

Von Versuchen, die Krise zu bewältigen

Ich möchte diesen Text mit einer Frage beginnen: Sollten wir für Menschen, die Toilettenpapier hamstern, Mitgefühl empfinden? Warum tun sie so etwas Irrationales – inzwischen kursieren ja verschiedene Witze darüber im Netz. Wahrscheinlich gilt dieses Verhalten der Angstabwehr, genauso, wie Raucher rauchen, weil sie sich dann emotional unabhängiger fühlen. Oder Trinker trinken, die den Frust ihres Lebens vergessen wollen. Alle diese Muster dienen also der Selbstberuhigung, und insofern sind sie nicht so ganz unvernünftig, wie sie zuerst scheinen mögen. Gönnen wir also den Menschen, die sich mit Toilettenpapier eindeckt haben, das Gefühl, gut für sich gesorgt zu haben, nicht ganz hilflos zu sein, auch, wenn es nun in Deutschland keine Hamster mehr zu kaufen gibt.¹

Die Witze über die Toilettenpapierkäufer sind ironisch, manchmal satirisch, oft boshaft bis feindselig. Da frage ich mich, ob Menschen, die sich so darüber echauffieren (altmodischer Ausdruck, klingt besser als *aufregen*) nicht genau das Problem haben: Sie finden keinen Ausdruck für ihre Sorgen, ihre Hilflosigkeit. Auch mit ihnen können wir ein Mitgefühl empfinden.

Gedanke: Gegen Ängste und Hilflosigkeit: Humor, Phantasie und Mitgefühl

Angst verstärkt sich, wenn wir keine Handlungsmöglichkeit mehr sehen. In diesen Zustand kommen wir schnell, wenn unsere gewohnten Dinge sich radikal verändern und unser Leben sich stärker unserer Kontrolle entzieht, als es eh´ schon tut.

Richtig ist: Unsere vertrauten Handlungs- und Umgangformen sind stark eingeschränkt. Die gute Nachricht: Wir haben viele Möglichkeiten! Hier ein Beispiel: Wir dürfen nicht feiern? Das hat keiner gesagt. Wir dürfen nicht feiern, wie wir es gewohnt sind. Deine alte Mutter hat Geburtstag? Back ihr eine Torte, zünde die

¹ Für Nichteingeweihte: Weil es nach Bekanntmachung der Bewegungsbeschränkungen in Deutschland so viele Hamsterkäufe gab, sind diese nun ausverkauft. Dazu gehört noch eine Warnung: Es sind falsche Hamster im Umlauf, fette Mäuse, weiß braun angestrichen. Sie sind **nicht** hilfreich im Umgang mit dem Virus.

Kerzen darauf an, puste sie aus (allein oder in Familie, wie Du gerade lebst), filme das Ganze und schicken es als Anhang in einer Mail oder als Whatsapp – und wenn das nicht geht, als Foto: mit Selbstauslöser, auf den PC ziehen, ausdrucken. So bekam ich meinen letzten Geburtstagsgruß von Sohn und Schwiegertochter – aus Neuseeland. Den Kuchen isst Du dann zu Hause. Schon das Kuchenbacken ist gut für die Stimmung!

Man kann doch nicht jeden Tag einen Kuchen backen? 1. Antwort: Warum nicht? Kann ja ein ganz kleiner Kuchen sein, oder ein Apfelpfannkuchen mit Zimt und Zucker. 2. Antwort: Habe ich jeden Tag gesagt? Meine Idee bezieht sich nur auf heute. Und das ist auch der Kern des heutigen Textes: NUR HEUTE!

Dieser Satz ist ein viel gesagter bei der Bekämpfung einer Sucht, zum Beispiel bei den Anonymen Alkoholikern: „Nur heute trinke ich keinen Alkohol, keinen einzigen Tropfen; ich bleibe *trocken*. Nur heute!“

Genauso können wir es in dieser Zeit machen: Wir sorgen für heute. Streiche, soweit das geht, die Begriffe Morgen oder Zukunft aus Deinem Repertoire. Nur heute!

