Liebe Krise,

bitte verändere mich. Ich möchte nicht zurück verfallen in mein altes, früheres Leben. In Muster und Gewohnheiten. Ich möchte nicht mehr einsteigen in das Hamsterrad des Alltags. Ich möchte anders leben, wenn wir dich überstanden haben. Schritt für Schritt. Monat für Monat. Bewusster, genügsamer, zufriedener, glücklicher.

1. Zeit bewusst erleben

Zeit. Sie hat für mich in der Krise eine neue Bedeutung bekommen. Ich wurde heraus katapultiert aus dem Hamsterrad des Alltags. Aus meinem strikt getakteten, perfekt organisierten Leben. In dem ein Termin den nächsten jagte, die Staffel übergab. Wie in einem niemals endenden Dauerlauf. Und dann war da auf einmal Stille, Ruhe, Zeit. Zum Nachdenken, zum Reflektieren, zum neu Sortieren. Was ich für wichtig hielt, wurde nichtig. Was ich für gesetzt hielt, geriet ins Wanken und zerbröselte. Ich möchte meine Zeit nach der Krise anders gestalten. Ich werde Prioritäten setzen. Mein Terminkalender wird keine offene Türe mehr haben. Sondern eine Klingel. Ich werde Termine genau prüfen, bevor sie in meinen Terminkalender spazieren und mein Leben verplanen, verstopfen. Ich werde Räume frei halten. Für mich, für die Dinge, die ich gerne mache und die mir gut tun. Räume, in denen Leben geschehen kann.

2. Kleine Dinge wertschätzen

Eine Tasse Kaffee, der blühende Klatschmohn mit seinen zarten, transparenten, glühend roten Blättern, ein Stück Schokolade, das auf der Zunge zerschmilzt – cremig und weich. Ein warmes Bad, duftend nach Orange und frischer Minze. Ein Lächeln – echt, natürlich, umarmend. All diese Dinge habe ich oft nicht gesehen. Weil mich die Hektik, die Hetze blind gemacht hat. Mich rennen hat lassen. Mit Scheuklappen. Weil sie die Schönheiten des Alltags abgeschirmt hat. Ich möchte jetzt mit offenen Augen durch die Welt gehen. Einen Blick haben für diese kleinen Dinge, die meinen Alltag erhellen, die ihn besonders machen. Die das Leben bunt machen. Mir ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Weil es kleine Wunder sind.

3. Persönliche Begegnungen pflegen

Ein Videobild, das hängt und hackt. Das Gesicht, das verpixelt ist. Die Augen viereckig. Der Kopf, der schräg über dem Hals hängt. Die Stimme blechern, stockend, stotternd. Roboterartig. Ein „Hallo hörst du mich?“, „Kannst du mich sehen“, „Du musst deinen Ton einschalten“ oder „Die Verbindung ist schlecht“. So laufen sie ab, die Gespräche über Skype, Zoom, Webex, facetime. Sie haben es möglich gemacht, die Eltern zu sehen, die Freundin, die 500 km weit weg wohnt, die Oma, die in Isolation leben muss. Sie haben uns in dieser Krise sozial gerettet, aufgefangen. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig diese Technik ist. Wie sehr sie uns in dieser Pandemie unterstützt und geholfen hat. Wie sehr sie unser Leben erleichtert hat. Dafür bin ich dankbar. Und trotzdem ist mein Bedürfnis an Video-Telefonie für die nächsten Jahre gestillt. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig persönliche Begegnungen sind. Ich sehne mich nach echten Gesichtern, menschlichen Stimmen, unverzögerten Reaktionen. Wie oft bin ich nach der Arbeit zu einer Verabredung mit Freunden gehetzt. Im Kopf bereits den nächsten Termin. In Gedanken weit weg, die Ohren nicht offen, die Sätze leer, das Herz nicht dabei. Ich möchte mich von nun an bewusst mit Freunden treffen. Vielleicht seltener, dafür intensiver, länger. Möchte mir Zeit nehmen, möchte zuhören, mitdenken. Lachen, genießen, mich freuen. Ich bin dankbar dafür, dass ich so tolle Freunde habe, die immer für mich da sind, mit denen ich wunderbare Dinge erleben darf, die mich auf meinem Lebensweg begleiten.

