



## Am 25. Februar jährt sich die offizielle Meldung des ersten laborbestätigten COVID-19-Falls in der Schweiz. 1 Jahr. Es ist Zeit, etwas durchzuatmen.

Lukas Huppenbauer

*Das Bild war im Dezember 17 ein lebensgrosses Fenster in meinem damaligen Yogastudio zum Adventskalender-Thema Engel in Brugg. Eine Zusammenarbeit zwischen Hanspeter Schmutz (im Bild) und Doris Gautschi (beide Text), Kaspar Ruoff (Foto / Gestaltung) und mir (Idee).*

Als Hanspeter und ich uns vor Jahren zum ersten Mal länger unterhielten, sagten wir uns: „Vielleicht sind wir gefallene Engel, nur keiner erkennt uns!“ So vertraut schien uns unsere besondere Wahrnehmung, so fremd fühlten wir uns vielleicht in dieser Welt. Einig sind wir uns aber auch in unserer Zuneigung zu eben dieser Erde und in unserem Willen hier zu bleiben, sie zu verstehen und so oft es geht mit den Menschen auch froh und wenn es geht freundlich zu sein. Gemeinsam ist uns auch ein Stück Vergangenheit in der altehrwürdigen Klinik Königsfelden. Zu Zeiten schon, als noch Medikamentenversuche an Patienten unternommen wurden, ohne deren Einverständnis. Er erstmals in den 70ern. Ich 1980. Er ist mir ein lieber Freund, ein Meister des gelingenden, selbstständigen Lebens unter wahrlich nicht einfachen Bedingungen! Ein Vorbild und eine Inspiration. Ein Grosser unter den Menschen. Danke Housi, dass du bist, der du bist.

Ich wünsche uns allen innig, dass wir die ‚Engel‘ sehen, die da sind. Dass wir den Blick für die Freude üben. Wo Mehl ist, wird gebacken! Wo Kuchen ist, ist Glück! Mögen wir draussen in der Kälte kleine Feuer machen: Einsame finden zusammen, wärmen sich und quatschen. Schlangensalat, Töpfe mit geschmolzenem Käse oder etwas Gemüsesuppe mit Brot. Mögen wir spinnen und tanzen, lachen und weinen! Mögen wir uns still, mit Kindesgemüt staunend, dem bezaubernden Gang der Tropfen entlang der Fensterscheibe ergeben. Mögen wir so oder so gerne zur Arbeit gehen. Mögen wir uns immer aufs Neue versöhnen mit jeder Gegenwart. Nichts anderes haben wir.

Krisen. Einmalig und zeitlich überschaubare Episoden können – auf Zeit gesehen – erträglich sein. Was aber, wenn das Gewohnte nicht wieder eintreten will? Wenn Lösungen an einem Ende, Probleme am anderen nach sich ziehen? Wenn keine Erlösung in Sicht kommt und Hoffnung nicht trägt? Elisio Macamo, Soziologie-Professor an der Uni Basel, beschreibt im Afrika-Bulletin 180, dass der afrikanische Normalzustand ein Zustand der Krise und nicht der Normalität ist, wie wir – etwa in Mitteleuropa - sie kennen. «Covid-19 erinnert uns daran, dass wir die Krise sind. Wenn wir uns darauf vorbereiten, der Pandemie in die Augen zu sehen, sollten wir nicht vergessen, was unser Normalfall ist, nämlich die Krise. Die Geschichte hat Afrikaner gelehrt, **dass man eine Krise nicht meistert, indem man sich die Rückkehr zur Normalität zum Ziel setzt, sondern, indem man sich in die Lage versetzt, unter allen Umständen zu handeln.**»

Ich erkenne an Menschen in psychischen Erschütterungen oder wiederholten psychischen Belastungen eben diese Kompetenz auch. Unter denkbar schwierigen Bedingungen immer wieder auch handlungsfähig zu sein. Wohin ‚zurück‘? Was heisst ‚Normalität‘? Viele von uns sind sich nicht bewusst, was sie tagtäglich leisten. Nämlich Krisenmanagement vom Feinsten, grosse Kraft, Qualität und Kompetenz! Wie auch immer das Leben sich zeigt und gestaltet: Wir leben es jetzt, unserem Wesen gemäss, bestmöglich.

So verstehe ich unter anderem ‚Recovery‘: Selbstermächtigung, Teilhabe, Handlungsfähigkeit. Die psychischen Bewegungen annehmen und mit ihnen leben. Und so lässt sich auch mit der Corona-Pandemie umgehen. Ich bitte mich selbst immer wieder verspielt, hartnäckig, lebendig und mutig genug zu sein, das Leben - dieses Aufblühen und Niedergehen - unter allen Bedingungen doch zulassen und auch ergreifen zu können. Warum jammern? Worauf warten? Jetzt ist das Leben.

