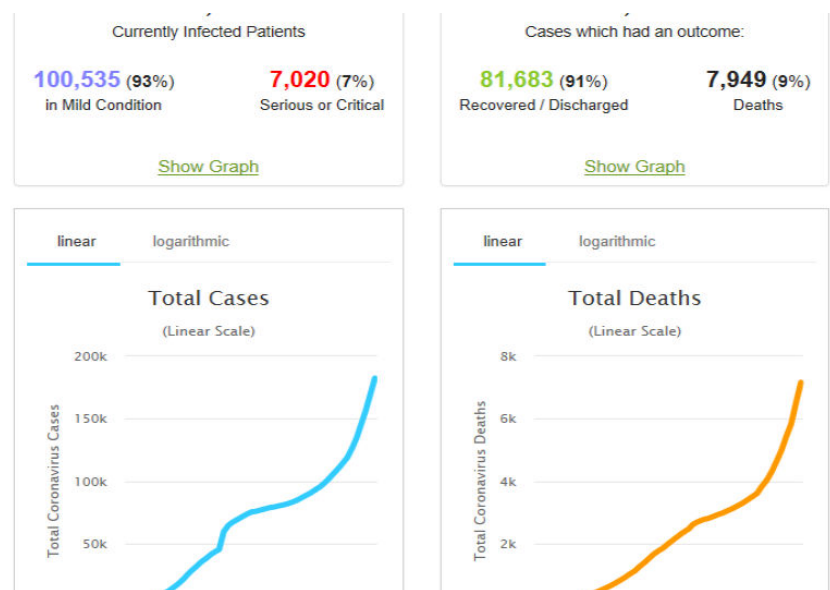


Coronavirus: Wie geht SOZIALE ISOLATION? – Beispiele



Lesedauer 3min



Das Coronavirus breitet sich aus und die Fallzahlen schnellen nach oben. Es werden nun diejenigen als infiziert registriert, die sich vor zwei bis drei Wochen angesteckt haben. Unbemerkt. Zufällig und mitunter auch fahrlässig.

Gegen Zufälle können wir kaum etwas tun, aber Fahrlässigkeit kann bekämpft werden. Jeder für sich, mit aller Sorgfalt und damit für uns alle. Das nennt sich in Zeiten des nun endlich verordneten *Shut-Downs* behördensprachlich „soziale Isolation“.

Nettes Wort, doch wie geht das? Was heisst das für mich? Im Alltag und vielleicht auch im Beruf?

Hier ein paar Handlungsfelder, die gern durch Fahrlässigkeit, Unwissen und auch bloße Ignoranz zu Problemfeldern werden

(können):

Schließungen von Kitas, Schulen und Unis

Gedacht war, dass sich die Kinder/Studenten in großen Gruppen und über längere Zeit in geschlossenen Räumen nicht gegenseitig anstecken können.



Daher macht es keinen Sinn die neue Freizeit nun zusammen auf Spielplätzen, öffentlichen Orten wie Shoppingmalls oder zusammen im Privaten zu verbringen. Exakt das sollte verhindert werden. Hier sind die Xbox, Playstation und andere Freizeitbeschäftigungen, die gern auch vernetzt gespielt werden können, durchaus eine sinnvolle Innovation, die nun wirklich gut gegen Langeweile sind.

Bücher können auch mal gelesen werden. Netflix & Co stellen Filme parat. Mit Geschwistern kann man auch spielen. Und als letzte Alternative: Man kann auch selbstständig lernen. Im Stoff bleiben. Vorarbeiten.

Das Argument, dass die Kinder nun Langeweile haben und unbedingt raus müssen zählt nicht. Langeweile ist nicht gefährlich. Sie lässt sich abstellen. Der Umgang mit Langeweile stellt auch ein Softskill da. Nicht alles im Leben ist immer interessant. Eine gewisse Frustrationsschwelle will erlernt und aufgebaut werden. Hier ist die Gelegenheit dazu.

Schließungen von Pubs, Restaurants, Kinos, u.s.w.

Ist nur folgerichtig, wenn man schon Schulen und Kitas schließt, oder? Dahin zu gehen verbietet der gesunde Menschenverstand.

Einkäufe

Manche kaufen täglich ein. Gern mit der Begründung dann frisch zu kaufen. Das ist nun risikobehaftet, denn mit jedem Einkauf muss ich in öffentliche Räume mit vielen Menschen, die selbst unbemerkt schon infiziert sein könnten.



Die Anzahl solcher Kontaktmöglichkeiten zu reduzieren gebietet sich. Man sollte also immer für mehrere Tage einkaufen. Notfalls nicht mehr ganz so frisch im Kühlscharnk auf Vorrat und das als Risikominimierung wertschätzen.