4. Für Familie und Freunde da sein

Langes Sitzen, oberflächliche Gespräche mit der Schwägerin, altbackene, gefühlt millionenfach erzählte Geschichten von „Ommi“. Wie oft ich diese Familientreffen gemieden habe. Oder die Treffen mit dieser einen Freundin, bei denen ich nach zwei Stunden meinem Mann eine Nachricht schrieb, er solle mich anrufen, damit ich endlich einen Grund hatte, das Gespräch zu beenden. Weil diese Freundin immer von ihren Kindern erzählte. Davon, wie viele Zähne im Mund stehen, welche Konsistenz der Windelinhalt hat, welchen überdurchschnittlichen IQ sie besitzen, wie viele rote Punkte bei den Windpocken explodierten. All diese Begegnungen fielen auf einmal weg. Und plötzlich fing ich an, diese Menschen zu vermissen. Zukünftig werde ich mich auf diese Treffen freuen, weil ich verstanden habe, dass sie von heute auf morgen für immer vorbei sein können. Sie sind zur Gewohnheit geworden. Ich habe verlernt sie zu schätzen. Aber sie sind etwas Besonderes, nicht selbstverständlich. Ich möchte mir bewusst werden, wie sehr ich diese Menschen schätze. Ich akzeptiere, dass alle Menschen ihre Stärken und Schwächen haben. Und dass auch ich manchmal nervtötend sein kann. Ich kann niemanden verändern, aber ich kann meine Einstellung ändern.

5. Die Freiheit genießen

Zu Hause sein, die Wohnung nur mit triftigem Grund verlassen dürfen, sich nicht frei bewegen können. Eingeschränkt sein, nicht selbst entscheiden dürfen, sich Vorschriften machen lassen müssen. Eine neue Erfahrung. Ein neues Gefühl. Beklemmend, bedrückend, eingrenzend. Plötzlich war da eine Ahnung davon, wie es ist, unfrei zu sein, gefangen, fremdbestimmt. Freiheit war für mich ein leerer Begriff, eine leere Hülle. Weil die Freiheit für mich immer gesetzt war. Weil Freiheit für mich immer da war. Ich lebe seit meiner Geburt in ihr und mit ihr. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie es ist, sie nicht mehr zu haben. Ich musste nie um sie kämpfen. Sie nie aufgegeben. Jetzt habe ich zu diesem Begriff eine Beziehung aufgebaut. Ich schätze es, frei zu sein, frei zu leben, selbstbestimmt zu sein. Immer, wenn ich mich ins Auto setze, um kurz etwas zu besorgen. Bei jedem Spaziergang. Bei jedem Kurztrip. Bei jedem Urlaub.

6. Erkennen, wie wichtig die Natur ist

Bis zu 160 Nanometer sind sie klein. Sehen aus wie ein Kranz. Und leben als Parasiten. Coronaviren SARS-CoV-2. Ein Produkt der Natur. Winzig und doch voller Macht. Sie sind hochinfektiös. Machen krank. Töten. Sie bringen das Leben zum Stillstand, lähmen es, verändern es. Obwohl der Mensch hochentwickelt ist, die Medizin, die Technik. Obwohl der Mensch denkt, alles kontrollieren, beherrschen, bestimmen zu können. Ich fühle mich während der Coronapandemie machtlos, ohnmächtig. Ich erkenne, dass ich im Vergleich zur Natur, in der Evolution, der großen Menschheitsgeschichte klein bin. Ganz klein. Dass ich angewiesen, abhängig bin von einem guten Miteinander mit der Umwelt. Ich möchte umweltbewusster leben. Möchte mich für die Natur einsetzen. Ich möchte weniger Plastik verbrauchen, weniger Auto fahren, weniger Müll produzieren. Weniger Kurzreisen mit dem Flugzeug machen. Weniger Strom verbrauchen. Konzerne, die der Umwelt schaden nicht unterstützen. Ich möchte Fahrrad fahren, Umweltklopapier verwenden, regional einkaufen. Nicht gegen die Natur arbeiten, sondern mit ihr als Partner. Ich möchte im Einklang mit der Umwelt leben.

