

Corona-Politik in der Schweiz – wirtschaftliche, gesundheitliche und psychosoziale Folgen

Sachbuch von Konstantin Beck und Werner Widmer: Corona in der Schweiz. Plädoyer für eine evidenzbasierte Pandemiepolitik. Luzern 2020. 132 Seiten, Fr. 20.00 (unter www.corona-in-der-Schweiz.ch kostenlos auch als PDF oder E-Book verfügbar)

Von Dr. phil. Judith Barben (Psychologin und wissenschaftliche Publizistin)

Anfang November 2020 veröffentlichten die Wissenschaftler Konstantin Beck und Werner Widmer eine beeindruckende Gesamtschau der Corona-Politik der Schweiz seit dem Lockdown im März 2020 bis Ende Oktober 2020. Die Autoren sind Kenner des Schweizer Gesundheitswesens. Professor Beck ist Ökonom sowie Versicherungsmathematiker und leitete während über zehn Jahren das Institut für empirische Gesundheitsökonomie der CSS-Krankenversicherung in Luzern. Dr. Widmer ist Politologe, Universitätsdozent für Spitalmanagement in Luzern und langjähriger Direktor von vier grossen Spitälern, darunter des Universitätsspitals Zürich.

Keine überdurchschnittliche Gefährdung

Einleitend stellen die Autoren fest, dass bis 30. Oktober 2020 keine überdurchschnittliche Gefährdung der Gesundheit der Schweizer Bevölkerung bestand. Zu diesem Befund gelangten sie aufgrund offizieller Zahlen des BAG und weiterer offizieller Quellen. Im untersuchten Zeitraum bestanden auch keine Gefahr für die innere Sicherheit der Schweiz und keine gesamthafte Überlastung der Spitäler:

«Covid-19 ist für die grosse Mehrheit der Bevölkerung keine ernsthafte gesundheitliche Bedrohung.» Auch ist Covid-19 «weder von der Häufigkeit noch von der Gefährlichkeit her eine Bedrohung für die innere Sicherheit der Schweiz.» (S. 27)

Anfängliche Befürchtungen betreffend Überlastung der Spitäler erwiesen sich als unbegründet. Weil alle nicht dringlichen Eingriffe und Behandlungen verschoben werden mussten, standen viele Spitalbetten, auch in den Intensivstationen, während Wochen leer:

«Während sechs Wochen standen in der Schweiz schätzungsweise 8'000 von insgesamt 24'000 Spitalbetten leer. Auch die Betten in den Intensivstationen waren zu keinem Zeitpunkt nur annähernd voll belegt [...]. Aussagen einzelner Chefärzte (unsere Intensivstation war voll besetzt) mögen zutreffen und für die Lokalmedien interessant sein, haben aber für eine seriöse nationale Pandemie-Politik nur anekdotischen Wert. Noch nie konnte das Spitalpersonal so problemlos Überstunden abbauen. Einzelne Spitäler meldeten sogar Kurzarbeit an [...]. Hätte es in den Spitälern im Tessin oder später in den Kantonen Waadt und Genf mehr Patienten als Spitalbetten gehabt, hätten diese in die Deutschschweiz gefahren und geflogen werden können, wo sie von den Spitälern noch so gerne aufgenommen worden wären.» (S. 88/89)

WHO ruft ohne Not die Pandemie aus

Warum aber rief die WHO am 12. März 2020 dann den weltweiten Pandemie-Fall aus? Es ist kaum zu glauben: Die WHO hat im Jahr 2009 die Bedingung, dass eine Krankheit gefährlich sein muss, um als Pandemie zu gelten, aus ihrer Definition **gestrichen**. Seit 2009 muss für die WHO eine Krankheit nur noch neu und sehr ansteckend sein, nicht aber sehr gefährlich, um als Pandemie zu gelten (S. 60). Tatsächlich ist Covid-19 etwa so gefährlich wie eine Grippe. Rund 90 Prozent der verstorbenen Patienten waren über siebzig, rund 70 Prozent über achtzig Jahre alt und hatten meist zusätzlich eine oder mehrere Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen (S. 51/65). Diese Menschen gilt es zu schützen. Die Autoren halten fest:

«Der durchschnittliche von Corona verursachte Schaden bei Personen ohne Vorerkrankungen liegt nahe bei null. Aber auch bei Personen mit Vorerkrankungen verursacht Corona nur vereinzelt eine schwere Erkrankung. Die Sterblichkeit der positiv getesteten Personen dürfte seit den ersten Sommermonaten geringer sein als bei der Grippe 2015 [...]. Im Alter zwischen 0 und 29 Jahren gibt es in der Schweiz keinen einzigen Covid-19 bedingten Todesfall.» (S. 27)¹

