

Dein versteinertes Gesicht

Ich habe mit Ihr geredet. Im Dialog. Jedes Gefühl von Ihr gespürt. Und sie verstanden. Sie hat mich verstanden. Es war alles klar. So eindeutig.

In der Kunst bringst Du seit Wochen nichts Vernünftiges zustande. Alle Deine Bewegungen (innere wie äußere) fühlen sich so un gelenk und dilettantisch an. Du schaffst es nicht mehr, Gefühle in Deine Werke zu bringen, weil alle Deine Gefühle weggebrochen und neutralisiert worden sind.

In der Nacht „auf Pfingsten“ ist es dann soweit. Endlose Tränenbäche spülen das Innerste nach außen. Du willst es noch unterdrücken, aber der Schwall der Emotionen ist zu stark. Der Tag ist vorbei, aber die Gefühle wurden nicht gehört. Der Zorn, die Anspannung, die Erregung und die Konzentration der letzten Tage landen in einem Wasserfall aus Salzflüssigkeit. Es gluckert und pocht. Dabei spürst Du *Ihren* Kummer. *Ihre* Angst. Wie sie dich vermisst. Du stellst es Dir lebhaft vor. Und kannst das Gefühl ohne Weiteres erwidern. Alles zittert. Alles bebt. Sie ist *hier*. Genau *hier*. Bei Dir. So nah. Und dann .. wieder weg.

Alles Sichtbare, was von Ihr bleibt, sind die Kristalltropfen in meinem Taschentuch. Der Schnodder, der Schleim. Alles geht zum Klo runter.

Da soll es bleiben! Für immer. Eingemauert. Einzementiert. Und doch so lebendig. Denn die Liebe ist nicht zu bremsen. Sie will immer wieder zurück. Du kannst Sie noch so stark unterdrücken. Eines Tages wird sie wieder leben. Eines Tages wird sie wieder von Dir Besitz ergreifen. Und aus deinem versteinerten Gesicht eine Wiese mit kleinen bunten Blumen zaubern. Du hoffst, dass du sie wieder sehen wirst, deine Liebe. Aber das Schloss aus Euren Gedanken ist hart und fest und umklammert das schöne Antlitz.

Und dann kommt noch die Königin der Musik für einen kleinen Abstecher in deinen heruntergekommenen Vorgarten vorbei. Sie will natürlich gefahren werden. Königinnen benötigen ein bisschen Aufmerksamkeit. Erst willst Du Dich noch rausreden, aber es funktioniert nicht richtig. Sie weiß, was in Dir steckt. Und sie fordert es jetzt für sich. Also fährst Du in ihre Stadt und wartest auf die Königin. Sie kommt sogar und nimmt sich Zeit für Ihre Untertanen. Sie sagt nicht viel. Aber sie hört zu. Und lächelt mild. Du kommst Dir ganze Zeit wie ein Prolet vom Lande vor. Weil du das wahrscheinlich auch bist. Aber doch mag sie dich. Da hast Du aber nochmal Glück gehabt!

Loslassen und Neues gewinnen

Ja eines Tages musst Du Dich lösen. Da muss die ganze Energie, die Du an eine Person oder ein Thema gebunden hast, endlich freiwerden! Es ist ein schwieriger Moment. Ein Moment, des Loslassens. Viel schwieriger als das Festhalten. Viel aufwändiger. Aber in dem Moment, in dem Du eine Person oder eine Sache gehen lässt, die Du sehr geliebt hast, wird auch wieder Platz frei. Platz für was Neues. Für neue Menschen. Neue Dinge. Neue Momente und neue Eindrücke. Für neue Begegnungen, neuen Input. Das Leben will fließen, nicht stocken. Das Leben will sich entwickeln, nicht ausschließlich verharren. Das Leben will so viel und wir wissen so wenig darüber.

Wer klammert denn fest? Es sind nicht nur die Gefühle. Es ist vor allem der engstirnige Geist, der alles festhält. Der die Erinnerung mit Leben versorgt, so wie ein toter Körper auf dem Seziertisch noch an den Geräten hängt. Der Geist will etwas, aber die Realität ist längst eine andere. Das ärgert den

Geist, denn es hätte „ja so toll werden können“. Wurde es aber nicht. Die Begegnung ist abgeschlossen, die Erfahrungen sind gemacht. Ihr habt euch kennengelernt und festgestellt: Das wird nichts mehr.

