

# 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 geskypet. 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!