Trotzdem hat sich der Bundesrat seit März 2020 mit Berufung auf die WHO mit sehr weitgehenden Kompetenzen ausgestattet:

*«Die WHO kann dem Bundesrat die Möglichkeit geben, die Grundrechte der Schweizer vorübergehend einzuschränken, und sie tut das auf Grund einer Pandemiedefinition, welche die Gefährlichkeit des Virus für Leib und Leben **nicht** voraussetzt!»² (S. 60)*

Ist aber die ausserordentliche Lage einmal ausgerufen, erlässt der Bundesrat gemäss Epidemienengesetz von 2013 Notrecht-ähnliche Vorschriften wie Versammlungsbeschränkungen, Schliessungen, Restaurantschliessungen, Betriebsschliessungen, Quarantänen, Impfblogatorium für einzelne Bevölkerungsgruppen, Maskenpflicht, einschneidende Regulierungen für Firmen, Läden, Spitäler, Arztpraxen, Physiotherapeuten, Altersheime, kulturelle Veranstaltungen und weitere Vorschriften. Diese Eingriffe mit teilweise ruinösen Folgen für den Einzelnen sind von der Gefährlichkeit des Virus her nicht nachvollziehbar.

¹ Am 5. Januar 2021 gab es in der Schweiz weiterhin keinen einzigen bestätigten Covid-Todesfall im Alter zwischen 0 und 29 Jahren. Alle diesbezüglichen BAG-Meldungen mussten im Nachhinein korrigiert werden. Denn die BAG-Statistik enthält alle Todesfälle von Personen mit einem laborbestätigten positiven Covid-19-Test, unabhängig von der Todesursache. Beim 29-Jährigen, der im Kanton Zürich während den Feiertagen im Dezember 2020 verstorben ist, widersprach die Zürcher Gesundheitsdirektion der BAG-Statistik und hielt fest, Covid könne als Todesursache ausgeschlossen werden. Auch beim 18 Monate alten Kleinkind im Kanton St. Gallen, das während den Festtagen verstarb, ist die Untersuchung der Todesursache laut Kantonsärztin noch nicht abgeschlossen. Es wurde ein zweiter Krankheitserreger gefunden. Vgl. 20 Minuten vom 1. und 5. Januar 2021

² Hervorhebung durch die Rezensentin

Die Methode Juncker

Der Vorgang erinnert an die strategische Anleitung des EU-Kommissionspräsidenten Jean-Claude Juncker zur Steuerung nationaler Politik durch internationale Gremien:

«Wir beschließen etwas [...], warten einige Zeit ab, was passiert. Wenn es dann kein grosses Geschrei und keine Aufstände gibt, weil die meisten gar nicht begreifen, was da beschlossen wurde, dann machen wir weiter – Schritt für Schritt, bis es kein Zurück mehr gibt.»³

Wer hätte bei der Verabschiedung des neuen Epidemiengesetzes von 2013 gedacht, dass der Bundesrat sieben Jahre später mit dessen Hilfe derart massive Grundrechtseinschränkungen erlassen würde? Doch Juncker irrt, wenn er glaubt, es gäbe kein Zurück. Die Schweiz ist ein souveränes, direktdemokratisches Land und kann die Rückkehr zu einer evidenzbasierten, das heisst faktenbasierten, und demokratieverträglichen Corona-Politik, wie die Autoren sie vorschlagen, jederzeit beschliessen.

Wie kam es soweit? Das Ländertreffen in Rom

Am 25. Februar fand in Rom ein Treffen der europäischen Gesundheitsminister statt, an dem auch Bundesrat Alain Berset teilnahm. Damals gab es in der Schweiz nur einen einzigen bestätigten Corona-Fall mit leichtem Verlauf.⁴ Das Treffen wurde eng begleitet von der Weltgesundheitsorganisation WHO und vom Europäischen Zentrum für die Prävention und Kontrolle von Krankheiten (ECDC), einer Agentur der Europäischen Union.⁵ Massnahmen zur Eindämmung von Corona wurden besprochen. Einleitend führte man den Teilnehmern Schreckensbilder aus Norditalien vor, welche Horrorvisionen eines Massensterbens infolge Corona heraufbeschworen.⁶ Relativierende Erklärungen und Hintergrundinformationen fehlten.⁷ Doch die Bilder erzielten ihre Wirkung. Alain Berset erklärte nach der Konferenz:

«Ich habe [an diesem Tag] schnell begriffen, dass die Situation nicht mehr unter Kontrolle war in Italien.» (S. 87)

Anschliessend beschloss man in der Schweiz weitgehend das Gleiche wie in allen anderen europäischen Staaten (S. 87, FN 69). Caspar Hirschi, Geschichtspräsident an der Universität St. Gallen, kommentiert diese Gleichschaltung wie folgt:

«Wir verstehen den bisherigen Verlauf der Coronakrise besser, wenn wir den Nachahmungszwang und nicht die Experten in den Mittelpunkt stellen. Der Zeitdruck ist das

³ Der Spiegel, 27.12.1999 (das Juncker-Zitat wurde von der Rezensentin eingefügt)

⁴ www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-78233.html

⁵ ARD, 25.02.2020, www.tagesschau.de/ausland/coronavirus-245.html

⁶ Der WHO-Europadirektor warnte die Teilnehmer, Covid-19 sei ein neues Virus, «das wir sehr ernst nehmen müssen», und der WHO-Generaldirektor Tedros fügte an, die Länder müssten nun sehr eng kooperieren, um die Ausbreitung des Virus noch zu stoppen, ARD, 25.02.2020, www.tagesschau.de/ausland/coronavirus-245.html

⁷ Diese Informationen finden sich im rezensierten Buch auf S. 87/88 und im Buch «Corona Fehlalarm» von Professor Sucharit Bhakdi und Dr. Karina Reiss (Berlin 2020), S. 38–44.

eine. Das andere ist der Rechtfertigungsdruck [Gruppendruck], der umso grösser wird, je eigenständiger man handelt.»⁸

Erzeugen von künstlichem Gruppendruck

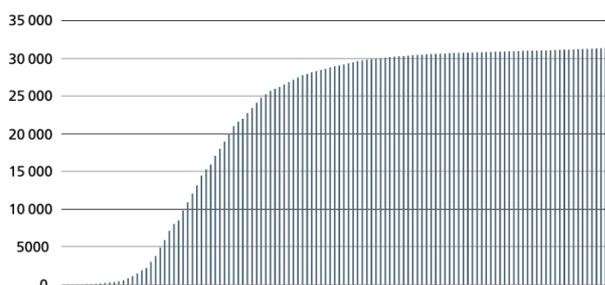
Das Erzeugen von künstlichem Gruppendruck wird von internationalen Organisationen häufig angewendet, um Länder zu bestimmten Entscheidungen zu drängen. Die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) beschreibt das Verfahren wie folgt:

«Das Ziel besteht darin, den Staaten [...] zu helfen, ihre Politik zu verbessern, die Methoden der *«best practice»* anzuwenden und die etablierten Standards und Prinzipien zu erfüllen [...]. Der Schlüssel zur Effizienz ist dabei der *«Gruppendruck»*.» – «Durch die flankierende Wirkung des Gruppendrucks – Überzeugung durch andere Staaten sowie Druck der öffentlichen Meinung im eigenen Land – sind solche Ländervergleiche Beschleuniger für verbesserte Leistungen der Regierungen.»⁹

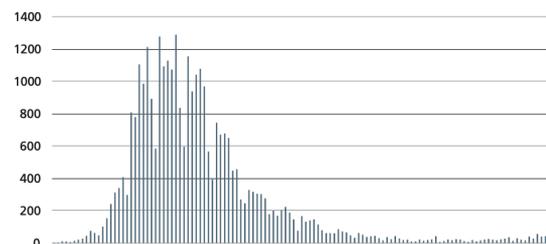
Die Standards und Prinzipien der *«best practice»* werden dabei von den internationalen Organisationen vorgegeben. Dadurch entsteht Gruppendruck, denn alle Länder stehen zueinander im Vergleich. Alle wollen den Anforderungen und Standards der *«best practice»* möglichst gut genügen. Zeitdruck erhöht den Gruppendruck und beschleunigt die Konsensfindung. Mit der *«öffentlichen Meinung im eigenen Land»* ist in der Regel die veröffentlichte Meinung der Medien gemeint, die ähnlichen Steuerungsprozessen unterworfen werden.¹⁰

