

23. Dezember 2020

RADIOBEITRAG als Text

Vorsätze für 2021: Lehren aus der Corona-Krise

Anmoderation:

Bei den Vorsätzen fürs neue Jahr, bleibt es oft bei gut gemeinten Wünschen. Dieses Jahr gestaltet sich das etwas anders – Corona hat in dem denkwürdigen Jahr 2020 nicht nur allen viel abverlangt, sondern auch einige Veränderungen angestoßen. Mehr darüber von Kristin Sporbeck.

Länge: 1.55 Minuten

Text: Im Corona-Jahr 2020 musste man so manche Routinen aufgeben und Neues ausprobieren. Daraus kann man auch so manche Lehre ziehen, die Stoff für Neujahrsvorsätze geben kann, meint Birgit Lesch. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK und sieht zumindest schon mal drei Vorsätze für 2021. Vorsatz Nummer eins:

Birgit Lesch:

Statt wie gewohnt von Termin zu Termin zu hetzen, mussten und müssen wir alle oft zu Hause hocken. Da kann man sich anders auf sich selbst besinnen und sich fragen: Was vermisse ich denn wirklich und worauf kann ich vielleicht auch in Zukunft gut verzichten? Und was wollte ich sowieso schon lange ändern? So könnte ein ganz wichtiger Vorsatz für 2021 lauten, bewusster und achtsamer zu leben, anstatt wie fremdgesteuert durchs Leben zu hasten.

Text: Corona wirkt wie eine Lupe. Sie führt uns soziale und ökologische Missstände vor Augen. Stoff für Vorsatz Nummer zwei:

Birgit Lesch:

Corona kann zu mehr Klimaschutz und Nachhaltigkeit führen. Wir mussten auf Fern- und auf Dienstreisen verzichten und viele brauchten plötzlich auch weniger neue Klamotten. Öfter aufs Fahrrad statt ins Auto, weniger Flüge, essen regionaler Produkte, weniger Konsum – das alles schont natürlich die Ressourcen, ist gut für die Umwelt und macht das Leben auch gesünder. Für 2021 kann man da gut anknüpfen und sich vornehmen, nachhaltiger und gesünder mit sich und der Umwelt umzugehen.

Text: Corona schweißt zusammen, stellt Lesch fest. Daher könnte der dritte Vorsatz sein:

Birgit Lesch:

...solidarischer zu leben. Die Maßnahmen gegen Corona sind ja im Kern ja ein solidarischer Akt, um andere vor einer Infektion zu schützen. Das Bewusstsein für die Mitmenschen wurde ja geschärft: Zum Beispiel, was die Leistungen in Medizin und Pflege betrifft, aber auch die Auswirkungen der Krise für die Lebens- und Arbeitsumstände vieler Menschen. In 2021 kann man diese Aufmerksamkeit sehr gut fortsetzen und weiter andere Menschen unterstützen.