

Von der Kunst, die Krise zu überleben – Corona und die Zeit danach

von INGO ZIRKS



© Louisa Marie Summer

Wie ein Bild aus einer anderen Zeit erscheint uns dieser Schnappschuss. Die Fotografin Louisa Marie Summer fängt einen flüchtigen Augenblick ein, der sich jedoch in unser Gedächtnis einbrennt. Die spontane Reaktion geht von „Diese beiden Menschen haben einander!“ bis zu „Das geht ja überhaupt nicht (mehr). Die halten den Sicherheitsabstand nicht ein!“. Der erste Gedanke mag mit Gefühlen von Wärme, Freude und Sehnsucht verbunden sein. Die zweite Reaktion ist vielleicht jedoch eine Mischung aus Ärger und Angst – oder zumindest Verwunderung. Denn Angst und Ärger sind oft die täglichen Begleiter, wenn Menschen heute in der Zeit von Corona nach draußen gehen.

In den öffentlichen Verkehrsmitteln oder in den Warteschlangen wagen wir es kaum, zu husten oder uns zu räuspern, weil wir sofort ängstliche Blicke auf uns ziehen. Auch ich selbst kann mich nicht zurückhalten, jedes Husten zu bemerken und versuche einzuschätzen, inwieweit die Sicherheitsempfehlungen eingehalten werden. Ich erwarte einfach ein bestimmtes Maß an Selbstkontrolle bei meinen Mitmenschen. Ich habe Angst, auch wenn ich es mir nicht eingestehen will. Ich will gesund und am Leben bleiben. Ich will gut durch die „Corona-Krise“ kommen.

Doch was brauchen wir eigentlich, um seelisch gut über die Runden zu kommen? Was ist der innerseelische Grund, auf dem wir stehen und von dem wir uns immer wieder erheben können, auch wenn wir mal erschöpft oder verzweifelt zu Boden gegangen sind?

Existenzielle Perspektiven auf das Leben in „Corona-Zeiten“

Erwachsenen Menschen wird zugetraut und sogar zugemutet, dass sie mit dem Leben in der Quarantäne fertig werden, m.a.W. dass sie sich selber emotional regulieren können ohne zu verzweifeln. Wieso können wir das erwarten? Aus existenzanalytischer Sicht verstehen wir die Kunst, alleine klarzukommen und dabei emotional nicht zu zerbrechen, auf dem Hintergrund spezifischer psychischer Grundlagen, die der Mensch lebensgeschichtlich erworben hat. Diese ermöglichen ihm auch in eingeschränkten Lebenssituationen ein gutes Maß an Freiheit in Bezug auf seine Handlungsmöglichkeiten. Welche Grundlagen im Menschen gibt es aus einer existenziellen Perspektive, dass Erwachsene in der „Corona-Krise“ durchhalten können? Diesen soll im Folgenden nachgegangen werden.

Getragen sein und sich fallen lassen

Erwachsene haben (hoffentlich) in ihrem Leben erfahren, dass sie in ihrem und vom Leben getragen und gehalten werden – auch wenn es mal ruckelt und – ja – auch bricht. Aber es gibt eine tiefe Ahnung in uns, dass es keine hundertprozentige Sicherheit in der Welt gibt. Wenn wir dieses Faktum der grundsätzlichen Unsicherheit verdrängen, erleben wir eine untergründige Angst, die wir nur schwer aushalten können. Das verstärkt die Unsicherheit gerade in Krisenzeiten. Es hilft uns, einen Umgang mit dieser Angst zu finden, wenn wir die Brüchigkeit und das Ausgeliefertsein gegenüber Unsicherheit und das daraus entstehende Leid annehmen und akzeptieren. Und uns den haltgebenden Strukturen unseres Lebens anvertrauen: dem Boden, auf dem wir stehen, den Strukturen und Rhythmen des Tages wie den Essens- und Schlafenszeiten, den Freundschaften, den guten Regeln unserer Gemeinschaft, unserem Atem, der beständig kommt und geht – selbst wenn wir schlafen ... In diese haltgebenden Strukturen können wir uns fallen lassen.

Wert sein und wertschätzen

Eine weitere Grundlage im Leben könnte sein, dass wir uns – vor aller Leistung – von für uns wichtigen Menschen angenommen und wertgeschätzt fühlen. Biografisch am wichtigsten waren unsere Eltern, die uns vom Anfang unserer Existenz

liebend begegnet sind. Wir mussten (hoffentlich) nichts darstellen, um für sie wertvoll zu sein. Noch heute entsteht unser Wert nicht durch unsere Leistungsfähigkeit, sondern aus der Tastasche, dass wir „Mensch“ sind. So entwerten uns nicht Arbeitslosigkeit, Krankheit, Behinderung oder Alter. Eine tief verankerte Erfahrung des Angenommenseins ermöglicht uns, emotional und personal berührbar zu sein für den Wert unserer Mitmenschen und für alles Wertvolle in unserem Leben. Gerade in „Corona Zeiten“ wird dieser absolute Wert des Lebens für uns sichtbar und spürbar. Das Wissen darum verbietet uns, den Wert des Einen gegen den Wert des Anderen auszuspielen, im Gegenteil – wir werden ihn gewissenhaft miteinzubeziehen in all unseren Entscheidungen.

