

## Der Beginn der persönlichen Krise

Nachdem wir es alle geahnt und vielleicht gefürchtet haben, tritt es nun ein: Jede<sup>1</sup> hat ein persönliches Opfer zu bringen, um die Verbreitung des Virus zu verlangsamen. Objektiv sind die individuellen Einschränkungen in den meisten Fällen nur unbequem, manchmal auch teuer. Subjektiv sind Gefühle wie Wut, Hilflosigkeit, Enttäuschung, Empörung, Angst und Einsamkeit schmerzhaft. Wie kommen wir zu einer Einstellung, die Dinge gelassen hinzunehmen, die wir doch nicht ändern können, darüber den Mut nicht zu verlieren und vielleicht noch aktiv, mitfühlend und unterstützend für andere Menschen zu sein?

### 1. Gedanke: Im Heute leben

Mehr als sonst ist ein achtsamer Umgang mit dem berühmten *Hier und Jetzt* hilfreich. Nur heute, nur diesen Tag habe ich gerade zu gestalten. Morgen gibt es vielleicht neue Nachrichten, dann denke und reagiere ich neu. Nur heute... Dabei denke ich an den schönen Satz, der lange Zeit Martin Luther zugesprochen wurde, dem aber ein fleißiger Forscher nun die Urheberschaft absprach:

„Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein  
Apfelbäumchen pflanzen“

Was sind Deine Apfelbäumchen heute? Vorschläge:

Ich lege ein Tagbuch an. Auf der ersten Seite klebt ein Bild von einem blühenden Apfelbäumchen.

---

<sup>1</sup> In diesem Text verwende ich zur einfacheren Lesbarkeit das generische *Femininum*. Es bezieht sich ausdrücklich auf alle Personen unabhängig des Geschlechts.



Nun folgt eine Liste, die ich hier nur andeute, sie sieht ja auch für jede anders aus.

- Ich will mich um mich selbst kümmern.
- Ich will etwas für meinen Körper tun, in Bewegung bleiben, auch auf dem kleinsten Raum.
- Ich kann etwas erledigen, was schon lange liegengeblieben ist.
- Ich kann mir eine persönliche Tagesstruktur überlegen.
- Ich darf mir so viel Zeit für mich nehmen, wie ich will.
- Ich lerne meine Stärken kennen und sie in dieser Situation einzusetzen
- Ich lerne meine Angst kennen, zu verstehen und mit ihr umzugehen
- Ich kann Kompensationen und Sublimierungen für die aktuellen Probleme und Verzichte finden
- Ich kann auch etwas für andere tun
- Ich entdecke neue Kontaktformen
- Ich entdecke mich neu
- Ich kann mit der Krise leben und schöpfe daraus Kraft

In den Texten der kommenden Tage werde ich zu jedem Punkt ausführlich etwas schreiben – und die Liste um einige Punkte verlängern.

Lerne fliegen! Ich hoffe, Du sagst jetzt, Du könntest nicht fliegen. Das gibt mir den Anlass, meinen Lieblingsswitz zu erzählen:

Fliegt eine Birne an einem Apfelbaum vorbei. Sagen die Äpfel: „Birnen können gar nicht fliegen!!“ Antwortet die Birne: „ich wohl, ich bin die Birne Maja!“

Genau, Humor ist wichtig – immer. Er ist viel wichtiger, als die Antwort auf die Frage: „Warum geschieht das?“ Oder sogar: „Warum geschieht ausgerechnet mir das?“ Hier ist die Antwort: „Warum nicht?“

2. Gedanke: Können wir der Krise auch etwas Gutes abgewinnen?

Draußen ist es stiller als sonst, fast, als sei immer Sonntag. Ich wollte eine Fortbildung geben, die fällt jetzt aus. Zwei freie Tage. Ich genieße die Ruhe, konzentriere mich auf obige Liste – und merke gleich, was fehlt: Dankbarkeit. Ich fühle mich privilegiert. Meinen Beruf als Psychotherapeutin kann ich weiter ausüben – sogar am Telefon. Ich bin gesund, auch, wenn ich zur gefährdeten Bevölkerungsgruppe gehöre. Ich lebe nicht allein und habe per Telefon, Mail und SMS einen wunderbaren Kontakt zu meinen weit entfernt lebenden Kindern. Vielleicht hast Du es nicht so gut, vielleicht hast Du andere Dinge, für die Du dankbar sein könntest. Suche sie, benennen sie. Wie Du sie findest? Mache Dir klar, was Du hast, an Ressourcen, Talenten, Beziehungen, materieller Ausstattung. Stelle Dir vor, Du hast das alles nicht. Und dann nimm wahr, dass doch so viele schöne Dinge in Deinem Leben sind. Das Gefühl, das dann entsteht, ist Dankbarkeit – oder zumindest der Keim davon. Mit diesem Gefühl ist viel gewonnen:

Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Soweit für heute – bald mehr *Gedanken*. Bleib gesund!