Verzerrung statistischer Daten

Seit dem erwähnten europäischen Ländertreffen im Februar 2020 tauchten weltweit Meldungen und Diagramme mit alarmierendem Inhalt auf. Doch die veröffentlichten Statistiken wurden häufig manipuliert oder dramatisiert. So zeigen etwa die zwei untenstehenden Diagramme (S. 96/97) den gleichen Sachverhalt, nämlich die erste *«Corona-Welle»* in der Schweiz:



(BAG Daten, 26.02. – 26.06.2020)



(BAG Daten, 26.02.–26.06.2020)

⁸ Neue Zürcher Zeitung, 02.05.2020

⁹ «Peer review [Begutachtung unter Gleichrangigen] is basically an examination of one state's performance or practices [...] by other states. The point of the exercise is to help the state under review improve its policymaking, adopt best practices and comply with established standards and principles [...]. The key to the effectiveness of peer reviews is the *«peer pressure»* [...]. Through the accompanying effect of peer pressure – both persuasion by other countries and the stimulus of domestic public opinion – peer review can act as a catalyst for improved government performance.»
www.oecd.org/site/peerreview/peerreviewataglance.htm, 25.12.2020

¹⁰ Das OECD-Zitat mit Erläuterungen wurde von der Rezensentin eingefügt.

Das linke Diagramm enthält in jedem Balken die Summe aller positiv Getesteten und Erkrankten, während im rechten Diagramm jeder Balken nur die neu hinzugekommenen Fälle enthält, insgesamt 31'503. Rechts erkennt man, dass der Höhepunkt der Welle bereits am 27. März erreicht war und dass die Zahlen danach rasch sanken. Diese Darstellung ist informativ und aussagekräftig, denn die tatsächliche Anzahl von 31'503 positiv Getesteten und Erkrankten wird sichtbar gemacht. Links hingegen entsteht optisch der Eindruck einer unerbittlich ansteigenden, bedrohlichen Fläche mit der absurden Gesamtsumme von fast drei Millionen. Die Autoren kommentieren:

«Was die rechte Abbildung an Beruhigung und Zuversicht ausstrahlt, fehlt der linken. Dort werden [die positiv Getesteten und Erkrankten] [...] in jedem einzelnen Balken wieder und wieder repliziert. Sinnfrei aber Angst einflössend.» (S. 97)

Bezeichnenderweise wurde bei Corona vorwiegend die linke Darstellungsweise gewählt. Im Buch werden weitere, häufig angewandte Methoden beschrieben, wie statistische Daten verzerrt oder gefärbt wiedergegeben werden.

Die Autoren empfehlen, sich bei Meldungen und Statistiken stets zu fragen, ob die gezeigten Zahlen zweckmässig sind, ob sie einen sinnvollen Zeitraum abdecken oder nur Momentaufnahmen sind und ob es sogar ganz grundsätzlich an Zahlen mangelt und gehäuft Formulierungen auftreten wie «es gibt», «es kommt vor» oder «es ist nicht auszuschliessen, dass». In diesem Fall sei besondere Skepsis angebracht (S. 109).

Notrecht ist nicht verfassungskonform

Ohne das medial verstärkte Angst-Szenario hätte im März 2020 nicht die «ausserordentliche Lage» erklärt und damit faktisch Notrecht eingeführt werden können. Mit diesem Schritt verliess der Bundesrat die geltende Rechts- und Verfassungsordnung (S. 61) Dieser Meinung ist auch Andreas Kley, Rechtsprofessor an der Universität Zürich:

Der Bundesrat übernahm in der Corona-Krise «eine Rolle, die ihm die Verfassung nicht gibt» und «interpretierte eine Notrechtsnorm in die Verfassung, die nicht darin enthalten ist.» – Damit hat «die Schweiz mit ihrer direkten Demokratie ausgerechnet den gefährlichsten Weg eingeschlagen.»¹¹

Neuer Ton gegenüber der Bevölkerung

Mit Beginn des Lockdowns hielt ein neuer Ton gegenüber der Bevölkerung Einzug:

«Am 16. März 2020 hat die Bevölkerung zum ersten Mal einen Bundesrat gehört, der zu viert auftritt und der Bevölkerung massive Einschränkungen der Freiheit verordnet und dies mit der Begründung «Das ist es, was die Bevölkerung braucht.» Einen solchen Befehlston der Regierung sind wir in der Schweiz nicht gewohnt [...] Es widerspricht [...] dem eidgenössischen Selbstverständnis, wenn der Bundesrat dem Volk sagt, was es

