

CORONA

Gibt es ein Licht am Ende des Tunnels?

von Arnold Mettnitzer für die Homepage des Styria-Verlages

Wenn Resonanz so wichtig ist für den Menschen, welche Tipps hast du für mich, wenn ich jetzt alleine in Quarantäne bin oder in meiner Singlewohnung sitze?

Mit einfachen Tipps wird es nicht getan sein. Vor allen Ratschlägen brauchen wir zuallererst ein Verständnis dafür, dass diese Krise, die die Fachleute „Tiefenkrise“ nennen, im Moment dabei ist, unsere Welt auf den Kopf zu stellen. Was jetzt zusammenbricht, wird wohl nicht mehr wiederkommen! Was nachher kommt, wissen wir (noch) nicht. Und in dieser Ungewissheit sitzen wir in unseren Wohnungen mit dem alleinigen Ziel, uns und unsere Mitmenschen zunächst vor dem Virus zu schützen.

Was nun die Frage nach den sogenannten „Tipps“ betrifft, allein in der Quarantäne oder Singlewohnung zurecht zu kommen, wo doch Resonanz so wichtig für den Menschen ist!? Ja, ohne Resonanz ist menschliches Leben undenkbar. Es gibt uns nur als Gemeinschaftswesen. Das aber bedeutet nicht, dass ich es deshalb unfähig wäre - aus welchen Gründen auch immer - für eine gewisse Zeit alleine zu leben. Dabei sind unserer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Ich mag den Satz von Albert Einstein: „Phantasie ist wichtiger als Wissen.“ Was wir wissen und können, wird immer begrenzt sein, nicht aber, was wir uns in den unterschiedlichsten Situationen unseres Lebens einfallen lassen können.

Deshalb ein erster „Tipp“ für die Tage der Selbstisolation: Zuerst heile mit dem Wort! Dieser Grundsatz ist das erste und älteste Medikament menschlicher Heilkunst und gilt seit dem 4. Jahrhundert vor Christus. Eine Variation davon findet sich in der katholischen Liturgie: „Sprich nur ein Wort und meine Seele wird gesund!“ Dem Wort eines Menschen kommt ermutigende, tröstende, ja heilende Kraft zu. Isolation wird demnach dann zur unerträglichen Belastung, wenn sie verbunden ist mit verweigerter Kommunikation. Das hat auch damit zu tun, dass die größte Sehnsucht des Menschen darin besteht, von einem anderen Menschen als Mensch behandelt zu

werden und dass ihn nichts mehr trifft als das Gefühl, von einem anderen Menschen „nicht einmal ignoriert“ zu werden. Das bedeutet für die momentan verordnete Quarantäne, die für manche Menschen schwer zu ertragen ist: Niemand hindert uns in einer solchen Situation, mit Menschen, mit denen wir uns verbunden wissen, in Verbindung zu treten und in Verbindung zu bleiben. Wenn Menschen miteinander reden und dabei miteinander teilen, was sie an Sorgen und Problemen in sich tragen, aktivieren sie heilsame Kräfte füreinander. Viele sagen mir jetzt schon nach ein paar Tagen dieser neuen Erfahrung, dass sie dankbar dafür sind, Menschen, die früher schwer telefonisch zu erreichen waren, problemlos und ungewohnt entspannt sprechen zu können.

Ein zweiter mir wichtiger „Tipp“ besteht in der Sorge für eine persönliche Tagesstruktur, die für innere und äußere Ordnung im Tagesablauf sorgt. Das ist deshalb schwerer und erfordert mehr Disziplin und Logistik, weil im bisher gewohnten und durchgetakteten Alltag vieles davon schon vorgegeben war und keiner besonderen Entscheidung bedurfte.

Ein dritter „Tipp“: Unser aller Leben hat Sehnsucht nach Neuem, nach Veränderung, Abwechslung, nach Premieren, nach so noch niemals Dagewesenem. Wo das in Quarantäne nicht möglich ist, kommt unseren Gedanken eine entscheidende Rolle zu! Wir brauchen alle zusätzlich zu guter Information gute Gedanken, die als Unterhaltung, Ermutigung und Ablenkung, ja auch als guter Humor angeboten werden. Ein guter Humor ist ein Selbstrettungsversuch unserer Seele, die sich dadurch der Resignation verweigert und heilsame Gedankenalternativen entwickelt! In einer österreichischen Tageszeitung (SN) gibt es deshalb seit ein paar Tagen auf der Titelseite eine eigene Kolumne „CORONA UND WIR“ mit kleinen literarischen Kostbarkeiten als Nahrung für die Seele. Daraus schöpfen viele Menschen Energie und Kreativität! Beides brauchen sie dringend und das möglichst täglich!

Wie kann ich mich angesichts der Lage vor einer Depression schützen?

