

THOMAS BREZINA

Auch
das geht
vorbei

Glücklich bleiben in
schweren Zeiten

edition a

AUCH DAS GEHT VORBEI!



Thomas Brezina:
Auch das geht vorbei!

Alle Rechte vorbehalten
© 2020 edition a, Wien
www.edition-a.at

Cover und Gestaltung: Isabella Starowicz
Korrektur: Cajetan Hammerl

Gesetzt in der Premiera
Gedruckt in Deutschland

1 2 3 4 5 — 23 22 21 20

THOMAS BREZINA

AUCH
DAS
GEHT
VORBEI!

Glücklich bleiben in
schweren Zeiten

edition a

Inhalt

Es ist wie es ist

12

*Auf einmal nur
noch zuhause*

42

*Glücklich bleiben
in diesen Zeiten*

68

Hallo!

Dieses Buch ist eine spontane Aktion meines Verlages und von mir.

Am 12. März habe ich ein Video auf Instagram gepostet, um damit allen, die gerade vor der Matura stehen, Mut zu machen. Die Schließung der Schulen und die mögliche Verschiebung der Matura ist ein Schock, mit dem aber alle umgehen müssen. Die Reaktion war gewaltig und mir ist bewusst geworden,

*wie wichtig jetzt eine Sichtweise ist,
die nicht verzweifeln lässt, sondern Kraft gibt.*

Glücklich zu sein und freudig zu leben sind Themen, die mich seit vielen Jahren beschäftigen. Von allein kommt Lebensfreude kaum, dafür muss man etwas tun. Ganz egal, wo man im Leben steht, wie viel Geld man besitzt, in welchen Familienverhältnissen man lebt.

Vieles, das ich gelernt habe, ist mittlerweile als Buch erschienen, zB in den Ratgebern *Tu es einfach und glaub daran* oder *Die Freude Notfall Apotheke*. Auf Instagram und Facebook poste ich Bilder und Videos zu diesen Themen.

Gedanken, Tricks, Tipps und auch Lebensgeschichten, die mir hilfreich erscheinen, habe ich in diesem speziellen Buch zusammengeschrieben und an die derzeitige Lage angepasst.

Es ist in kürzester Zeit entstanden (um genau zu sein in drei Tagen) und nur deshalb möglich, weil die MitarbeiterInnen der edition a zu jeder Stunde in vollem Einsatz waren, egal ob Abend oder Wochenende. Derzeit ist es wichtiger als je zuvor, zusammenzuhalten und auf die eigene Gesundheit und damit auch auf die vieler anderer zu achten. Eine besondere Rolle spielt dabei aber die innere Gesundheit und Kraft. Das Buch soll eine Stärkung für das emotionelle Immunsystem sein.

Es ist meine tiefe Überzeugung, dass wir diese nie dagewesene Krise gemeinsam meistern werden.

Wir schaffen das!

Alles Gute, beste Grüße und vor allem Gesundheit wünscht euch herzlichst



Thomas Brezina

...und das Team der edition a (Claudia Paccosi, Isabella Starowicz, Cajetan Hammerl und Bernhard Salomon)

PS.: Bitte um Nachsicht, falls Tippfehler zu finden sind. Wir wollten, dass das Buch schnell herauskommt und haben unser wirklich Bestes getan, dass das in der kurzen Zeit möglich war.

Es ist wie es ist

Innerhalb kurzer Zeit hat das Coronavirus unser gesamtes Leben aus den Angeln gehoben.

Das persönliche Leben von jedem Einzelnen.

Das öffentliche Leben.

Was wir derzeit erleben ist ein Schock, der Angst auslöst.

Ungewissheit. Schreckensmeldungen aus allen Ländern. Maßnahmen, wie die Schließung der Unis und Schulen und sogar der Geschäfte.

Ich bin 57 Jahre alt, ich kann mich an nichts erinnern, was irgendwie vergleichbar wäre.

Eine sehr menschliche Reaktion ist jetzt...

PANIK!

Wenn sie eintritt, hilft nur ein Wort:

STOPP!

Wir müssen alles akzeptieren und dann das Beste daraus machen, was wir im Moment machen können. Es geht um unsere Gesundheit und um die Gesundheit vieler anderer.

Beunruhigung bleibt.

Dazu kommen viele neue Herausforderungen: soziale Kontakte meiden, zu Hause bleiben, Kinder betreuen, Telearbeit.

