

Im Brennpunkt



DR. MED. WOLFGANG EXEL

Leben lernen ohne Garantie

Wenn Sie ein Auto kaufen oder einen Kühlschrank, dann bekommen Sie schriftlich garantiert, dass allfällige Reparaturen bis zu einem Zeitpunkt X vom Verkäufer bezahlt werden. Hinsichtlich Gesundheit gibt es leider keine Garantie. Damit müssen wir wohl oder übel leben lernen.

Derzeit jemanden für die Folgen der Pandemie verantwortlich zu machen, ist problematisch. Die Politiker? Sie sind auf Gedeih und Verderb auf Experten angewiesen. Diese tauchen jetzt an allen Ecken und Enden auf. Äußern sich, tragen aber keine Verantwortung. Vor allem jedoch vertreten sie zu oft unterschiedliche Meinungen.

Weil auch die Wissenschaft nichts garantieren kann. Das haben etwa die wechselnden Normalwerte bei Cholesterinspiegel oder Blutdruck gezeigt. Jede neue Erkenntnis war wissenschaftlich belegt – um später ebenso „gesichert“ wieder über den Haufen geworfen zu werden.

Momentan überschlagen sich Firmen im Überbieten der Wirksamkeit diverser Corona-Impfstoffe. Politiker müssen entscheiden, wer den Zuschlag erhält. Ich beneide sie nicht. Denn Garantie gibt es keine. Daran werden wir uns gewöhnen müssen – siehe oben.

KRONEGESUND gestalten
Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Karin Rohrer-Schausberger, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Mag. Regina Modl, Claudia Lang, Caroline Haider.
Online: Mag. Wolfgang Altermann, BSc.
gesund@kronenzeitung.at
Leseranfragen: ☎ +43 (0)57060 23467
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Christian Gallei,
☎ +43 (0)51727 23821

Sind Sie einsam,

Es gibt einen Unterschied zwischen einem schmerzlichen Zustand und Alleinsein – sowie durchaus gute Strategien gegen die Krise

Ich bin so allein.“
„Ich fühle mich sehr einsam.“

Auch wenn es wirklich keine angenehme Situation ist, zu Hause zu sitzen – der zweite Satz geht einem aber direkt zu Herzen. Denn darin liegt eine unendliche Traurigkeit, fehlende Hoffnung und Zukunftsperspektive. „Viele Menschen verwechseln Einsamkeit mit Allein-

77



Den Schritt zur Veränderung können nur Sie selber machen!

Mag. Majda Moser

sein. Der Unterschied: Einsamkeit ist Schmerz. Alleinsein hingegen kann mit Langeweile gleichgesetzt werden“, gibt Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin Mag. Majda Moser aus Wien zu bedenken.

„Das heißt, ich muss mich fragen: Bin ich wirklich einsam, oder halte ich das Alleinsein nicht aus? Weil ich gewohnt bin, unterwegs zu sein? Zunächst ist es wichtig, das einmal zu unterscheiden, denn nur dann kann man dementsprechend gegensteuern“, so die Expertin weiter. Vor allem in Krisenzeiten kippt man leicht in Angst, Aggression, Selbstmitleid und gerät in einen Teufelskreis.

Wenn das Alleinsein unerträglich wird, muss man Alternativen finden: Kontakte mittels Zoom oder Skype etc., ob das jetzt Konzerte sind oder Veranstaltungen, aber auch Pilates oder Zumba – lernen Sie, sich zu beschäftigen! Struktur in den Alltag bringen, Eigenanalyse starten: Warum brauche ich immer andere Menschen?

Foto: Paopese - stock.adobe.com



Der Trauer auf den Grund gehen, lernen, sich zu beschäftigen.

Wo fehlt mir der Ausgleich?

Ist das geschafft, geht man daran, Lösungen zu suchen. Dabei sind auch Gespräche mit Freunden und/oder Familie hilfreich. Dennoch darf man nicht erwarten, dass einen jemand anderer glücklich macht, Probleme für einen löst. Niemand kann Sie retten, außer Sie sich selbst! Zum Erwachsensein gehört eben auch allein sein zu können, ohne ständiger Unter-

Weiter für Behindertenrechte aktiv

Die vergangenen Monate waren alles andere als leicht für unsere Mitglieder. Aber durch ihre Disziplin haben wir die Sprechstunden gemeinsam bis heute gut gemeistert. Wir konnten die Termine trotz der Pandemie regelmäßig abhalten und werden weiterhin alles unternehmen, um das Covid-19-Problem in Grenzen zu halten.

So konnten wir als Behindertenverein dank unserer juristischen Sprechstunden vielen in dieser

schweren Krise weiterhelfen und sie bei den zuständigen Behörden vertreten lassen. Oft ging es um Pflegegeld und Behindertenbezüge. Wir müssen uns dabei auf Wien, NÖ und Burgenland beschränken, verweisen aber alle sonstigen Anrufer nach telefonischer Beratung an die jeweils zuständigen Organisationen und Behörden.

