

# Wir können Krise. Auswege aus der Bedrängnis

Als hätte jemand den globalen Ameisenhaufen Erde unter Wasser gesetzt: Alles schwimmt. Orientierung ist schwer, untergehen in der Verunsicherung ist leicht. Aber wir können Krise. Wir werden erst klarer sehen, wenn das Wasser versickert ist. Das kann noch dauern. Inzwischen müssen wir trockene Plätze aufsuchen, bisweilen schwimmen und zusammenhelfen. Ein Riss geht durch Familien, Freundschaften, ganze Gesellschaften. Die Polarisierung wächst, die zentrifugalen Kräfte werden stärker - gibt es einen mittleren Weg? Ein paar Spuren.

Wir können klagen. *Müssen* wir?

Kürzlich beim Bäcker – vorm Bäcker natürlich in der Kälte und mit Corona-Abstand, fragt mich eine Nachbarin, Künstlerin und freiberuflich wie ich:

*Wie geht's dir mit der Arbeit?*

Ich ringe um eine Antwort... „*Ich kann nicht klagen ...*“

Wo wir früher höflich nicht klagen konnten, können wir nun alle klagen. Es ist die Zeit des Haderns. Big small talk des Haderns. Bad news haben Konjunktur. Immer schon natürlich, aber oft Nebensächliches, Banalitäten und aufgebauschte Dramen. Und jetzt über die Pandemie.

Unsere Ohnmacht, unser aller Nicht-Wissen, was wirklich Sache ist und wie es weiter geht, verbreitet diffuse Angst und macht gereizt. Ein breiter unterschwelliger bis manchmal offen negativer Strom des Haderns hat uns erfasst. Hadern bringt scheinbar Erleichterung, aber es schwächt uns und strahlt aus, ist ansteckend wie der Virus. Hadern wirkt, aber es wirkt uns entgegen.

Wir sind nicht geübt darin, klar zu unterscheiden, *was wir wie* und *wann* verändern können einerseits, und wie wir uns im Akzeptieren üben andererseits. Ersteres ist gut im Dialog mit allen, die Expertise beitragen können, zu klären. Letzteres ist eine Haus-Übung, die uns allen aufgetragen ist. Aber die Haus-Übung könnte sich als Aufgabe herausstellen, die das Leben gerade an uns stellt.

Wir können akzeptieren und uns hingeben.

Wenn wir nichts mehr tun können, haben wir doch immer die Wahl, ob wir *Widerstand* leisten gegen das, was ist, oder uns in *Akzeptanz* und *Hingabe* üben. Bewusst Ja zu sagen, wo wir unausgesprochen, oft unbewusst aber wirksam Nein sagen und diese Negativität verbreiten – in uns selbst und hinaus in unser Umfeld.

Ich bin ehrlich. Manchmal spüre ich jetzt im neuerlichen Lockdown Bedrängnis und Beklemmung. Mehr als ich mir im Kopf eingestehen mag. Mein Körper weiß mehr: Manchmal fühlt es sich so an, als ob ein großer Stein auf meiner Brust liegen würde.

Manchmal meldet sich die Angst, auch selbst zu erkranken. Seit Wochen immer wieder mal Halsweh, Niedergeschlagenheit, Kraftlosigkeit. Immerhin kein Husten und kein Fieber, aber weiß man's? Und die Sorge um meine Frau, die als Lehrerin arbeitet, Sorge um unsere älter werdenden Eltern. Um die Freunde, die eh schon ganz andere Sorgen haben: Krankheit, depressive Stimmungen, ein schwer krankes Kind. Werden sie es durch diese Krise schaffen?

Es tut gut, in Kontakt zu kommen mit unserer Frustration und unseren Ängsten. Mit unseren Sorgen und unserer Wut. Unserer Gereiztheit und unserem Hadern. Es ist so wichtig jetzt, all diese Regungen zu bemerken, zu beobachten, zu verstehen – und sie liebevoll in den Arm zu nehmen. Wenn nicht, treiben sie ihr Unwesen; machen sie uns zu Getriebenen; lassen sie uns Geschichten erzählen; springen wir auf auf Narrative, die alles *einfach* machen, zu einfach.

