



FRIESACH

## Mit Worten gegen die Coronakrise

Unter dem Titel „Lockdown-Lessons“ veröffentlicht Manfred Pawlik ein neues Buch. Darin zeigt er persönliche Wege aus der Krise auf.

Isoliert in den eigenen vier Wänden, getrennt von Familie und Freunden – die Zeit des Lockdowns inspirierte Manfred Pawlik, ein Buch über die Coronakrise zu schreiben. Der Psychotherapeut und Sozialwissenschaftler aus Friesach beschritt im Selbstversuch verschiedene Wege aus der Krise und hielt diese in 34 sogenannten „Lockdown-Lessons“ fest. „Ich will den Menschen mit meinen Geschichten Mut machen und zeigen, wie man persönliche Krisen positiv bewältigen kann. Es geht immer um die Frage, wie ich meine Kräfte mobilisieren

kann und widerstandsfähig werde“, erklärt der 76-Jährige.

Das Buch ist auch eine gesellschaftskritische Betrachtung. Pawlik: „Als ich drei Monate zu Hause festsaß, gingen mir viele Fragen durch den Kopf, wie etwa, was die Coronakrise demokratiepolitisch bedeutet und wie spätere Generationen damit umgehen werden.“ Deshalb sei das Buch auch Erinnerungs- und Motivationsbuch für Kinder und Enkelkinder. Neben Pawliks Texten findet man in dem Werk auch Bilder, die seine Frau Monika während des gesellschaftlichen Stillstands ge-

malt hat, sowie Texte seines Sohnes Lucas, die sich mit der Klimakrise auseinandersetzen.

„Die Coronakrise wird uns wohl noch lange beschäftigen und weitere Fragen aufwerfen“, so der Psychotherapeut. „Deshalb habe ich Bäume gepflanzt, um meine innere Kraft herzustellen und mich mit einer positiven Zukunft zu verbinden.“

Carmen Heller

**Manfred Pawlik:** „Lockdown-Lessons“, 156 Seiten, mit einem Vorwort von Landeshauptmann Peter Kaiser. Erhältlich in allen Buchhandlungen und beim Autor unter: [manfred.pawlik@aon.at](mailto:manfred.pawlik@aon.at)

### WAS, WANN, WO?

Die wichtigsten Termine

#### HEUTE, 19. 8.

**FLATTNITZ.** Sommerliftbetrieb. Bei Schlechtwetter kein Liftbetrieb! Hirnkopflift, 8 bis 16 Uhr. Tel. (04269) 219

**FRIESACH.** Lebensmittel retten und teilen. Das Team unter Gerald Kerschbaumer holt einmal in der Woche Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden aus den

Supermärkten ab. Diese Waren können gratis abgeholt werden. Fürstenhof, 17 Uhr. Tel. 0650-812 19 66

**LIEBENFELS.** Club 261. Laufftreff für Mädchen und Frauen. Sportplatz, 18.30 Uhr. Tel. 0676-692 63 45

**ST. VEIT/GLAN.** Freiluft-Lesung. Märchen-erzählerin Heide Bolt liest unter freiem

Himmel aus ihren Werken. Stadtbücherei ab 18 Uhr. Tel. (04212) 33

**ST. VEIT/GLAN.** 1 Museum – 7 Themen. ter anderem Eisenbahn, Motorisierung und die Stadtgeschichte. Museum St. V 10 bis 18 Uhr. Tel. (04212) 55 5

**ST. VEIT/GLAN.** Lust auf innenstadt. D Singgemeinschaft Guttaring, der Mär