



Quelle: Ted McGrath/Flickr

Jahresende 2020

Fast ist es vorbei, das Jahr 2020. Es fing an mit den verheerenden Bränden in Australien und endet weltweit mit Mundschutz, Abstandsregeln, Lockdown und Hygienehysterie. Ich gehöre per Geburtsdatum zur „gefährdeten“ Zielgruppe der Ü60, und obwohl ich weder chronische Vorerkrankungen habe noch ein Abo beim Hausarzt, halte ich mich an die Maßnahmen. Ja, sie gehen mir teilweise mächtig auf den Keks, vor allem, wenn ich einkaufen gehe und vorher was mit Knoblauch gegessen habe. Da ist eine Maske nicht angenehm. Auch nach Fischbrötchen nicht. Aber ich halte mich auch daran, weil das mein Anteil am Schutz von Alten, Kranken und Schwachen ist, denen ihre persönliche Diagnose und ihr Gesundheitszustand nicht auf der Stirn geschrieben steht. Meine Haut an den Händen hängt in Fetzen, weil ich Desinfektionsmittel und häufiges Händewaschen nicht vertragen kann. Ich mache das alles mit, weil ich die Hoffnung nicht aufgebe, dass wir alle irgendwann in naher Zukunft einer veränderten Situation gegenüberstehen. Das alles gut wird. Und ich mache das auch, weil ich keine Lust habe, mir wieder einen fetten Virus einzufangen, so wie vor zwei Jahren, vor drei Jahren oder bei der Schweinegrippe. Brauche ich nicht. Kein Bedarf, nie mehr. Daher bin ich fast nur zu Hause oder im Wald, habe nur wenige Kontakte, habe einige meiner Freundinnen schon monatelang nicht gesehen, treffe meine Mutter selten und meine Tante im Altenheim noch seltener als gewollt und kann die Familie in München nicht besuchen. All das ist unangenehm, aber nicht bedrohlich.

Ich verdrehe die Augen, wenn jemandem im Supermarkt an der Kasse der Abstand eines Einkaufswagens plus 30 Zentimeter noch nicht genug ist. Wenn die Käsefachverkäuferin mich auf 1,5 Meter vor der Theke beordern will, trotz Plexiglaswand und Doppelmaske (sie eine, ich eine), bis ich die Schilder auf den Käsesorten nicht mehr lesen kann und mir die Vorfreude auf Käse vergeht. Ich verdrehe auch die Augen, wenn sich im Wald Menschen mit Masken hinter Bäumen in Sicherheit bringen, weil ihnen jemand auf einem drei Meter breiten Waldweg entgegenkommt. Manchmal hasse ich es, dass ich die Augen verdrehe. Dann wünsche ich mir mehr Gelassenheit, Großherzigkeit und lächelndes Verständnis. In manchen Momenten kann ich das alles nicht aufrufen und dann gehe ich hart mit mir ins Gericht, finde mich ungerecht und albern und müsste es besser wissen und frage mich, warum mich das Verhalten der anderen oder deren Bemerkungen so auf die Palme bringen.

Ich habe großes Verständnis für andere Menschen, aber manchmal geht mir die Angst der anderen so unglaublich auf die Nerven. Ich fühle mich umgeben von Opfern. In normalen Zeiten ist das leichter, aber seit März 2020 wurde die Angst immer mehr geschürt. Von den Medien, den Fachleuten oder Nicht-Fachleuten, besorgten Bürgern, Medizinern, Angehörigen. Ständig Neuigkeiten, Fallzahlen, Todeszahlen, Statistiken, falsche Statistiken. Es geht um „Recht haben“, „Bescheid wissen“, „es besser wissen“. Es geht dabei gar nicht um Covid19, das merkt nur keiner.

Es geht um die diffuse Angst, zu sterben.

Die Angst, real zu sterben. Die Angst, alleine zu sterben. Röchelnd zu verrecken, alleine auf einem Krankenhausflur. Die Angst, in einer Diktatur zu sterben. Die Angst, zwangsgeimpft zu werden, sterilisiert zu werden, getäuscht und manipuliert zu werden. Die Angst, um das eigene Leben betrogen zu werden. Angst ist aber, egal zu welchem Thema, kein guter Ratgeber. Sie hilft nur in besonderen akuten, kurzfristigen Krisen, wenn sie Überlebenskräfte mobilisieren kann. Es gibt jetzt gerade ganz viele Ängste bei ganz vielen Menschen: Die Angst, am Virus zu sterben. Die Angst, Pleite zu gehen oder den Job zu verlieren, die Angst, häuslicher Gewalt ausgesetzt zu sein. Die Angst, jemanden anzustecken, die Angst um Angehörige, um Kranke, um Angehörige in Altenheimen. Die Angst vor einer großen wirtschaftlichen Krise, vor dem Einbruch ganzer Branchen. Die Angst, aufs falsche Pferd zu setzen, die Angst vor den Chinesen, vor dem Verlust des Spargroschens, vor Zwangsent-eignung, Hartz 4 und Impfpflicht.

Ich habe schon mal gesagt, dass ich kein sonderlich ängstlicher Mensch bin. Ich versuche, Dinge zu verstehen, Fakten zu verbinden, zwischen den Zeilen zu lesen, aber manche Themen sind dermaßen komplex, dass ich da nicht ruckzuck zu einem Ergebnis komme, weil ich weiß, dass mir zu viele Informationen fehlen. Solange ich nicht handeln muss, finde ich es in einem solchen Fall besser, abzuwarten. Zu tun, was ich tun kann, um für mich und mein direktes Umfeld die Situation zu entspannen. Weiterzuwarten, zu beobachten, zu analysieren und zu kombinieren. Ich nutze meinen Verstand, um nicht emotional abzusaufen.

