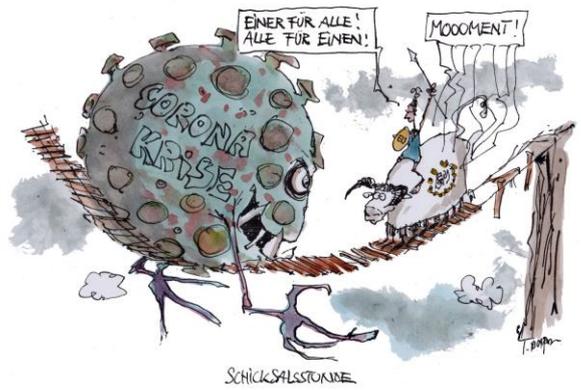


15.4. MIR IST EIN BISSCHEN JÄMMERLICH

„Zum ersten Mal seit der Ausgangsbeschränkung ist mir zum Jammern“ habe ich irgendwo gelesen. Und ja: Ein bisschen geht es mir auch so. Klar, ich weiß, uns geht es gut, Gott sei Dank leben wir in Deutschland, wo das Gesundheitssystem für alle da ist, noch nicht überlastet ist und es (Halleluja!) voraussichtlich auch nicht werden wird. Und uns als Familie geht es sowieso gut. Wir bekommen unseren Lohn weitergezahlt, haben einen Garten und erwachsene (naja ...) Kinder. Ich weiß, ich bin ja auch dafür, lieber zu schauen, was gut ist („count my blessings“, zu Deutsch ungefähr: „Ich mache mir bewusst, wo ich gesegnet bin“). Gejammert ist schnell und wir Deutschen jammern eh gern und auf hohem Niveau. Also, ich mag nicht jammern, hier und jetzt schon gleich gar nicht.



Trotzdem, seit ein paar Tagen *ist* mir jämmerlich. Ich überlege warum. Und ich habe ein bisschen den Verdacht, dass es zum Teil an den gewichtigen Reden an die Nationen liegt.

Den Anfang hat – für mich wahrnehmbar – Angela Merkel gemacht, mit ihrer Ansprache an die Nation vor vier Wochen. Ich empfand diese Rede als sehr gelungen und angebracht. Sie hatte die damalige ungewohnte neue Situation der Ausgangsbeschränkung analysiert und erläutert, versucht, die Gründe für die Maßnahmen transparent zu machen. „Es ist ernst – nehmen Sie es ernst“, das fand ich gut. – Dann folgte vor 10 Tagen die Queen mit ihrer Rede. Da habe ich zum ersten Mal ein komisches Gefühl bekommen. Ich fand die Rede gut! Aber sie hat mich auch seltsam unruhig gemacht. Die Aufforderung, die guten englischen Tugenden, wie Selbstdisziplin, menschliche Entschlossenheit und Mitgefühl zu leben, damit die Nachfahren stolz sein können – huch, das war sicherlich eine wirkungsvolle Aufforderung für die englische Seele, aber auch, wie soll ich es schreiben, schweres Geschütz. Vielleicht nötig in einem Land, das in relativ kurzer Zeit relativ viele Tote zu verzeichnen hat. Dann folgte die Rede unseres Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier, am Karsamstag ausgerechnet. Auch die Rede fand ich gut. Sehr einfühlsam, bezüglich dessen, worauf wir an Ostern verzichten mussten. Sehr aufmerksam, was die eigene existentielle und psychische Not und die anderer Länder angeht. Auch, dass er positiv auf die Leistung der Menschen eingegangen ist, die sich an die Beschränkungen halten (also wir ☺). Vor allem hat mir gefallen, dass er betont hat, dass wir uns nicht im Krieg befinden. Diesen Vergleich, den vor allem Trump in den USA bemüht, müssen alle, die im Krieg waren, als lächerlich empfinden. Lediglich Ärzte*innen und medizinischen Kräften in Staaten wie Italien und Städten wie New York nehme ich ab, dass sie sich vorkommen, wie in einem Kriegsgebiet. Frank-Walter Steinmeier dagegen hat betont, dass die Völker hier nicht gegeneinanderstehen, sondern global füreinander Menschlichkeit zeigen müssen, gerade gegenüber den ärmsten Staaten. (Hoffentlich bleibt es nicht bei diesen guten Worten). Und all diese Reden haben den Dank formuliert an die Menschen, auf die wir jetzt so angewiesen sind, im Gesundheitswesen und im Handel und allen systemrelevanten Berufen.

Die Bundeskanzlerin, die Queen, der Bundespräsident. Die sich sonst selten bis nie außer der Reihe in „Reden an die Nation“ zu Wort melden. Alles richtig und wichtig und angebracht. Und doch. Und doch. Vielleicht ist mir dadurch so langsam erst der voller Ernst der Lage klargeworden. Und da ist mir schummrig geworden.

