

# WIE HART DER WINTER WIRD

Ob die Coronakrise unter Kontrolle bleibt und wie wir unsere Motivation aufrechterhalten, entscheidet nicht allein die Politik. Eine Waffe haben wir selbst in der Hand: das eigene Verhalten.

von Markus Larcher und Karl Hinterwaldner

**A**n manchen Abenden dieses verregneten Oktobers fühlt sich Oswald Thalmann richtig müde. Es ist nicht sein Alter, in sieben Monaten wird er in Rente gehen, es ist die Mehrarbeit, die er zu stemmen hat, seitdem die zweite Coronawelle mit voller Wucht das Land erfasst hat. Thalmann ist Haus- und Amtsarzt in der Pusterer Gemeinde Terenten.

Ihm kommt alles wie ein Déjà-vu vor. Wie schon bei der ersten Coronawelle hängt Thalmann viel am Telefon. Er muss Voranmeldungen und Untersuchungen organisieren, Visiten planen, Coronatestungen organisieren und Patienten betreuen – Fernwartung nennt das ein Kollege Thalmanns mit ironischem Unterton.

Talmann nimmt derzeit gemeinsam mit anderen Ärzten an einem Pilotprojekt teil, in dem Hausärzte auch Antigentestungen durchführen. Sie müssen dokumentiert und weitergeleitet werden, und das geht nur außerhalb der Ordinationszeiten.

Zu alledem kommt die Unsicherheit, die Angst, sich mit dem Virus anzustecken. Das ist zermürbernd. Das macht müde. „Aber da muss ich durch, sonst hätte ich meinen Beruf verfehlt“, sagt Thalmann.

Wenn er wollte, könnte er über vieles schimpfen. Die Liste ist lang: Noch immer gibt es keine neuen Behandlungsrichtlinien für die Hausbetreuung von Covid-Patienten, die aktuellen stammen



noch von März und sind überholt; die Rückverfolgung von Infektionsketten – das Contact-Tracing – in der bisherigen Form ist gescheitert, es werden nur mehr Menschen mit Symptomen getestet; nach dem eben verhängten sanften Lockdown – der nächtlichen Ausgangssperre – steht nun der harte Lockdown bevor, von dem unsere Politiker behauptet haben, dass er nicht mehr eintreten würde.

Und das Schlimmste: Der Kontrollverlust über das Infektionsgeschehen ist bereits vor der „heißen“ Coronaphase im Winter eingetreten.

„Ich freue mich zwar auf meine Pension, aber ich bin froh, dass ich jetzt helfen kann und nicht zuschauen muss. Diese Pandemie weckt mich noch einmal richtig auf“, sagt Thalmann. Der Hausarzt fühlt sich vom Südtiroler Gesundheitssystem nicht im Stich gelassen, man versuche schließlich das Bestmögliche. „Das ist eine Haltung, lärmern ist nicht meine Art, raubt nur Energien“, sagt er. Und schließlich habe man auch noch eine Waffe in der Hand: das eigene Verhalten.

**Psychologen und Psychiater** würden Thalmanns Haltung wohl als vorteilhaft bezeichnen. Sie nämlich wissen, dass in schwierigen und bedrückenden Zeiten eines entscheidend ist: gute Grundstimmung, Aktion statt Passivität, Kraft für

proaktives Handeln, korrektes, weil regelkonformes Verhalten.

Das alles ist angesichts eines drohenden Lockdowns allerdings leicht gesagt und gefordert.

„Natürlich sind wir alle stoff von dieser Situation. Sie ist belastend, angstbehaftet und von großer Unsicherheit geprägt“, sagt Sabine Cagol. Doch am eigenen Verhalten lässt sich arbeiten, ist die Psychologin und Präsidentin der Südtiroler Psychologenkammer sicher. Die Frage, die sich ihr stellt, lautet: Wie können wir unsere Motivation aufrechterhalten?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es dafür drei Voraussetzungen braucht. Erstens: die Überschaubarkeit einer Situation. Hierzu sind zuverlässige Informationen notwendig. Zweitens: die Beeinflussbarkeit einer Situation. Es lässt sich etwas tun, auch wenn die Regeln einzuhalten, unangenehm ist. Drittens: die Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns. Sprich: wie sinnvoll man das Leben für sich und andere empfindet.

