden akzeptiert und respektiert, und das hat sowohl in den Spitälern, als auch in den Arztordinationen zu einer Reduktion der Patientenzahlen geführt. Das senkt das Infektionsrisiko deutlich und spricht für die Bevölkerung Österreichs. In anderen Ländern ist das ganz anders.

**Werden Notfallmediziner nun noch mehr wertgeschätzt?**

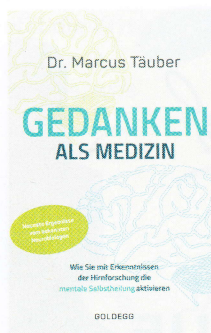
Wir Ärzte haben sehr wohl den Eindruck, dass das Bewusstsein für die zentrale Bedeutung der ärztlichen Versorgung größer geworden ist. Jetzt bemerken viele Patienten schlagartig, dass der niederschwellige Zugang zu einem in Notfällen verfügbaren Arzt, der einem hilft und zur Seite steht, ein hohes Gut darstellt. Hier wird aber nicht zwischen einem Notarzt mit Notarzt Diplom und einem Arzt unterschieden, der im Notfall kompetent hilft.

**Hat die Krise noch etwas zum Positiven verändert?**

Krisen haben es an sich, dass in manchen Bereichen ein Umdenken stattfindet oder stattfinden muss. Akut zeigt



**BUCHTIPP**



Täuber

**Gedanken als Medizin**

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren

ISBN 978-3-99060-152-5  
124 Seiten, € 22,-  
Goldegg-Verlag

dingte Bedeutungszuwachs künftig mehr Investitionen in das System möglich macht, mehr Geld für Gesundheit zur Verfügung gestellt wird. Also das geschieht, was Ärzte und andere Beschäftigte in Gesundheitsberufen im Sinn der Patienten schon lange fordern: auch eine Chance, geboten durch die Krise.

**CHANCE 10  
FASSEN NEUER PLÄNE**

Eine Krise ist doch immer auch ein Wendepunkt? Und damit die Zeit, um Zukunftspläne zu fassen? Nur wie kann es gelingen, dabei trotz all der negativen Aspekte, die die Virenerkrankung mit sich bringt, mit dem nötigen Optimismus vorzugehen? Täuber erklärt, wie positive Gedanken wieder die Poleposition im Gehirn einnehmen können: „Am besten geht man nach dem Prinzip der Kontrastierung vor.“ Und die funktioniert so: Man denkt gezielt an das Negative, lokalisiert es im Kopf und denkt anschließend an etwas Positives, lässt das Positive in der Vorstellung immer größer werden und über das Negative hinweg wachsen. „Nach einigen Übungseinheiten formieren sich die Nervenzellen im Gehirn neu und das positive Denken überwiegt.“ Dann können Schritte überlegt werden, die in Richtung eines guten oder vielleicht sogar besseren Lebens nach der Krise führen. ■