SonntagsZeitung

28. März 2021

CHF 6.00
www.sonntagszeitung.ch

Nr. 13 | 35. Jahrgang | AZA 8021 Zürich | Redaktion: 044 248 40 40
Aboservice: 044 248 64 40 , abo.sonntagszeitung.ch
Gratisnummer Wochenende von 8 Uhr bis 11 Uhr: 0800 808 014

Ausgeflogen
Millionen Zugvögel sind verschwunden
Wissen — 56

Liebe und Corona
Warum es weniger Scheidungen gibt
Schweiz — 6

Dressierte Männer
Die Skandalautorin Esther Vilar teilt aus
Fokus — 13

15° **Mittelland** Am Morgen noch frostig, doch dann wird es immer freundlicher.

11° **Alpen** Meist sonnig, im Wallis steigen die Temperaturen sogar bis auf 19 Grad.

17° **Tessin** Auch im Süden bleibt es bei milden Temperaturen schön.

Veranstaltungen sollen ab April möglich sein

Der oberste Gesundheitsdirektor Lukas Engelberger verlangt Lockerungen für negativ Getestete und Geimpfte

Denis von Burg, Mischa Aebi und Adrian Schmid

Lukas Engelberger fordert jetzt trotz steigender Fallzahlen erste Lockerungen im April. Der Präsident der kantonalen Gesundheitsdirektoren plädiert dafür, dass grössere Veranstaltungen wieder ermöglicht werden, wenn diese negativ getesteten oder geimpften Personen vorbehalten sind. «Anlässe für negativ Getestete und Geimpfte halte ich mindestens für prüfenswert und würde es begrüssen, wenn wir solche Modelle mit Pilotprojekten ausprobieren würden», sagt Engelberger. Möglich sein soll das ab Ende April, weil dann alle Risikopersonen geimpft sein würden, die Testoffensive Früchte trage und Selbsttests angewendet werden könnten.

Damit macht Engelberger Druck auf den Bundesrat. Dieser diskutiert solche Öffnungen schon längere Zeit, hat aber wegen der steigenden Fallzahlen bisher immer davon Abstand genommen. Engelberger geht aber noch weiter. Er fordert von der Landesregierung generell ein lockereres Corona-Regime und weniger Rücksicht auf steigende Fallzahlen. Trotz der Zunahme der Fälle sei er «zurückhaltend gegenüber erneuten Verschärfungen», sagt der Basler Gesundheitsdirektor und verlangt vom Bundesrat, die Kriterien für weitere Corona-Massnahmen zu lockern und von den Fallzahlen zu lösen: «Wir sollten die Grenzwerte noch einmal überdenken. Höhere Fallzahlen sollten wahrscheinlich nicht so stark bewertet werden.» Der Bundesrat hatte beschlossen, dass er wieder härtere Massnahmen einführen wolle, vor allem wenn die Zahlen weiter steigen.

Engelbergers Forderungen sind brisant, denn der oberste Schweizer Gesundheitsdirektor gilt als Mahner im Umgang mit dem Virus und war bisher ein verlässlicher Partner des Bundesrats für einen vorsichtigen Corona-Kurs.

Spielraum für Lockerungen sieht er auch, weil eine neue App Selbsttests erleichtern soll. Die Zürcher Agentur Mindnow lanciert im April die ersten digitalen Selbsttests, deren Resultate auf dem Handy dargestellt werden. Das Gerät könnte dadurch als Pass genutzt werden, damit negativ Getestete etwa Restaurants und Veranstaltungen besuchen könnten. Schweiz — 2/3

Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, noch träumen zu können

Foto: Getty Images

Die Fantasie kann einen über Durststrecken hinwegretten: So schön wird es sein, wenn alles vorbei ist Foto: Plainpicture

«Sehnsüchte können ungeheuer bereichernd sein»

Die Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln, sind derzeit beschränkt. Doch die Psychologin Alexandra Freund sagt, dass schon die Vorstellung helfen kann

Anke Fossgreen

Frau Freund, können wir auch während dieser sehr besonderen Lage persönlich vorankommen?
Prinzipiell kann man sich immer persönlich entwickeln. Aber die gegenwärtige Situation macht es uns schwerer. Wir sind enorm eingeschränkt in unserem Aktionsradius. Wir können uns vielfach gar nicht ausprobieren – ausser in der Selbstgenügsamkeit.
Kann man an der Pandemie auch wachsen?
Ich bin keine Befürworterin der Ansicht, eine Krise sei auch immer eine Chance. Eine Krise ist zunächst einmal eine Krise. Das ist die Zuspitzung einer negativen Situation, und die kann einen an den Rand dessen bringen, was man bewältigen kann. Aber dennoch hält die Krise auch persönliches Wachstumspotenzial bereit.
Heisst das, dass wir eher äussere Reize benötigen, um uns weiterzuentwickeln?
Wir leben natürlich immer in Interaktion mit unserer Umwelt. Wir sind weder um uns selbst kreisende Wesen, noch sind wir alleine davon beeinflusst, was wir von aussen als Anregungen bekommen. Wir gestalten unsere eigene Umwelt gemäss unseren Vorstellungen.