„Es ist jetzt mehr denn je wichtig, dass wir uns in Bezogenheit zu anderen verstehen“, sagt Cagol. Ähnlich wie beim Kampf gegen den Klimawandel komme es darauf an, das eigene Verhalten im Kontext zu sehen, die Auswirkungen auf die Umwelt mitzubedenken. Die eigene Freiheit endet für sie dort, wo sie mit Grundbedürfnissen anderer



**Intensivstation am Bozner Krankenhaus: Geht das Infektionsgeschehen so weiter wie bisher, werden sich die Betten allzu schnell füllen – das System wäre überlastet.**

Foto: Alexander Alber



kollidiert: „Wir haben das in unserem individualistischen Zeitalter aus dem Blick verloren. Das ist eine Lektion, die wir lernen müssen und die uns allen guttut“, sagt Cagol.

Psychologisch gesehen, ließe sich die Pandemie als narzisstische Kränkung einer kontrollfixierten Gesellschaft sehen. Welche Auswirkungen Corona auf die Psyche hat, lässt sich auch hierzulande bereits dokumentieren. So verzeichnet man dieses Jahr bereits 30 Prozent mehr Psychatriepatienten als 2019.

Eine Erhebung der Psychologischen Dienste, die unter anderem in Zusammenarbeit mit dem Landesinstitut für Statistik, Astat, durchgeführt wurde, hat Folgendes zutage gefördert: Im Abstand von 2 bis 5 Monaten nach der Infektion mit Covid-19 wurden 33 Prozent von rund 800 Befragten depressiv, während es in der Kontrollgruppe negativ Getesteten 13 Prozent waren.

„Den Kampf gegen das Virus und gegen die eigenen Ohnmachtsgefühle können wir nur auf der psychologischen Ebene gewinnen, über unser Verhalten“, sagt Cagol. Der Marsch durch den Corona-Winter verspricht beschwerlich zu werden.

Im Reisegepäck eines jeden von uns wünscht sich Cagol Geduld, Demut und den Blick über die eigenen Bedürfnisse hinaus, nicht zuletzt eigene, schützende Verhaltensmaßnahmen.

Doch damit wir uns richtig verhalten können, braucht es verlässliche Informationen, Zahlen und Fakten.

## DIE ZAHLEN

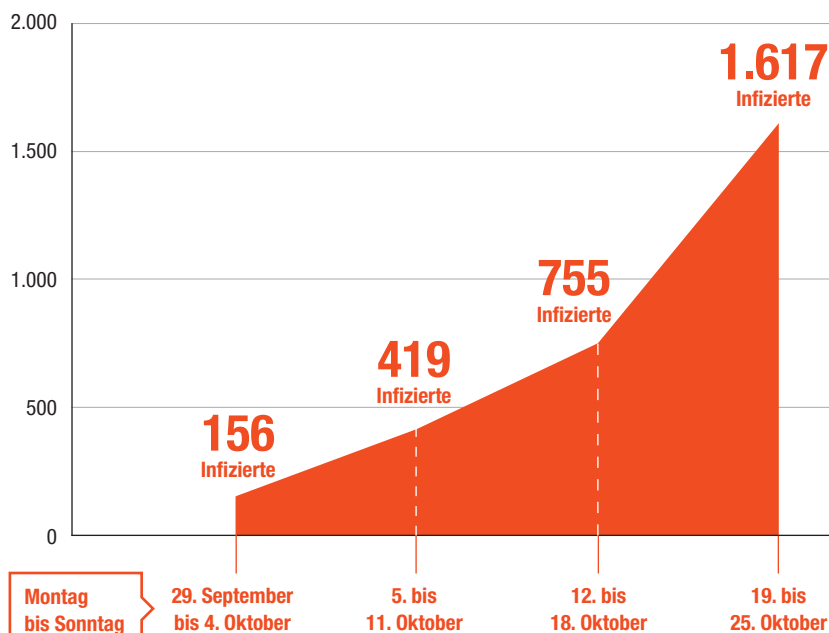
Südtirols Coronazahlen sind nicht gut. Die Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner binnen sieben Tagen (7-Tage-Inzidenz) beliefen sich in der Vorwoche auf mehr als 300. Das ist ein neuer Rekordwert. Nicht einmal während des Höhepunkts der Pandemie im Frühjahr lag dieser Wert so hoch.