Und mal ehrlich: schon mal beobachtet wie die Masse Obst und Gemüse auswählt? Wie oft eine Frucht angefasst wird bevor sie gekauft wird? Loses Obst und Gemüse also meiden.

Thema Hamstern: Reserven zu haben ist immer gut. Nur sollte man bei all den angehäuften Reserven sich in seinen vier Wänden noch bewegen können, oder? Und die Tragfähigkeit von Decken ist auf 125 kg/m^2 begrenzt! Klar was gemeint ist? Und ganz nebenbei: 100 Rollen Klopapier als Einzelperson... sind schon gewöhnungsbedürftig, oder?

Kleinteilige Erledigungen

Das sind beispielsweise solche Gänge wie Briefmarke, Bank, Lotto und Drogerie oder auch nur der Versand von der letzten verkauften ebay-Auktion. Hier einzeln zu gehen verbietet sich. Jeder Einzelgang ist ein Gang in einen öffentlichen Raum. Der muss nicht sein. Ergo sammeln. Alles zusammen erledigen. Und auch nur noch das, was unbedingt sein muss.

Und ungeduldige ebay-Käufer kann man kontaktieren. In Zeiten von Corona wächst auch wieder das Verständnis füreinander.

Öffentlicher Nahverkehr

Ist zu meiden. Ganz einfach. Das geht nicht immer, aber für kurze Strecken schon. Zwei bis drei Kilometer zu Fuß zu gehen beugt auch dem Wohnungskoller vor. Ist gesund, weil regt den Kreislauf an, man sieht mal etwas anderes und vermeidet mögliche infektionsrelevante Kontakte mit anderen.



Lieber den eigenen Wagen nehmen. Carsharing vermeiden. Oder einfach mal den guten alten Drahtesel aus dem Keller holen. Der hat für den Einkauf auch einen Gepäckträger und inspiziert auch nicht zu Hamsterkäufen...

Oma / Eltern besuchen...

fällt bis auf weiteres aus. Komplett. Gerade ältere und gesundheitlich angeschlagene Personen sind für den Virus besonders anfällig. Genauso Menschen mit einer Immunschwäche. Oder Patienten, die Medikamente nehmen, die das Immunsystem schwächen. Für diese Menschen ist das Coronavirus um ein zigfaches (!!) tödlicher als für junge gesunde Teenager oder junge Erwachsene. Die Mortalität bei den Ü80-Jährigen ist bei bis zu 25%, wie jetzt in Italien sichtbar wird.

Besuche beschränken sich also darauf den Senioren der Familie / Nachbarschaft die Einkäufe zur Tür zu bringen und dort abzustellen! Dann zu gehen. Möglichst ohne jeden direkten Kontakt und mit Abständen so groß wie möglich.

Oma wird nicht vom Enkelchen umarmt. Den Eltern nicht die Hand gereicht. Und die Geburtstagsfeier im Familienrahmen fällt aus. Bei Oma, Enkel und Onkel/Tante. Das Risiko ist es nicht wert. Wirklich nicht.

Nachbarschaftshilfe

Ist ein wesentliches Element, was jetzt zählt. Man lebt zwar nebeneinander her aber man lebt auch irgendwie miteinander. Das schließt jetzt Kaffeekränzchen und gemeinsame Spielabende in der Quarantäne aus. Aber man kann beispielsweise kleinteilige Erledigungen zusammenlegen. Ein einfacher Zettel am Schwarzen Brett im Haus reicht zur Koordination.



Und für Mehl oder Toilettenpapier muss man auch nicht gleich sechs Läden abklappern. Früher war es üblich mal den Nachbarn zu fragen, ob er eine Tasse Zucker/Mehl für einen hätte. Klappt sicher auch mit einer Rolle Klopapier...

Partys

Auch wer keiner Risikogruppen angehört, glaubt fit zu sein und so der Seuche entkommen zu können, hat Sozialkontakte. Beispielsweise der Taxifahrer, der die Besoffenen nach Hause fährt. Oder dann die Familie am Tag danach.

Es hat Gründe, warum gerade das Entertainment als überflüssige Risikoveranstaltung auf Null heruntergefahren wurde. In Kölner Clubs sollen sogar „Corona-Partys“ stattfinden. Diese nun in die privaten vier Wände zu verlegen ist also sträflich leichtsinnig. Eigentlich kriminell.

Der Autor bittet alle Menschen, die von solchen Partys wissen die Polizei zu informieren. Ggf. auch Strafanzeige zu stellen, denn solche Partys hebeln all das auf, was wir uns selbst gerade auferlegen.

Solch ein Verhalten ist bestenfalls schlicht asozial. Im schlimmsten Fall ansteckend. Und für andere tödlich.