Klar, kann sein, dass sich der andere ändert. Aber zuerst soll sich der andere bitteschön ändern!

Und was ändert sich? Nichts!

Lass es alles endlich los und werde frei. Genieß den Duft der klaren Weite. Genieß Dein Leben, so wie es vor Dir liegt. Es bietet Dir soviel. Es will Dir soviel schenken, du musst es nur begreifen.

Dein Lachen & Dein Bild

Dein Lachen

Und welche Geschichten willst Du dieses Jahr erzählen?

Mit wem willst Du feiern?

Wen willst Du anschreiben?

Welche Party wirst Du machen?

Wie oft wirst Du grillen?

Wieviel Musikstücke bis ganz zum Ende hören?

Wen willst Du lieben?

Wen küssen?

Und mit wem den Sonnenuntergang genießen?

Alles ist offen, alles ist frei.

Wir befinden uns im Corona-Übergangszustand.

Ich lehne mich ganz entspannt zurück.

Und hoffe, dass es endlich „zündet“.
Dass das Kribbeln vom letzten Jahr wiederkommt.
Die endlosen Parties.
Die Sonnenuntergänge.
Die neuen Menschen.
Die Gerüche. Das Leben. *Dein Lachen!*

Ich wünsch es mir so sehr zurück.



Großkraftwerk Mannheim im
Sonnenuntergang

Dein Bild

Ja, bei diesem Bild war ich Dir nahe. Ich konnte mir vorstellen, wie Du es fotografiert hast.
Wie Du da gestanden hast. Genau da, wo ich jetzt stehe.
Und was Du dabei gedacht hast.

Wie Du auf der Suche nach der perfekten Einstellung warst.
Alles ganz genau getimt hast.
Die Ausrüstung auf den letzten Stand gebracht hast.
Den schweren Rucksack kaum tragen konntest.
Und Dir beim Stativ aufstellen deinen Nagel abgebrochen hast.

Du hast Dir soviel Mühe gegeben!
Und dann hat doch wieder irgendwas nicht gestimmt!
Eine kleine Kleinigkeit hat dich völlig aus dem Konzept gebracht.
Dein zartes, fein austariertes Wissen, jetzt fing es an zu kippen.

Und der schwarze Strudel öffnete sich erneut.
Und zog Dich immer tiefer hinein.
Kein Licht am Ende des Tunnels.
Das einzige Licht – war das gebrannte Foto auf deinem
Mikrochip.

Und ich – Dein Spiegelbild, das ich für einen kurzen Moment
sein durfte.

Das Zimmer ist errichtet

Zeit zum Innehalten. Endlich.

2007 sind wir in unser altes Haus in Ebertsheim eingezogen. Ich wusste nicht, was mich erwartet. Wie groß das Ausmaß der Arbeit sein würde oder wie sich das anfühlt, alles „selbst zu machen“. Die Bilder in den Baumarkt-Prospekten waren so trügerisch. Dort ist immer alles perfekt ausgeleuchtet und glückliche Menschen beziehen mit einem Lächeln auf dem Gesicht ihren Balkon, ihren Garten, oder lümmeln in ihrem frisch tapezierten Wohnzimmer. Der Dreck wurde ihnen von der Maskenbildnerin künstlich ins Gesicht geschmiert und die Klamotten ein bisschen zurecht gezupft. Es sieht immer alles so leicht und einfach aus. Und es scheint alles nur einen Kaufvertrag weit entfernt. Eine kleine Entscheidung im Geiste, die wir damals in Mannheim getroffen haben, die aber unser Leben so sehr geprägt hat.