Zum Vergleich: Der Landkreis Berchtesgaden in Bayern hat vergangene Woche eine weitreichende Ausgangssperre verhängt, als die 7-Tage-Inzidenz den Wert von 230 gerissen hatte. In Deutschland gilt 50 als Wert, der nicht überschritten werden sollte. Liegt er darüber, greifen Beschränkungen.

Nun liegt Südtirol über dem Wert von Berchtesgaden. Und es gibt keinen Lockdown, wie umfassende Ausgangssperren im Englischen genannt werden. Allerdings hat Landeshauptmann Arno Kompatscher die Freizügigkeit der Menschen in den vergangenen Tagen mit einer nächtlichen Ausgangssperre deutlich eingeschränkt, um eine weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern.

## WÖCHENTLICHE VERDOPPELUNG Covid-19 in Südtirol

Quelle: Südtiroler Sanitätsbetrieb/Landespresseamt



Messgröße	29. Sept. bis 4. Okt.	5. bis 11. Okt.	12. bis 18. Okt.	19. bis 25. Okt.
<b>7-Tage-Inzidenz</b> (Faktor im Verhältnis zur Vorwoche)	29	79 (2,7)	142 (1,8)	303 (2,1)
<b>Covid-Patienten auf Normalstationen im Krankenhaus*</b> (Faktor im Verhältnis zur Vorwoche)	21	38 (1,8)	67 (1,8)	147 (2,1)
<b>Covid-Patienten auf Intensivstationen*</b>	0	1	7	11
<b>An Covid-19 Verstorbenen</b>	0	1	0	3

\*Anzahl jeweils am Sonntag

Die Zahlen, die Kompatscher am meisten Sorgen bereiten, sind jene der Krankenhäuser. Dort sind vor allem die Kapazitäten für die Intensivbetten und ihre Betreuung begrenzt. In Südtirol könnten derzeit maximal 77 Patienten intensivmedizinisch versorgt werden. Zu Wochenbeginn waren 12 allein mit Covid-19-Patienten belegt (dazu kommen Patienten mit anderen Krankheiten).

Setzt sich der Infektionstrend dieser Tage ungebremst fort, müssten wir in zwei Wochen mit täglich zwei weiteren Intensivpatienten rechnen. Diese Prognose stammt vom Brunecker Biostatistiker Markus Falk. Mit einer solchen Zunahme wäre Ende November Schicht im Schacht.



Foto: Alexander Alber

Beschilderung einer Bar in Bozen: Gebote und Verbote sind gut, wichtiger aber ist: Kontakte mit anderen Menschen meiden.

Doch auch die normalen Stationen in den Krankenhäusern stöhnen bereits unter dem Zulauf durch Coronapatienten. Ihre Anzahl hat sich letzthin wöchentlich verdoppelt (siehe Grafik). Der Sanitätsbetrieb muss wie im Frühjahr wieder weniger wichtige Dienste zurückfahren, um die Covid-19-Patienten versorgen zu können.

Generaldirektor Florian Zerzer sitzt auf Nadeln. Noch sei die Versorgung gewährleistet, sagt er. Geht die Anzahl der stationär behandelten Coronakranken aber auf die 500 zu, werde es kritisch. Dann drohe das Krankenhaussystem zu kollabieren.

Zu Wochenbeginn meldete das Landespresseamt 199 Coronakranke, verteilt auf verschiedene Strukturen: 125 auf den Normalstationen der Krankenhäuser, 12 auf den Intensivstationen, 27 in Privatkliniken und 35 in der Covid-Station in Gossensaß.

Einzig die Zahl der Coronatoten sieht nicht ganz so schlecht aus – obwohl jeder Tote einer zu viel ist. Dafür gibt es zwei Gründe: Erstens sind die Patienten, die in den Krankenhäusern landen, erheblich jünger als bei der ersten Welle im Frühjahr. Sie haben daher auch weniger Vorerkrankungen und größere Widerstandskraft. Und zweitens gibt es inzwischen bessere Behandlungsmethoden und Medikamente. Das lässt die Sterblichkeit sinken.