7. Bewusster frische Luft einatmen

Masken. Ein Stück Stoff, Vlies, Papier. Sie sind scheinbar das Einzige, was die Menschen vor Corona beschützt. Weil sie das Aerosol der Menschen zurückhalten, nicht in der Luft verteilt. Darum wird es warm unter der Maske, stickig, feucht. Ich habe das Gefühl in meinem eigenen Dunst zu stehen. Mein Kohlenstoffdioxid neu einzuatmen. Das Atmen fällt mir schwer. Ich bekomme schlecht Luft. Mir wird schwindelig, übel, schlecht. Sobald es möglich ist, setze ich die Maske ab. Ringe, schnappe nach Luft. Atme tief ein, so, dass sich meine Lungenflüge aufplustern, mein Bauch sich nach außen wölbt. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig frische, klare, reine Luft ist. Dass ich die Luft zum Atmen, das Atmen zum Leben brauche. Und dass gute Luft nicht selbstverständlich ist. Ich möchte bewusster einatmen. Nicht flach, wie ich es sonst getan habe. Sondern tief. So, dass meine Lunge gut durchlüftet wird. Ich möchte den Atem spüren. Fließen lassen. Spüren wie der Sauerstoff mein Blut anreichert, mir Kraft gibt, mich energetisiert. Und ich möchte mich dafür einsetzen, dass diese Atemluft sauber bleibt. Dass sie sich nicht verwandelt in giftigen Smog, der mein Atmen schwer, krank macht. Ich möchte mich dafür einsetzen, dass sie nicht verpestet wird mit Abgasen, Kohlenstoffdioxid, mit Feinstaub. Ich möchte mehr Fahrrad fahren. Das Auto öfter stehen lassen.

8. Der Menschlichkeit bewusst sein

Das Superfood-Müsli mit Mango, Amarant und Sojamilch drapieren und fotografieren. Am Strand einen Kussmund in die Kamera werfen und ein Selfie machen. Den Dackel filmen, wie er über eine Klorolle hopst. Bildchen, Videos verschicken. Zustimmung, Likes sammeln. Sich nach außen präsentieren, profilieren, verkaufen. Beliebt sein, sich beliebt machen. Posten, liken, kommentieren. Sich durch Pinnwände scrollen, Influencern folgen. Rund um die Uhr online sein. Auf Whatsapp, Instagram, Facebook. Die Sozialen Medien. Sie waren für mich vor der Krise so wichtig, unersetzlich. Ich war mit allen Menschen, verbunden. Permanent, dauernd. Doch ich habe in der Krise gemerkt, dass ein „Daumen hoch“ kein persönliches, ernst gemeintes Kompliment ist. Ein Grinse-Smilie kein herzhaftes Lachen. Ein Umarmen-gif von einem Teddy keine wohltuende Umarmung. Ich habe diesen Unterschied zwischen den Welten schmerzlich erfahren. Das virtuelle Leben ist kalt, maschinell, steril. Ihm fehlt, was die reale Welt ausmacht. Nähe, Berührung, Menschlichkeit. Wenn ich mich künftig mit einem Freund treffe, werde ich nicht mehr auf mein Smartphone schauen, wenn es brummt. Wenn ich mit meinem Partner essen gehe, werden wir uns unterhalten, nicht anschweigen und mit anderen chatten. Ich werde Freunde zur Begrüßung bewusst umarmen, mit ganzem Herzen. Ich werde Komplimente verteilen, die echt sind. Ich werde wieder Mensch werden und kein Digital mehr sein.

