

PEERLE – Brief 24 / 2020 „Corona: Täglich neuen Mut finden.“

Was treibt uns um in diesen unsicheren Zeiten? Wenn richtig und falsch verschwimmen und die Ursache der Krise da und doch nicht richtig fassbar ist? Wie die meisten, habe ich keine Antworten. Es ist nicht einfach.

Lukas Huppenbauer

Die Einführung des Winterschlafes wäre vielleicht eine gute Sache. Mir ist zumindest seit einigen Wochen danach. Mich jetzt, da es kalt und sowieso richtig schwierig wird, einfach mal in die Höhle zurückziehen. Im Frühjahr dann wieder auftauchen. Ein verlockendes Konzept. Für Bären.

Corona ist seit dreiviertel Jahren immer mehr in unseren Köpfen, bestimmt immer mehr unser Denken, Fühlen, Verhalten. Es beschäftigt uns, füllt die Zeit aus. Beunruhigt, beängstigt. Wird ein Feindbild. Manchmal wandelt sich dieses ‚Feindbild‘. Was dann zum Beispiel auf keinen Fall wieder sein durfte, war das Bundesregime oder eine erneute Schliessung des öffentlichen Lebens.

Erinnert ihr euch, wie es vor einem Jahr noch war? Es war in der Tat ein anderes Leben. Wir werden später von einer Zeitenwende reden. Die Zeit vor und nach Covid-19. So zeichnen Krisen Etappenorte in unser Leben.

Neulich starteten wir einen Dialog unter dem Titel Krisenzeit – Wendezeit. Am ersten Abend machten wir uns unter anderem auf die Suche nach Themen für die kommenden, gemeinsamen Stunden. Ein Teilnehmer formulierte sinngemäss folgendes: Ihn beschäftige immer wieder das Plötzlich der Ereignisse. Wie aus dem Nichts erscheinen sie. Ohne Ahnung woher es komme, womit er es nun genau zu tun habe, worin es begründet sei. Entsprechend auch, wie er damit umgehen und es allenfalls auflösen könne.

Die Schwierigkeit mit dieser Ungewissheit klarzukommen, konnten alle Beteiligten, Selbst-erfahrene, Angehörige, Fachmenschen genau gleich bestätigen. Mir geht es rund um das Thema Corona auch so. Ganz vieles ist unklar.

Die Erkenntnis über den Virus entwickelt sich täglich und doch fischen wir im Trüben, die Informationen darüber sind oft verschieden geprägt und es braucht eine feine Spürnase, sich irgendwie zurecht zu finden. Was ist gemeint, was wichtig? Von wahr und wirklich können wir nur



träumen, selten war doch vieles so unbestimmt. Wie sollen wir, wie soll ich damit umgehen? Was soll die Gesellschaft, eine Nation, ein Kanton, ein Unternehmen tun? Wie lange dauert der Zustand? Nach dem vergangenen Frühjahr ist jetzt wieder Ausnahme-situation. Oder war diese gar nie vorbei? Wie wird sie sich gestalten? Wie lange dauert sie? Ist es dramatisch? Oder bin ich es schon gewohnt? Und vielleicht fragen wir uns jetzt schon etwas ernsthafter: Wie wird das in Zukunft weitergehen? Ist das unsere Zukunft? Die unserer Kinder und Enkel? Die Ungewissheit zermürbt uns

und schürt Angst, Ungeduld, Aggression. Aber auch Gleichgültigkeit entsteht und Gewöhnung. Wir möchten einmal zurück in das ‚alte Leben‘, ein anderes Mal nach vorne in ein neues, dann am liebsten keine Regeln, dann wieder rufen wir nach strenger Hand und starker Führung. Krisenzeit.

Das antwortlose Aushalten, das ausweglose Aussitzen sind hohe Künste. Ich erfahre in jeder Krise dies. Ein Grossteil der Dauer besteht darin, diesen Zustand auszuhalten. Es gibt kein Zurück mehr und noch keine Perspektive. Eine Art Schwebezustand. Unklarheit und Ungewissheit. Es scheint unerträglich. Es kann kurz aber auch Wochen oder Monate dauern, bis sich aus dem tiefen Innern Antworten schälen. Gewissheiten zeigen und Sicherheiten entstehen. Wie geht es euch damit?



