



Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie zu Weihnachten auch eine selbstgenähte Mund-Nasen-Schutzmaske geschenkt bekommen? Ich habe inzwischen zu fast jedem Outfit eine Maske mit passendem Stoffmuster in der Schublade. Eigentlich ganz witzig. Das Tragen ist ehrlicherweise weniger angenehm, vor allem mit einer Brille, in warmen Supermärkten oder auf dem Fahrrad. Aber es muss sein. Wir schützen nicht nur uns selbst, sondern auch andere.

Das letzteres nicht jeder so sieht, zeigte eine Studie der Universität Bamberg mit der Frage, wie Schutzmaßnahmen von den Menschen wahrgenommen und genutzt werden. Die Ergebnisse wurden im November 2020 in der psychologischen Fachzeitschrift „Comprehensive Results in Social Psychology“ veröffentlicht. Die Studie offenbart: Menschen kümmern sich zunächst um die eigene Sicherheit, bevor sie andere schützen. „Überraschend für uns war, dass sogar für prosoziale Menschen der Schutz anderer Personen zweitrangig ist“, sagt Erstautor Dr. Johannes Leder, der die Studie mit Dr. Alexander Pastukhov und Prof. Dr. Astrid Schütz durchführte [1].

Es zeigte sich weiterhin, dass Menschen eher motiviert sind, Maßnahmen umzusetzen, die wenig aufwändig sind, wie zum Beispiel Händewaschen. Doch das Einhalten der Abstandsregeln hielten nur zu Beginn der Pandemie viele Personen für wirksam – im Mai waren es deutlich weniger. Und wie wir aktuell mit den Bildern von überfüllten Rodelpisten in den Mittelgebirgen sehen, hat sich an dieser Einstellung nichts geändert! Dabei ist es ganz einfach: Wer sich bemüht, andere zu schützen, schützt sich selbst! Fügen Sie diesen Gedanken doch zu Ihren „guten Vorsätzen“ für das neue Jahr hinzu.

Gute Vorsätze haben Sie sicher auch für dieses Jahr gefasst. Vielleicht möchten Sie zu mehr Gelassenheit finden. Nutzen Sie die Zeit des derzeitigen Lockdowns doch dafür, herauszufinden, was sie am besten entstresst. Nicht jeder entspannt, indem er einfach das Hamsterrad verlässt und sich auf die Couch legt, um zur Ruhe zu kommen, schreibt der Psychiater Prof. Thorsten Kienast in seinem Buch „Mehr Power für den Kopf“, das er mit dem Showmaster Frank Elstner herausgebracht hat [2]. Es gibt viele Wege zur Gelassenheit, ist dort zu lesen. Zum Beispiel Schlafen, auf das Laufband gehen, den Hund ausführen, Unkraut jäten, Rätsel lösen, Blumen pflanzen. Hauptsache, raus aus der Grübelfalle. Im Buch finden sich zahlreiche Tipps, wie wir uns motivieren, wie wir Macht über Gefühle und Gedanken gewinnen und wie wir zu mehr Gelassenheit finden können: Tipps, wie man sein Gehirn neu startet und einen mentalen „Reset“ hinbekommt.

Ein spannendes Jahr mit viel Hoffnung, aber auch vielen unbekanntenen Variablen liegt vor uns. Eines ist gewiss, es wird genauso schnell vergehen wie die letzten Jahre. Wie dichtete schon Wilhelm Busch: „Eins, zwei, drei! Im Sauseschritt läuft die Zeit; wir laufen mit“.

Lassen Sie uns loslaufen!

Dagmar Bejer

1) J Leder, A Pastukhov, A Schütz. Social value orientation, subjective effectiveness, perceived cost, and the use of protective measures during the COVID-19 pandemic in Germany. *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2020

2) Frank Elstner, Thorsten Kienast: *Mehr Power für den Kopf*, Piper 2020.

NORSAN

Ihr Omega-3 Spezialist
aus Norwegen



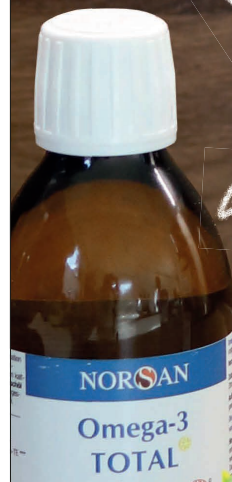
2.000 mg Omega-3
pro Tag



Reich an
EPA & DHA

800 I.E.
Vitamin D3

Angenehmer
Geschmack



Natürliches Fischöl



Pflanzliches Algenöl



www.norsan.de

post@norsan.de

030 555 788 998