Ein Raum, in diesem großen alten Haus, fiel mir gleich ins Auge. Es war der hellste und schönste Raum. Der einzige Raum, der wirklich von allen Seiten Licht bekommt und der dazu noch etwas höher, also im ersten Stock gelegen ist. Er liegt an einem Endpunkt und man wird nicht von anderen gestört. Er hat eine hohe Decke und ist nicht so gedrungen wie die anderen

Räume. Vor 200 Jahren war das die gute Stube im Bauernhaus. Damals haben die Leute nicht viel drinnen gelebt. Meistens war sie draußen auf dem Feld und wenn mal alle „reingekommen“ sind, dann hat man sich mit der 7-köpfigen Familie einen Raum geteilt. Für die Frau und ihre „Schreibarbeit“ war kein Platz, schon gar nicht der ganze große Raum! Das wäre absolut undenkbar gewesen! Man muss sich ab und zu mal zurücklehnen und über diese Privilegien nachdenken, die man erhält. Früher hatte der Raum 3 Steckdosen, jetzt haben wir ihn aktualisiert auf 17 und er hängt an zwei Sicherungskreisen. Es ist der schönste und hellste Raum und mein Mann hat ihn mir bereitwillig und ohne Zögern überlassen. Diesen schönsten Raum im Haus, den hat er mir geschenkt. Und er nimmt den etwas schlechteren Raum im Durchgangsbereich.

Ich stellte mir schon damals vor, wie ich da eines Tages sitzen werde. An meinem kleinen Schreibtisch, nur das Laptop und meine freien Gedanken vor mir. Ohne Ballast, ohne Verpflichtungen, einfach nur meine Gedanken und ich in einer perfekten Umgebung. Und ich schreibe einen Text. Mitten im Grünen, mitten in der Ruhe. Ich stellte mir das schön vor. Romantisch irgendwie, im eigenen Haus. Ehemann, Familie, Garten- fehlt noch ein kleiner Hund. Das war und ist mein Traum vom einfachen und guten Leben. 2020, also 13 Jahre später kann ich mir den eigentlichen Traum erst erfüllen. Solange hat es gebraucht, bis wir den Sanierungsstau des alten Hauses überwunden haben, Schichtarbeit, Firmengründung, Seelenschiefelage, Trauerarbeit und alles andere unter einen Hut gebracht haben und endlich in diesem Raum angekommen sind. Wir waren physisch zwar schon immer in diesem Raum, haben ihn lange als Schlafzimmer für die Nachtschicht/ Spätschicht benutzt. Das war überhaupt der Grund warum wir aus der lauten Stadt weggezogen sind. Weil die laute Stadt nicht für Schichtarbeiter und ihre besonderen Bedürfnisse gemacht ist. Und weil das Einkommen nicht für ein Haus in der Stadt, auch nicht am Stadtrand gereicht hat. Wir wurden schon damals aus dem „Lebensraum Stadt“ verdrängt und kamen in einen ruhigeren,

gemütlichen, freundlicheren Lebensraum „Land“ an. Ein Lebensraum, in dem frische Gedanken, und tatkräftige Menschen mit Eifer und Pioniergeist dringend gebraucht werden. Ein Lebensraum, der sich besonders in der Corona-Krise als sehr vorteilhaft erwiesen hat. Mir fehlt nichts, absolut nichts. Gerne würde ich mit 10 anderen Leuten jetzt den Umzug feiern. Das muss ich erstmal „per Skype“ machen. Und wie so oft, wenn man irgendwas frisch hinter sich gebracht hat, kommt die Freude noch nicht so richtig auf. Noch überwiegt die Müdigkeit. Alles tut mir weh. Die Hände vom Renovieren und Putzen, die Beine vom Räumen und Hin- und Hergehen, und die Seele von der aktuellen Nachrichtenlage und der großen Einsamkeit, die uns plötzlich alle erfasst hat. Die Augen brennen, entweder von der Müdigkeit oder dem Heuschnupfen. Dennoch ist der Mensch so voller Hoffnung und voller Energie. Die Energie wird uns als Menschen niemals ausgehen, auch wenn wir mal in einer Notlage sind und großes verbringen müssen. Gerade dann, wachsen wir über uns hinaus.

Ich hätte jetzt Zeit. Zeit für die nächsten großen Projekte. Zeit zum Schreiben, Zeit zum Nachdenken. Zeit, um mich mental wieder auf andere Menschen einzulassen. Das Zimmer ist errichtet, jetzt muss ich es nur noch mit Leben füllen.

Leere Glas-Fassaden, in denen sich meine Seele spiegelt

Gestern bin ich alleine durch Frankfurt gelaufen.