## DIE VERBOTE

„Strengere Regeln zum Schutz vor dem Coronavirus“: Die habe Landeshauptmann Arno Kompatscher in seiner Verordnung am 21. Oktober erlassen, teilte das Landespresseamt am selben Tag mit. Demnach müssen Oberschüler mehr Fernunterricht machen, nicht mehr als 15 Personen dürfen im Chor singen, die Weihnachtsmärkte fallen dieses Jahr aus. Und im Sport ist das Training zwar noch erlaubt, nicht aber der Wettbewerb. „Nach drei Wochen“, steht in der Verordnung zu lesen, „wird die Situation erneut überprüft.“

Aus den drei Wochen sind wenige Tage geworden. Anfang dieser Woche trat eine neue Verordnung des Landeshauptmanns in Kraft. „Ab Montag strengere Maßnahmen“, kündigte das Landespresseamt an. Sportliches Training: gänzlich verboten.

Es vergeht derzeit kaum eine Woche, in der es nicht neue Coronaregeln gibt. Einmal ist es Kompatscher, der sie anordnet, ein anderes Mal Italiens Regierungschef Giuseppe Conte. Da den Überblick zu behalten, fällt sogar jenen schwer, die die Coronalamie im Lande genau verfolgen.

Was aber schlimmer ist: Viele Menschen sind verunsichert. Sie fragen sich: Was darf ich noch tun? Und was nicht mehr? Vertrauensbildend ist das ständige Herumwerkeln an den Regeln nicht.

Dabei ist es gerade jetzt entscheidend, sich an die Regeln zu halten. Das sagt der Brunecker Biostatistiker Markus Falk: „Wenn wir uns an die Regeln halten, werden wir den Winter halbwegs gut überstehen.“

Und wenn nicht? Dann werde der Winter zum Desaster – in allen Bereichen: menschlich, gesundheitlich, wirtschaftlich, gesellschaftlich.

Also Maske auf, Abstand halten, Hygiene? Markus Falk überlegt kurz und sagt: Das auch. Aber die Hauptbotschaft, die Kernregel sei eine andere: „Wir müssen die Kontakte beschränken!“ Ab sofort. Ohne Ausnahme.

Das sei mit Abstand die beste Waffe gegen das Virus. Denn Sars-Cov-2 hält sich weder an Sperrstunden für Bars (20 Uhr) oder Restaurants (22 Uhr), noch an ein Ausgehverbot zwischen 23 und 5 Uhr, wie es der Landeshauptmann nun verhängt hat. Das Virus führt keine Eigenerklärung mit sich und meidet auch keine Einkaufszentren, die nun am Wochenende zu sind.

Das Virus überträgt sich von Mensch zu Mensch. Daher, sagt Falk, müsse man den Kontakt zu anderen Menschen meiden. Keine Feste. Kein Feierabendbier mit den Kollegen. Kein unnötiges Risiko.

„Wenn wir das diszipliniert machen“, sagt der Biostatistiker, „werden wir ein fast normales Leben führen können.“

Und wenn nicht? Dann stehe uns ein sehr langer, sehr harter und sehr trauriger Winter bevor. Es liege in der Hand eines jeden Einzelnen, das zu entscheiden.

## DIE GESUNDHEIT

„Ob wir für den Winter gerüstet sind? Das ist eine ganz üble Frage!“ Eine Hausärztin im Burggrafenamt, die ihren Namen nicht in der Zeitschrift lesen will, kann Fragen dieser Art nicht mehr hören.

Donnerstagvormittag vergangener Woche: Ein Patient sitzt bei Sonnenschein vor ihrer Ordination auf einer Bank im Freien und wartet auf ein Rezept, das Wartezimmer der versperrten gläsernen Eingangstür ist leer. Die Ärztin will ihren Warteraum virusfrei halten, Untersuchungen gibt es ohnehin nur nach Vereinbarung. Von ihrem Arbeitszimmer aus erspät die Ärztin jeden, der anklopft. Sie führt ein Telefonat nach dem anderen: Jetzt ist vermehrt wieder die „Fernwartung“ ihrer Kassenpatienten angesagt.

Dann nimmt sich die Hausärztin doch einen Augenblick Zeit für den wartenden Journalisten. „Wissen Sie“, sagt sie, „jetzt fragt man sich scheinheilig, ob die Krankenhäuser vorbereitet sind, ob das Gesundheitssystem insgesamt diese zweite Welle aufhalten kann. Entschuldigung, aber: Wer ist denn bitte verantwortlich dafür, dass sich die Krankenhausbetten wieder so schnell mit Covid-19-Patienten füllen, dass wir die reguläre medizinische Grundversorgung wieder auf eine Art Notbetrieb umstellen müssen?“

**Die Hausärztin** redet sich in Rage, sie ist mehr als verärgert. Es sei nicht der Umstand, dass sich ihre Arbeitszeit seit Kurzem wieder verdoppelt habe, der sie zornig mache; vielmehr sei es die Sorglosigkeit, mit der man der Pandemie noch bis vor Kurzem gegenübergetreten sei. Man, das ist für sie ein guter Teil der Südtiroler Bevölkerung, dieser Teil habe die Vorsichtsmaßnahmen im persönlichen Verhalten schleifen lassen; wer Maske getragen habe, sei sogar oftmals dumm angelassen worden, erzählt sie.

