



**Zehn Wochen in Isolation**  
Rebecca Marxer erklärt, wie die Bewohner der HPZ-Häuser die Krise meisterten. 5

**Historischer Höhenweg**  
Eintauchen in die 7000 Jahre alte Siedlungsgeschichte und den Alltag hinter sich lassen. 6

Telefon +423 / 236 18 70  
ospelt Elektro -Telekom AG  
[www.ospeltelektro.com](http://www.ospeltelektro.com)



## Bereits vier Bands sind ausgebucht

Der Staatsfeiertag wird dieses Jahr anders. Es gibt keine öffentlichen Feiern. Darum hat sich Liechtenstein Marketing ein Konzept überlegt, damit sich jeder die Atmosphäre des Festes nach Hause holen kann. Beispielsweise bieten einige Gastronomiebetriebe spezielle Menüs mit ihrem Lieferservice oder Take Away an und die Musiker werden kurzerhand im eigenen Wohnzimmer, Garten oder Quartier auftreten. Für letzteres ist eine Plattform angeschaltet, um sie zu buchen. Das Konzept findet Zuspruch, denn vier Bands sind bereits ausgebucht. Andere haben nur noch ein kleines Zeitfenster frei. Bis gestern Nachmittag gab 48 Anfragen von 39 verschiedenen Parteien. Von der gemütlichen Volksmusik bis zu modernen Pop- und Rockklängen ist alles dabei. Auch Künstler in anderen Bereichen können über die Plattform gebucht werden. So wird das Daheim in eine kleine Privatbühne umgewandelt. (red) 2

## Sapperlot

**Einfach einmal nichts tun.** Für den einen ist es, auf dem Liegestuhl zu liegen und ein Buch zu lesen, während das für den anderen bereits zu viel ist. Nichtstun besteht darin, auf der Couch zu chillen oder einfach nur dazusitzen und den Wolken, Bäumen, Windspielen oder dem Verkehr zuzuschauen. Vielen graut davor. Es gilt als verpönt, unproduktiv und untätig zu sein. Denn «auf der faulen Haut zu liegen», gilt als etwas Schlechtes. Das lernt man schon von Kindesbeinen an. Wer viel tut, erreicht auch etwas. Streng genommen tut man immer etwas – und sei es nur, einfach dazusitzen oder im Liegestuhl zu liegen. Trotzdem kann man mit Nichtstun dem Alltag entfliehen und Automatismen unterbrechen. Gerade für Körper und Geist ist das Nichtstun ein wertvoller Moment, um zu entspannen und durchzuatmen. Für einen Augenblick, sei er noch so kurz, einfach faul, unproduktiv und untätig zu sein.

Melanie Steiger

# Die Anzahl an Suchtpatienten steigt

Die Coronakrise beeinflusst die Psyche. Das zeigt sich auch im Suchtverhalten.

Damian Becker

Psychiater Marc Risch verzeichnet seit drei Wochen die dreifache Menge an Patienten anfragen als noch vor der Coronakrise. Täglich seien es zehn Personen, die nach einer stationären oder ambulanten Behandlung fragen. Ein Drittel der Patienten spricht dabei über Suchtprobleme; dies bereits beim Erstgespräch. Für Marc Risch stellt die Offenheit hinsichtlich Süchten ein neues Phänomen dar, weil Patienten normalerweise erst nach mehrmaligem Nachfragen darüber sprechen würden. Er schliesst daraus, dass der Konsum von Suchtmitteln enorm zugenommen hat.

**Jung und Alt eint dasselbe Grundproblem**

Die Alkoholsucht betrifft vor allem die Erwachsenen ab 40 Jahren. Ältere

Mitbürger leiden unter Einsamkeit und Isolation. Auch Frauen mittleren Alters versuchen vermehrt, den Ausweg aus ihrer Notlage im Alkoholkonsum zu finden. «Seien wir mal ehrlich: Den Frauen wurde in der Coronazeit am meisten aufgebürgt», sagt Risch. Der Psychiater bezieht sich dabei auf das Homeschooling, die Teilzeitstellen, wo sie von den Arbeitgebern vermehrt beansprucht werden, sowie den Betreuungsauftrag für betagte Eltern.

Bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen verzeichnet der Psychiater einen exzessiven Anstieg des Cannabiskonsums. Die Gründe liegen in derselben Ausgangslage: Die Einsamkeit sowie eine diffuse Angst vor dem Coronavirus und seinen wirtschaftlichen Folgen. Vor allem bei den jungen Erwachsenen kommt zudem die Frage

nach dem Sinn, ein typisches Upperclass-Phänomen, hinzu.

**Die Gesellschaft muss suchtpolitisch handeln**

Marc Risch hält an einer Forderung, die er bereits in der Debatte um Jugendliche, die Medikamente und Drogen missbrauchen, stellte: «Wir müssen soziale Lern- und Bewegungsräume schaffen, sonst konsumieren sie oder weichen auf die Strassen aus, um Autorennen zu veranstalten.» Alle tragen dabei Verantwortung – Eltern, Pädagogen, Ausbilder, Ämter und die Exekutive. Man dürfe nicht nur Absichtserklärungen abgeben, sondern müsse konkret handeln. Dabei geht es nicht nur um die Randständigen, die beim Busplatz in Schaan stranden, sondern auch um jene, die dort stranden könnten. 3

## Personal Trainer gibt Tipps für den zweiten Liemudrun



Weitere Bilder: [www.vaterland.li/fotogalerie](http://www.vaterland.li/fotogalerie)

In etwas mehr als zwei Monaten stellen sich die Teilnehmer des Liemudruns bis zu 20 Kilometern und über 60 Hindernissen. Einige davon stehen bereits in Schellenberg. Gestern luden die Organisatoren und die Gemeinde zum ersten betreuten Training ein. Eine weitere Chance gibt es am 6. August. 13 Bild: Julian Konrad

## Erpresser-E-Mails sind im Umlauf

Webseitenbetreiber erhalten in letzter Zeit E-Mails von Cyberkriminellen, warnte gestern die Landespolizei. Sie schreiben in den Mails, den Server gehackt zu haben und an sensitive Daten gelangt zu sein. Die Kriminellen drohen damit, die Daten zu veröffentlichen. Ihre Forderung ist eine Lösegeldzahlung in Form von Bitcoin. Jedoch würde es sich in den meisten Fällen um einen Bluff handeln. Die E-Mails würden alle einen ähnlichen Wortlaut aufweisen. (red) 2

## Vorarlberg: Chat mit Todesfolge

Der Ehemann erwischte seine armenische Frau beim heimlichen Chatten mit einem anderen Mann. Er drehte durch und erwürgte sie. Nun muss er für zwölf Jahre in Haft. (red) 7

## Sicherheitsrat stimmt über Syrien-Hilfe ab

Deutschland hat kurz vor dem Auslaufen einer wichtigen Regelung humanitärer Hilfe für Millionen Syrer einen Kompromissvorschlag in den UN-Sicherheitsrat eingebracht. Das mächtigste UN-Gremium hat nun 24 Stunden Zeit, um über den deutsch-belgischen Resolutionstext abzustimmen. Das Ergebnis wird gegen Freitagmittag New Yorker Zeit (18 Uhr MESZ) erwartet, wie die Deutsche Presse-Agentur aus Diplomatenkreisen weiter erfuhr. Sollte auch dieser Vorschlag wie schon am Dienstag an einem Veto von Russland – einem der wichtigsten Verbündeten Syriens – und China scheitern, läuft der Mechanismus für grenzübergreifende Hilfe ohne eine Nachfolgelösung am Freitag aus.

Hintergrund ist eine seit 2014 bestehende Resolution, die es den Vereinten Nationen erlaubt, wichtige Hilfsgüter über Grenzübergänge auch in Teile des Landes zu bringen, die nicht von Syriens Regierung kontrolliert werden. Von den Gütern, die diese Punkte passieren, sind Millionen Menschen abhängig. Nach russischem Widerstand wurden die einst vier Übergänge Anfang des Jahres auf zwei reduziert. Seitdem hat sich die Versorgungssituation für einige Regionen deutlich verschlechtert. Der deutsch-belgische Kompromissvorschlag von gestern sieht die Offenhaltung der beiden Übergänge zwischen der Türkei und Syrien nun für sechs Monate vor. Ein russischer Änderungsantrag zu dem neuen Kompromissvorschlag wurde deutlich abgelehnt. (dpa/sda) 21

Liechtenstein lebt digital

LIGITAL.LI

li\*gital

[www.ligital.li](http://www.ligital.li)