Die Sonne spiegelt sich hart in den kalten Glas-Fassaden. Ein paar Menschen kommen mir entgegen. Meistens Männer. Meistens zu zweit. Ich bin die einzige Frau. Und die einzige mit einem

großen Fotoapparat um den Hals. Einer von den ganzen Starken und Fitten hat sich mit einem Gymnastik-Band an einem Geländer „festgekettet“ und läuft ganz heftig auf der Stelle. Er stöhnt und atmet ganz schnell. Ich merke kurz, wie es mich anmacht, dann geh ich schnell weiter. Eigentlich wollte ich ihn fragen, ob ich ihn fotografieren darf, wie er sich da abstrampelt. Dann wiederum denke ich, wie indiskret das wäre. Ich lasse ihn alleine und gehe an der „Messe“ vorbei. Alles tot und still. Auf der riesigen Ost-West-Ausfallstraße ist fast gar nichts los. Wie in der Apokalypse. Ich gehe weiter, suche nach Motiven. Wirklich viel finde ich nicht. Obwohl es blüht. Eine malerische Ruhe liegt über der großen Bankenstadt. Die anderen Männer, die noch mit dem Fahrrad vorbeifahren oder joggen, halten sich körperlich fit. Sie warten auf ihren nächsten Einsatz, der bald kommen wird. Wirklich „ruhen“ tut keiner.

Dann, ganz plötzlich kommst Du mir in das Gedächtnis. Plötzlich bist Du da. Ich fühle dich ganz stark. Eine große Sehnsucht, eine große Verbundenheit. Ich muss Dich wiedersehen. Unbedingt. Ich weiß, dass ich das tun muss, um glücklich zu sein.

Nur in meinem Bewusstsein ist dieses Gefühl noch nicht ganz angekommen. Ich kann es nicht wirklich umsetzen, obwohl ich möchte.

Die Bretter des Verzichts

Und was ist, wenn es auch nach der Corona-Krise erstmal so weitergeht?

Wenn wir erkennen, dass es so nicht weitergehen kann?

Dass wir einen Wandel in der Wirtschaft, in der Verteilung der

Güter, der Gesundheit, im Konsum auf der ganzen Welt brauchen?

Wenn dieses kleine Virus, das man nicht sehen kann, einen Prozess angestoßen hat, der dem Patient „Mensch“ auf der Erde so unglaublich gut getan hat?

Irgendwo habe ich mal gelesen, dass über 10 Prozent unseres Erbgutes von Viren-DNA geprägt ist. Die Viren, sie sind geblieben.

Und sie haben Spuren in uns hinterlassen. [Spuren, die wir brauchen.](#)

Die Befruchtung der Eizelle ist nur mit einem „Trick“ möglich, der ohne die Mechanismen von Viren nicht möglich wäre. Denn das Spermium ist ja in gewisserweise auch „fremde DNA“.

Immer, wenn Widerstände überwunden werden müssen, wenn es irgendwo „klemmt“, wenn ein Organismus zu sehr wuchert und sich selbst nicht mehr erkennt, dann sind die Viren die Antwort auf viele Fragen.

Denn, was sich ja vor allem seelisch-moralisch festsetzt ist die Erkenntnis, dass man durchaus auch leben kann, wenn man weniger hat, weniger verbraucht usw.

Dass wir diesen ganzen Überfluss gar nicht für unser Glück brauchen. Wir haben es zwar geahnt, aber wir haben uns nie getraut, diesen Weg auch zu gehen. Aber jetzt, wo alle diesen Weg gehen müssen, auf der ganzen Welt, ist es viel einfacher.

Es funktioniert! Die Bretter des Verzichtes, sie tragen!

Urlaub in Schweden

Alles geht seinen Gang. Hab mich irgendwie schon seltsam an die neue Corona-Krise gewohnt. Schau nur noch selten Nachrichten, rege mich selten auf. Innerlich hab ich das Jahr irgendwie schon abgeschrieben. Keine Vorfreude mehr, keine Reiseplanungen, keine Besuche. Ich merke das an der Benutzung meines Google-Kalenders. Letztes Jahr hab ich das fast täglich benutzt und immer wieder neue Treffen und neue Events eingetragen. Und in diesen Zeiten versiegt die Benutzung fast gänzlich. „Telefonkonferenz 15 Uhr“, das ist das einzige, was in dieser Woche eingetragen habe.