«Bei der Sehnsucht geht es um ein tiefes Gefühl für etwas, das einem fehlt»

Das bedeutet konkret?
Wir treffen uns mit Freunden, gehen unseren Hobbys nach, wir unternehmen Ausflüge und Reisen in fremde Kulturen, wir gestalten unseren Arbeitsplatz im Büro gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen. Diese Gestaltungsmöglichkeiten sind im Moment sehr beschnitten und schränken damit die persönliche Entwicklung ein.
Wir können aber auch lernen, auf uns zu schauen?
Ja, es gibt auch das Wachstum nach innen. Also, wie ich mit mir selbst, der Partnerschaft, der Familie zurechtkomme. Das kann derzeit aber wegen der langen Dauer der Einschränkungen auch schwierig sein, denn Freundschaften sind vielfach auf Onlinetreffen reduziert, und in der Familie kann es beim engen Zusammenleben ohne gute Ausweichmöglichkeiten zu Konflikten kommen.
Wie können wir aus der Spirale kommen? Hilft es, geplante Aktivitäten in die Zukunft zu verlegen, um sich auf etwas zu freuen wie die Ferien?
Das ist schwierig. Jetzt kann man natürlich sagen, es seien Luxusprobleme, wenn wir traurig sind, weil wir die Ferien nicht planen können. Schliesslich verlieren andere ihre Arbeit, sind am Existenzminimum, verlieren nahe Angehörige. Unser Alltag besteht aber nicht immer aus Vergleichen mit noch Schlimmerem. Sondern wir sind es gewohnt, bestimmte Dinge tun zu können, wie zum Beispiel zu verreisen. Und dass wir das gerade nicht können, wird von vielen als wirklicher Verlust empfunden.
Wie können wir die Situation bewältigen?
Es wäre einfacher, wenn wir wüssten, wann die Einschränkungen aufhören. Dann könnten wir besser damit umgehen. So hätten wir die Planungssicherheit zurück.
Ist es also besser, gar keine Ferien zu planen, wenn ich dann doch stornieren muss?
Man kann versuchen, sich eine flexible Planung zurechtzulegen. Ich kann vielleicht nicht nach Italien oder Thailand. Aber ich kann sagen, ich fahre ins Engadin oder an den Vierwaldstättersee oder erkunde die Schweizer Städte. Wenn mir das nicht reicht, hoffe ich vielleicht, kurzfristig woanders hinzureisen. Das kann dann eine Sehnsucht sein.
Können wir die Sehnsucht auch als Strategie nutzen, um diese Durststrecke zu bewältigen?
Das machen viele schon ganz von selber. Man sehnt sich nach dem grossen Befreiungsschlag nach der Pandemie. Ob es dann wirklich alles so wunderbar wird, das ist eine andere Frage. Aber in der Einschränkung ist es wichtig, sich auf der Fantasie-Ebene vorstellen zu können, wie frei man sich fühlen wird und was man alles machen kann, wenn es vorbei sein wird. Das sind für jede von uns andere Dinge, aber die Vorstellung kann einem über Durststrecken helfen.
Manche besinnen sich nun auf schöne Erlebnisse in der Vergangenheit.
Das geht dann mehr in Richtung Nostalgie als Sehnsucht. Man schaut sich alte Fotos an, spricht mit Freunden über vergangene Feste, hört bestimmte Musik. Da kann man ganz gezielt in diese Nostalgie eintauchen.
Was ist der Unterschied zwischen Sehnsucht und Nostalgie?
Nostalgie ist ganz auf die Vergangenheit bezogen und geht häufig mit der Verklärung dieser Vergangenheit einher. Die Sehnsucht bezieht sich auf etwas, das mir jetzt und heute fehlt und das mein Leben ganz oder perfekt machen würde. Nostalgie versetzt mich in eine schöne Vergangenheit zurück, aber ich möchte sie nicht unbedingt wieder erleben. Bei der Sehnsucht geht es um ein tiefes Gefühl für etwas, das einem im Leben fehlt.
Könnten wir die Nostalgie gezielt einsetzen, also an früher denken, als alles besser war?
Ja, und das Verklären der Vergangenheit machen wir alle ständig. Erinnerungen sind ja keine akkuraten filmischen Betrachtungen dessen, was war. Die sind immer konstruiert und wir erinnern uns nicht an alles, sondern nur an Teile, und die verändern wir ständig. Das Schlimme war noch schlimmer, und das Gute war meistens noch besser. Da wir uns aber lieber an das Gute erinnern, kommt dann am Schluss oft raus: Früher war alles besser. Dagegen spricht gar nichts. Bedenklich ist nur, wenn man das immer mit dem Heute kontrastiert und daraus schliesst: Jetzt ist alles schlecht.
Gerade ältere Leute reden ja oft gemeinsam von früher.
Das gemeinsame Zurückerinnern hat eine hohe Sozialfunktion. Wir wissen aus der Forschung, dass dies eine soziale Identität in einer Gemeinschaft schafft. Die Leute fühlen sich danach stärker dieser sozialen Gruppe zugehörig, und das wirkt sich positiv auf das Befinden aus.
Man möchte aber jetzt nicht nur über früher reden …
Nein, das muss auch eine Balance haben. Man sollte natürlich nicht ausschliesslich in der Vergangenheit leben.
Zurück zur Sehnsucht: Ist sie negativ oder positiv?
Beides. Sie ist ein «bittersüsses» Gefühl. Man vermisst etwas, das tut weh. Es ist aber auch schön, das, was mir fehlt, in der Fantasie zu erleben.
Entspricht die Sehnsucht den grossen Zielen im Leben, bei jüngeren Menschen zum Beispiel Partnerschaft und Familie, bei alten Menschen, wie sie sich die verbleibende Lebenszeit vorstellen?
Ja, es geht bei der Sehnsucht um die Frage, was uns eigentlich wichtig ist im Leben. Damit hat die Sehnsucht auch eine richtungsweisende Funktion, welche konkreten Ziele ich verfolgen sollte, worauf ich mehr achten sollte. Häufig ist die Sehnsucht riesig, aber man kann sie auch im Alltag ein bisschen umsetzen.