¹¹ Andreas Kley, Rechtsprofessor an der Universität Zürich, in der NZZ vom 18.03.2020

braucht. Der Souverän ist das Volk, nicht die Regierung. Im Unterschied zu allen anderen Ländern ist es bei uns das Volk, das der Regierung sagt, was sie zu tun hat [...]. Der Bundespräsident ist nur Primus inter pares [Gleicher unter Gleichen], nicht Regierungschef.» (S. 14)

Auch die Überwachung der Bürger durch elektronisches «Contact tracing» und Kontrollanrufe durch kantonale Gesundheitsämter bei verhängten Quarantänen gab es bei uns bisher nicht. Dessen ist sich Lukas Engelberger, Präsident der Gesundheitsdirektorenkonferenz, bewusst: «Die Schweiz hat keine Tradition als Überwachungsstaat», erklärt er, und deshalb müssten das entsprechende Knowhow und die Infrastrukturen zuerst aufgebaut werden.

Dazu fragen die Autoren: «Warum greift die Politik nicht zu Massnahmen, die mit der Schweizer Tradition kompatibel und verhältnismässig sind?» (S. 56/57).

In der Realität wurde die Quarantänen- und Überwachungspolitik wie folgt durchgeführt:

«Positiv getestete Personen wurden für zehn Tage in die Isolation verbannt. Sie mussten zehn Tage lang im gleichen Zimmer bleiben. Die in der gleichen Wohnung lebenden Menschen wurden ebenfalls unter Hausarrest gesetzt. Sie durften zehn Tage lang die Wohnung nicht verlassen. Das galt auch für Personen, die negativ getestet waren und keinerlei Symptome aufwiesen. Sind sich die Behörden und die Hunderten von Tracern, die sie zur Überwachung eingesetzt haben, eigentlich bewusst, was es heisst, zehn Tage lang das eigene Zimmer nicht zu verlassen? Gefangene in der Schweiz dürfen sich jeden Tag mindestens eine Stunde an der frischen Luft bewegen. Aber, um die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen, wurden Zehntausende von mündigen Einwohnern unter Androhung einer Geldbusse von bis zu zehntausend Franken für zehn Tage unter Hausarrest gestellt [...] und von Mitarbeitenden der kantonalen Gesundheitsdirektion telefonisch kontrolliert.» (S. 19)

Gravierende wirtschaftliche und psychosoziale Schäden

Von Anfang Juni bis Mitte August stieg die Zahl der in Quarantäne versetzten Personen auf rund 30'000 Personen an. Ein einziger, positiv getesteter Mitarbeiter konnte eine ganze Abteilung oder einen Kleinbetrieb lahmlegen – und dies nicht wegen Corona, sondern wegen der Quarantäne-Massnahmen (S. 28). Die bereits durch den Lockdown verursachten gigantischen wirtschaftlichen Schäden wie Umsatzeinbrüche, Konkurse und Arbeitslosigkeit wurden durch die Quarantäne-Massnahmen erheblich vergrössert (S. 25). Gleichzeitig wurden gravierende immaterielle Schäden angerichtet:

«Der durch die Massnahmen verursachte immaterielle Schaden ist [...] extrem hoch. Denken wir zum Beispiel an Entwicklungsdefizite bei Babys, die mit einer Welt voller Masken konfrontiert sind, das einsame Sterben von Tausenden (ohne Virus) in Spital und Pflegeheim, das Bildungsdefizit von Schülern und Studenten.» (S. 26) Denken wir

auch an die vielen «Pflege- und Altersheimbewohner oder Bewohner von Behindertenheimen, die eine lange, traumatische Zeit der Einkerkering erlebten.» (S. 18)

«Karin, du bist doch nicht Bundesrätin geworden, um [...] die Leute ihrer Freiheit zu berauben!» sagte Bundesrätin Karin Keller-Suter laut «Le Temps» zu Beginn der Lockdown-Medienkonferenz vom 16. März 2020 zu sich selbst.¹² Tatsächlich ist die Exekutive als ausführende Behörde in ihrem Handeln nicht frei, sondern strikt an Gesetz und Verfassung gebunden.

Schlussfolgerungen

Das grosse Verdienst des Buches von Konstantin Beck und Werner Widmer ist es, neben der gesundheitspolitischen auch die ökonomische, staatspolitische und psychosoziale Dimension von Corona ausgeleuchtet zu haben. Zudem machen die Autoren konkrete Vorschläge für eine umsetzbare, evidenzbasierte Corona-Politik (S. 35 – 41).