Dafür wird es sich drinnen gemütlich gemacht. Wir profitieren davon, dass wir uns damals ein sehr großes, wenn auch renovierungsbedürftiges Haus gekauft haben. Obwohl wir bereits 2007 eingezogen sind, gibt es immer noch Räume, bei denen man praktisch „Hand anlegen“ muss. Aber es wird so langsam! Wenn ich mich sonnen will, setze ich mich in den Hof, wenn ich etwas pflanzen will, mache ich das auf unserer Ackerfläche (auch „Schrebergarten“ genannt).

Und ich werde dieses Jahr bestimmt mehr anpflanzen als sonst, einfach und allein um Kosten zu sparen.

Es entwickelt sich bei uns langsam alles wie in einer Hippie-Kommune. Job weg, Aufträge weg, demnächst vermutlich „Geld weg“. Wir schrauben unseren Konsum immer weiter herunter. Ich bin am Überlegen, das zweite Auto abzumelden, usw. Jetzt wird es möglich, das Leben ohne Geld. Das Leben in der Autarkie.

Überall werden Kosten gedrückt, wo man sie nicht braucht. Ich esse einfacher, ich kaufe weniger, ich nutze die Dinge, die ich habe. Wenn ich genau überlege, ist es immer das, was ich wollte. Es fühlt sich seltsam befreiend an!

Wenn mich einer treffen will, erschrecke ich beinahe. *Wie*, mich treffen? Die eigenen, sicheren vier Wände verlassen?

WARUM?

Das einzige, was ich im Moment außerhalb des Hauses mache, ist spazieren gehen. Die Luft ist klar, alles fühlt sich sauber, ruhig und rein an. Es ist wenig los. Keine Staus, kein Stress. Aber dennoch wird man auf der Straße noch angehupt. Vielleicht ist das die einzige Möglichkeit der Kommunikation in diesen Tagen?

Die Natur ist so schön. Ich genieße die endlosen Spaziergänge in den Feldern. Den großen Sicherheitsabstand zu anderen Menschen. Und sie erscheinen mir noch freundlicher als sonst. Man freut sich jetzt richtig, wenn man jemanden trifft.

Wie lange wird dieses Schnarchige noch anhalten? Wie lange werden wir noch in der Virus-Stase gefangen sein?

Es fühlt sich an wie ein Urlaub. Irgendwo in Island. Oder in Schweden.

Der Alltag ist weit weg. Alle Dinge, die uns sonst immer so gestresst haben, sie haben plötzlich keine Bedeutung mehr.

Die äußere Krise

Aus der übersprudelnden Freude und Euphorie von gestern ist heute kalte Gelassenheit geworden.

Die Nägel sind so lang, dass ich fast nicht damit tippen kann. Die Haare frisch frisiert, die Augenbrauen gezupft und die Schatten unter den Augen breitflächig abgedeckt. Ab heute mache ich wieder Diät. Das Wetter ist ganz pünktlich wärmer und besser geworden. Mein Geburtstag kann kommen!

Das Handy wurde heute ausgiebig in Seifenlauge gebadet. Danach ließ es sich nicht mehr aufladen! Und ich habe mir einen schönen lilafarbenen Strauß Chrysanthemen gekauft. Und ein

blaues Veilchen. Am Baumarkt-Eingang bekommt man seit Neuestem Belehrungen über den Sicherheitsabstand. Als ob es nicht schon längst alle wüssten!

Wir waren einkaufen, aber es war ziemlich trostlos. Immerhin, die Regale waren gut gefüllt. Es gab alles, sogar Klopapier, Nudeln und Mehl.

Auch bei den Eiern waren die Regale wieder voll aufgefüllt. An den Kassen überall abgeklebte Bänder für den Sicherheitsabstand. Eine gruselige Stimmung überall. Keine(r) will so richtig mit dem oder der anderen reden, obwohl wir doch gerade jetzt die Wärme und Nähe zu anderen Menschen dringend brauchen würden.

Ich habe daher mit meiner Mutter Videochat über das Telefon gemacht und sie war ganz begeistert, wie einfach es geht. Außerdem mit einer guten Freundin über eine Stunde lang geskyppt. Die Medien sind ein guter Ersatz für fehlende Nähe, wenn auch nur ein „Ersatz“.

In ein paar Jahrzehnten wird man auf dieses Jahr 2020 zurückblicken, dass so ganz besonders war. Für uns jetzt ist es noch nicht greifbar, da ist es mehr ein Schock. Jeden Tag überschlagen sich die Meldungen und man weiß oft nicht mehr, wo einem der Kopf steht.

Viele Menschen machen sich Sorgen, so scheint mir. Und nur ganz wenige können auch darüber reden, was sie wirklich belastet. Das ist das, was mir wieder am meisten auffällt. Dass wir so eine starke Krise haben, aber die richtigen inneren Bewältigungsstrategien noch nicht entwickelt haben.

So wie das Immunsystem stark und fit sein muss, so braucht auch die Seele einen äußeren Schutz. Abstand und Distanz und das Richtige muss herausgefiltert werden.

Wir müssen wissen „was wir denken sollen“ , welche Gedanken positiv und hilfreich sind und wir müssen lernen, das Schädliche loszulassen.

Ich genieße die Tatsache, dass ich zu keinem „systemrelevanten Beruf“ gehöre und mir auch ansonsten wenig Sorgen um meine Liebsten oder meine eigene Gesundheit mache.

Ich habe das Gefühl, dass ich in gewisser Weise widerstandsfähiger gegenüber äußeren Krisen bin. Vielleicht, weil ich Jahre lang geübt habe, „allein zu leben“? Weil ich mich über Jahre mit einem seelischen-körperlichen Zustand anfreunden musste, der nie besonders befriedigend war? Weil ich immer in einer gewissen Art und Weise im „Ausnahmestand“ gelebt habe. So erscheint mir die äußere Krise, die heute herrscht, überschaubar und leicht.

Mein persönlicher Tagestipp, um seelisch sicher und gut gelaunt durch die Krise zu kommen: Musik hören und sich künstlerisch ausdrücken, wo immer es geht!

Der Anti-Angst Artikel



Strahlende Sonne und blauer Himmel

Von überall prasseln Ängste auf Euch ein? Schlimme Bilder von Intensivstationen, Militärtransporter, die mit Särgen zu Krematorien fahren, Krankenschwestern mit Schweiß auf der Stirn oder Bilder von leeren und geplünderten Supermarkt-Regalen? Es wird Zeit, der allgemein um sich greifenden Angst etwas entgegen zu setzen. Voilà ich präsentiere: Den Anti-Angst Artikel.

Warum Du keine Angst vor Covid-19 haben musst

Es trifft nur die Älteren. Die Leute, die sowieso schon krank sind. Es trifft die Dummen und Unvorsichtigen. Es trifft die Leute, die trotz Warnung Ski gefahren sind und noch auf den letzten Drücker ins Ausland fliegen mussten. Aber selbst die hat man jetzt gerettet. Die Gemeinschaft rettet nämlich alle Menschen, auch die Dummen und Unvorsichtigen.

Die Todesrate bei dem aktuellen Corona-Virus ist ziemlich niedrig, bei den meisten verläuft es wie eine einfache Grippe, wenn überhaupt. Die aktuellen Zahlen liegen so ca. bei 0,3 Prozent. Dann nimm Dir mal 100 Äpfel, lege sie auf deinen Küchentisch und lege dann ein Stück zur Seite, das 0,3 Prozent entspricht. Dann siehst du, wie wenig das ist.

Klopapier und Nudeln helfen Dir nicht. Sie pflegen nur deine Ängste. Also stell dich deinen Ängsten. Irgendwann ist auch das überstanden. Der Ausbruch des Virus verläuft nach mathematischen Gesetzmäßigkeiten, wie eine „Kurve“. Und jede Kurve, ganz egal wie steil sie auch noch wird, endet eines Tages.

