

Leben im Einklang

Viele Menschen erleben gerade aktuell, wie diverse gesundheitsfördernde Maßnahmen zum Schutz vor Corona zugleich negative psychische Auswirkungen haben. Depressionen und Angststörungen sind seit Ausbruch der Pandemie massiv angestiegen, wie auch der Konsum von Alkohol und Gewalt in den Familien. Durch Einschränkung der äußeren Freiheit und Vorschriften, die das Nähe- und Distanzverhalten im menschlichen Miteinander regeln, verlernen wir regelrecht spontanen Bedürfnissen nach Begegnung, Zuwendung und Berührung, Raum zu geben. Die Angst vor Ansteckung dominiert vielfach und das Gegenüber wird als potentielle Krankheitsquelle gesehen - und nicht als Verbündeter und Mitmensch, der im selben Boot sitzt. Doch was macht dieser Lebensstil mit jedem Einzelnen und mit uns als Gesellschaft, die mehr und mehr in die Isolation und Trennung geht? Unterschiedliche Ansichten rund um den Umgang mit dem Virus spalten Familien, Teams an Arbeitsplätzen und zahlreiche Länder unserer Erde. Der Nächste wird zur Bedrohung und Hochrisikogruppen werden zum gesundheitlichen Schutz vom Rest der Gesellschaft abgesondert. Corona ist seit über einem Jahr zum alles bestimmenden Machthaber unseres Systems geworden. Fügt man sich nicht den Bestimmungen, wird die persönliche Freiheit massiv eingeschränkt. Um nicht als Verräter oder Verschwörungstheoretiker dazustehen, lassen sich einige Menschen aus Gründen der Solidarität impfen – oder in der Hoffnung ihre Mobilität wieder zu erlangen. Doch wo bleibt dabei die Selbstverantwortung für den eigenen Körper und das psychische Wohlbefinden – die Verantwortung für die Weiterentwicklung unsere Gesellschaft? Wo verleihen wir dem eigenen Verstand und Gewissen Stimme, und wo delegieren wir sie an Autoritäten – lassen über uns bestimmen und für uns entscheiden? Einen Feind mit Waffen zu bekämpfen hat noch niemals in der Geschichte der Menschheit Frieden und Heil gebracht. Vielleicht ist gerade jetzt die Zeit reif das zu verstehen und nach neuen Ansätzen zu suchen - mit einem erweiterten Bewusstsein, dass Krankheit immer auch Ausdruck eines kranken Systems ist. So liegt die Frage nahe was jeder Einzelne, zur Veränderung des Milieus in dem wir leben, zum Positiven hin leisten kann, sodass Heilung an der Wurzel des Problems möglich wird - zum Wohle unseres Mensch-Seins, unserer Gesellschaft und folglich auch unserer Gesundheit. Dieser Perspektivenwechsel bzw. die bewusste Rückverbindung von Verstand und Herzensweisheit kann neue Wege im Umgang miteinander, und folglich auch mit der aktuellen Krise, eröffnen. Möge uns dieser Wandel gelingen!