Keine Ablenkungen und Zerstreuungen wie Partys, Theater, Konzerte oder Museen, wahrscheinlich kein Restaurantbesuch, kein Abstecher ins Café.

Was vor zwei Wochen noch als Albtraum für Krimis hergehalten hätte, ist Wirklichkeit geworden.

Dazu das Virus. Man sieht ihn nicht. Man riecht ihn nicht. Man kann nur seine Auswirkungen spüren, wenn man ihn bekommt.

Das alles jagt Angst und Sorge ein. Ich kenne niemanden, bei dem es nicht so ist.

Glücklich bleiben...

- bei so vielen schrecklichen Meldungen
- bei Maßnahmen, die unser normales Leben völlig verändern
- bei Angst, Ungewissheit und großer Sorge um die eigene Zukunft

...ist möglich.

Glücklich bleiben ist enorm wichtig!

Für jeden von uns. Für jeden rund um uns.

In diesem Buch möchte ich einige Gedanken teilen und Tipps geben, die ich im Laufe der Jahre gelernt und alle selbst angewandt habe. Mir haben sie geholfen, freudiger, optimistischer und gefestigter zu bleiben, vor allem, wenn ich verzweifelt oder traurig war.

Ich freue mich, wenn für Sie, für euch, Hilfreiches und Nützliches dabei ist.

Der, aus meiner Sicht, wichtigste Satz in allen Lebenslagen vor allem in Krisen und schlimmen Zeiten:

Es ist, wie es ist!

Das mag auf den ersten Blick sehr banal oder simpel klingen. Aber das ist es nicht.

Es ist, wie es ist! – das bedeutet:

Nutzlos sind Gedanken oder Gespräche, wie:

- Das ist ja schrecklich.
- Wieso muss das so sein?
- Wieso ausgerechnet wir?
- Ich will das nicht.
- Hätte man nur schon früher...

Ja, vieles ist fürchterlich. Unfassbar. Erschreckend.

Das Leben von jedem von uns wird von einem Moment auf den anderen aus der Bahn geworfen.

Existenzielle Sorgen sind mehr als verständlich, wenn jemand auf Kurzarbeit oder unbezahlten Urlaub gesetzt wird.

Die Matura, auf die alle so stark hingearbeitet haben, soll verschoben werden.

Man muss schon ein abgestumpftes Wesen ohne Gefühle und mit wenig Hirn sein, wenn das alles nicht wie ein heftiger Schlag empfunden wird. Aber:

Es ist, wie es ist!

*Sinnlos ist es, dagegen anzukämpfen oder
es nicht wahrhaben zu wollen.
Auch Jammern bringt nichts.*

Am besten verkneifen zu sagen: Oh Gott, eine Katastrophe, schrecklich!

Es ist schrecklich, aber vom Herumjammern wird es nicht besser.

*Jammern und Ankämpfen
kostet sinnlos Kraft und Energie.*

Kraft und Energie brauchen wir aber jetzt für etwas Wichtigeres. Wir müssen Freudiges sehen und alles daran setzen, glücklich zu bleiben. Das kann ein Kraftakt sein. Doch dafür seine Energie einzusetzen, lohnt sich. Wenn wir innehalten und die Situation annehmen, dann können wir mehr Klarheit bekommen, was zu tun ist.

Was kann ich jetzt tun?

Was muss ich tun?

Was soll ich tun?

Im Flugzeug heißt es immer: »Bei Druckverlust in der Kabine fallen Sauerstoffmasken herab. Bitte ziehen Sie eine zu sich, bevor Sie Mitreisenden oder Kindern helfen.«

Das klingt erstmal sehr egoistisch, ist es aber nicht. Wer in diesem Notfall keine Luft bekäme, könnte auch nicht anderen helfen. Daher ist eine wichtige Frage:

*Was brauche ich jetzt, um stark
und freudig zu bleiben?*

Achte ich (so gut wie möglich) auf meine Kräfte und auf meine Stimmung, dann kann ich Freudiges in die Welt strahlen und anderen Mut machen.

Anderen Mut machen stärkt selbst, ist meine Erfahrung. Freude, Optimismus, Lachen, freudige Gedanken und Worte sind nachgewiesenermaßen sehr gut für das Immunsystem und ein starkes Immunsystem brauchen wir jetzt.

Stress, Angst, Sorge, Hektik, Streit können im Gegenzug das Immunsystem schwächen.

Auch, wenn wir jetzt miteinander eine Extremsituation erleben, bitte nie, nie, nie vergessen

Freundlich bleiben! Liebevoll!

