

Corona – wesentliche Themen des Menschseins werden berührt ...?

von SUSANNE KOTZERKE

Die Möglichkeiten sich einzubringen, zu vernetzen, das Leben sinnvoll zu füllen, zu gestalten, lebendig unterwegs zu sein, Freu(n)de zu haben – jetzt gilt für alle eine Kontaktbeschränkung! Da haben wir zurzeit ähnliche Erfahrungen, sind auf uns selbst zurückgeworfen, müssen mit uns auskommen, auch in der Partnerschaft neu zusammenraufen/finden.

Manche haben jetzt die öffentliche Erlaubnis, es ruhig angehen zu lassen. Andere ringen mit dem Überleben und sind mehr unter Spannung - sehr gegensätzlich. Wenn ich nicht weiß, was ich will, bin ich jetzt **entlastet, weil ich nicht wählen kann**, ich muss es nehmen, wie es kommt, ich muss nicht mehr **den Ansprüchen genügen können** – besser, höher, weiter ... Mach was aus Dir, aus deinem Leben, was soll von Dir bleiben.... drohende, beengende Gedanken/ Stimmen in mir?

Wenn ich etwas sichern muss und die Unsicherheit des Gelingens bleibt oder die Bedrohung des eigenen Lebens sogar, brauche ich einen Umgang damit. Birgt diese Zeit die Chance, uns neu auf die Spur zu kommen? Haben wir Zeit um uns neu zu finden finden? Was denn? Wie geht das? Was ist eigentlich damit gemeint?

Wie wäre es mit der Frage zu beginnen, wie ich selbst diese Situation finde, was taucht da auf?

Tut mir etwas gut, was mag ich an dieser Einschränkung?

Wie ist mein Empfinden in Bezug auf mein Alleinsein oder auf die Unsicherheit, auf das, was nicht einschätzbar ist?

Corona - was könnte meine Überschrift sein, wenn ich dieses Etwas auf mich wirken lasse?

Es werden vielleicht Themen berührt, die jetzt aktueller sind, aber doch irgendwie schon lange als mehr oder weniger bemerktes nicht gelöstes Problem da sind. Vielleicht taucht die Frage auf, wie ich mich in dieser Welt zurechtfinden kann?

Wo finde ich Halt? Wie kann ich mit meinen Ängsten zurechtkommen?

Oder: **Wer bin ich eigentlich?** Fühle ich mich wertvoll in mir? Was ist mir wichtig, worauf lege ich den Akzent in meinem Leben? Komme ich vor, oder erfülle ich die

Wünsche anderer? Fühle ich mich vielleicht **als Pflichterfüller/in?** Mag ich mein Leben leben? Erlebe ich es als wertvoll, sinnvoll? Oder lebe ich sowieso im Rückzug, erlebe mich eigentlich nur immer im Kreis mit meinen Gedanken und Bewertungen zu meinem Inhalts-losen Leben – **abgewertet, beurteilt/ verurteilt?**

Wie kann ich mich vor mir **selbst in meinem So-Sein** rechtfertigen, mir erlauben im Jetzt mit dem, was ist umzugehen, wie ich es tue, **mich darin verstehen** und aushalten ... und eine andere Haltung zu mir zu entwickeln? Was bemerke ich dabei an mir und kann ich es achten als etwas, was mal sehr sinnvoll war, um mich zu schützen, und wie kann ich mich ohne Schutz in Situationen erleben/bewahren?

Grundlegende Fragen werden angerührt, **wenn wir uns auf die Spur kommen.** Das Schöne darin ist, dass etwas zum Leben kommen will. In uns ist bei dem Bemerkten des Schweren/ Schwierigen auch **die Sehnsucht danach, dass sich etwas ändert**, nach Freiheit, und da ist es zu spüren, dass sich da etwas Raum verschaffen will, vielleicht zaghaft, aber es hat eine Kraft und führt dahin, **dass wir mehr wir selbst werden.** Das macht mir immer wieder Mut, es begeistert mich, dass in uns eine Kraft ist, die leben will, mit der wir leben können, in **der es sich lebendiger anfühlen wird.** Es ist ein Geheimnis, ein Wunder, wenn wir dem auf die Spur kommen.

Mich macht es ehrfürchtig vor dem Leben – in der Begleitung von Menschen und im eigenen Werden auch.



Verfasserin

Susanne Kotzerke

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin Psychotherapie
Existenzanalytikerin und Logotherapeutin (GLE-D)
in Hannover

Kontakt: susanne.kotzerke@web.de