«In so einer Krise merkt man, was einen hält und was einem guttut»

Wie?
Wenn meine Sehnsucht zum Beispiel die Freiheit ist, ich mich aber immer von aussen getrieben fühle. Dann reicht es manchmal, wenn ich mir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für mich nehme, meine «kleine» Freiheit, die mich zufriedener macht.
Es gibt auch unerfüllte Sehnsüchte. Junge Menschen glauben, sie könnten alles im Leben erreichen, doch mit dem Alter nimmt diese Euphorie ab. Wie gehen Ältere damit um?
Es gibt immer unerfüllte Sehnsüchte. Beispielsweise müssen wir ja meist im Leben zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen. Ich entscheide mich für einen Beruf – zum Beispiel Lehrerin – und dagegen, Schauspielerin zu werden. Ich verpasse damit den alternativen Lebensweg als Schauspielerin, mit dem mein Leben wahrscheinlich ganz anders ausgesehen hätte. Das kann zu einer Sehnsucht nach diesem alternativen Lebensweg werden, den es nur in meiner Vorstellung gibt. Mit der Sehnsucht kann ich auch die Alternative in meiner Vorstellung behalten. Das kann ungeheuer bereichernd sein, denn vielleicht spornt es mich an, mich einer Laientheatergruppe anzuschliessen oder ein Theaterstück mit meinen Schülerinnen aufzuführen.
Wann kippen Sehnsüchte ins Negative?
Das ist dann der Fall, wenn ich sie nicht mehr kontrollieren kann. Die meisten Menschen können sehr gut mit ihren Sehnsüchten umgehen. Aber es gibt Fälle, da haben Personen das Gefühl, sie seien in der Sehnsucht gefangen. Das sind dann gar nicht so selten Sehnsüchte, die unkonkret sind. Das ist dann eher ein vages Gefühl, dass etwas im Leben fehlt. Die Menschen können aber gar nicht genau sagen, was. Solche Gefühle können dann auch mit Depressivität verbunden sein. Da fehlt dann das «Süsse» an dem Gefühl Sehnsucht.
Können trotz all der Beschränkungen auch Beziehungen gestärkt werden?
Vielen ist wohl noch bewusster geworden, wie wichtig Freundschaften sind. Ich denke, dass man in so einer Krise merkt, was einen hält und was einem guttut. Das sind zumeist Sozialkontakte mit der Familie, Freunden oder auch Arbeitskolleginnen. Das hat vielen bestätigt, was für soziale Wesen wir doch eigentlich sind.

Alexandra Freund

Die Psychologin Alexandra Freund hat den Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie im Erwachsenenalter an der Universität Zürich inne. Die Professorin erforscht am Psychologischen Institut, welches die zentralen Prozesse sind, die individuelles Verhalten und Erleben über die Zeit lenken.