Entschuldigen und erklären, wenn es zu einem Ausbruch auf Grund von Gereiztheit kommt, die mehr als verständlich wäre.

Zusammenhalt

Verbundenheit

Das Bewusstsein für ein

noch größeres Miteinander als sonst...

...sind jetzt wie Stützpfeiler für die Europabrücke. (Sie befindet sich in Tirol, ist 850 Meter lang und 190 Meter hoch.)

Eine Nachrichten-Diät hilft auf jeden Fall...

*...um glücklich zu
bleiben oder wieder zu werden*

Sich ständig mit schrecklichen Neuigkeiten zu befassen, macht Angst und schwächt.

Dazu kommen die zahlreichen Falschmeldungen. Da wird Alarm über bevorstehende Maßnahmen der Regierung gegeben, die nicht wahr sind. Verschwörungstheorien sind im Umlauf, aber auch Kommentare, dass alles viel harmloser ist.

Ständig zu verfolgen, wie die Erkrankungszahlen und die Todesfälle steigen, macht uns doch verrückt.

Es ist wichtig, informiert zu sein.

Die Quelle muss aber wirklich absolut verlässlich sein.

Ein kurzer Überblick am Tag reicht. Manche Nachrichtenseiten berichten auch über die Zahl der wieder Genesenen. Das beruhigt auch.

Sonst aber von Nachrichten fernhalten. Meine Einstellung lautet:

*Wenn ich persönlich nichts unternehmen
kann, hilft meine Betroffenheit über schreckliche
Nachrichten und Zahlen keinem.*

*Meine freudige Sicht, mein Lächeln,
mein Lachen, aufbauende Worte
helfen aber mir und anderen.*

Was kann ich also jetzt tun? Für mich? Für die Menschen rund um mich?

*Was kann ich mit der Situation
und aus der Situation machen?*

Welche Möglichkeiten habe ich?

Das trifft auch besonders auf alle zu, die jetzt Abschlussprüfungen hätten, wie Maturanten zum Beispiel.

Was für ein Schock, dass die Schulen geschlossen werden und die Matura verschoben. Aber:

Es ist, wie es ist!

Annehmen. Was daraus machen.

Als ich darüber auf Instagram gesprochen habe, kamen viele Nachrichten. Sobald die Schülerinnen und Schüler die Situation akzeptieren, gibt es klare Gedanken zu mehr Lernzeit zum Beispiel, die sie nützen wollen.

Ein anderes Beispiel: Wenn wir alle aufgerufen werden, die sozialen Kontakte zu minimieren und zu Hause zu bleiben, bringt das auch Zeit.

Was kann ich mit dieser gewonnenen Zeit zu Hause tun? Auch dazu habe ich viele Gedanken von Leuten bekommen.

Einige Beispiele, die mir genannt wurden: ein Instrument spielen, Malen, endlich die Herr der Ringe Trilogie lesen, ein Blog anlegen, an einem Buch schreiben...

Es tut auch so gut, zu lesen, wie positiv und konstruktiv Familien mit der Ausnahmesituation umgehen.

Natürlich können wir auch sitzenbleiben und herumjammern, dass wir nicht »eingesperrt« sein wollen. Aber das ändert nichts.

Die Zeit auf irgendeine Art zu nutzen, die etwas Freudiges hat, kann ein Gewinn sein.

Ist das alles einfach?

Nein!

Aber ist es das wert?

Ja!

In Krisenzeiten ist unser Verständnis und Zusammenhalt gefordert. Das Einfachste und Effektivste ist es, selbst damit anzufangen und nicht zu warten, dass es andere tun. Menschen folgen durchaus gerne einem guten Beispiel.

*Nimmt man eine fröhlichere Haltung ein,
dann steht man wie ein Leuchtturm da.*

Zu schimpfen, dass andere diese Haltung nicht haben und sie selbst nicht einzunehmen, kostet nur Kraft.

Drei Lebensrezepte einer 102-Jährigen

*Wie kann man trotz schwerer Schicksalsschläge
freudig bleiben und das Lächeln bewahren?*

Meine Freundin Liesl hat in den vergangenen 102 Jahren viel erlebt: Eine Mischung aus freudigen Ereignissen und schweren Schicksalsschlägen. Wer sie, ihre strahlenden Augen und ihre immer freudige Ausstrahlung erlebt, der ahnt, dass sie etwas sehr richtig machen muss. Was ist es? Hier ein sehr knapper Überblick über Liesls Leben:

- Als Kind ist sie in einem Herrenhaus aufgewachsen, bis die Familie aus dem Land vertrieben wurde und sie in einer Kellerwohnung gelandet ist.
- Sie war Ärztin, glücklich verheiratet und hatte einen Sohn, der Tierarzt wurde.
- Ihr Mann ist kurz vor seiner Pensionierung schwer erkrankt. Sie hat ihn gepflegt und betreut, musste aber erfahren, dass er eine Freundin hatte.