Wie wäre es, wenn wir uns *hingeben* könnten? Wie wäre es, wenn es gelänge, Frieden zu finden und Frieden zu schließen mit dem, was ist? Das heißt nicht, dass wir uns nicht mehr rühren sollen und keinerlei Anstalten machen, unsere Situation zu verbessern. Hingabe ist ein tiefer gehendes Einverständnis mit dem „Sosein“ des Augenblicks. Das hindert nicht daran, gleichzeitig hell wach zu schauen, was passiert. Im Gegenteil: Wenn wir aus dem automatischen Kampf- und Widerstandsmodus aussteigen, werden Kopf und Herz frei. Wer hell wach ist, wird auch wissen, was zu tun ist und was ggf. auch verändert werden kann. Allerdings ohne Verstrickung in den üblichen Kampf-Modus, sondern auf Basis einer grundsätzlichen Akzeptanz unserer Realität.

Wir können aufhören zu kämpfen.

Wie wäre es, unsere Frustration zuzugeben? Eine vielleicht schon chronische Gereiztheit? Und dahinter unsere Angst aufspüren, Verunsicherung, Traurigkeit, Erschöpfung? Wie wäre es, wenn plötzlich Tränen fließen dürfen, weil wir merken, wir kommen an unsere Grenzen, wir blicken langsam nicht mehr durch und wir kommen nicht mehr nach mit den ständigen Veränderungen, Verschärfungen und Bedrohungen – auch angesichts der Polarisierung in der Gesellschaft?

Und dann diese Erschöpfung und Traurigkeit in den Arm nehmen. Den ständigen Widerstand gegen das, was ist, loslassen und uns eingestehen: Wir wissen alle (noch) nicht genug. Und wir werden vieles vielleicht nie wissen oder verstehen. Und erkennen: Wir brauchen keine Schuldigen dafür. Wir werden vieles auch nie ganz verhindern können - ob Gesundheitskrisen wie die Pandemie oder Terroranschläge wie zuletzt in Frankreich und Österreich. Und noch einmal: Wir brauchen keine Schuldigen. Natürlich gibt es Verantwortliche, die auch Fehler machen. Wie könnte man derzeit *keine* Fehler machen? Und wir brauchen keine *Feinde*. Wir hören auf zu kämpfen – auch gegen uns selbst.

Wir können Verantwortung übernehmen für unser Leben.

Jetzt ist die Zeit und die Chance, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Gelegenheit, unsere spirituelle Praxis als Zuflucht und Übung zu verstehen, die weit über *Wellness* hinausgeht. Jetzt gilt es, und jetzt ist es leicht (weil ganz an der Oberfläche!), unsere Negativität drinnen zu erkennen und damit auch die wachsender Negativität und Aggression draußen zu verstehen.

Echte Hingabe entgiftet unsere diffuse Negativität gegen unser Umfeld und uns selbst gegenüber. Hadern und Klagen heult oft mit den Wölfen mit. Es verbreiten sich vage Andeutungen, Misstrauen gegen „die alle“ und der Versuch, Schuldige zu benennen. Hingabe, Achtsamkeit und Besonnenheit bewahren uns davor, Geschichten zu erfinden und Geschichten vorbehaltlos zu glauben. Hingabe hilft uns zu verzichten auf einfache Erklärungen einer komplexen Realität. Hingabe sagt Ja zu dem, was ist, gibt uns die Verantwortung für unser Leben zurück. Akzeptanz schwächt unser unglückliches Selbst, das sich nährt von Jammern, Vorwürfen und Selbstmitleid<sup>1</sup>.

Beginnen wir bei uns selbst, ja beginnen wir mit unserem eigenen Hadern. Es hilft auch nichts, wenn wir nun unser Klagen beklagen und mit unserem Hadern hadern. Auch ihm mit Güte begegnen und mit einer größeren Akzeptanz umfassen, umarmen. Unsere Gereiztheit, unsere Trauer, unseren Frust und unsere Wut, unsere Ohnmacht und Negativität. Eckhart Tolle schreibt:

*Was immer du voll und ganz akzeptierst, führt dich zum Frieden, selbst wenn du zulässt, dass du nicht akzeptieren kannst und Widerstand leistest.*

*Lass das Leben in Ruhe. Lass es sein.*<sup>2</sup>

Wir können warten. Worauf wartest Du?

Wir können warten. Aber *müssen* wir? Warten-können ist hilfreich in Krisenzeiten. Warten-können im Sinne von Geduld haben. In einer Pandemie ist Geduld eine wertvolle Tugend. Sie bewahrt uns vor Abkürzungen und unzulänglichen Vereinfachungen – in Gedanken, Worten und Werken.