9. Das Leben feiern

Wie mich das nervt. Aufregt. Ärgert. Schlecht launt. Der Busfahrer, der mich anblafft, obwohl ich freundlich nach der Haltestelle frage. Die Beamtin aus dem Bürgerbüro, die im mürrischen Steno-Stil mein Anliegen bearbeitet. Der Freund, der meine Nachricht konsequent ignoriert. Der Regenschauer, der mich durchweicht. Sekunden sind das, Minuten. Bruchteile meines Alltags. Doch diesen kleinen Momenten, winzigen Situationen gelingt es, sich aufzublasen, riesengroß zu werden. Ich denke über sie nach, grüble, schmeiße das Kopfkino an, spiele die Szenen immer und immer wieder. Stunden, Tage vergehen und meine Laune klettert auf der Kellertreppe tiefer und tiefer. Seit dem Lockdown frage ich mich, warum ich mir von einer Person, einer Situation meine wertvolle Lebenszeit versauen, vermiesen, zerstören lasse? Warum ich ihr solche Macht, solches Gewicht, solch eine Berechtigung gebe? Die Corona-Pandemie hat mich verändert. Für mich wiegen Erlebnisse heute anders. Wichtigkeiten, Prioritäten haben sich verschoben. Ich gebe diesen Nichtigkeiten keinen Raum mehr. Es gelingt mir das große Ganze zu sehen. Das möchte ich nach der Krise beibehalten. Ich möchte jeden Tag bewusst leben. Will all die positiven, schönen Momente sehen, die ich erlebe und die meistens überwiegen. Ich will mich daran freuen. Ich will leben. Ich will tanzen, lachen, feiern. Will leichtfüßig sein, ausgelassen und glücklich. Ich will vor Freude schreien. Barfuß durch nasses Gras rennen. Den größten Eisbecher essen. Bäume umarmen. Laut Musik hören. In einen kalten Bergsee springen. Ich will das Leben feiern.

10. Gemeinschaft schätzen

Sich mit Freunden zum Grillen treffen. Sich zur Begrüßung umarmen. Nebeneinander auf der Bierbank sitzen und plaudern. Mit dem eigenen Löffel das Tiramisu vom Nachbarteller probieren. Oder runde Geburtstage feiern. Dem Geburtstagskind die Hand schütteln, ihm die besten Wünsche schenken. Inbrünstig selbstgedichtete Geburtstagsständchen krakeelen. Oder am Wochenende im sticken Club tanzen. Eng an eng gedrängt. Lachen, schwitzen, Cocktails schlürfen. Sich brüllend über die laute Musik unterhalten. Ausgelassen sein. All das geht nicht mehr. Jetzt ist da der Mundschutz. Der Check mit dem Ellenbogen oder dem Fuß. Das Abstandhalten. Die Unsicherheit. Die Angst. Die Einsamkeit. Das Leben mit angezogener Handbremse. Die Schwere. Die Sorge. Das Abschirmen. Das Warten. Dieser Virus nimmt mir, was ich zum Mensch-Sein brauche: andere Menschen, die Gemeinschaft, das Miteinander, die Beziehung. Die körperliche Nähe. Die netten Gespräche. Mir fehlt das. Schmerzlich. Ich sehne mich danach. Ich fühle mich einsam. Mir wird bewusst, wie wichtig die Gemeinschaft ist. Wie wichtig Gruppen sind, Vereine, Teams. Wie abhängig ich als Mensch von Beziehungen bin. Dass ich auf sie angewiesen bin. Dass meine Seele sie so dringend braucht, wie mein Körper die Luft zum Atmen. Dass ich ohne sie verwelke, verdorre, verkümmere. Ich überlege mir, wie Gemeinschaft in dieser Zeit trotzdem möglich ist. Ich verabrede mich mit meiner Schauspielgruppe über Skype. Treffe mich mit einer Freundin und schlecke mit ihr Eis auf Abstand. Fahre mit den Nachbarn in getrennten Autos zum Autokino. Es sind diese kleinen Tankstellen, die meine Seele, meinen Gemeinschafts-Akku wieder auffüllen. Und für die Zukunft nach Corona plane ich eine große Feier. Mit all meinen Besten. Damit ich einen Lichtblick habe. Etwas, das mir eine Perspektive gibt. Worauf ich mich freue. Etwas, das früher normal war und heute etwas Besonderes ist.