Wo die Aufmerksamkeit hingeht, fließt die Energie hin (Dr. Joe Dispenza)

Der kluge Dr. Joe hat das sehr schön in einen Satz gepackt: „Where the attention goes, the energy flows“. Ich kann einen Virus nicht ändern, aber ich kann meine Haltung ändern. *Ich entscheide, worauf ich meinen Fokus richte.* Beim Motorradfahren heißt es „Guckst du Scheiße, fährst du Scheiße“ – sprich: Guck gerade nach vorne, Richtung Horizont, nicht vor das Vorderrad, dann hast du den richtigen Überblick über das Geschehen auf der Straße. Weitblick haben, das isst. Wir alle können uns ansehen, worauf uns die aktuelle Situation aufmerksam machen will, was schief läuft, was aus dem Ruder gelaufen ist, und was jetzt geändert werden muss. Alles, was der Menschheit nicht dient, was reiner Kommerz ist, Volksverdummung oder ethisch-moralisch verwerflich, wird jetzt sichtbar. Wir erleben aber auch vieles, was gut ist, menschlich und wertvoll, was sinnvoll ist für Mensch und Natur. Das kann jetzt bemerkt, überdacht und ausgebaut werden. Wir sehen Menschen, die schon vieles anders machen, die neue Vorbilder sein können. Projekte, die zukunftsweisend sind. Wir können unser Verhalten ändern, unsere Einstellung, unsere Prioritäten, unser Einkaufsverhalten und unsere Einstellung zu Familie, Freunden, unserer Arbeit und der Welt, in der

wir leben möchten. Gute Anregungen gibt es genug, wenn man den Blick von der Angst und den Negativschlagzeilen abwendet.

Mein Augenrollen hängt damit zusammen, dass ich in solchen Momenten nicht bei mir selbst bin. Ich habe mich dann von meiner Haltung ablenken und in die niedrige Energie der Angst ziehen lassen. Blöder Fehler.

“Hoffnung und Angst können nicht zur gleichen Zeit im gleichen Raum sein. Lade nur eine von ihnen zum Bleiben ein.” (Maya Angelou)

Ich entscheide mich sofort für die Hoffnung. Die Hoffnung auf eine bessere Zukunft sollte uns alle antreiben. Möchten wir unseren Kindern und Enkeln eine verpestete Welt hinterlassen, brennende Regenwälder, ausgebeutete Bodenschätze, verödete Landschaften und vermüllte Ozeane? Möchten wir sie sehen in einer Welt, in der sie immerzu Masken tragen müssen? In der sie online unterrichtet werden, in der Begegnungen mit anderen Menschen unmöglich, Kulturveranstaltungen verboten, Museen und Sporthallen geschlossen sind? Diese 9 Monate des Jahres 2020 sollten uns aufrütteln, den Hintern hochzukriegen und endlich etwas zu ändern.

Sich auf die Hoffnung zu konzentrieren, sie einzuladen bedeutet, sich auf ein besseres Ziel zu konzentrieren und sich ohne Ablenkung darauf zuzubewegen. Wir können vieles verändern, wenn wir uns nicht vom Weg abbringen lassen. Es gibt viele Möglichkeiten, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Der Nebeneffekt ist, dass man auch die Welt *für sich selbst* zu einem besseren Ort macht. Ich finde eine menschliche Welt, in der wir wieder Respekt füreinander haben, füreinander sorgen und Mensch und Natur achten, deutlich lebenswerter als das, was wir momentan an spätere Generationen vererben würden. Jeder von uns kann jeden Tag etwas beisteuern. Ein wenig mehr Bewusstsein für das eigene Verhalten. Ein liebevollere Umgang mit anderen. Persönlicher Einsatz, ohne aufzurechnen. Für mich bedeutet das, die Ängste der anderen wahrzunehmen, aber sie nicht selbst anzunehmen. Dann brauche ich nicht mit den Augen rollen...

Sich auf die Hoffnung und ein positives Ziel zu konzentrieren bedeutet *nicht*, die Realität auszublenden, alles schönzureden und Probleme nicht wahrzunehmen. Es bedeutet, der positiven Seite, dem Ziel, *mehr Bedeutung* beizumessen als den Ängsten, den Gerüchten und den Untergangsszenarien. Es bedeutet, dem avisierten Ziel mehr Energie zukommen zu lassen, sich nicht abbringen zu lassen von der Hoffnung, von einer positiven Sichtweise, von einer besseren Welt. Es bedeutet aber immer auch, sich mit aller Kraft für eine veränderte und verbesserte, menschlichere Welt einzusetzen. Oft muss man dabei gegen eine große Masse antreten, die hübsch bequem alles beim Alten belassen will. Wenn ich mich auf eine bessere Zukunft fokussiere, kann ich all meine Möglichkeiten nutzen, diese auch zu erreichen.

Ja, ich habe die Hoffnung, dass sich alles zum Guten wendet. Dass auch Menschen, die jetzt in Schwierigkeiten stecken, irgendwann dieses Jahr, diese Zeit als Schlüssel für eine positive Veränderung in ihrem Leben begreifen können. Dass wir alle diese massiven Lebensveränderungen irgendwann als Segen für die Menschheit einordnen können. Ich bin kein Spökenkieker, aber ich will mir nicht diese Hoffnung nehmen lassen, dass es sich lohnt, positiv zu bleiben. Ich glaube an Wunder, immer noch.