Es gibt auch eine ungeduldige Form des Wartens. Im Dialekt kennen wir ein „Her-Warten“. Ein Warten wie bestellt und nicht abgeholt. Oder wie zu einem Termin und der andere kommt nicht. Kennst Du dieses Warten? Worauf wartest Du?

- Dass das hier endlich ein Ende nimmt?
- Dass endlich der Impfstoff da ist?
- Dass unser Leben endlich wieder weitergeht, oder alles wieder so wird, wie es war?

---

1 Vgl. Eckhart Tolle, *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*. Kamphausen-Verlag Bielefeld 20.Aufl. 2008, S. 94.

2 Eckhart Tolle, *Stille Spricht*, Goldmann-Verlag München 2.Aufl. 2003, S.78

Aber wo ist das Leben? Kommt es erst, oder ist es nicht immer schon da?

Wartest Du auf bessere Zeiten?

Die beste Zeit ist jetzt. Jetzt ist die *einzig*e Zeit, die Dir zur Verfügung steht. Gehen wir nicht immer wieder durch die Momente wie automatisch, wie im Schlaf oder erledigend, wie *getrieben* – in der Hoffnung, dass es später *bessere* Momente gibt?

Schon in unserem alltäglichen Erledigungs-Modus arbeiten wir unsere To-Do-Liste ab und „erledigen“ Momente, Tage, Jahre, auf die wir irgendwann zurückblicken und sie „unser Leben“ nennen werden. *Heute* schon gelebt?

Worauf wartest Du?

Auf die Erfüllung deiner Träume? Leben ist das, was Dir passiert, während Du dabei bist auf bessere Zeiten zu warten. Auf die Erfüllung Deiner Träume.

Besser *nicht* warten

Wie wäre es, den muffigen Wartesaal zu besseren Zeiten hinter uns lassen und hinaustreten ins Freie, in die frische Luft der Gegenwart? Unsere Resonanz wieder erlauben mit all dem Leben, das ja schon da ist. Mit dem Schönen und der Natur, den Bäumen und Bergen, dem Wind und dem Wetter. Selbst wenn es uns schwer fällt und wir uns am liebsten verkriechen würden, können wir es machen wie Rilkes *zusammengerollter Igel, der sich nur am Abend im Straßengraben aufmacht und vorsichtig heraufkommt und seine graue Schnauze in die Sterne hält.*<sup>3</sup>

Das Leben ist immer schon da. Plug and play. Es spielt schon. Sobald wir auf Empfang schalten, merken wir, dass die Musik des Lebens schon spielt. Immer schon. Wir drücken nur scheinbar manchmal die Pause-Taste. Die Musik läuft weiter, nur wir hören nichts. Sehen nichts. Spüren nichts.

Warten wir nicht auf später. Später kommt nicht. Selbst wenn wir im Stau stehen oder in einer Warteschlange: Wir sind da. Immer. Schalten wir auf Empfang, um der Musik des Lebens zu lauschen – auch in schwierigen Zeiten.

Wir können ankommen. Anstatt immer nur zu fragen, wie wir *weiterkommen*.

Lassen wir uns nicht täuschen. Es lohnt sich nicht zu warten, auf den Impfstoff, das Ende der Pandemie. Und noch viel banaler: auf die Pause, den Feierabend, den Urlaub, die Pension. Warten wir „nicht unser Leben lang darauf, dass das Leben endlich beginnt.“<sup>4</sup> Es ist schon da.

---

3 Rainer Maria Rilke, *Hiersein ist herrlich*, 365 Tage mit Rilke, ausgewählt von Thilo von Pape, Insel-Verlag Berlin, 3.Aufl. 2015, Text zum 6.November.

4 Eckhart Tolle, *Leben im Jetzt*, Goldmann-Verlag München 2014, S.55

Wir können ankommen.

Ankommen ist ein Königsweg in der Krise. Wie geht ankommen? In Berührung kommen mit dem, was ist. Über unseren Körper, unseren Atem, unser Herz. Im Kontakt mit der Natur und mit allem, was uns umgibt – auch wenn wir Abstand halten müssen von den Menschen. Berührung ist überall möglich. All die Dinge, die wir berühren, berühren auch uns. Mit jedem Schritt auf dieser Erde, berührt uns die Erde. Mit jedem Schauen, erfahren wir ein Gesehen-Werden. Und gerade wenn wir jetzt auf uns selbst zurückgeworfen sind, können wir es als Chance sehen, mit uns selbst in Berührung zu kommen. So wird die Krise zum Retreat.