Es schleckt keine Geiss weg. Wiederkehrende, anhaltende Krisen sind belastend und auszehrend. Vielleicht ist es ein guter Moment darauf hinzuweisen, dass die Akzeptanz einer Situation sehr viel Energie frei setzen kann. Verwechseln wir dabei akzeptieren nicht mit resignieren! Situation annehmen. Das, was jetzt nicht veränderlich ist. Vielleicht werden wir so in der Lage sein, die kommenden Wochen dann auch wieder mit frischem Mut und neuen, frohen Momenten zu gestalten. In unseren Leben vergessen wir zu gern, dass unser Dasein durchwirkt ist von einem unentwegtem Sterben und Werden. Wie auch immer die Situation ist: Jeder Tag ist ein neuer Tag. Lasst uns jeden Tag mit neuem Mut

aufstehen und Möglichkeiten erkunden und der Welt ein Lächeln bringen.

Im Bezug auf Epidemien untersucht man – glaub seit den 70ern – das sogenannte Präventionsparadox. Kurz gesagt: Je besser Präventionsmassnahmen wirken, umso weniger sind sie für die Einzelnen, die Geschützten als notwendig erkennbar. Es sieht aus, als wären diese Massnahmen gar nicht nötig (gewesen). Niemand weiss aber, wie sich die Situation ohne diese Massnahmen gestaltet hätte. Und diese Tatsache geht vergessen.

Wir kennen das vielleicht aus unserem eigenen Leben. Ich selbst kenne es sehr, sehr gut 😊. Sobald es mir prima geht, vernachlässige ich die Spaziergänge in den Wald oder an der Aare, das Stille Sitzen verschwindet ganz, das Yoga üben ist ein Witz, statt Ruhezeiten einhalten und Freunde treffen, arbeite ich mich ins Verderben. Was ich vernachlässige, sind für mich aber eigentlich Voraussetzungen, Präventionen für ein gelingendes Leben. Für eine tatsächlich lebenswichtige innere Weite, genügend ‚Auslauf‘ für meine instabilen Emotionen und inneren Bewegungen, denn diese erst schenken mir Kraft und den Atem zur Freude. Sie scheinen ‚unproduktiv‘ und ich brauche einfach sehr viel Raum für mich alleine, als Grundlage für ein ‚funktionierendes‘ Wirken. Was keine Rolle spielt, weil bei mir das eben so ist. Nur, wenn ich oben aus schwinde, geht es mir auch im 58ten Lebensjahr immer wieder gern vergessen. Vielleicht kennt ihr das also auch. Ein simples Beispiel des Präventionsparadoxons.

Es ist keine Antwort, aber eine Vermutung. Und ein Ansporn, den ich mir selbst erneut hinter die Ohren schreiben will: Könnte es einfach richtig sein, unbeirrt, ob nun gutes oder schlechtes Wetter ist, die wenigen Dinge einfach durchzuziehen, die richtig gut tun und richtig wichtig sind für das Wohlbefinden und Gleichgewicht? Und wenn die Umstände deren Ausübung nicht erlauben, einen passenden Ersatz dafür zu finden? Und wenn es nur 5 Minuten Yoga am Tag sind? Einen Moment Stille und einige

bewusste Atemzüge? Dreimal lächeln am Tag und einmal weinen?

Ein anderes Phänomen wurde in diesem Sommer sichtbar. Die Krise schien überstanden. Alle wollten daran glauben, dass jetzt alles wieder gut wird. Ein zweiter Lockdown darf einfach nicht sein. Eine sehr menschliche Reaktion auf Krisenerfahrungen. Nur nicht wieder dahin zurück. Es ist vorbei, jetzt ist alles wieder (fast) gut. Wir haben das irgendwie im Griff.



Doch brauchen wir uns so sehr vor diesen Situationen zu fürchten? Es ist nicht so, dass wir sie uns herbeiwünschen wollen und sollen. Unangenehme Ereignisse sind aber einfach auch Teil des Lebens wie die angenehmen und es wäre doch zu schade, sie ‚ungelebt‘ und ungenutzt verstreichen zu lassen.

Mir hilft in vielen schwierigen Situationen, die Verhältnisse zu verstehen. Zur Zeit zum Beispiel, mühen wir uns in der Schweiz auf sehr hohem Niveau. Hingegen 2 Milliarden Menschen, also 2'000'000'000 auf dieser Welt arbeiten immer informell, das heisst ohne Arbeitsvertrag. Geschweige denn Krankenkasse, Sozialversicherungen, Arbeitslosengeld. Für sie ist immer Alarm. Existenzielle Bedrohung ist für sie Alltag, ein Lock-Down ist für diese Menschen nochmals eine ganz andere Kiste. Wir dagegen sind getragen durch einen Sozialstaat mit unzähligen materiellen Absicherungen, leben in politischer und staatlicher Stabilität. Lasst uns das

wertschätzen und froh sein. Dem und uns Sorgen tragen.

