



Bild: Julia Vossen

Sehnsucht

Ja, da wurde uns durch unsere Regierung mal wieder ein schöner Strich durch die Osterrechnung gemacht. Nix mit stundenlangem Osterbrunch, Besuch von Freunden und Familie und eine Rückkehr ins „normale“ Frühlingserwachen. Da können wir jetzt noch so viele Eier ausblasen, Kuchenhasen backen oder Eierverstecke für die Kleinsten ausdenken: Wir sitzen zu Hause, gucken ein wenig belämmert und müssen wieder mal das Beste daraus machen. Nicht dass Ihr denkt, mir sei das egal: Ich würde auch gerne mal wieder essen gehen, ganz normal, ohne Maske. Ich würde auch gerne Familie und Freunde besuchen, ganz normal, ohne Maske, mit Umarmung und Herz-an-Herz. Ich möchte auch mal wieder zum Friseur, ohne Maske, ich möchte in einen Supermarkt gehen können für ein Päckchen Hefe, ohne Einkaufswagen und eineinhalb Meter Panikabstand. Ich möchte gerne mal wieder in den Baumarkt, denn ich habe einige Projekte im Kopf, die ein längeres Materialstöbern erforderlich machen. Nix da. Können wir vergessen.

Was wir seit einem Jahr erleben, ist eine Reduzierung auf das Wesentliche. Auf uns selbst, um genau zu sein. Das findet nicht jeder super, das habe ich natürlich auch gemerkt. Mir hilft in solchen Zeiten wirklich nur, positiv nach vorne zu blicken, mich auf mich zu besinnen, bei mir zu bleiben, wie man so schön sagt. Ich nutze diese Zeit also, um ausgiebig und bewusst mit mir alleine zu sein. Das ist etwas, was ich schon früh gelernt habe, aber im letzten Jahr ist mir klar geworden, wie *wichtig* das für mich tatsächlich ist.

Ich habe also viele interessante Bücher gelesen und konnte lange darüber nachdenken. Die zweite Gartensaison im Lockdown fängt an, ich nehme mir Zeit fürs Schreiben, für Yoga und Meditation, kochen ohne Zeitdruck, lange Hunderunden und mit einer Tasse Tee aus dem

Fenster gucken. Der Wohnwagen ist im tiefen Winterschlaf, der in diesem Jahr länger dauert als üblich. Ich muss also nirgendwo hin, außer in den Supermarkt, zum Buch- oder Teeladen, zum Milchautomaten oder zur Blumenfee. Einkaufen gehe ich nur alle 10-14 Tage. Unser Tiefkühler leert sich, die Vorräte werden abgebaut, es gibt mehrmals pro Woche kreative Überraschungsmenüs aus Dingen, die jetzt mal endlich verbraucht werden.

Ich habe mir stundenlang Vorträge, TED-Talks und Online-Workshops gegönnt, damit mein Kopf lebendig und frisch bleibt und die grauen Zellen sich fleißig vermehren. Mein tägliches Fitnessprogramm fühlt sich gut an, und ich wechsele jetzt auch immer wieder mal das Kursprogramm, da ich ja die Chefin über die Maustaste bin. Zur Zeit freue ich mich über Dance-Workouts und probiere immer wieder neue aus. Heute Morgen habe ich wieder ein afrikanisches 15-Minuten Workout gemacht ([Kukuwa](#)) und hatte viel Spaß dabei. Die Mäuse unter unserem Büro fanden das aber vermutlich nicht so witzig...

Wir alle haben unsere Sehnsüchte

Wir alle erfahren gerade, was Sehnsucht ist. Die Definition: *Ein inniges, schmerzliches Verlangen nach jemandem oder etwas Entbehrtem, Fernem*. Das bedeutet gerade jetzt für die meisten Menschen: Sehnsucht nach Normalität, nach anderen Menschen, nach Kunst, Kultur und Geselligkeit, nach Urlaub und Abstand vom Alltag. Nach allem, was wir vermissen. Wir möchten das machen, was wir kennen und lieben, aber die Zeichen stehen gerade auf Sturm und tiefgreifende Veränderungen. Ich möchte hier nicht orakeln, aber ich glaube, dass sich vieles bereits auf Nimmerwiedersehen verabschiedet hat. Manches davon wird uns fehlen, manches werden wir nicht mal bemerken. Nicht alles, was jetzt auf der Strecke bleibt, ist eine Träne wert.