2020 ist mir eine liebe Enkelin geboren. Kurz darauf ist mein lieber Bruder gestorben. Corona hin, Corona her. Sterben und Werden, das Dasein ist und nimmt seinen Lauf. Wir mögen uns alles zurechtlegen. Und doch wissen wir zuerst und

zuletzt nicht, was morgen ist. Ein vollständiges JA zum Leben, heisst immer auch ein JA zu einer gewissen Ahnungslosigkeit. Einer Haltlosigkeit, vielleicht einem Verloren-Sein? So finde ich dieses Mensch sein besonders deutlich spürbar in ganz leichten wie in sehr schweren Zeiten.

Viele Menschen, ob mit oder ohne psychischen bzw. psychiatrischen Vorbelastungen, hatten es im vergangenen Jahr nicht leicht. Insbesondere Jugendliche, Familien und Alte scheinen mir mehr als andere herausgefordert zu sein und die psychosozialen Folgen der ganzen Misere treten aktuell deutlich zu Tage. Wo andere verletzt werden oder ein Mensch sich selbst nicht mehr erträgt, tut Hilfe und Aktion Not.

Trauer, Trübsal, Verunsicherung, Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Ohnmacht und wie auch immer diese Geschwister jetzt daher kommen. Weder als Gesellschaft noch als Einzelne mögen wir sie, diese verschmähten Gefühle und Zustände. Wir tun uns so schwer damit und fast alles dagegen. Die Kellerkinder unserer Innenwelt. Die Sonne soll scheinen, wenn's geht Tag und Nacht.

Lasst uns jetzt mutig und ehrlich sein: Es ist nicht krank, heutzutage deprimiert zu sein. Wütend, erschöpft oder frustriert. Diese Zustände und Gefühle sind normale, gesunde und angemessene Reaktionen auf anhaltend belastende Situationen. Damit verarbeiten und veräussern wir diese Erfahrungen. Sag es. Hör zu. Frag dein Gegenüber! Zeige dich. Wenn es notwendig ist, suche dir Unterstützung und Entlastung. Lasst uns einander Raum und Zeit geben. Es ist in Ordnung, dass wir weinen, laut werden oder das Weite suchen. Wieder zurückkehren, zusammenkommen. Reden. Wieder Lachen! Etwas Stille. Ruhe einkehren lassen. Einen neuen Überblick finden. Ins Inneren horchen. Und tief atmen. Mir selbst ist die Atmung immer eine sekundenschnelle, solide Rückkehr und Verankerung in die Gegenwart.

Dann: Das Leben annehmen. Gewohntes gerne gewissenhaft tun. Und sonst? Das Leben würzen! Den Körper in ungewohnter Weise bewegen. Mit der ‚falschen‘ Hand die Zähne putzen. Neue Gerichte kochen, fremde Gerüche erforschen. Eine

Petersilie zärtlich zerpfücken. Grimassen machen. Im Gewürzregal alle abgelaufenen Gewürze entsorgen und nur ersetzen, was dir wirklich schmeckt! Gegenstände berühren, die du noch nie berührt hast. Die Farbe des Speiseöls ganz genau betrachten. Mucksmäuschen still sein. Hüpfen! Warten. Sich freuen, wenn ein Flugzeug am Himmel ist. Luftgitarre spielen. Im Bach sitzen und sein Plätschern verstehen. Sich berühren lassen. Die Welt innerlich umarmen. **Weiter leben eben.**

Und nicht vergessen: Scheitern und Fehlen ist – zumindest mir – alltäglich und normal. Lasst uns uns und einander darin sanft begegnen. Fragen stellen und Kritik üben ist prima. Zweifel ist eine Tugend der Intelligenz. Und das Glück ergreifen, wo es grad ist: Grad hier und da! Die Philosophin Alexis Pauline Gumbs, „feministische Liebesevangelistin“ und „ehrgeizige Cousine aller gefühlsbegabter Wesen“ sagt: „Wir müssen von der Karibik lernen“. Sie fragt uns, wie lebensbejahend unser Selbst- und Weltbild wäre, wenn wir alles, was uns umgibt, als Teil von uns und nicht als etwas anderes betrachten würden.

Oder wie Muhammad Ali einst im kürzesten Gedicht der Weltliteratur sagt: „Me. We.“

In diesem Sinne.

Miranda, Ulrike, Claudia, Lukas.

**PEERLE-Infos:** direkt ☎ : 041 319 95 03

**Die allgemeine Mail-Adresse:** [peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)

**Öffnungszeiten PEERLE:** Mittwochs 14.00 – 16.45 h

**TV-Tipps:**

bis 15.3 arte-Mediathek **Love around the world:** Was bedeutet Liebe in verschiedenen Kulturen, Sitten und Glaubensrichtungen?

**28.2. arte Haut an Haut:** Eine Kulturgeschichte der Berührung

bis 1.4. arte-Mediathek: **Im Reich der Frauen 1-4:** »Wie würde eine von Frauen regierte Welt aussehen? Ein Besuch bei verschiedenen Gesellschaften, die Antworten geben können.«