

## OÖ Nachrichten

15. April 2020

4 Gesundheit

MITTWOCH, 15. APRIL 2020 OÖNachrichten

## Persönlicher Neustart nach der Coronakrise

Während der Pandemie haben die Menschen viel Zeit, ihre Ziele neu zu überdenken. Wie man diesen Stillstand als Chance für die Zukunft nützt, erklärt der Sprecher der Lebens- und Sozialberater in Oberösterreich

VON DIETLIND HEBESTREIT

Nach der Phase des Stillstands freuen sich viele Menschen darauf, wenn das öffentliche Leben wieder Schritt für Schritt anspringt. Wie man diesen Neubeginn für sich nützen kann, erklärt Franz Landerl, Berufsgruppensprecher der Lebens- und Sozialberater in Oberösterreich:

■ **Solidarisch handeln:** Es tut uns Menschen gut, andere zu unterstützen und unterstützt zu werden. Wir sehen jetzt, mit welchen Kleinigkeiten wir anderen Menschen Freude bereiten können. Auch nach der Coronakrise sollten wir einen Blick darauf behalten, wer in unserem Umfeld Hilfe braucht.

■ **Umstände akzeptieren:** Im Leben läuft nicht immer alles so, wie wir uns das vorstellen. In Zeiten wie diesen lernen wir, Dinge auszuhalten, die wir ohnehin nicht ändern können.

■ **Langeweile aushalten:** Man kann Kindern zumuten, sich selbst zu beschäftigen. Es ist nicht notwendig, sie immer zu bespaßen. Das ist eine wichtige Erkenntnis.

■ **Bewegung:** Regelmäßige und ausdauernde Bewegung tut uns gut.



Zeit nach der Krise planen: sich weiter um alte Menschen kümmern.

Foto: colourbox.de, Markowetz

Das haben wir vielleicht noch nie so sehr erfahren wie jetzt. Wer jetzt mit Sport beginnt, sollte das als Chance sehen, auch später mehr Bewegung in den Alltag einzubauen.

■ **Bewusst essen:** In vielen Haushalten wird jetzt frisch gekocht – oft auch gemeinsam. Wir sehen, wie einfach es ist, geschmackige und hochwertige Speisen auf den Tisch

zu bringen. Das kann ein Vorbild für die Zukunft sein. Auch bewusst heimische Produkte einzukaufen, ist eine gute Sache.

■ **Digitale Möglichkeiten:** Videokonferenzen, Homeoffice, Internetchats – auch Menschen, die sonst nicht sehr technikaffin sind, machen sich mit den Möglichkeiten der neuen Medien vertraut. Das bietet großes Potenzial: Vielleicht

ist auch in Zukunft nicht jede Dienstreise notwendig, und es lässt sich manches über Video oder Telefon abhandeln.

■ **Entrümpeln:** Viele haben jetzt Zeit, im Haushalt auszusortieren. Das kann der Startschuss für ein leichteres Leben nach der Krise sein. Denn wenn alles seinen Platz hat, fällt es leichter, Ordnung und die Übersicht zu behalten.



„Regelmäßige Bewegung tut gut. Wer jetzt mit Sport beginnt, sollte das als Chance sehen, auch später mehr Bewegung in den Alltag einzubauen.“

■ Franz Landerl, Berufsgruppensprecher der Lebens- und Sozialberater

„Wir Lebensberater verstehen uns als Motivatoren: Manchmal braucht es Unterstützung und die Sicht von außen, um Ziele zu erreichen“, sagt der 60-jährige Franz Landerl. Der Diplomlebensberater aus St. Marien/Neuhofen, der auch gleichzeitig Pfarrassistent ist, erlebt immer wieder, dass schon das aktive Zuhören den Betroffenen helfen kann, besser zurechtzukommen.

➔ **Buchtipps:** Franz Landerl, Andreas Urich: „Ich schau' auf mich“, Trauner Verlag, 19,90 Euro