- Nach seinem Tod war sie verletzt und einsam. Sie hatte damals, mit Anfang 60 das Gefühl, nie wieder richtig glücklich werden zu können. Die Hoffnung auf eine neue Partnerschaft hat sie nicht einmal ins Auge gefasst.
- Bis ein Jahr nach dem Tod ihres Mannes ihre Jugendliebe aufgetaucht ist. Aus den beiden wurde ein Paar, das viele Jahre glücklich war.
- Als Liesl fast 90 Jahre alt war, der nächste Schicksalsschlag: Ihr Sohn starb an Krebs. Die Beziehung mit ihrem neuen Partner ging auseinander.
- Sie war unendlich traurig, weil ihr Sohn auch ihr bester Freund war. Den Verlust hat sie nie überwunden. Weihnachten wie früher zu feiern, ist für sie nicht möglich.

Wer Liesl aber trifft, der sieht eine schlanke alte Dame, die auf ihr Äußeres achtet. Sie ist immer gut frisiert und angezogen.

Das Auffälligste an ihr ist aber ihr Lächeln. Ihre Augen strahlen und glänzen und ihr ganzes Gesicht ist fröhlich.

Sie ist seit 40 Jahren eine liebe Freundin und ein großes Vorbild an Haltung für mich. Nach dem Geheimnis ihrer Ausstrahlung gefragt, hat sie mir Folgendes erzählt.

Tipps 1, der uns heute nützlich sein kann

Ihr Vater hat ihr als Kind einen Rat gegeben, den sie ein Leben lang befolgt hat, auch nach allen Schicksalsschlägen:

Lächeln, auch wenn dir nicht danach zumute ist.

Damit ist natürlich nicht dämliches Grinsen gemeint, sondern ein Lächeln, das aus dem Herzen kommt.

Liesl achtet nicht nur auf ihr Äußeres, sondern vor allem auf ihr inneres Strahlen. Immer. Sie erzählt, wie sie nach dem Tod ihres Sohnes nicht aufhören konnte zu weinen. Sie hat diese Trauer und Verzweiflung auch zugelassen, so lange es nötig war. Trotzdem hat sie gelächelt.

Es gibt die Meinung, dass Lächeln Akkupressurpunkte aktiviert, die positivere Stimmung im Gehirn auslösen. Es braucht Kraft und Selbstkontrolle zu lächeln, auch wenn dir nicht danach zumute ist. Aber es hilft.

Selbst, wenn es im Moment nicht die riesige Erleichterung bringt, so wird das Lächeln nie schaden. Eine meiner Lieblingstanten hatte einen Spruch, der lautete: Nützt es nichts, dann schadet es nichts.

Also lächeln. Selbst jetzt, wenn es schwer fällt. Es tut wesentlich besser, als mit verzweifelter Miene herumzulaufen.

Und welches Gesicht ist hübscher? Welches Gesicht sieht man lieber an?

Natürlich ein lächelndes.

Wir hören derzeit ständig von Ansteckung und Schutz vor Übertragung des Virus‘.

Ein Lächeln ist ebenso ansteckend.

Dieses Lächeln ist etwas, das wir derzeit für uns tun können und womit wir andere in einer nie dagewesenen Notlage unterstützen können.

Auch auf Fotos, die wir verschicken. In kleinen Videos. In Video-Telefonaten. Selbst bei Telefonaten ist zu hören, wenn jemand lächelt. Es gibt aber noch mehr, das ich von Liesl gelernt habe und auf das ich mich in Corona-Zeiten gerne besinne.

Tipp 2

*Innehalten und jede Kleinigkeit,
die freudig oder schön ist, genießen.*

Wenn ich sie zum Essen ausführe und im Restaurant ein schönes Blumengesteck steht, wird sie es mit Stauen ansehen. Wenn ich sie in den Garten führe, bestaunt sie die ersten Blüten oder Blumen.

Das erzähle ich deshalb, da bei aller Tragik, die uns derzeit umgibt oder betrifft, trotzdem immer Lichtblicke zu finden sind.