„Wir sind so gut gerüstet, wie wir uns eben rüsten konnten. Wir sind aber nicht gerüstet, wenn die Menschen nicht mitmachen“, beantwortet sie dann doch noch die Eingangsfrage. Für sie müsste die Frage aber anders lauten, und sie wäre jedem Südtiroler zu stellen: „Was habe ich persönlich dafür getan, dass wir alle zusammen besser gerüstet sind?“

Die Antwort fällt mit Blick auf die stetig steigenden Infektionszahlen eindeutig aus: In der Summe haben wir zu wenig getan, wie der rasante Anstieg der Neuinfektionen seit Anfang Oktober zeigt: Diese haben sich mehr als verzehnfacht. Das bedeutet für die Krankenhäuser enormen Stress.

„**Es ist nicht vermessen** zu sagen, dass sich die Ereignisse überschlagen“, sagt Christian Wenter. Für den Primar der Geriatrie-Abteilung im Krankenhaus Meran hat man sich zwar, so gut es ging, vorbereitet, doch die aktuellen Entwicklungen hatte man erst zu einem späteren Zeitpunkt während des Winters erwartet. Der dynamische Stufenplan des Sanitätsbetriebes sieht je nach Bedarf eine temporäre Versetzung von Ärzten und Pflegekräften aus den Bezirken nach Bozen vor.

Bewähren muss sich nun auch der Plan für die Seniorenheime, die seit Kurzem wieder vermehrt Infektionsfälle melden. Positiv getestete Heimbewohner werden nunmehr in Ausweichquartiere verlegt. Indem die Heime sich nicht um infizierte Bewohner kümmern müssen, hofft man, die regulären Dienstleitungen aufrechterhalten zu können.

„Wenn die Menschen nicht mitmachen, sind wir nicht gerüstet gegen die Pandemie.“

Eine Hausärztin



Foto: Ludwig Thalheimer

**Gährende Leere in einem Restaurant nahe dem Waltherplatz in Bozen: Die Reise-warnung der Deutschen macht vielen Branchen zu schaffen.**

## DIE WIRTSCHAFT

Die Coronaregeln machen Südtirols Wirtschaftstrendenden schwer zu schaffen. Viele fürchten das Aus, sollten ihre Türen länger geschlossen bleiben. Die Betreiber von Fitnesscentern etwa fühlen sich im Vergleich zu anderen Sparten ungerecht behandelt, jene von Diskotheken und Pubs sowieso.

Und sie sind nicht die Einzigen, die sich Sorgen um ihre Zukunft machen. Es gibt nur wenige Branchen, die von der Pandemie profitieren. Zu ihnen gehören etwa Onlinehändler wie Amazon, die ihre Umsätze um 40 Prozent und mehr steigern konnten.

Sie sind aber die Ausnahme. Genauso wie die Menschen leidet die Wirtschaft unter Covid-19. Das Wirtschaftsforschungsinstitut der Handelskammer rechnet damit, dass Südtirols Bruttoinlandsprodukt (Bip) 2020 um 7 bis 11 Prozent sinken wird. Im nächsten Jahr soll es sodann wieder ansteigen, und zwar in etwa auf das Niveau von 2016. Nicht gerade ein berauschender Ausblick. Aber gemessen am gesamten Staatsgebiet geradezu fantastisch. Prognosen besagen, dass

Italien 2020 mehr als 10 Prozent des Bip einbüßen wird. Im nächsten Jahr werde es sich zwar erholen, bleibe aber unter dem Niveau des Jahres 2000.

Die Angestellten waren bis vor wenigen Wochen vorsichtig optimistisch. Sie fürchteten weder eine Kündigung noch Probleme, einen neuen Job zu finden. Viele gaben sogar an, mit ihrem Lohn besser über die Runden zu kommen als vor der Pandemie.

