



Vor dem Steintor 14
28203 Bremen
Angelika.Rohwetter@web.de
www.angelika-rohwetter.de

31. März 2020

3. Text: Der Tanz der Heldinnen in der Krise

Der Gruß der Vulkanier signalisiert, was wir gerade brauchen: Abstand und Freundlichkeit. Sie bedeutet: „Live long and prosper.“ Interessanter Weise ähnelt sie der Segensgeste Buddhas, allerdings mit geschlossenen Fingern. Diese bedeutet „Fürchte Dich nicht“. Viele von uns haben ja jetzt ein bisschen Zeit, uns mit solchen exotischen Dingen wie Mudra zu beschäftigen...

Jetzt komme ich zum Titel dieses Textes: Als ich heute morgen das Haus verlassen wollte, öffnete gerade ein Nachbar seine Tür. Er sah mich und trat einen Schritt zurück. Wir sagten beide „Guten Morgen!“ und ich bedankte mich für's Vorbeilassen. Er sagte: „Sehr gerne!“ Da fiel es mir ein: Das ist der Tanz dieser Krise. Wir halten uns auf körperlichem Abstand, sind aber dabei einander zugewandt, lächeln und sagen uns ein paar freundliche Worte, oder wir nicken nur freundlich, als Botschaft: „Wir wissen beide, warum wir das tun.“ Diese Kombination aus Abstand und Freundlichkeit ist ungeheuer wichtig. Zu schnell nimmt ein Mensch es als Kränkung auf, wenn wir *einen großen Bogen* um ihn machen. Das geschieht auch, wenn sein Verstand weiß, warum wir das tun. Gefühle sind eben nicht rational. Um im Abstand nicht feindselig zu wirken, aggressionsfrei zu bleiben, sind freundliche Zutaten hilfreich.

So werden wir zu Helden unseres ungewohnten, manchmal sehr schwierigen Alltags. – Und wir werden unsere Aufgaben bewältigen und am Ende gestärkter und weiser daraus hervorgehen (können). Dazu gehört, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen. Über Humor, Kreativität, Phantasie, Mitgefühl und Dankbarkeit habe ich schon gesprochen. Jetzt spreche ich von Deinen ganz persönlichen Ressourcen. Wie bist Du mit Deinen Gefühlen umgegangen

(schreien, weinen, Tagebuch schreiben) und was hat Dir gut getan? Was hast Du zur Selbstberuhigung tun können, zum Selbsttrost? Bei meinem ersten heftigen Liebeskummer habe ich mich noch mit Chips und Fanta getröstet. Jahre später waren es dann Rotwein und Leonard Cohen – und das Einstellen aller Nahrungsaufnahme. Wie ist es nach dem ersten, überwältigenden Schmerz weitergegangen: Ablenkung, Arbeit, Therapie, Gespräche mit Freunden. Welche Beschäftigungen waren gut, beruhigend und auf Dauer heilsam? Ruf Dir diese in Erinnerung! Wir alle haben schon schwere Krisen durchlebt und überstanden!

Natürlich haben Heldinnen¹ auch manchmal Ängste, fühlen sich verzweifelt, wütend und hilflos. Das ist in Ordnung. Aber dann, nach dem Hinfallen, gilt: Aufstehen, Krone richten und weitergehen. (Oder tragen Heldinnen etwa keine Krone? Was denn sonst? Woran erkennt man sie?)

Stell Dir vor, was Du später einmal Deinen Kindern oder Enkelkindern erzählst, wenn Sie dich nach dieser Zeit fragen. Willst Du sagen (müssen), im Anfall von Ehrlichkeit: „Es war so schrecklich, ich weiß gar nicht, wie ich das überstanden habe...“

Oder: „Ja, es war eine schwere Zeit, ich musste viel nachdenken und hatte auch Unterstützung. Es betraf ja alle Menschen, und deshalb kamen viele Ideen zusammen, wie wir es uns leichter machen konnten.“ Weiter wird ihr Enkelkind fragen: „Und was hast Du gemacht?“

Schreib jetzt auf, was Du gern antworten können möchtest! Dann weißt Du, wie es geht – und du weißt, dass Du es weißt.

"Dif-tor heh smusma" – lebe lang und gedeihe.

¹ Ich erinnere noch einmal daran, dass ich das generische Femininum verwende, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht.