

**Der Einfluss des Coronavirus auf unser Zusammenleben.**

**Zusammenhalt und Ehrenamt als soziale Schutzmaßnahme.**

Als Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie gibt es einige Grundgedanken, welche mich sowohl persönlich wie auch beruflich leiten.

Einer davon ist der Gedanke, dass es nicht die widerfahrenen Ereignisse als solche sind, die unser Leben bestimmen, sondern die Geschichten, die wir uns darüber schlussendlich erzählen und daraus folgend, was wir aus den gegebenen Umständen machen.

Nun steht auch Europa seit März 2020 unter den Einfluss einer weltweiten Bedrohung, namens Corona oder Covid 19 - Pandemie, welche unser Leben grundlegend verändert und in so manche Krisen gestürzt hat.

Krisen und Bedrohungen, so wie die daraus resultierende Angst, hegen immer das Potential der Entsolidarisierung oder des Zusammenhaltes in sich.

**Die Art und Weise wie wir uns einmal die Geschichte über die Zeit, als das Coronavirus unser Leben zu verändern begann erzählen werden, entscheiden wir jetzt.**

Neben den gesundheitlichen und wirtschaftlichen Auswirkungen hat die Corona - Pandemie weitreichende Auswirkungen auf unser soziales Zusammenleben und unsere psychische Befindlichkeit.

Das Virus betrifft nicht nur das körperliches Immunsystem, sondern auch unsere Beziehungssysteme, das Familiensystem, das System einer Kommune und der Gesellschaft.

„Social Distancing“ wurde zum Gebot der Stunde, um uns vor diesem heimtückischen Virus zu bewahren und die Pandemie im Zaum zu halten.

Diese Vorgabe erweist sich als erfolgreich, um unser Immunsystem und somit unser Gesundheitssystem zu schützen.

Wir brauchen jedoch keinen sozialen Abstand, wir brauchen einen Abstand im Raum, um für unsere Sicherheit und die unserer Mitmenschen zu sorgen.

Daher halte ich den Begriff „Social Distancing“ für einen ungünstigen, es geht ja eigentlich um „Space Distancing“, wenn man schon einen englischen Ausdruck dafür bemühen möchte.

*Joachim Bauer, ein renommierter Neurowissenschaftler meint in seinem Buch: Prinzip Menschlichkeit, warum wir von Natur aus kooperieren (Heyne 2008)*

*„Wir Menschen sind als Beziehungswesen - auf soziale Resonanz und Kooperation angelegt. Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden.“*

Gelingt uns das nicht, so geraten wir in einen Zustand von Einsamkeit und Sinnlosigkeit.

Soziale Isolation sich nicht angenommen, nicht wertgeschätzt oder nicht schützenswert in einer Gemeinschaft zu erleben gehört für uns Menschen zum größten Stressor überhaupt.

Dieser Stress Zustand führt zu massiven gesundheitlichen Problemen, sowohl psychischer wie auch körperlicher Natur.

Viele zwischenmenschliche Konflikte, die Ausübung von Gewalt, etc. können sich bei genauerer Betrachtung häufig problemlos daraus ableiten lassen.

Um gedeihliche Beziehungssysteme zu schützen braucht es Resonanz, Nähe, Zusammenhalt, gegenseitiges Wahrnehmen und soziale Verantwortung.

Wie kann es einer Gemeinde einer Gesellschaft gelingen, dass Menschen weiterhin bereit sind sich für andere einzusetzen, Hilfestellung zu geben, Zugewandt zu bleiben?

Wie kann es gelingen, eine sich zulächelnde, hilfsbereite und freundliche Gemeinde zu bleiben, trotz Schutzmasken und Babyelefanten?

Das Grundprinzip erfolgreichen Lebens besteht in der Fähigkeit zur Kooperation und der gegenseitigen Fürsorge und nicht wie fälschlicherweise so oft kolportiert, in dem man dem Gesetz des Stärkeren folgt. („Survival of the fittest“, nur die Stärksten überleben.)

Wenn es uns also trotz Einhaltung der Schutzmaßnahmen gelingt, uns gegenseitig nicht als potenzielle Gefahr, sondern weiterhin als Mitmenschen wahrzunehmen und danach zu handeln, wird das Virus unserem gegenseitigen Mitgefühl und Zusammenhalt keinen Schaden zufügen können.

Möglicherweise gelingt es uns sogar - gerade jetzt den Wert des Miteinanders, des gegenseitigen Wahrnehmens noch mehr zu schätzen.

Vielleicht hilft uns diese Krise auch aus unserem egozentrischen und gewinn- und wachstumsorientierten Denken ein wenig auszusteigen und uns auf die wahren Werte für ein gutes Zusammenleben, nicht nur als Menschen sondern auch als Teile des gesamten Ökosystems zu besinnen.

Die Ehrenamtliche Tätigkeit in einer Gemeinde zu fördern und zu stärken - ist ganz sicher eine wichtige Antwort um diese gegenwertige Krise - nicht nur immunologisch, sondern auch sozial und psychisch wohlbehalten und gestärkt zu überwinden.

Gerade hier im Burgenland, können wir auf eine lange Tradition der Nachbarschaftshilfe zurückblicken. Wir haben das große Glück, hier in St. Martin an der Raab, in einer Gemeinde zu leben, wo man einander kennt, aneinander interessiert ist, in der man wahrgenommen wird und auch als „Hinzugekommene“ seinen Platz finden kann.

Es leben hier viele engagierte, kreative und sozial verantwortungsvolle Menschen.

Die Toleranz gegenüber unterschiedlichen Lebenskonzepten und die daraus resultierende Vielfalt scheint in unserer Gemeinde nicht nur ein Schlagwort, sondern gelebte Praxis zu sein.

Auf diesem Boden kann eine zeitgemäße Form des Ehrenamts und des Zusammenhalts gut gedeihen. So kann den sozialen Auswirkungen von zunehmender Vereinsamung und Entfremdung, in einer krisengebeutelten Welt, die Stirn geboten werden.

**Am Ende meiner Gedanken möchte ich gerne abermals auf die eingangs erwähnte Frage zurückkommen:**

**Wie wollen wir uns, jeder Einzelne oder als Gemeinde einmal die Geschichte unserer gegenwärtigen, herausfordernden Zeit erzählen?**

**Als eine Geschichte der Entsolidarisierung oder als eine, die unseren Zusammenhalt und gegenseitige Hilfsbereitschaft gestärkt hat?**

**Darüber entscheiden Sie und ich, wir alle gemeinsam - Jetzt!**