Bis es mir wieder eingefallen ist: Das Virus ist nicht so sehr gefährlich. Solange unser Gesundheitssystem nicht überlastet ist. Wir leben in außergewöhnlichen Zeiten, aber in Deutschland *nicht* in sehr gefährlichen Zeiten. Jedenfalls nicht gefährlicher als sonst auch. Puuh!! Diese Einsicht war mir doch kurzzeitig abhandengekommen. Durch die Ausgangsbeschränkung haben wir es geschafft, die Ansteckungswelle so weit zu verlangsamen, dass in unseren Krankenhäusern noch Jede*r behandelt werden kann. Vorerst sind wir alle relativ sicher (so sicher wie das Leben nun mal ist). Nochmal „Halleluja!“

Ein wenig seltsam fühlen sich diese Reden für mich immer noch an, wenn ich daran denke, aber jetzt kann ich mir ja erklären, woher mein mulmiges Gefühl kommt.

Leider lässt diese Einsicht meine *Jämmerlichkeit* nicht verschwinden.

Bevor ich – ob meiner Jämmerlichkeit – sauer auf mich selbst geworden bin, habe ich mich – Gott sei Dank – an einen Mechanismus erinnert, dem ich schon öfter aufgefressen bin: Dem der Zielgeradendemotivation (hört sich gut an oder?).

Heute wird die große Frage beantwortet, wie es in Deutschland weitergeht. Vielleicht kehren wir ja schon bald (schrittweise) zur Normalität zurück. Das ist doch klasse!! Wir sind vielleicht fast schon am Ziel angekommen. Oder beim ersten Etappenziel der nächsten 1-2 Jahre.

So seltsam es klingt: Ich knicke relativ oft kurz vor dem Ziel ein bisschen ein. Sobald ich die Zielgerade sehe, sobald klar ist, dass ich nur noch ein wenig durchhalten muss, lässt meine Motivation nach. Geht mir die Luft aus. Schalte ich von „Vollgas“ und „Wir schaffen das“ und „Du kannst alles, wenn du nur willst“ auf: „Ich mag nicht mehr“, „Mamaaa, wann sind wir endlich daaa?“, oder: „Wie soll ich das nur durchhalten?“.

Ich bin gespannt, was mein Unterbewusstsein macht, wenn morgen verkündet wird, dass sich erstmal gar nichts ändert? Ob ich mich dann nochmal zur vollen Bereitschaft hochmotivieren kann, die Ausgangsbeschränkung durchzuhalten? Ich schätze mal, dass eine neue Situation die Motivation in mir wieder hochfahren wird. Und dann wird auch die Jammerei sich in Luft auflösen.

Bis dahin darf ich damit leben, dass ich eben manchmal ungerechtfertigt jammere, obwohl ich das selbst furchtbar blöd finde. Keine Dankbarkeit spüre (oder wenn, dann nur theoretisch, im Kopf), obwohl ich, weiß Gott, allen Grund dazu habe. Dass ich eben keine Maschine bin, sondern „nur“ ein Mensch. Und dass das ok ist, auch bei Gott.

Aus meinem Lieblings-Psalm-Meditationsbuch hier ein Text, der genau das formuliert. Auch wenn ich meinen oder fremden Anforderungen nicht genüge- bei Gott darf ich sein. Bei Gott dürfen wir sein.

In gespannter Erwartung, was der Mittwoch für uns alle bringt,
wünsche ich Euch und Ihnen das Beste! Eure/Ihre Silke Tröbs

Und ob

ich von schweren Gedanken bedrängt werde,
meine Schwächen schmerzlich erleide,
mir in dunklen Stunden selbst fremd bin,
mich in Konflikten des Alltags verletze,
mir Kritiker hart meine Grenzen zeigen,
mich das Leid meiner Menschenbrüder entsetzt
und ich im Leben mein Sterben kommen spüre,
weiß ich mich dennoch von deiner Hand gehalten.

Und ob,

ich bin unendlich geborgen, denn Du bist immer bei mir.
Deine Nähe umgibt mich Tag und Nacht.
Du holst mich von falschen Wege zurück.
Du nährst mich im Hunger mit Brot und Wein.
Deinen Namen hast Du mit meinem verbunden.
Du siegst für mich über finstre Gewalten.
Dein Tisch reicht durch die Wand des Todes.
Du meinst es auf ewig gut mit mir.
Ich bin unendlich geborgen,
denn du bist immer bei mir.

Und ob.

Zu Psalm 23 von Johannes Hansen aus „Nach dem Dunkel kommt ein neuer Morgen“
mit freundlicher Genehmigung des Kawohl-Verlags.