In der Wirtschaft wird diese Krise heftige Reformen auslösen. Es kommt endlich der Schwung in das Land, den wir dringend benötigen. Ab und zu muss sich ein Land und eine Gesellschaft verändern, eine „Krankheit“ ist immer ein gewisser Auslöser dafür. Irgendwann wird es auch wieder aufwärts gehen! Und davon kannst Du direkt profitieren! Vielleicht bekommst du dann einen besseren Job? Vielleicht fängst du etwas ganz neues an? Vielleicht machst du in Zukunft

einen Job, der dich glücklicher macht? Wo du anderen noch besser helfen kannst? Oder einen neuen Job, der dir mehr Freiheit und Selbstständigkeit bietet?

Nutze Deine Phantasie- aber richtig

Klar- kurzfristig sieht man die Geldscheine aus dem Fenster segeln und die Assoziationen zu unzähligen Zombie-Filmen flattern über unser Inneres. Aber hey, dann hättest du einfach weniger Zombie – Filme sehen sollen.

Denk positiv und lenke Deine Gedanken in die richtige Richtung!

Du hast jetzt endlich Zeit für deine Mitmenschen. Sie wollen plötzlich wieder mit dir reden. Denn alle sind jetzt ein Stück weit „einsam“ geworden. Stell dir vor, wie schön es wird, wenn du nach der Krise wieder alles machen kannst, was dir jetzt noch verboten wird! Endlich wieder ins Restaurant gehen, endlich wieder einkaufen, endlich wieder reisen! In ein paar Monaten ist alles überstanden, dann ist der Sommer da, irgendwann kommt ein Impfstoff. Die Wissenschaftler arbeiten mit Hochdruck daran. Wir müssen nur ein bisschen stillhalten, ein bisschen zurückziehen, aber irgendwann wird es aufwärts gehen!

Die Menschen, die mit Covid-19 erkranken, werden zum großen Teil immun werden! Dann kann das Virus sie überhaupt nicht mehr jucken. Denn es gibt auch so etwas wie ein Immunsystem. Eine natürliche innere Abwehr! Der sollten wir vertrauen! Wir sollten uns und andere stärken. Aber nicht mit Ängsten, sondern mit Hoffnung und Zuversicht.

Wenn Du zuviele Ängste hast, dann schau einfach weniger Fernsehen. Fang an Dein Gehirn zu benutzen! Überlege, was wirklich sinnvoll ist und was nicht. Ist es logisch, soviel Desinfektionsmittel zu hamstern? Ist es ratsam, sich Toilettenpapier oder andere Hygieneartikel jetzt in unzähligen Mengen zu horten? Und dafür sogar die Unversehrtheit von

anderen Menschen aufs Spiel zu setzen?

Nein das ist alles nicht sinnvoll. Es ist nur ein Ausdruck der inneren Ängste. Du musst jetzt lernen, deine Ängste zu akzeptieren. All deine Gefühle, die schönen wie die guten in deine Persönlichkeit zu integrieren. Es ist jetzt an der Zeit das auszudrücken, was dich belastet. Es ist an der Zeit, zu schreien, zu weinen und alles heraus zu lassen!

Du hast jetzt viel Zeit. Du kannst die freie Zeit zu Hause sinnvoll nutzen. Mal wieder ein Hobby anfangen, dass viel zu lange brach lag. Mehr lesen, vielleicht ein schönes neues Buch anfangen oder eine neue Serie auf Netflix schauen. Du könntest eine Sprache lernen oder Programmieren lernen. Du könntest mal Videochat ausprobieren. Oder irgendwas, für das „nie Zeit“ war. Du kannst Zeit mit deinem Partner verbringen. Sex. Du kannst Gymnastik oder Joga machen. Du könntest etwas anpflanzen und schauen wie es wächst. Und wenn es nur etwas kleines ist. Du könntest dir ein Haustier zulegen. Oder etwas fotografieren. Du könntest wieder lernen, „zu sehen“ und „zu fühlen“ wo du sonst immer nur „gekauft“ hast.

Du könntest die Krise für sovieler sinnvolle Dinge nutzen! Es ist dein Leben. Nutze es.

Magische Tinte

Das Virus, so schlimm es auch ist, hat einen Vorteil. Es kehrt nämlich überall die Schwachstellen im System hervor. Mir ist das gestern aufgefallen, als ich die Berichte aus Deutschland und aller Welt gehört habe.

