

Die Coronakrise – meine Situationsbeschreibung

von HELMUT METZGER

Und dann war alles anders.

Plötzlich war es ernst. Nach den eindringlichen Informationen der Fernsehsendungen am 15.3.. Noch ein kurzes Zucken „muss das wirklich so sein, gibt es nicht eine Alternative?“ war es dann wirklich klar: Wenn schon symptomfreie Menschen infiziert sein können und damit die Krankheit übertragen können, dann gibt es, um unser Gesundheitssystem arbeitsfähig zu halten, nur die Möglichkeit der konsequenten körperlichen Distanz zu anderen Menschen.

Und das haben wir befolgt. Bis jetzt 35 Tage. Keinen direkten Kontakt außerhalb der Wohnung mit Familienangehörigen, die nicht im Haus wohnen, keine Reise zu Familienangehörigen, fast keinen direkten Kontakt zu Freundinnen und Freunden und anderen Menschen.

Was war anders?

Ich bemerkte:

- Ein hohes Informationsbedürfnis zum Corona-Virus und den Begleitumständen bzw. Verhaltensregeln. Das war bald nicht mehr so drängend.
- Keine Termine zu haben und keine wahrzunehmen, ist für mich etwas Unvorstellbares. Und dann haben sie mir nicht gefehlt.
- Vielen Menschen geht es schlecht. Sie sind infiziert durch das Virus oder haben große Angst davor, sie kommen mit der Ungewissheit nicht klar, fühlen sich isoliert und einsam oder stehen finanziell unter Druck. Wie gut wir es dagegen haben, wo wir in stabilen Strukturen leben und wohnen können.
- Unsere Ehe hat einen deutlichen Schub bekommen – an Nähe, an Kommunikation, an gemeinsamen Aktivitäten, an Verständigung.
- Ich schlief länger, ich sah länger und öfter fern, ich las, was mir in die Hände kam. Das war mir bald zu wenig.
- Keine Sportberichterstattungen mehr, keine Bundesliga. Einerseits ein Entbehrungsgefühl, andererseits ein Gefühl neuer Unabhängigkeit.

- Viel mehr Ruhe im Haus und um mich herum: Erlebte Entschleunigung! Ich hielt sie nicht nur gut aus, sie tat mir gut.
- Ich nahm meine unmittelbare Umwelt stärker wahr. Ich schaue genauer hin und länger. Sehe Dinge, die ich zuvor nie gesehen habe. Und erfreue mich an ihnen.
- Die Lust zu lesen und meine Konzentration waren deutlich höher.
- Dinge, die mir zuvor nie aufgefallen sind oder für mich wichtig waren. Was man mal renovieren sollte, verändern oder wieder instand setzen. Und dann war ich mit kreativem Tun beschäftigt.
- „Not“ macht erfinderisch! Meine Frau hat mir perfekt die Haare geschnitten.
- Die fehlenden Kontakte nach außen. Ich hatte nicht das Bedürfnis, sie „elektronisch“ auszugleichen. Da gibt es schon Traurigkeit und Sehnsucht zu dem, was nicht möglich ist. Die Hoffnung bleibt: dies soll wiederkommen. Aber auch die Ungewissheit, ob und wie es wiederkommen kann.
- Die Menschen gehen anders miteinander um: vorsichtiger, nur im Abstand distanziert, freundlicher, zugewandter – guten Tag, frohe Ostern, schönen Ausflug!

Mir wurde bewusst: diese Zeit hat etwas ausgelöst in mir und ich in ihr! Ich lernte mich neu kennen, bin offener, wachsender, aufmerksamer und trotz der Gefährdungen und Einschränkungen gelassener, bin ruhiger und mehr bei mir als im Außen.

Dass manches nicht mehr ging, ist nicht auf meinen Widerstand gestoßen, ja nicht einmal auf Ablehnung oder Unmut.

Ich konnte – durch Druck von außen - vieles lassen und mich auf vieles einlassen. Konnte spüren, dass ich gut leben kann, auch ohne die Reize der Konsum- und Vergnügungswelt, die vielen Ablenkungen des Lebens, mit weniger persönlicher Zuwendung von Freunden und ohne die Bestätigungen für meine ehrenamtlichen und anderen Aktivitäten.

Mir ist bewusst: Entschleunigung und weniger „Action“ ist schon länger mein Thema. Wenn ich die Wahl habe zwischen Ruhe und Aktivität, habe ich bisher meistens Aktivität gewählt. Ich kenne meine Lebensprägungen und Einstellungen, die sich dazu gebildet haben und immer noch wirken, obwohl die Notwendigkeiten dazu längst überholt sind.

Diese Krise wird uns noch lange beschäftigen, im Schwierigen, Quälenden und Ungewissen, aber hoffentlich auch, indem wir das, was sie an neuen Erfahrungen gebracht hat, in unser Leben integrieren und es verändern. Wenn es wieder eine Normalität geben sollte, dann eine bessere als früher! Ich hoffe das für die Welt da draußen.

Für mich bin ich dafür alleine selbst zuständig. Weiterhin in die Welt hinein zu wirken, zu den Dingen, die ich in der Sache und in Verbindung mit meinen Werten als wesentlich empfinde und das in einer Art tun, die mir im tiefsten Eigenen gerecht wird. Und das heißt: bei allem, was ich tue, nachspüren, wie es für mich ist – jetzt und hier – und ob ich ihm meine innere Zustimmung gebe. Und nicht locker lassen!

Verfasser



Helmut Metzger

Existenzanalytischer Berater in Ausbildung (GLE-D)

Kontakt: helmut.metzger@o2mail.de