

CARTE BLANCHE VUM NOÉMIE LEER**"Gestes barrières" géint mental Viren**Vum Noémie Leer | Update: 08.06.2020 08:51 | [7 Commentaire\(n\)](#)

D'Noémie Leer, d'Vize-Presidentin vun AHA Lëtzebuerg, mécht sech Gedanken driwwer, wéi mer eis géint mental Viren schütze kënnen.

D'COVID-19-Pandemie huet eis Mënsche gewisen, dass mer iwver verschidde Facteure vu eiser Ëmwelt oder eisem Liewen nëmmen eng begrenzten oder guer keng Kontroll hunn. Dat produzéiert Stress an Onsécherheet, wat en idealen Nährbuedem bitt, fir Verschwierungstheorien.

De britteschen Evolutiounsbiolog Richard Dawkins schwätzt vu "mentale Viren", déi de Mënsch als Wiert notzen, fir reproduzéiert an transportéiert ze ginn.

Deemno nisst sech ee Gedankegutt, wat einfach ze verstoen ass a gutt zum eegenen Denke passt, besonnesch einfach an eise Käpp an. De Besoin, fir déi Informatiounen méiglechst zäitno un aner Zäitgenosse weider ze ginn, ass nëmmen all ze mënschlech.

Kritesch ass, dass dëst oft net hannerfrot geschitt an, ouni datt ee sech eppes Béises dobäi denkt, verschidden Inhalter sech méi schnell verbreedde wéi ee ka kucken, sief et duerch e Witz oder e Klick an den asoziale Medien. Méiglech Konsequenze fir de gesamtgesellschaftlechen Niveau bedenkt een dobäi oft net.

Dofir sollte mer virsiichteg sinn, wat fir eng Gedanke mer an eist Denken eraloossen. Verschierungstheorien si gäre verpaakt als "Hallefwouerechten" a si gespickt mat scheinbar wëssenschaftleche Fakten, wat se besonnesch schwiereng mécht, ze demystifizéieren.

Sou wéi eist Immunsystem heiansdo schwaach ka sinn, sou kann och eist mentaalt Ofwiersystem a gewësse Situatioune méi ufälleg fir mental Vire ginn.

Besonnesch verbreet ass den "*ego autem electi-Virus*". D'Symptomer äusseren sech duerch d'Gefill, zu deene wéinegen Auserwielten ze zielen, déi d'Wourecht kennen. Eng aner Gattung, de *vir "fortis-Virus"*, deet eis gleewen, dass mer eis misste géint een iwermächtegen, verstoppte Géigner wieren.

D'Lëscht vun den Ënnerkategorien ass laang an eng Komorbiditéit, also wann een ënnert méi wei engem Virus gläichzäiteg leit, dat ass an de meeschte Fäll net vun der Hand ze weisen. Spannend ass, dass verschidde mental Vire scho Resilienz opgebaut hunn an domat äusserst resistent si géint de kritesche Geescht.

Genau wéi bei enger biologescher Pandemie sollt een och bei mentale Viren di néideg "gestes barrières" anhalen, andeems een

- 2 Meter mental Distanz hält a net blann gleeft wat een erzielt kritt
- Informatiounen kritesch iwverpräift
- a versicht, de Verbreedungsradius a méiglech Konsequenzen ofzeschätzen, ier een Informatiounen u seng Matmënsche weidergëtt.

Wien Leit a sengem Ëmfeld huet, déi Symptomer vu geféierleche mentale Viren opweisen, soll - am Géigesaz zu der biologescher Pandemie - de Mondschutz net undoen, respektiv sech de Mond net verbidde loossen. Soss dréit ee wëssentlech dozou bäi, dass Iddien normaliséiert ginn an sech onageschränkt verbreedden, déi à long terme fir den Eenzele, wéi och fir d'Kollektivitéit kéinte schiedlech ginn.

An dësem Sënn: Denkt w.e.g. nieft dem reegelméissegem Hännwäschen an der Mask och un déi néideg rational "gestes de protection".