

21.4. DURCHHALTEN – ABER WIE??

An sich bin ich ein Mensch, der gerne und gut allein sein kann. Insofern müsste diese Zeit ja eigentlich wie für mich geschaffen sein – und ich für diese Zeit. Nur – viele von uns sind ja nicht allein. Wir leben (und darum beneiden uns die Alleinstehenden im Moment sehr) mit anderen Menschen unter einem Dach. Und das 24 Stunden am Tag. Auch nicht immer einfach.

Ich bin gerne allein – aber selbst als potentielle Eremitin merke ich, wie sehr mir andere Menschen fehlen. Meine Konfirmand*innen, Schüler*innen, Kolleg*innen an den Schulen. Die Gottesdienstbesucher*innen, die Frauen aus dem Frauenkreis, das KiGo-Team (die Reihenfolge ist keine Rangordnung!!!). Mir fehlen die Sozialkontakte. Mir fehlt das Aufeinander-Zugehen, sich Umarmen. Mit

fehlen die chaotischen Teile der Konfiabende, bei denen die Konfis mit den Mitarbeiter*innen am Tisch in Kleingruppen sitzen und zum Thema arbeiten (oder auch mal nicht) und dabei ist es ganz arg laut. Lebendig eben. Mir fehlt die Begeisterungsfähigkeit meiner Schüler*innen für Relithemen oder füreinander (und nicht für den Unterricht). Ich verstehe ganz neu, was der Philosoph Martin Buber gesagt hat: Im „Du“ entdecke ich das „Ich“. Meinen Spiegelneuronen fehlen die Spiegelneuronen meiner Mitmenschen, auf die sie reagieren könnten Selbst Gott hat es nicht ausgehalten, allein zu sein, deshalb hat er ja die Erde, die Lebewesen und den Menschen geschaffen. (Natürlich nicht in sieben Tagen, sondern – nach dem momentanen Stand der Wissenschaften – durch den Urknall).

Manches können wir eben nicht kompensieren. Wie sind als Menschen darauf angelegt, mit anderen Menschen zu reden, ihnen zu begegnen in 3 D und nicht nur via Skype, Discord oder Zoom – so gut es ist, dass es diese Möglichkeiten gibt. Es ist nicht ganz dasselbe.

Und so wird es jetzt noch eine Zeitlang bleiben. Sicherlich, ab Montag sind die kleineren Geschäfte wieder geöffnet (Gott sei Dank) und wir dürfen mit einer Freundin/einem Freund spazieren gehen. Das aber maximal auszuleben ist nicht im Sinne des Erfinders. Wenn wir alle ganz viel unterwegs sind, freut sich das Virus...

Was also tun? Zunächst mal: Wenn möglich, gut für uns sorgen. Gerade angesichts dessen, dass wir nicht wissen, wie lang das noch geht, müssen wir uns selbst stärken. Wenn wir das noch nicht gemacht haben, wäre jetzt die Zeit, zu überlegen. Was tut mir gut? Was gibt mir Kraft?

Habe ich nicht irgendwann mal davon geträumt, mit dem Malen anzufangen? Selbst, wenn mir nur wenig Zeit für mich bleibt: Kreative Beschäftigungen können unsere Sinne öffnen für das Schöne um uns, können helfen, den Frust und die Trauer zu bearbeiten. Der Umgang mit Farben und Farbnuancen ist befriedigend. „Ich kann aber nicht malen“ – ist doch egal, ich muss meine Werke ja niemandem zeigen. Ich kann mir Anleitungen im Internet anschauen. Oder ein Instrument lernen. Oder eine Sprache. Oder eine Einzelsportart. Oder das Beten.

Was auch vielen gut tut: Podcasts hören. Briefe schreiben. Bücher lesen.

Nun haben viele von uns gar nicht mehr Zeit als vorher. Aber auch die Menschen, die einen stressigen Beruf haben, sollten auf sich aufpassen. Denn trotz der Kontakte auf der Arbeit fehlen die privaten Kontakte, die das Leben lebenswert machen. Sicherlich, früher hat man sich ja auch nicht jeden Tag mit seinen Freund*innen getroffen. Aber man *hätte* sich treffen können.

Allein schon, dass die Möglichkeit wegfällt, erzeugt eine Verlust Erfahrung.

Also, passt gut auf Euch auf/passen Sie gut auf sich auf! Tut Euch/Tuen Sie sich Gutes. Wir müssen noch eine Zeitlang funktionieren.



Wenn Sie/Ihr zu denen gehören/gehört, die sich schon vor fünf Wochen auf ihre Hobbys konzentriert haben, werden Sie/werdet Ihr zu Recht einwenden: Man kann nur soundsoviele Bilder malen, Decken stricken und Podcasts hören. Das hilft – aber es kann den persönlichen Kontakt auf Dauer nicht ersetzen.

Ich würde jetzt gerne behaupten, dass das Beten die fehlenden menschlichen Kontakte ersetzen kann, aber das glaube ich nicht. Es hilft, aber es gleicht nicht ganz aus.

„Es hilft nichts, da musst du durch“, hat meine Mutter früher manchmal zu mir gesagt. Das ist jetzt wohl auch der Fall. Es ist unangenehm. Es macht uns traurig, aggressiv, unleidlich, vielleicht auch depressiv. Aber es hilft nichts, da müssen wir jetzt durch. Und vielleicht entdecken wir am Ende ja, dass uns diese Zeit auch etwas gebracht hat. Und wenn es „nur“ das ist: Die anderen um uns herum zu schätzen, einfach, weil es sie gibt.

Ich wünsche Euch/Ihnen allen viel Puste, immer wieder schöne Erlebnisse und die Erinnerung daran, dass Gott uns nahe bleibt. Und die Hoffnung, dass nach dem Dunkel ein neuer Morgen kommen wird.

Ihre/Eure Silke Tröbs

NACH DEM DUNKEL:

Wer in der Tiefe war,
ganz unten
entsetzt
verzweifelt
verloren
am Ende
und wieder leben darf
kann nicht schweigen
muss reden
singen
danken
beten
erzählen
und loben.

Wer Gott verlor
sich selbst
Freunde
Glück
Hoffnung
das Leben
und von Gott gefunden wurde
kann aufatmen
hell lachen
wieder denken
darum danken
neu beginnen
und lieben.

Nach dem Dunkel
kommt ein neuer Morgen
verstummen Feinde
freuen sich Freunde
trocknen die Tränen
beginnt der Tanz
denn nun bleibt lebenslang
seine Gnade.

Psalm Meditation zu Psalm 30 aus „Nach dem Dunkel kommt ein neuer Morgen“ von J. Hansen, Kawohl Verlag