Wenn wir die Zeit jedoch gut für uns nutzen, haben wir am Ende mehr Glück als Pech gehabt. Dann können wir uns weiterentwickeln, können ohne Ablenkung von außen, ohne Fokus auf Konsum und einen vollgestopften Freizeitkalender etwas für unsere eigene körperliche, mentale und spirituelle Entwicklung tun. Die Umstände zeigen uns plötzlich genau, was wir sehr vermissen. Plötzlich ist da diese Sehnsucht... Ein Aufenthalt am Meer, oft nur mal eben an einem Wochenende abgerissen, wird nun wieder zu etwas ganz Besonderem, zu einem echten Sehnsuchtsziel. Das Zusammensein mit Freunden, eine echte Umarmung, die Gesundheit der Menschen, die wir lieben, ist nun etwas, was wir wichtiger nehmen als vorher. Wir kommen weg von dieser oberflächlichen bussi-bussi-Luftküsschen-Nummer mit Menschen, die uns im Grunde gar nicht interessieren. Eine Umarmung bekommt wieder einen Wert, wir haben angefangen zu differenzieren, wen wir buchstäblich nah an uns heranlassen und wen nicht. Wir haben vielleicht auch begonnen, die Lebensweise der anderen Menschen wahrzunehmen, die Einsamkeit alleinstehender Menschen, die Sorgen der Obdachlosen, die Bewohner in Altenheimen, die schon so lange isoliert leben und nun oft auch so alleingelassen sterben. Wir haben Mitgefühl mit Kindern und Jugendlichen, denen ein geregelter Tages-, Kindergarten- und Schulablauf und der Kontakt mit Freunden verwehrt wird, die häufig alleine sind und sich jetzt oft auch einsam fühlen beim home-schooling in den modernen Ein-Kind-Familien. Wir haben festgestellt, dass es auch Baustellen *in uns* gibt, die nun dringend angegangen werden müssen: Unser Umgang mit anderen, mit der Natur, mit unserer Nahrung, dem Konsumüberangebot, und nicht zuletzt unser Umgang mit uns selbst.

Wir tun uns oft selbst nicht gut, und jetzt ist eine gute Zeit, das zu merken und zu ändern. Unsere Sehnsucht ist ganz oft auch eine Sehnsucht nach einem lebenswerten Leben, nach Sinnhaftigkeit und Ruhe, nach einem unterstützenden Umfeld, einer gesunden Natur mit frischer Luft und Platz und Weite, um nachzudenken und zur Besinnung zu kommen. Deshalb hat das Meer auch solch einen hohen Stellenwert, ist das Sehnsuchtsziel vieler Städter und vieler Hamsterrad-Rödlar.

Das Meer steht für Freiheit, Weite, Abenteuer, erweiterten Blick. Wir können gucken bis zum Horizont. Wir können tief einatmen, können uns in jahrtausendealten Sand legen. Die Luft riecht anders, schmeckt anders. Am besten ist es am Meer, wenn wir gar nichts machen. Einfach nur dort sind, atmen, gucken, genießen. Nichts steht so sehr für die Freiheit wie das Meer, nicht erst seit Hans Albers, Matrosen-Shanty-Chören und Freddy Quinn. Das Meer gibt aber nicht nur Nahrung und Leben, sondern es nimmt auch. Es ist Sinnbild für ein faszinierendes Ökosystem, für fressen-und gefressen-werden, für entsetzliche Stürme, harte Arbeit und nicht steuerbare Naturgewalten, manchmal auch für den Tod. Auch das alles ist in uns, das ist unser hauseigener „Blanker Hans“.

Wann, wenn nicht jetzt?

Wir stehen am Beginn des Wassermannzeitalters, was bedeutet, dass viele Dinge zukünftig nicht mehr so funktionieren wie bisher. Man muss nicht daran glauben, man kann das alles als astrologische Spinnerei abtun. Aber wir alle müssen trotzdem mit den Auswirkungen leben, ob wir davon überzeugt sind oder nicht.

Wir brauchen ein neues Bewusstsein, was bedeutet, wir selbst müssen uns erheben, müssen wachsen, reifen und eine andere Ebene des Gewahrseins erreichen. Das Elend von Mensch, Tier und Natur darf uns nicht länger gleichgültig sein, um unsere eigene Bequemlichkeit zu rechtfertigen. Wir sind Teil dieses gigantischen Systems, sind Teil der Menschheit und des Universums, und so, wie wir mit allem anderen umgehen, gehen wir auch mit uns selbst um. Wir sind diejenigen, die die Auswirkungen spüren, als Ganzes, als Menschheit. Meist merken wir das aber erst, wenn wir heftig mit der Nase draufgedrückt werden. Jetzt, zum Beispiel.

Niemand kann behaupten, er habe nicht die Zeit, die Möglichkeit oder die Wahl gehabt, sich zu verändern. Deshalb sind wir im Lockdown, deshalb bekommen wir jetzt ganz nebenbei die Möglichkeit, ausgiebig zu reflektieren, unsere Augen zu öffnen, uns neu auszurichten und zukünftig anders zu handeln. Es ist an der Zeit, unsere Persönlichkeit zu stärken, alte, überholte Angewohnheiten abzulegen und uns neu zu fokussieren. Dazu braucht man Ruhe und Zeit ohne Ablenkung, um die aufkommenden Gefühle und Gedanken nicht durch Aktionismus zu verdrängen. Wann wäre eine bessere Gelegenheit dazu als jetzt?

Niemand kann sich herausreden, er habe nichts gewusst. Wir alle haben eine Aufgabe: Uns gemeinsam für eine gute Welt einzusetzen. Jammern bringt dabei überhaupt nichts, jetzt ist „Action“ angesagt! Lasst uns diese Zeit nutzen. Macht Euch selbst einen schönen Osterbrunch, kauft Euch Blumen, freut Euch am Frühling, esst die Kuchenhasis selbst und schickt Euren Liebsten welche per Post. Kümmert Euch um Eure innersten Sehnsüchte, um das, was wirklich wichtig für Euch ist, und das Osterfest wird eines der schönsten Eures Lebens.