

vertragen haben



Ein Bild wie jedes Jahr vor Weihnachten: viele Menschen kauften ein (l.). Oben: Psychotherapeutin Sigrid Hämmerle-Fehr.

SAMS/HARTINGER (2)

„Die Impfdebatte hat sehr viel Bedrückung ausgelöst und sie betrifft alle, egal ob geimpft oder ungeimpft.“

Sigrid Hämmerle-Fehr,
Psychotherapeutin

ausgelöst und sie trifft alle, egal ob geimpft oder ungeimpft. Man redet von Spaltung, und da ist was dran. Wir haben viele Konflikte, Diskussionen und auch viel Abwertung mitbekommen. Die Zuordnung „Du gehörst zu denen!“ verursacht zudem den Druck, sich zu rechtfertigen.

Was gibt es sonst noch zum Thema Feiertage zu sagen?

Hämmerle-Fehr: Das, was man oft auf die Weihnachtsfeiertage hin rät: Die Menschen sollen möglichst wenig Anspruch auf

Perfektion haben. Es dürfen Dinge schiefgehen und man muss sich nicht nur gut verstehen. Unbewusst wollen viele Menschen es schön haben. Heuer ist aber sowieso schon eine Anspannung da. Deshalb rate ich: Man soll es auf sich zukommen lassen und schauen, was einander verbindet und was weggelassen werden kann. Die Menschen sollen einmal durchatmen und sich sagen: „Wir machen es uns gut.“

Unterstützung

Institut für Sozialdienste (Ifs)

Das Ifs bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in psychischen und sozialen Krisen – auch in der aktuell herausfordernden Situation – Hilfe und Unterstützung. Es gibt fünf Beratungsstellen im Land: in Bludenz, Feldkirch, Hohenems, Dornbirn, Bregenzerwald und Bregenz. Weitere Infos unter www.ifs.at

GASTKOMMENTAR

Verkehrsplanung und Gesundheit

Was Verkehrsplanung mit unserer Gesundheit zu tun hat.

Mehr Bewegung, gute Ernährung, weniger Gewicht – unsere am häufigsten genannten Neujahrsvorsätze zeigen, dass viele Menschen jedes Jahr aufs Neue das Bedürfnis haben, im nächsten gesünder zu leben. Bereits Anfang Februar haben jedoch



„Bewegungsmangel ist längst kein individuelles Problem mehr.“

drei Viertel von uns ihre guten Vorsätze über Bord geworfen. Bewegungsmangel ist aber, so sind sich Fachleute wie die WHO-Expertin Ilona Kickbusch einig, längst kein individuelles Problem mehr. In Anbetracht des Ausmaßes – die Hälfte der Menschen bewegt sich zu wenig – hat sich dieser zu einem veritablen gesellschaftlichen

Problem ausgewachsen. Insofern liegt es auch an der Politik, Rahmenbedingungen für die notwendige (Alltags-)Bewegung zu schaffen. Regelmäßiges Radfahren oder zu Fuß gehen verbessert unsere physische und psychische Gesundheit substanziell – und entlastet somit auch unser Gesundheitswesen.

Zur Abwechslung mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zu Fuß in den Supermarkt – grundsätzlich ließe sich solche Bewegung gut in unseren Alltag integrieren. Auf individueller

Ebene kann man dazu ein gutes Fahrrad anschaffen, eine gute Regenjacke oder einen Einkaufstrolley. Auf politischer Ebene bedarf es dringend einer Abkehr von der seit einigen Jahrzehnten üblichen autozentrierten Verkehrsplanung. Denn diese hat den Aufenthalt, das Gehen oder Radfahren im öffentlichen Raum vielerorts unangenehm – und teilweise gefährlich – gemacht.

Laut diversen Konzepten hat die Landespolitik erkannt, dass zukunftsfähige Raumplanung den Mittelpunkt wieder vom Auto zum Menschen verschieben muss. In der Praxis aber steht das Auto weiterhin im Zentrum – die letzten Naherholungsgebiete sollen Autobahnen geopfert werden, Verkehrssicherheit wird zugunsten der Autos geradezu torpediert. Dass die theoretischen Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden – das wünsche ich mir von der Landes- und Gemeindepolitik für das Jahr 2022. Diese wären: Breitere Gehsteige, reduzierte Auto-Geschwindigkeiten innerorts, schöne (begrünte, konsumzwangfreie) Plätze in Ortszentren und sichere Radwege. Sodass (Alltags-) Bewegung Freude macht und wir nicht nach einem Monat frustriert wieder ins Auto steigen.

Veronika Rüdissler ist Politikwissenschaftlerin und Vorstandsmitglied der Radlobby Vorarlberg.

neue-redaktion@neue.at