Wir sind weiterhin jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 16.00–19.00 Uhr für Sie da, wobei unsere An-

wälte nach Voranmeldung unter ☎ 0664/301 53 05 zwischen 18.00 und 19.00 Uhr für kostenlose Beratungen zu Ihrer Verfügung stehen. Wenn Sie Auskünfte über Invaliditätspension, Pflegegeld, Behindertenausweis, Freizeitfahrten, § 29b-Behindertenparkplatz, AMS-Bestätigungen, Behindertenwohnungen und 24-h-Pflege benötigen, kommen Sie zu unseren Terminen unverbindlich vorbei – nicht auf Mund-Nasenschutz vergessen!

oder ist Ihnen **fad?**



Foto: Drobot Dean - stock.adobe.com

Von Frau
zu Frau



DR. EVA GREIL-SCHÄHS

Royaler Schmerz ist auch echt

Oft ist man geblendet von Schönheit, Glamour und Geld. Viel zu selten bedenkt man, dass auch Prominente lediglich Menschen sind, die Gefühle haben. Menschen wie du und ich, die ebenso Menschliches durchmachen müssen.

Von einem solchen fast unerträglichem Schmerz, der unzählige Frauen und Paare betrifft, sprach Meghan Markle, die Frau von Prince Harry, unlängst in einer sehr offenen Kolumne in der „New York Times“. Sie teilte darin mit, dass sie im Juli ihr zweites Kind verlor – an einem anfänglich ganz normalen Tag.

Ein fast unerträglicher Schmerz, den viele teilen, über den aber nur wenige sprechen. Noch immer gilt eine Fehlgeburt als Tabu, als – in Meghans Worten – „ungerechtfertigte Schande“, obwohl bis zu 20 Prozent aller Schwangerschaften ein allzu frühes, leider unglückliches Ende nehmen. Die Herzogin will sich mit ihrem Statement jenen (Prominenten) anschließen, die den Mut dazu haben, darüber zu reden. Und damit auch anderen Frauen die Stärke geben, sich zu ihrem Verlust auszutauschen.

„Dieses Jahr brachte sehr viele von uns an die Belastungsgrenzen“, resümiert Meghan Markle. „Verlust und Schmerz haben wohl jeden von uns im Jahr 2020 geplagt. Indem wir eingeladen werden, unseren Schmerz zu teilen, unternehmen wir gemeinsam die ersten Schritte in Richtung Heilung.“

Ob sie und Prince Harry o. k. sind, fragt sie. Sie werden es (irgendwann) sein. So wie wir alle...

haltung von außen. „Einsamkeit ist etwas ganz anderes. Da ist mir nicht nur langweilig, sondern dieser Zustand kann krank machen (Stichwort Depression, psychosomatische Beschwerden). Hier sollte man versuchen, seine Lebensgeschichte zu überdenken, auch, wenn es schwerfällt.“

Wann hat der Schmerz begonnen? Wo fühle ich mich nicht verstanden, nicht wert-

voll? Wo wurde ich zurückgewiesen, ausgeschlossen? War das schon in der Kindheit so? Einsamkeit bedarf einer fachkompetenten Begleitung, da genügt der Kontakt zum Nachbarn oder der Freundin nicht“, rät Moser.

Unter all diesen Gesichtspunkten macht es Sinn, sich gezielt auf Weihnachten vorzubereiten. Als Erstes gilt: Denken Sie nicht daran, wie es voriges Jahr war, fokussieren Sie sich darauf, wie Sie den Advent jetzt gestalten wollen und können. Falls es immer wieder Streit oder negative Erfahrungen gegeben hat: Lassen Sie los, heuer wird es besser!

Mag. Moser: „Stärken Sie Ihre Eigenverantwortung. Wenn Sie alleine sind, tun Sie sich etwas Gutes, planen und gestalten Sie zum Beispiel ein besonderes Menü. Ziehen Sie sich schön an, decken Sie den Tisch, dekorieren Sie.“

Menschen, die unter Einsamkeit leiden (und das ist wirklich ein Leiden!) haben auch in diesen Zeiten die Möglichkeit, sich Hilfe zu holen. Video- oder Telefonberatung in Anspruch nehmen, sich jemandem anvertrauen, der Sie ernst nimmt und Ihre Bedürfnisse erkennt. Machen Sie sich bewusst, was Sie in Ihrem Leben erreicht haben, was Sie gestärkt hat. Und – wenn notwendig – weinen Sie, das ist keine Schande und befreit! Aber Sie können auch lachen, wenn Sie alleine sind. Damit schlagen Sie negativen Gefühlen ein Schnippchen. Und wie! Karin Podolak

www.majda-moser.com
www.club-wir.at
office@majda-moser.com
Beratung: ☎ 0900 529 225
(EUR 2,17/Minute)



Buchtipp: Mag. Majda Moser,
„Angst? Mit Achtsamkeit zu neuem Mut“,
ISBN 978-3-99002-101-9
Verlag Facultas / Maudrich

Franz R.
Dallinger,
Behindertenverein
Land-
straße.



Franz R. Dallinger ist Obmann
des Behindertenvereins
Landstraße, Erdbergstraße
148/G, 1030 Wien
☎ 0664/301 53 05
Spendenkonto -
Behindertenverein:
IBAN: AT40 2011 1842 3711 2700
BIC: GIBAATWWXXX