11. Auf die Gesundheit Acht geben

Medizin ist ein Klempner, ein Retter, ein Heiler. Aber sie hat ihre Grenzen. Sie ist nicht allmächtig. Gegen das Corona-Virus gibt es kein Medikament. Es gibt keine Impfung. Die Menschen sind ihm schutzlos ausgeliefert. Ihre einzige Waffe: ein gutes Immunsystem, eine gute Gesundheit. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig meine Gesundheit ist. Sie ist das Größte, was ich besitze. Ohne sie bin ich verloren. In letzter Zeit habe ich sie oft vernachlässigt. Habe ihr zu viel zugemutet. Sie nicht zur Ruhe kommen lassen. Habe sie nicht geschont, wenn sie angeschlagen war. Bin nicht zum Arzt gegangen, wenn sie Hilfe gebraucht hat. Habe gefordert, nicht gegeben. Ich möchte von nun an aufmerksam sein. Hören, was sie braucht. Sensibel, freundlich sein. Möchte mich auf sie einlassen. Sie unterstützen. Mit Sport, gesunder Ernährung, Ruhe, Auszeit, Schlaf. Ihr helfen, sie pflegen, sie fördern und fordern. Achtgeben auf sie. Denn „Der Körper ist ein Tempel“.

12. Einander helfen

Für Risikopatienten einkaufen. Bilder für Menschen malen, die in Altenheimen leben. Telefonieren mit Menschen, die unter häuslicher Quarantäne stehen. Freiwillig mitarbeiten im Gesundheitssystem. Klatschen für Ärzte und Pfleger. Die Corona-Welle kam und mit ihr eine Welle der Hilfsbereitschaft. Menschen unterstützen einander, helfen zusammen, setzen sich für andere ein. Der Egoismus, die Ich-Zuerst Mentalität, das Handeln zum eigenen Vorteil scheint zu bröckeln, zu zerbröseln, zu pulverisieren. Mich hat diese Nächstenliebe überwältigt. Ich bin begeistert vom gelebten Miteinander. Von der Gemeinschaft, dem Zusammenhalt, dem Teamgeist. Zwischen Jung und Alt, fit und schwach, reich und arm. Über Nationen, Gesellschaftsschichten, Berufe, Klassen, Einstellungen, Religionen, Charaktertypen hinweg. Die Corona-Pandemie hat eine unendlich große Wucht und Energie freigesetzt, entfesselt. Ich möchte sie hinüber tragen in die Zeit, die kommt. Ich habe erkannt, dass alles eine Frage der Priorität ist. Ich habe Verpflichtungen, die mich vereinnahmen. Über die restliche Zeit kann ich frei verfügen. Ich kann entscheiden, für was ich sie verwende. Einen Teil möchte ich künftig für ehrenamtliches Engagement nutzen. Ich möchte mich für andere Menschen einsetzen. Daran arbeiten, dass die Gesellschaft weiter zusammenwächst, sich gegenseitig stützt, sich ergänzt, sich trägt. Daran arbeiten, dass das Leben ein Nehmen und Geben wird.

Ronja Goj, In: Pfarrbriefservice.de