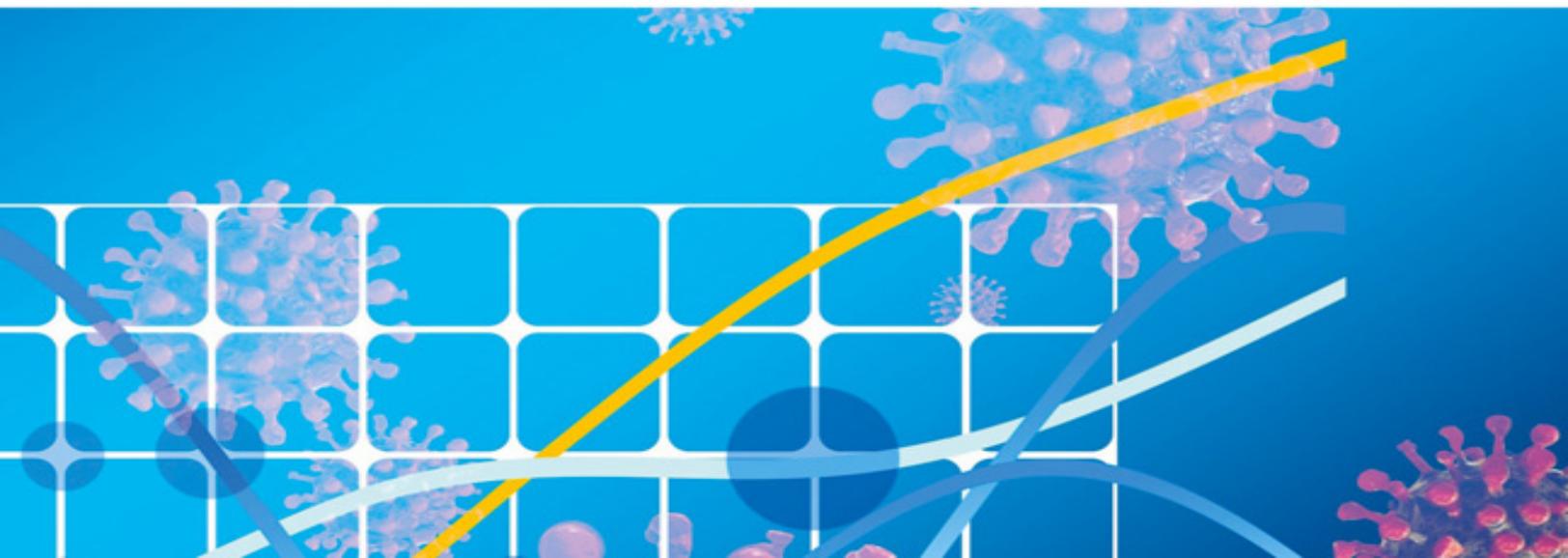




Dörte Winkler

Coronisiert?

Lebensfreude statt Corona-Panik



Inhaltsverzeichnis

1. Nachrichten mit Gelassenheit aufnehmen
2. Fallzahlen richtig werten
3. AHA- und L-Regeln mit Spaß verbinden
4. Lebensmut statt Angst
5. Kindern keine Bange machen
6. Hausunterricht kreativ meistern
7. Homeoffice im eigenen Rhythmus
8. Nähe statt sozialer Distanz
9. Virtuelle Küsse schmecken nicht
10. Sport und Fitness beibehalten
11. Geschäftlich nicht verzagen
12. Kulturelles Leben selber fördern
13. Heimische Unternehmen unterstützen
14. Internetnutzung bewusst begrenzen
15. Freiheit beginnt im Kopf
16. Gesundheit selber stärken
17. Testen ohne Nocebo - Effekte
18. Partytime und Sperrstunde
19. Vertrauen statt Hamsterkäufe
20. Perspektivwechsel statt Spaltung
21. Respekt statt Blockwartmentalität

22. Zuhören statt Diskussionsorgien
23. Politisch wach bleiben
24. Zuversicht in Krisenzeiten behalten
25. Weitergehen und Chancen sehen

Dank

1. Nachrichten mit Gelassenheit aufnehmen

Ein Corona-Infizierter erregte jüngst globale Aufmerksamkeit: Der Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika, Donald Trump, fieberte. Die Bürger sahen den mächtigsten Mann der Welt und größten Corona-Verharmloser mit unterdrückter Schadenfreude für kurze Zeit im Krankenhaus. Es bereitete einerseits leise Genugtuung, dass es jeden Ignoranten treffen kann, andererseits auch neue Angst vor dem unheimlichen Virus und seiner Unberechenbarkeit.