Rainer Maria Rilke legt uns einen Leitfaden ans Herz:

Und wir haben im Grunde nur *d a z u s e i n*,  
aber schlicht  
aber inständig  
wie die Erde da ist,  
den Jahreszeiten zustimmend,  
hell und dunkel  
und ganz im Raum,  
nicht verlangend in anderem aufzuruhen  
als in dem Netz von Einflüssen und Kräften,  
in dem die Sterne sich sicher fühlen.<sup>5</sup>

Wenn alles ins Schwimmen gerät, hilft kein Um-sich-Schlagen. Wenn alles schwimmen anfängt, ist gut wissen, wo Halt zu finden ist. Es gibt ein Netz von Einflüssen und Kräften, das auch uns Sicherheit gibt. Und wir können zusammenhelfen, wie es die Ameisen tun würden.

## Wir können Krise: 9 Spuren

\* Es uns nicht zu einfach machen

Unterscheiden und beurteilen, welche Maßnahmen, Verordnungen, Strategien sinnvoll, gut machbar oder einfach zu akzeptieren sind. Und was gesagt werden muss. Und wie es *konstruktiv* gesagt werden kann. Was es an Veränderungen braucht, was zu einseitig ist, und was und wer *noch* gehört werden muss, neben Virologie und Epidemiologie. Es ist immer einfach zu kritisieren, aber in einer Krise diesen Ausmaßes *noch* leichter und verbreiteter. Konstruktiv eigene Expertise einbringen, mutig und geduldig auf Veränderungen hinwirken, ist schwieriger, aber ein Gebot der Stunde.

---

5 Rainer Maria Rilke, Hiersein ist herrlich. 365 Tage mit Rilke, ausgewählt von Thilo von Pape, Insel-Verlag Berlin, 3.Aufl. 2015, Text zum 2.Februar, Hervorhebung Rilke.

\* Selbst denken, und sich nicht um Mächtige scharen

Auch gewählte Regierungen können auf dem Holzweg sein. Deswegen gilt es, mögliche Fehler und Fehlentwicklungen zu erkennen und ggf. Widerstand zu leisten. Gleichzeitig sollten wir nicht neuen mächtigen Meinungsmacher\*innen unkritisch hinterherlaufen. Unseren Hausverstand nicht an der Garderobe von Internet und Demos abgeben und uns hinter niemandem her scharen – nicht hinter Kanzler\*in, nicht hinter „alternativen“ Mächtigen.

\* Ein gutes Maß finden und sich umeinander scheren

Nicht alle Verordnungen sind sinnvoll und nicht alles kann auf Punkt und Komma eingehalten werden. Muss es vermutlich auch nicht. Manche lehnen aus gutem Grund manche Maßnahmen ab und sagen Stopp – hier nicht. Hier machen wir mehr kaputt als wir helfen. Es ist gut, wenn wir einander zuhören.

Alle Maßnahmen und Verordnungen ablehnen ist auch nicht haltbar. Gefahren leugnen hilft weder aus der Klimakrise noch aus der Pandemie. Wohl dem, der keine Angst hat. Und wohl dem, der mutig für seine Sicherheit sorgt. Und wohl der Gesellschaft, die sich sehr wohl um einander schert. Es ist nicht so schwierig, ein wenig aufeinander zuzugehen. Aber es scheint schwierig geworden, sehr schwierig, unterschiedliche Meinungen zu respektieren, ohne einander in Schubladen zu stecken.

Vergleiche mit Diktatur, Totalitarismus und Shoa verbieten sich. So unangenehm Einschränkungen seitens demokratisch gewählter Regierungen sein mögen, stehen sie in keinem Vergleich zu den staatlich angeordneten Verbrechen autoritärer Regimes, beleidigen sie deren Opfer und verharmlosen sie deren tatsächliche Gewalt.

\* Nicht alles *glauben*, was wir denken.