Abstand

Immer und überall 1,50 bis 2 Meter Abstand zueinander halten. In der Warteschlange und Wartebereichen, beim Einkauf aber

auch beim Spaziergang. Lieber mal andere vorbeilassen als aufzulaufen und „Nase-auf-Nacken“ zu stehen.

Hygiene

Desinfektionsmittel sind im Trend. Man könnte meinen, dass man sich in Deutschland vorher nie die Hände wusch. Ausserhalb der Wohnung niemals mit den Händen ins Gesicht fassen. Niemals. Punkt. An den Händen könnten Viren sein, die via Schleimhäute dann wirken.



Daher nach dem Heimkommen Taschen abstellen, erst Händewaschen. Dann Sachen auspacken und einräumen, Kleidung wechseln und auslüften lassen. Und dann nochmals Hände waschen. Danach dann auch das Gesicht.

Mit diesem einfachen Trick handelt man schon fast so, wie man es in Hygieneschleusen in Krankenhäusern macht. Kostet Zeit, aber so bleibt die Wohnung fast schon mit Sicherheit risikoreduziert. Es sei denn, man hatte Kontakt zu anderen.

Die Lebensmittel abzuwaschen empfiehlt sich auch. Gerade bei losem Obst und Gemüse. Umverpackungen entfernen und wegwerfen. Hier hält sich der Virus auf Karton fast einen Tag lang.

Ein weiterer Tipp: Teures und inzwischen ausverkauft Desinfektionszeug ist mitunter überflüssig. Der Virus überlebt keine Ph-Änderung. Die lässt sich auch mit billigem und herkömmlichem Glasreiniger hinbekommen. Der Liter für 80 Cent.. Wie auch mit simpler Seife!

Lieferungen

Klar wollen einige nicht auf die Pizza verzichten. Aber der Bringservice ist ein Sozialkontakt. Auch der Postbote ist ein Überträger und die Unterschrift risikobehaftet. Den Stift fassen viele an. Ergo eine Armlänge Abstand und einen eigenen Stift bereithalten. Zahnstocher geht schon. Oder der Stiel vom

Teelöffel. Nur nicht den Stift des Postboten anfassen. Es dient auch ihm. *Besonders ihm!*

Bargeldzahlungen

Sind überall zu vermeiden. Zahlt mit Karte. Oder mit dem Handy. Nur drückt den Kassiererinnen nicht das Geld in die Hand. „Geld stinkt nicht“, das ist richtig, aber es ist dreckig. Jetzt erst recht.

All diese einfachen Maßnahmen sind einfach umzusetzen. Kosten auch nichts. Sind erst mal gewöhnungsbedürftig, dann aber schnell zu handhaben. Mit kleinen Kindern kann man ein Spiel daraus machen. Gerade die Abfolge von nach Hause kommen, Kleidung ausziehen und Hände waschen.

Die Langeweile in den vier Wänden ist auch zu gestalten. Schach kann man auch per WhatsApp spielen. Dafür sind die Felder nummeriert. Skype sollte auch gehen, wenn man zusammen etwas spielen will. Brettbasierende Gesellschaftsspiele gehen zum Beispiel. Das könnte gerade auch für Enkel und Oma in Betracht kommen.

Vielleicht schafft man es auch gemeinsam das Haus oder die Wohnung in Ordnung zu bringen. Projekte anzugehen, die immer mal gern wieder liegengeblieben sind. Streichen. Umräumen.

Und vielleicht kann man auch mal zusammen reden. Miteinander. Und stellt dann fest, dass die eigenen Kinder / Eltern gar nicht so üble Typen sind. Vielleicht fällt auch dem ein oder anderen Karrieremenschen auf, dass die Kinder verdammt groß und die Eltern alt geworden sind. Wäre nicht das erstemal, dass soetwas in solchen Zeiten auffällt.

Der Coronavirus ist eine Gefahr, ohne jeden Zweifel. Aber er schafft mitunter auch etwas, was wir vergessen haben. Wohlstand und Konsum sind endlich. Globalisierung eine nette Theorie. Und die Basis des menschlichen Lebens heisst Familie.

Als kleinstes Organisationselement. Als kleinste soziale Einheit.

Die Italiener stehen auf ihren Balkons und singen. War irgendwie auch zu erwarten, oder? Und wir schaffen auch sowas ähnliches. Was man so von uns erwarten würde. Wir müssen uns nur Mühe geben es zu finden. Wiederzufinden.

„*Mensch ärgere Dich nicht*“ ist mitunter mehr als nur ein altes Spiel. Es könnte auch Programm sein. Und eine neue Chance etwas zu korrigieren, was aus dem Ruder gelaufen ist und gern als Modern Life bezeichnet wird.

Sic parvis magna, so der wahlpruch von Sir Francis Drake dem englischen Seefahrer. Alles Große fängt klein an. Nun denn: fangen wir an. Bei uns. Im Kleinen. Aber dafür konsequent.