**Stefan Perini**, Direktor des Arbeitsförderungs-instituts, kann das erklären: Einerseits werde mehr gespart. Und andererseits seien die Möglichkeiten des Konsums und der Freizeitgestaltung eingeschränkt. Das dürfe aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Krise vor allem befristet und prekär Beschäftigte, Geringverdiener und Teilzeitkräfte hart treffe. Ihnen müsse man unter die Arme greifen.

Besonders schwer zu schaffen macht Südtirols Wirtschaft die Reisewarnung, die das deutsche Robert-Koch-Institut am Donnerstag vergangener Woche ausgesprochen hat. Die meisten deutschen



## DIE SCHULE

„Die Infektionszahlen an unseren Oberschulen sind viel höher als im Grund- und Mittelschulbereich“, sagt Heinrich Weis. Der Direktor des Realgymnasiums Albert Einstein und der Technischen Fachoberschule Oskar von Miller in Meran hat schon vor rund drei Wochen mit einem Corona-Fall an seinen Schulen Bekanntschaft gemacht.

Da nämlich war ein Schüler des Realgymnasiums positiv auf Sars-Cov-2 getestet worden. Er hatte sich im privaten Umfeld angesteckt, die Eltern hatten umgehend die Schule davon in Kenntnis gesetzt. Der für solche Fälle vorbereitete Maßnahmenplan hat für Weis hervorragend geklappt.

Alle anderen Schüler in der Klasse wurden umgehend getestet (negativ), blieben vorsorglich eine Woche zu Hause. Zufälligerweise fiel die Heimisolation auch noch auf die bereits vorab geplante Woche mit Fernunterricht.

Doch das alles war vor drei Wochen, zu einem Zeitpunkt, als Coronafälle in den Schulen noch rar waren und einzelne zwischenzeitliche Schulschließungen absolute Ausnahmen darstellten. Damals war der Hygienedienst auch noch nicht überlastet. Seitdem haben die Coronafälle auch an den Oberschulen zugenommen, die Rückverfolgung der Infektionsketten, das sogenannte Contact-Tracing, kann nicht mehr zur Gänze gewährleistet werden.

Seit Mittwoch dieser Woche gilt eine neue Regelung. Demnach die Hälfte des Unterrichts in Form von Fernunterricht erfolgen. Bislang waren es 30 Prozent. Am Präsenzunterricht in Kindergärten, Grund- und Mittelschulen wird indessen (noch) nicht gerüttelt.

„**Unsere Planungsszenarien** treffen leider zu, auch wenn sie viel kritisiert worden sind. Doch die Sicherheitsmaßnahmen greifen, solange außerhalb der Schule die Lage unter Kontrolle ist“, sagt Sigrun Falkensteiner.

Das Problem stellt für sie nicht der Schulalltag dar, sondern die vielen Infektionsmöglichkeiten, die es außerhalb gibt. Im Schulbereich justiert man dauernd nach: „Es ist ein Lernen aller“, so die Landesschuldirektorin. So habe man bislang viel in digitale Fortbildung aller Beteiligten investiert.

Südtirols Schule ist zu Recht stolz darauf, dass sie allen gleiche Bildungschancen bietet, unabhängig davon, ob ein Schüler aus einem bildungsnahe oder bildungsfernen Umfeld kommt.

Doch der Lockdown im Frühjahr hat gezeigt: Im Fernunterricht gibt es sehr wohl Bildungsvorteile. Auch deshalb will man so lange wie möglich wenigstens teilweise am Präsenzunterricht

Urlauber verließen daraufhin beinahe fluchtartig das Land oder stornierten bereits gebuchte Unterkünfte.

Das besorgt nicht nur die Tourismustreibenden, sondern beispielsweise auch den Handel. „Sollte die Einstufung als Risikogebiet länger aufrecht bleiben“, sagt Kaufleutepäsident Philipp Moser, „dann sehe ich negative Auswirkungen vor allem auf den stationären Nichtlebensmittelhandel in Südtirols historischen Ortszentren.“

Leiden würden also etwa Läden für Kleidung oder Schuhe. Diese Sparte arbeite stark mit Urlaubern, die die Ortskerne und Stadtzentren besuchen. Moser malt schwarz, er rechnet mit Umsatzverlusten von bis zu 50 Prozent.