Wir wissen alle nicht, wie es weitergeht. Also: Heute Sorge ich gut für mich, ich pflege mich, meinen Haushalt und meine Kontakte. Ich bringe eine Struktur in meinen Tag. Sollte ich mich dabei erwischen, an morgen zu denken, bringe ich mich ohne Vorwurf sanft in diesen Tag zurück.

Und wenn Du nicht nur mit Deiner Mutter feiern willst, gibt es viele andere Möglichkeiten, zum Beispiel per Videokonferenz. (Du kannst bis zu 100 Leute einladen!). Alle machen sich schick, haben eine besondere Kleinigkeit zu essen vorbereitet. Wer kann, erzählt vielleicht eine schöne, aufbauende Geschichte.

Ein Flashmob kann noch ganz andere Inhalte haben als gemeinsam zu klatschen. Veranstalte eine Modenschau: Nach einem genau abgestimmten Zeitplan treten Menschen aus ihrem Haus, zeigen sich in besonders edler – oder verrückter Kleidung. Organisieren kannst Du das vielleicht nach Hausnummern.

Ihre Phantasie und Ihre Kreativität sind wirklich gefragt. Wie begrüßt man Menschen herzlich, ohne sie in den Arm zu nehmen? Auf jeden Fall mit einem herzlichen Lächeln und vielleicht mit der Hand aufs Herz oder einem Namaste (vor der Brust zusammengelegte Handflächen), einer tiefen Verbeugung oder dem Gruß der Vulkanier, der ja "Live Long And Prosper" bedeutet. Beide Wünsche sind ja

hochaktuell. Leider weiß ich nicht, wie dieser Satz auf vulkanisch heißt, aber irgendwo in den Tiefen des www ist das sicher zu finden.



Natürlich weiß ich, dass Humor und Phantasie allein nicht ausreichen, auch, wenn sie wichtige Hilfsmittel sind. Die nächsten beiden Ressourcen, die wir aktivieren können, sind Dankbarkeit und Mitgefühl. Trotz aller Einschränkungen leben wir noch relativ privilegiert. Dafür können wir dankbar sein. Gut ist es, eine persönliche Liste zu schreiben: Wofür ich in dieser Situation noch dankbar sein kann.

Und dann das Mitgefühl: Natürlich sind wir alle betroffen, objektiv alle gleich, subjektiv sehr unterschiedlich, wir leiden unterschiedlich stark, weil wir unterschiedliche Menschen sind. Da ist *Selbstmitgefühl* wirklich am Platz. Du kennst den Unterschied von Mitgefühl und Mitleid? Selbstmitleid ist weinerlich, vorwurfsvoll und schwächt Dich. Selbstmitgefühl ist eine sanfte und wohlwollende Einsicht: Ich habe es gerade wirklich schwer. Dieses Gefühl rede Dir nicht aus, zum Beispiel damit, dass andere es auch schwer oder noch schwerer habe. Mit ihnen kannst du das gleiche Mitgefühl haben wie mit Dir selbst.

Wir leben in einer schweren Zeit – und wir können lernen, damit umzugehen. Deshalb werde ich im nächsten Text etwas über Ressourcen schreiben. Wir alle *können* mit der Situation umgehen, wenn wir wieder Kontakt zu bestimmten Quellen aufnehmen.

Soweit für heute – bleib gesund!

Ganz zum Schluss: Wenn Du nun tatsächlich kein Toilettenpapier im Haus hast, kannst Du dich reinigen, wie viele Menschen auf der Welt, besonders die Inder: mit der linken Hand, Wasser und Seife. Danach abtrocknen mit einem kleinen Handtuch, das nur für diese Zwecke da ist. Weniger Toilettenpapier tut außerdem der Umwelt gut.