Ohne Innehalten würde auch Liesl sie nicht sehen.

Tipp 3

Kein großes Drama aus allem machen.

Die existenziellen Ängste, die viele jetzt haben, die wirtschaftlichen Einbrüche, Verdienstentgang oder Änderungen der Lebensplanung, weil sich Abschlussprüfungen verschieben und Stellen, die schon in Aussicht standen, plötzlich nicht mehr verfügbar sind, sind harte, erschreckende Fakten.

Derzeit.

Was in einer Woche, einem Monat oder einem halben Jahr sein wird, das wissen wir nicht.

Im Augenblick sehen sich viele am Rande von möglichen Abgründen. Das kann keiner einfach weglegen oder schönfärben.

Es ist so.

Die Lehre aus Liesls Leben:

Akzeptieren, dass es so ist, aber eben nicht alles durch Reden noch schlimmer, größer und dramatischer machen.

Diese Haltung hat sie mir erklärt, als sie beim Essen einen Krampf in ihrer Speiseröhre bekommen hat. Er muss sehr unangenehm gewesen sein, sie ist auf der Toilette verschwunden. Als sie zurück kam, konnte sie ihre Hauptspeise nicht weiteressen. Eine halbe Stunde später hat sie sich aber ein Dessert bestellt und es mit großem Appetit verdrückt.

»Ich hätte ein großes Drama aus dem Krampf machen können«, hat sie mir gesagt. »Aber davon wäre er auch nicht besser geworden. Als er vorbei war, habe ich mir verkniffen darüber zu reden, weil ich ihn sonst nur verlängert hätte. Schade um das gute Essen. Aber zum Glück schmeckt mir die Nachspeise so gut.«

Die eigene Betroffenheit und Angst eingestehen. Die Fakten klar ansehen und – so schwer es fällt – fürs Erste zur Kenntnis nehmen. Aber dann einen Punkt setzen.

Durchatmen und sich etwas Gutes tun.

Dramatisieren und in das Schwelgen von Schreckensvisionen vertiefen, bringt keine Erleichterung.

Ein tiefer Schnaufer, ein gutes Getränk oder ein dummer Witz, der zum Lachen bringt, schon.

Übrigens: Es war Liesl, die mich angerufen hat und gefragt hat, ob wir auch alle zu Hause sind und uns an alle Anweisungen halten.

Sie selbst bedauert, nicht mehr jeden Tag aus dem Haus zu können und in ein nahes Gasthaus mit der Heimhilfe Essen zu gehen. So wird ihr das Essen in die Wohnung gebracht.

Wenn jemand 102 Jahre alt geworden ist und noch immer eine so starke und freudige Ausstrahlung hat, dann muss einiges an der Haltung stimmen. Daher erzähle ich auch viel über Liesl und tue mein Bestes, in ihre Fußstapfen zu treten.

Was ich also von Liesl gelernt habe und derzeit für wichtiger erachte, als je zuvor:

- Eine positive Lebenseinstellung, das Gefühl glücklich zu sein, hat viel mit innerer Haltung zu tun.
- Was immer uns im Leben passiert: Wir haben die Möglichkeit zu entscheiden, wie wir damit umgehen.
- Traurigkeit ist ebenso Teil eines erfüllten Lebens wie Freude und Optimismus.

Ganz wichtig:

Auf viele Ereignisse in unserem Leben können wir nicht unmittelbar Einfluss nehmen: Katastrophen, Krankheiten, Todesfälle et cetera. Keiner von uns weiß, was morgen passieren wird. Deshalb bemisst sich Erfolg im Leben auch nicht daran, ob uns möglichst viel Gutes zustößt, sondern daran,...

...ob und wie wir unser Leben meistern.

Derzeit sind viele Menschen, völlig unverschuldet und von einem Tag auf den anderen, in bedrohliche und bedrückende Situationen geraten. Es gilt sie zu meistern. Es gibt keinen anderen Weg. Gute Beispiele, wie Liesl, tun gut. Ein Gedanke hilft:

*Wenn jemand anderer es geschafft hat,
solche Schicksalsschläge zu meistern,
dann kann ich es auch.*

Selbst, wenn diese manchmal so monströs wirken wie die Corona-Epidemie und ihre Folgen.

Übrigens: Liesl wurde im Jahr 1918 geboren, als die Spanische Grippe ausbrach. Sie ist als Baby daran erkrankt und der Arzt hat damals, aus Überforderung, eine Behandlung verweigert.