Angst ist ein mieser Freudenspender.

Im Internet erfährt jeder auf den ersten Klick:

„Angst ist ein Grundgefühl, das sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen, etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.“

Schon morgens beim Zähneputzen kann jeder und jede die neuesten Zahlen von Covid-19 Erkrankten hören und sich vor Angst am Zahnputzwasser verschlucken und in den Schlafanzug nässen.

Abends gehen wir mit den Corona Meldungen zu Bett, immer ein bisschen sorgenvoll vor Corona-Alpträumen und jede Traumlust niederschlagenden Gedanken. Beim kleinsten Huster durchzuckt viele Menschen Corona-Angst.

In allen Fernsehprogrammen gibt es seit Monaten Corona-Ticker mit schön ausgeformten gefährlich rot und eitrig gelb schimmernden überdimensionalen Virus-Kugeln mit Spitzen. Praktisch monatelang gab es dazu passend Corona-Sondersendungen gleich noch einmal nach den Nachrichten von ARD und ZDF.

Die Moderator*innen sprachen immer mit gedämpfter Stimme und ernsten Mienen. Scherze oder humoristische Bemerkungen verboten sich.

Die mediale Corona-Dominanz ist allgegenwärtig. Es klingt nach apokalyptischen Verhältnissen, selbst wenn es sich nur um milde Verläufe oder Infektionen ohne spürbare Symptome handelt.

Viele nervt inzwischen der Corona-Daueralarm. Sie wollen sich nicht verängstigen lassen oder zitternd durch die neue Normalität wanken. Wir stimmen Ihnen zu und wollen zeigen, was zu tun ist, um sich Spaß und Lebensfreude in Corona-Zeiten zu erhalten.

Zuallererst gilt:

Gelassenheit vor Panikstimmung.

Lassen wir uns nicht coronisieren sondern inspirieren, humorvoller und entspannter damit umzugehen und die Chancen zu sehen, die auch in dieser Zeit stecken.

**DON'T
PANIC**

2. Fallzahlen richtig werten

Warum die Johns-Hopkins-Universität stets andere Fallzahlen zum Infektionsgeschehen meldet als unser Robert-Koch-Institut (RKI) bleibt wohl Mediengeheimnis, auch wer die Amis eigentlich von unseren Gesundheitsämtern brieft? Manchem fällt durch die bedrohlichen Zahlen schon bei der Morgentoilette die Zahnprothese in das Klo. Wieder steigende Corona-Zahlen! Die bloßen Zahlen allein sagen jedoch noch nichts über den Verlauf, die Schwere der Erkrankung aus. Offen bleibt in den Medienzahlen auch die Menge der Getesteten, die im Verlauf von März mit rund 127000 im Oktober bei über einer Million liegt.

Andere gehen entspannter mit den Infektionsdaten um. Sie beruhigt nicht allein, dass es bei uns z.Z. rund 30 000 Intensivbetten mit Beatmungstechnik gibt, sondern dass Anfang Oktober nur 400 davon mit Corona-Patienten belegt sind, wie ein ARD-Spezial am 5. Oktober berichtete.

Aufmerksame Zuschauer erfuhren auch, dass wöchentlich bei uns im Lande zwischen 16-20 000 Menschen sterben - an vielfältigen Ursachen.

An oder mit Corona starben bisher rund 9.500 Menschen. Es gibt also keine sogenannte „Übersterblichkeit“ durch Covid 19. Das beweisen auch die Statistiken, wie sich jeder selbst unter der Webadresse:

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Sterbefaelle-Lebenserwartung/sterbefallzahlen.html>