An uns, der Leserschaft, liegt es nun, aus der Lektüre eigene Schlüsse zu ziehen. Seit dem Herbst 2020 scheinen mehr Menschen an Corona zu erkranken. Während jüngere sich meist recht schnell erholen, sterben ältere in Alters- und Pflegeheimen häufiger. Warum? Ist die gestiegene Erkrankungsrate tatsächlich auf den angeblichen Leichtsinn der Bevölkerung oder auf eine neue Virusvariante zurückzuführen? Oder könnte dies auch eine Folge der seit März 2020 andauernden Corona-Massnahmen sein wie Maskenpflicht, Betriebsschliessungen, Quarantänen, Fernunterricht, soziale Isolation und Freiheitsbeschränkung? Wurde dieser Zusammenhang schon untersucht?

Tatsache ist, dass infolge Corona-Massnahmen immer mehr Menschen unter Existenzängsten leiden, weil sie einen Arbeitsplatzverlust befürchten oder bereits erlitten haben. Immer mehr Menschen sind erschöpft und ausgelaugt wegen höherer Arbeitsbelastung durch aufwendige neue Vorschriften und ständigen Personalausfall. Immer mehr Menschen leiden unter chronischer Migräne, Asthma und Ekzemen im Gesicht wegen des ständigen Tragens der Gesichtsmasken. Immer mehr Menschen leiden unter Einsamkeit und Verzweiflung aus Mangel an sozialen Kontakten. Dass die Immunabwehr unter solchen Belastungen abnimmt, weiss man. Auch ist schon lange bekannt, dass vereinsamte Menschen eine verkürzte Lebenszeit haben.

Bei Anlaufstellen wie Pro Juventute und Pro Mente Sana häufen sich seit Herbst 2020 die Gespräche über Suizid. Die Dargebotene Hand berichtet über eine Zunahme von Gesprächen zu diesem Thema in einem noch nie dagewesenen Ausmass. Auslöser seien in erster Linie Existenzängste und die wirtschaftliche Lage.¹³

Dass die Androhung eines neuen Lockdowns und Meldungen über eine angeblich neue, gefährliche Virusvariante diese Ängste verstärken, ist begreiflich. Doch halten diese Meldungen einer Probe im Sinne der Autoren stand?

¹² Le Temps, 13.06.2020 (Übersetzung der Autoren)

¹³ Radio SRF, 28.12.2020. www.srf.ch/news/schweiz/anstieg-bei-den-anlaufstellen-beratungsstellen-melden-mehr-gespraechue-ueber-suizidgedanken

Es fällt auf, dass solche Meldungen oft angsteinflössend klingen, aber nicht durch Fakten belegt sind. So titelte die «Neue Zürcher Zeitung» am 30. Dezember 2020: «Beunruhigende Szenarien für die Schweiz – die mutierten Viren sind tückisch». Darauf folgen jedoch nur Vermutungen, Modelle und Annahmen. Fakten und Zahlen sucht man umsonst. Stattdessen werden inflationär Ausdrücke verwendet wie: «Die Behörden nehmen an, dass», «die Modelle sind mit Unsicherheiten behaftet», «wenn man davon ausgeht, dass», «die neueste Schätzung zeigt, dass».

Nicht viel anders klingt es am 4. Januar 2021:

«Aufgrund fehlender Daten dürfte unklar sein, wie stark sich die beiden aggressiveren Varianten des Coronavirus in der Schweiz bereits ausgebreitet haben.»

Offensichtlich fehlen der «Neuen Zürcher Zeitung» weiterhin Daten und Fakten. Mit bedrohlichen Formulierungen wie «aggressivere Varianten des Coronavirus» nimmt sie in Kauf, die Leserschaft in Angst und Schrecken zu versetzen. Deshalb empfiehlt es sich, dem Rat der Autoren zu folgen und sich beim täglichen Medienkonsum zu fragen, ob eine Meldung klare Fakten und Zahlen enthält oder auf reinen Mutmassungen beruht. Angsteinflössende Titel und Vermutungen sind keine Fakten.

Ausserdem empfiehlt es sich, Beobachtungen im eigenen Umfeld und Gespräche mit Familienangehörigen, Freunden, Bekannten und Nachbarn als Informationsquellen zu nutzen. Jeder von uns kann sich entscheiden, die eigenen Beobachtungen und Gedanken ernst zu nehmen, sich mit anderen darüber auszutauschen und sich ein eigenes Bild der Realität zu machen.