Bei Trump ist es die Tatsache, dass seine „Basta“ Politik lächerlich aussieht, wenn eine wirkliche Krise auf ihn zukommt

und jedem klar sein müsste, dass es kein „ausländischer Virus“ ist und eine gute Gesundheitsvorsorge für alle Amerikaner die bessere Antwort gewesen wäre. Bolsonaros Rhetorik aus Brasilien wirkt in diesen Tagen plump und naiv. Ganz demonstrativ hat er sich „der Menge“ gezeigt und hunderte Hände geschüttelt. Das kommt beim Wahlvolk gar nicht gut an. Im Iran ist es z.B. die Tatsache, dass das Land zu stark von anderen „isoliert“ wurde und jetzt massive Versorgungs- und Gesundheitsprobleme bekommt. Bei der Türkei und Russland sieht man die Verschleierung der offiziellen Infizierten-Zahlen. China feiert sich für seine überstandene Krise und schiebt den Ausbruch jetzt anderen Ländern zu. Den armen Ländern fliegt das Virus sowieso um die Ohren, wer weiß wie es da noch laufen wird? Zur Zeit schauen wir sowieso nur „auf uns“.

In Deutschland kommen auch ganz deutliche Schwächen zum Vorschein: Die Abhängigkeit von ost-europäischen Billig-Lohnarbeitern z.B. bei der Ernte und den Pflegediensten, die Abhängigkeit vom Export und der internationalen „Teile-Vernetzung“. Die Abhängigkeit vom Produktionsland China und dass nichts mehr geht, wenn keine Container mit billigen Waren aus Fernost ankommen. Die Vernetzung Nord-Italiens mit (teils illegalen) chinesischen Billig-Arbeitern, die vermutlich einen Corona-Cluster ausgelöst haben.

Die Tatsache, dass unser Gesundheitssystem schon Jahre „auf Verschleiß“ gefahren wurde und es anscheinend nicht möglich war, ausreichend Lagerbestände für medizinische Versorgung wie Atemmasken oder Schutzimpfungen gegen Lungenentzündung bereit zu stellen. Generell der allgemeine Medikamenten-Engpass und die Verlagerung auf Billigst-Standorte. Man hat es sich viele Jahre zu einfach gemacht und jetzt kommt alles zum Vorschein. Die schlechte Behandlung der Kassierinnen und Pflege-Mitarbeiter, die jetzt gelobt und getäuschelt werden. Dennoch fehlen die Menschen massiv in diesem Sektor, weil niemand auf die Dauer „billig und schlecht“ arbeiten möchte, ganz egal wie motiviert er auch ist!

Wir wissen jetzt auch warum „Grenzkontrollen“ in der Flüchtlingskrise nie möglich waren: Weil ansonsten ellenlange Staus und grenzenlose Probleme in der gesamten Waren-Logistik entstanden wären. Weil hier das Sicherheitsproblem auf der einen Seite zu einem handfesten wirtschaftlichen Problem auf der anderen Seite geführt hätte.. Wir haben zu wenig Polizei und Sicherheitsorgane, um Ausgangsperren, Heimquarantäne oder Bar-Schließungen zu überwachen. Ich bin mir sicher, das ist auch einer der Gründe, warum man es flächenmäßig noch nicht entschieden hat.

Die Schwächen der mangelnden Digitalisierung, z.B. bei der Bildung, die fehlenden „Home Office“ Möglichkeiten, Beschränkungen beim Datenverkehr und den Bandbreiten kommen überall zum Vorschein. Dass die Behörden und alles andere nicht ausreichend digitalisiert wurde und jetzt einfach „closed“ ist, ist eine Schande und sehr nachteilig für einen Industrie- und Wirtschaftsstandort Deutschland. Dass die kleinen Selbstständigen und Laden-Besitzer keine Reserven haben, weil das Finanzamt anteilmäßig immer zu viel weg nimmt und man so nie wirklich in die schwarzen Zahlen kommt. Überall werden die Versäumnisse plötzlich wie mit magischer Tinte sichtbar!

Wir können dem Virus dankbar sein. Es macht die Schwächen sichtbar. Die Verantwortlichen können sich nicht mehr davon stehlen oder es weglächeln. Sie müssen jetzt wirklich dauerhaft etwas ändern.