Meine Biografie ist gezeichnet von ‚Lock-Downs‘. Jeder hat gekostet. Ja. Und war immer doch auch ein guter Ort. Wie im Boxring vielleicht: Zu Boden gehen. Angezählt sein. Benommen daliegen. Ausgezählt werden. Ausatmen. In die Ecke geschickt werden. Durchatmen. Zur Ruhe kommen. In der Niederlage Stille finden. Die Dinge neu ordnen. Und wieder erste Schritte tun.

Neues aufbauen.

Ob Einschränkung, Verlangsamung, Schliessung. Klar. Vielleicht fehlen uns Möglichkeiten, die uns normalerweise verfügbar sind. Wenn wir dies nun beklagen mögen, dann ist es an der Zeit, sich mitzuteilen. Um sich selber in Erinnerung zu rufen oder anderen Sorge zu tragen. Per Brief, Telefon, Video-Anruf, sozialen Medien, über denn Balkon, von Fenster zu Fenster, mit Besuchen. Lasst uns kreativ sein! Miteinander in Verbindung sein!

Ich erlebte die vergangenen Tage viele Menschen niedergeschlagen und konsterniert. In der Kino-, Kultur- und Gastro-Branche, wo ich auch noch arbeite, sind die Zeiten sehr hart. Andernorts auch. Doch sollten wir nicht vergessen, dass ein Grossteil der Weltbevölkerung immer in unsicheren Zeiten und unstabilen Verhältnissen lebt, sich von Tag zu Tag durchschlägt, dies erst noch ohne staatlich wirksame Strukturen oder zuverlässigen behördlichen Schutz und dennoch bewahren manche erstaunlichen Mut. Wir können in diesen Zeiten von jenen hunderten von Millionen Menschen lernen.

Und dann: Über sich selbst hinaus wachsen. Einen Sinn finden, der grösser ist, als das persönliche Leiden. Eine Aufgabe. Eine Idee. Jeden Tag jemanden beschenken. Einen Blog ins Leben rufen. Tagebuch führen. Auf dem Balkon singen. Die Nachbarn fragen, wie es geht. Freunde mit einem Video-Anruf überraschen. Grösser sein, als wir uns meinen.

Wir alle sind in unterschiedlichem Masse und aus verschiedenen Gründen erneut auch persönlich betroffen von dem, was gesellschaftlich vor sich geht. Und doch: Versuchen wir die Verhältnismässigkeit im Auge zu behalten. Die Situation mutig annehmen. Unseren Nächsten und uns auch in den kommenden Wochen frohe, leichte Momente zu ermöglichen.

Wird es uns zu viel, zu eng, zu bunt, zu wenig, fassen wir doch den Mut, es mit anderen zu teilen. Reden wir miteinander. Dank technischer Geräte können wir das in vielfältiger Weise tun, sei dies mit Menschen ganz nah, aber selbst mit Menschen in Neuseeland, Chile oder Ghana.

Wenn es nicht gelingt, mit Menschen zu teilen: Schreiben, singen, malen. Vielleicht auch brummen, summen, spazieren, turnen. Brüllen! Weinen. Lachen. Still sitzen, lesen. Zuhören. Sich auf die nasse Wiese legen. Dem Würmern beim verdauen zuhören. In die Baumkronen schauen. Und was auch sonst noch möglich ist. Und gut tut. In Bewegung bleiben. Manchmal ruhen. In Abwechslung sein. Mal dies, mal das. Corona in, Corona her. Das Leben lebt weiter.

Sich den Bewegungen des Lebens anvertrauen. Leben. Und sich leben lassen.

Herzlich grüsst das Peerle-Team.
Claudia, Miranda, Ulrike, Lukas.



PEERLE-Infos: direkt ☎ : 041 319 95 03

Öffnungszeiten PEERLE: Mittwochs 14.00 – 16.45 h

Die allgemeine Mail-Adresse: peer@traversa.ch

u.kaiser@traversa.ch

m.krieger@traversa.ch

c.schmidiger@traversa.ch

l.huppenbauer@traversa.ch