Ein Reiz wie eine Krise, die die ganze Welt durcheinander bringt, löst auch bei uns alte Muster und diffuse Gefühle aus, und möglicherweise ganze Supernovas an Gedankenexplosionen. Wohl dem, der Übung darin hat, sein Denken zu beobachten und nicht alles zu *glauben*, was wir oder andere *denken*. Unbewusste Gedanken nähren alte und neue Glaubenslehren, werden zu Worten und Taten, die wir später vielleicht bereuen.

\* Kein Misstrauen säen.

Angst, Ohnmacht und Frustration machen uns anfällig für Fundamental-Opposition, blinden Widerspruch, für Agitation und das Benennen von Sündenböcken. Schuldige als Ventile wählen und nur aufgrund von Geschichten und vagen Verdächtigungen an den Pranger zu stellen, beschädigt den gegenseitigen Respekt, läuft dem Rechtsstaat zuwider und verletzt die Menschenwürde. Machen wir uns bewusst, dass wir mit diffusem Misstrauen und vagen Verdächtigungen unseren Zusammenhalt schwächen, Polarisierung

verstärken, Aggressionsbereitschaft erhöhen, unsere Gesellschaft destabilisieren und anti-demokratischen Kräften in die Hände spielen.

\* Die Medien hell wach nützen.

Unterscheiden, was Geschichten sind, was Zahlen und Tatsachen. Aber auch, was konstruktiv ist und was manipulativ. Geschichten, die mehr im Kopf der Autor\*innen entstehen und bestimmte Interessen verfolgen, gibt es in allen Medien. Eine pauschale Diskreditierung „etablierter“ Medien ist zwar mittlerweile verbreitet und gehört in manchen Kreisen schon zum guten Ton. Aber sie schwächt Pressefreiheit und destabilisiert Demokratie und Gesellschaft. „Alternativen“ Medien kritiklos Glauben zu schenken, macht uns genauso unmündig. Weder „etabliert“ oder vermeintlich „seriös“, noch „alternativ“ sind eindeutige Kriterien für ihre Glaubwürdigkeit. Prüfen und mit Abstand betrachten gilt auch hier.

\* Abstand halten: Distanz und Dosis

Nicht nur möglicherweise Infizierte sind ansteckend, sondern auch Meinungsmache, „Unterhaltung“ mit *bad news* und Ideologien. Dosieren wir den Input von außen. Was ist jetzt wichtig für mich? Was betrifft mich wirklich? Was ist mein Einflussbereich? Was tut mir (noch) gut und was nicht mehr? Im Umgang mit einer Unmenge von Meinungen, Nachrichten, Geschichten und Infos heißt es gut für sich sorgen.

Unsere Aufmerksamkeit ist ein hohes Gut, sie ist begrenzt und wir tun gut daran, sie bewusst zu dosieren und zu richten. Sie ist das größte Geschenk, das wir machen können, uns und anderen. Verschleudern wir es nicht.

\* Heimkommen zum Augenblick

Wie finden wir heraus aus dem Krisenmodus? Die breite Straße des Haderns, Klagens, permanente Gereiztheit und Alarmiertheit verlassen und den engen Pfad zum Leben nehmen. Er führt durch die Pforte des gegenwärtigen Augenblickes<sup>6</sup>. Unser Zuhause ist das Hier und Jetzt. Dort finden wir (auch) Trost, Freude und Lebendigkeit.

\* Jetzt unsere Spiritualität pflegen.

Jetzt ist die Zeit, unsere spirituellen Ressourcen zu nützen, unseren inneren Garten zu kultivieren und bestenfalls auch Früchte zu ernten. Eine heilsame Spiritualität braucht nun Raum und Pflege und kann an Schwierigkeiten wachsen. Und sie muss sich bewähren. In Zeiten auch *spiritueller* Verwirrung erkennen wir ihre Heilkraft und Glaubwürdigkeit an den Früchten Mitgefühl, Güte und menschliches Miteinander.

---

6 Vgl. Eckhart Tolle (Leben im Jetzt, Goldmann-Verlag München 2014, S.41), der hier ein Bild von Jesus aufgreift: Mt 7,13

Spiritualität kann uns *ermächtigen* – nicht zu Fäusten, Schuldzuweisungen und Verurteilungen, sondern zur Besonnenheit und auch zur Freude, zu Gleichmut und Geduld, zu Hingabe und Liebe. Nicht als Phrasen und Phantome, sondern als Übungen, Saat und Früchte.