



## Psychohygiene

In diesen Wochen wird viel von Hygiene gesprochen: Hygienemaßnahmen und Hygieneregeln sind die besten Maßnahmen zum Infektionsschutz. Regelmäßiges und richtiges Händewaschen sollen sogar besser als ein Mund–Nasen–Schutz sind. Selbst kleine Kinder verinnerlichen diese Maßnahmen schnell.

Viktor Emil Frankl, der 1997 verstorbene Psychiater und Psychotherapeut, hat jedoch schon vor vielen Jahren darauf hingewiesen, dass **Psychohygiene genauso wichtig sei wie Körperhygiene.**

In der Auseinandersetzung mit dem Corona-Virus und dessen Folgen ist dies bislang in der öffentlichen Debatte – sträflich – vernachlässigt worden. Langsam melden sich immer mehr Stimmen zu Wort, die auf die psychischen Folgen der Pandemie (wie Vereinsamung oder die Zunahme von Angst- und Zwangsstörungen) aufmerksam machen.

So wie wir durch das ständige Waschen der Hände uns selber und andere schützen wollen, so können wir durch den passenden Gebrauch der Sprache und einen aufmerksamen Umgang miteinander viel zu unserer eigenen Psychohygiene und der unserer Mitmenschen beitragen.

Die folgende Anekdote kann ein Beispiel sein, wie wir unnötigen seelischen Ballast verhindern können.

### **Die drei Siebe**

*Aufgeregt kam jemand zu Sokrates gelaufen.*

*“Höre, Sokrates, das muss ich dir unbedingt erzählen, wie dein Freund ...”*

*“Halt ein!” unterbrach in der Weise, “hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe geschüttelt?”*

*“Drei Siebe?” fragte der andere voll Verwunderung.*

*“Ja, mein Freund, drei Siebe! Lass sehen, ob das, was du mir erzählen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht. Das erste Sieb ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?”*

*“Nein, ich hörte es erzählen, und ...”*

*“So, so. Aber sicher hast du es mit dem zweiten Sieb geprüft, es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst, wenn schon nicht als wahr erwiesen, wenigstens gut?”*

*Zögernd sagt der andere: “Nein, das nicht, im Gegenteil ...”*

*“Dann”, unterbrach ihn der Weise, “lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden und lass uns fragen, ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so erregt.”*

*“Notwendig nun gerade nicht ...”*

*“Also”, lächelte Sokrates, “wenn das, was du mir erzählen willst, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belastet dich und mich nicht damit!”*

Eine bedenkenswerte Weisheit nicht nur face to face, sondern auch und vor allem im Zeitalter vieler (manchmal unnützer und überflüssiger) digitaler Kommunikationsmöglichkeiten ...