Depressionen kommen nicht von einem Tag auf den anderen. Depressionen haben eine lange Vorgeschichte und gänzlich unterschiedliche Gründe. Zuallererst gilt es jetzt einmal, mit unserer Angst so umzugehen, dass sich daraus keine Depression entwickelt. Für viele Menschen sind Homeoffice, Selbstisolation & Quarantäne ein Neuheitserlebnis, mit dem sie nicht auf Anhieb zurechtkommen. Noch nie wurde so etwas von ihnen verlangt. Wie bei allem, braucht es auch hier ein wenig Übung, um damit zurechtkommen. Ein Wort von William Shakespeare ist mir in diesem Zusammenhang schon seit Langem eine große Hilfe: „Was Macht hat, mich zu verletzen, ist nicht halb so stark wie mein Gefühl, verletzt werden zu können.“ Wenn die Angst mich so sehr in Beschlag nimmt, dass sie wie ein Damoklesschwert über meinem Köpfen hängt, dann bekomme ich es mit jener Angst zu tun, die der biblische Jesus den Menschen nehmen wollte. Seine Worte „Habt Mut! Fürchtet euch nicht!“ sind Zurufe, ja „Zumutungen“ im besten Sinn des Wortes! Diese Worte eliminieren die Angst nicht und reden sie auch nicht klein. Sie relativieren sie aber und nehmen ihr die alleinige Vormachtstellung im Epizentrum des menschlichen Fühlens und Empfindens. Die dumpfe Brille der Angst ist dadurch nicht mehr die einzige Perspektive in meinem Leben. Gegen diese alles lähmende Angst setzt der Wanderprediger aus Nazareth den Glauben, die Hoffnung und die Liebe als die stärkeren Trümpfe. Diese drei Tugenden sind das biblische Alternativprogramm gegen die lähmende Angst, die sich im schlimmsten Fall zur Depression verdichtet und mir die innere Freiheit nimmt, mein Leben trotz allem als Geschenk in die Hand zu nehmen und mich durch Krisen, Rück- und Schicksalsschläge nicht entmutigen zu lassen.

Wie gehe ich damit um, wenn ich derzeit keine Form der körperlichen Nähe, nicht einmal einen Handschlag, bekomme?

Wie schon oben gesagt: Isolation wird vor allem dann unerträglich, wenn sie auch mit verweigerter Kommunikation verbunden ist. Wir sind ja im Moment auch gerade dabei, uns Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale einfallen zu lassen, die auf den Handschlag verzichten. Unser menschliches Miteinander steht in all seinen Formen von der intimsten Beziehung bis hin zur beruflichen Kollegialität im Spannungsverhältnis von Nähe und Distanz. Die Sehnsucht nach Nähe vermischt mit der Erfahrung von Distanz bestimmt in ständig sich abwechselnden Spielarten unser aller Leben. In Peter Turrinis Theaterstück „Tod und Teufel“ heißt es dazu nüchtern: „Einsam ist man immer. Aber zu zweit ist man ein bisschen weniger einsam.“ Etwas von dieser Einsamkeit wird uns in den kommenden Tagen, Wochen und Monaten wieder neu bewusst werden. Wie ich damit zurechtkomme, das hängt nie nur von mir allein ab.

In meinem normalen Alltag bin ich sehr beschäftigt und lenke mich (un)bewusst durch viele Aktivitäten von meinen Problemen ab. Wie gehe ich damit um, dass sie mich plötzlich zuhause einholen und ich momentan keine Möglichkeit habe, mich gut von ihnen abzulenken?

Ich bin davon überzeugt, dass Ablenkung in keinem Fall eine gute Lösung ist. Im Gegenteil! Probleme werden dadurch gelöst, dass man sich ihnen stellt. Je früher, desto besser! Dort, wo Probleme auftauchen, sollten sie ernstgenommen, angeschaut, angesprochen und bearbeitet werden. Alles andere führt zu einem Versteckspiel, für das wir, je länger, umso mehr, in Form von psychosomatischen Leidenszuständen einen hohen Preis zu zahlen haben. Im ersten Satz eines Gedichtes von Peter Turrini heißt es: „Wie lange noch werde ich alles hinunterschlucken und so tun, als sei nichts gewesen?“ Und das Gedicht schließt: „Es ist so schwer die Wahrheit zu sagen, wenn man gelernt hat, mit der Freundlichkeit zu überleben.“

Welche Chance siehst du in der aktuellen Krise für jeden Einzelnen? Wie kann ich die viele Zeit mit mir positiv nützen?

Noch einmal muss ich hier ein Loblied auf die Phantasie singen. Dorothee Sölle hat sie als „die Mutter aller Tugenden von morgen“ gepriesen. Wenn auch die Welt nach dieser Pandemie eine andere sein wird, bin ich überzeugt davon, dass vielen von uns dabei sehr viel Gutes einfallen kann. Sigrid aus Villach, eine Kindergärtnerin, hat mir eine Kinderzeichnung mit dem Text geschickt: „Wir müssen mit allem rechnen. Vor allem mit dem Guten!“ Solche Gedanken machen Mut und bewahren vor der Angststarre des sprichwörtlichen Kaninchens vor der Schlange.

Was auf uns zukommt und wie es weitergeht!

Wir wissen es nicht! Was uns aber jetzt helfen könnte, so der Zukunftsforscher Matthias Horx, wäre die Bereitschaft zu einem inneren Wandel, durch den wir uns innerlich mit der Zukunft in Verbindung setzen und dadurch eine Brücke zwischen Heute und Morgen schlagen. Das brächte zwangsläufig eine Verschiebung unserer Prioritäten mit sich: Künstliche Intelligenz würde dann nicht mehr so wichtig wie emotionale Intelligenz und emotionale Intelligenz könnte uns dabei helfen, so etwas wie eine Zukunftsentelligenz zu entwickeln. Dann wäre tatsächlich Licht am Ende des Tunnels!