Entscheidend wird sein, ob die Wintersaison halbwegs gut über die Skipisten gebracht werden kann – oder nicht. Läuft sie wie der Sommer, werden die meisten konstatieren, mit einem blauen Auge davongekommen zu sein.

Im Sommer gab es allerdings einen möglicherweise entscheidenden Vorteil: Das Coronavirus mag es nicht so gerne warm. Es genießt die Kälte. Den Winter also.

„Wenn wir uns diszipliniert an die Regeln halten, werden wir ein **fast normales Leben** führen können.“

Biostatistiker Markus Falk

**Umgerüstete Turnhalle einer Brixner Schule: Wird nach den Allerheiligenferien ausschließlich auf Fernunterricht umgestellt?**



Foto: Alexander Alber

festhalten. Doch die Unkenrufe mehren sich. Demnach könnte es sein, dass bereits nach den Allerheiligenferien ausschließlich auf Fernunterricht umgestellt werden muss.

Für diesen Fall hat der Vorsitzende des Schüler-Landesbeirates, Ivan Gufler, schon mal einen Tipp für die Lehrkräfte:

„Liebe Lehrer, es ist absolut kontraproduktiv, auf Biegen und Brechen den Jahresstoff durchzudrücken und vielleicht auch das noch hinterherzuschieben, was im abgelaufenen Schuljahr nicht geschafft wurde. Wir Schüler wollen lernen, ja, aber wenn man uns mit mehr Aufgaben als im Präsenzunterricht belegt, wird es erdrückend.“

## DIE PSYCHE

„Was wir dem Virus bislang vorbeugend entgegensetzen können, ist bloßes Verhalten.“ Damit umreißt Roger Pycha die Problematik des aktuellen Infektionsgeschehens. Der Primar des Psychiatrischen Dienstes Brixen und Co-Sprecher des Netzwerks „PsychHelp Covid-19“ benennt damit gleichzeitig auch ein Rezept, um sich zu schützen: Verhalten, richtiges Verhalten.

Die jüngsten Entwicklungen machen deutlich, dass es auch infektiöse Freundschaften und Bekanntschaften, Vereine und Feiern gibt. „In der Freizeit will man entspannen, da schieben wir lästige Coronaregeln vor uns her“, sagt Pycha. Dass diese Regeln teils unverständlich, ungerecht, widersprüchlich sind und die Gemüter erregen, macht die Sache nicht leichter. Man könne sich durchaus beschweren, sich Luft machen sei befreiend, doch die Regeln deshalb zu ignorieren, sei fatal.

Tatsächlich ist es ihre Missachtung, die zur zweiten Coronawelle geführt hat. Es ist leichter, gegen Regeln aufzustehen, als sie einzuhalten, es ist ergiebiger, über Umstände zu schimpfen, als andere und sich selbst dauernd dazu aufzufordern, sie einzuhalten. Doch wir können woanders ansetzen: bei uns selbst, bei unserem eigenen Verhalten. Vorbeugung bedeutet verändertes Verhalten.

„Verhalten ändern wir rein psychisch“, sagt Pycha. Damit unsere Psyche das leisten kann, braucht es genügend gute Grundstimmung und genügend verlässliche Information, ist der Psychiater überzeugt.

**Doch wie lässt sich** „genügend gute Grundstimmung“ erzeugen, zumal wenn ein langer und wahrscheinlich entbehrungsreicher Winter mit Corona vor der Tür steht? „Beides können wir uns verschaffen. Das Erste: Wir müssen uns gegenseitig aufmuntern, statt uns gegenseitig zu demotivieren. Das Zweite: Wir müssen wirklich wissen, was hilfreich ist – AHA-Regeln (Abstand, Hygiene, Alltagsmaske, Anm. d. Red.) helfen, Räucherstäbchen nicht“, so Pycha.

Zur verlässlichen Information gehört für ihn auch das Wissen, wie hilfreich die vernachlässigte Immuni-App wäre – wenn sie denn endlich von der Mehrheit der Menschen benützt würde. Eine mehrheitliche und korrekte Anwendung der Handy-Applikation zur Rückverfolgbarkeit von Infektionsketten würde tatsächlich denselben Schutz bieten, als ob 60 Prozent der Bevölkerung mit einem Corona-Impfstoff geimpft wären. Doch mit diesem wird erst im kommenden Jahr gerechnet.

„Wir haben einige Trumpfkarten, wir müssen sie nur ausspielen lernen“, sagt der Psychiater. ■