Respektiert sein und respektieren

Des Weiteren brauchen wir grundlegend Respekt für die Haltungen und Entscheidungen der anderen Menschen in dieser Krise. Wir müssen nicht alles richtig finden, was andere sagen und meinen. Aber wir achten den Anderen und nehmen an, dass er einen Grund für sein Handeln und Sprechen hat. Das bedeutet nicht, dass es auch Mehrheitsentscheidungen geben kann und muss, um Dinge gesellschaftlich voranzubringen. Dennoch brauchen wir die Minderheitsmeinungen, weil diese uns das ganze Bild besser sehen lassen: Wie soll die Krise gestaltet werden? Wieviel Abstand und Nähe braucht jeder Einzelne – vor dem Hintergrund, dass alle sich an allgemeine staatliche Empfehlungen halten sollen? Strafen erscheinen in diesem Zusammenhang bizarr – gerade hier scheint der Dialog und der Austausch gefragt zu sein. Es geht darum, in ein gegenseitiges Verstehen der Bedürfnisse und Nöte der Mitmenschen zu kommen.

Trotz allem hoffen können und Sinn finden

Woher kommt Hoffnung in dieser schweren Krise, für die wir keine Blaupause, keinen Plan haben? Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie (Logos =Sinn) und Überlebender der Todeslager des Naziregimes, verweist darauf, dass Menschen sehr vieles – auch Schweres und Unbegreifliches – aushalten können, wenn sie um ein „Wozu des Ganzen“ wissen, mit anderen Worten: wenn sie denn um einen Sinn in ihrem Leben wissen.

Dieser Sinn kann ganz konkret in persönlichen Aufgaben und Beziehungen liegen: die Versorgung und Fürsorge um die Eltern und Kinder, die Erhaltung der Gemeinschaft, der Rettung der Firma und Sorge um die Kollegen und Angestellten. Nicht selten erleben Menschen in Krisenzeiten, dass ihr Leben eingebettet in einen spirituellen „Großen und Ganzen“ ist, den sie als sinnstiftend erfahren. So können

Religionen oder andere lebensanschauliche Haltungen unser Leben, Handeln, Leiden und Sterben in einen größeren Zusammenhang bringen, so dass sie Menschen einen Grund für ihr (Über-)Leben bieten. Sinn ermöglicht Hoffnung und Hoffnung öffnet uns für den Sinn im Leben.

Annehmen und Aushalten

Gerade in dieser Zeit suchen wir nach schnellen Lösungen und Antworten auf die drängenden persönlichen und gesellschaftlichen Probleme und Herausforderungen. Allerdings erfahren wir allzu oft schmerzlich, dass gute Antworten nur schwer zu finden sind. Wenn ein geliebter Mensch erkrankt oder verstirbt, der Betrieb gefährdet oder gar insolvent ist, die Lebenspläne grundlegend erschüttert sind, verbietet es sich, über den Schmerz einfach hinwegzugehen. Es braucht Zeit und Raum, dieses Leid zu sehen, anzuerkennen und zu würdigen.

Das Annehmen und das Aushalten schwieriger Bedingungen stellen aus existenzanalytischer Sicht ein Können dar, das eine menschliche Leistung ist, deren sich aber nur wenige Menschen bewusst sind. Dieses Können entspricht einer Haltung, in der sie und aus der sie ganz persönlich Stellung zu den widrigen Umständen beziehen. Sie bejahen damit letztlich, dass die Situation so ist, wie sie ist – auch wenn sie sie nicht gut finden müssen.

In diesem Können liegt ein Akt der Freiheit, in dem Menschen sich auch zu unabänderlichen Leid und Schwierigkeiten verhalten können – jeder Mensch auf seine ihm ganz eigene Art. Aus der grundsätzlichen Akzeptanz der schwierigen und oft auch leidvollen Situation finden wir meist Wege, mit der Situation weiter umzugehen. Es ergeben sich zum Glück nicht selten Lösungen und Antworten auf drängende Fragen – in „Corona-Zeiten“ und in den Zeiten danach, denn eines ist sicher: es gibt ein Leben mit und nach Corona.

Verfasser



Ingo Zirks
Psychologischer Psychotherapeut in Berlin
Existenzanalytiker/Logotherapeut,
Verhaltenstherapeut
Vorsitzender der GLE-D, Lehrtherapeut und -supervisor
Kontakt: ingo.zirks@gle-d.de

Literatur

Frankl V. (2009): Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe überlebt das Konzentrationslager. München:dtv

Längle A. (2016): Existenzanalyse: Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas

Bildnachweis:

© Louisa Marie Summer