Ist wirklich alles schrecklich?

Dieser Gedanke kann jetzt leicht kommen. Es ist auch mehr als verständlich, bei der persönlichen oder wirtschaftlichen Situation, in die viele geraten sind.

*Die Sorgen, die Nöte, die Probleme,
vor denen viele stehen, kann keiner wegreden.
Allerdings schwächen wir uns selbst,
wenn wir ALLES schrecklich sehen.*

»Was soll für mich noch gut sein?«, hat mich eine Freundin gefragt, nachdem sie erfahren hat, dass sie ihren Job los ist und einer sehr ungewissen Zukunft entgegengeht. Sie hat die Tätigkeit in einem Hotel mit größter Freude und hohem Einsatz begonnen, aber das hat nicht gezählt. Die wirtschaftliche Notlage durch das Ausbleiben der Gäste hat die Kündigung nötig gemacht.

Am Telefon habe ich ihr dann verschiedenes aufgezählt, was ich weiß, das ihr geblieben ist und durchaus als erfreulich gesehen werden kann.

Da ist ihr Freund, mit dem sie erst kürzlich den dritten Jahrestag gefeiert hat. Ihre Katze, die sie seit vier Monaten hat. Sie liebt ihre Ringe, die sie selbst gestaltet hat. Außerdem schreibt sie (wie ich) jeden Tag in ihr Tagebuch. Das bedeutet ihr viel. Sie hat zum Jah-

restag einen E-Reader von ihrem Freund geschenkt bekommen, da sie in Bus und U-Bahn gerne liest, aber dicke Bücher nicht mitschleppen will.

Mir ist dann auch eine kleine Freudeübung eingefallen, die ich vor einiger Zeit erfunden habe. Damals aus »Eigenbedarf«.

In London gab es vor Kurzem eine Ausstellung mit Portraits und Bildern von Popstars, die verschiedene Künstler fotografiert und gemalt haben.

Ein sehr großes Bild hat das ganze Alphabet gezeigt, jeden einzelnen Buchstaben. Die Buchstaben waren verstreut über die riesige Leinwand, und jeder hat den Anfang zu einem Wort über Michael Jackson gebildet.

Als ich die Ausstellung besucht habe, war ich sehr müde, und in den Stunden davor hatte ich jede Menge Ärger.

Die Idee mit dem A bis Z hat mir gefallen. Ich habe begonnen zu überlegen, wie so ein A bis Z über mich aussehen würde. Vor allem mit Momenten und Dingen, die mir Freude bereiten.

A wie rote Armbanduhr.

B wie Bücher (braucht keine große Erklärung)

C wie China (wo ich völlig unerwartet riesigen Erfolg mit meinen Büchern hatte)

D wie Danke (um mich zu beruhigen, denke ich oft an alles, wofür ich dankbar bin)

E wie Einfall (ich liebe dieses Gefühl, wenn mir etwas eingefallen ist)

So ging das weiter, und mit jedem Buchstaben habe ich mich wohler gefühlt.

Einfach war das übrigens nicht. Ich habe richtig nachdenken müssen. Allerdings war die Wirkung wirklich unerwartet stark und gut. Mein Frust und Ärger sind deutlich kleiner geworden. Mit jedem Buchstaben habe ich mich noch ein wenig mehr gefreut.

Es geht nicht um „große“ Dinge, sondern einfach um alles, das Freude macht. Das Alphabet der Freude hilft uns, coacht uns, hält uns bei der Stange, wie ein guter Trainer, der nicht zulässt, dass wir uns hängen lassen.

S wie Spazierengehen (oder Schreiben)

M wie Morgensonne

E wie Espressotasse (ich habe eine aus einem Cafe, das wir im Urlaub besucht haben)

N wie Notizbuch (abgegriffen und alt, aber geliebt)

T wie Tagebuch (ich liebe es, darin etwas einzutragen)

Wieder einmal schreibe ich über Kraft und Selbstdisziplin, die es braucht, um sich freudige Dinge vor Augen zu führen, wenn die Lage oder das Leben eigentlich nur schrecklich erscheinen.

So eine Übung ist aber wie Vitamintabletten für die Seele. Wenn unser Hirn kapiert und erlebt, dass es sich jetzt nicht nur mit dem Schrecken und der Traurigkeit der Situation beschäftigen kann, dann will es durchaus mehr.

Dummerweise ist es immer einfacher, an Negatives zu denken. Soviel ich weiß, war das ein Schutzmechanismus in der Zeit der Säbelzahn tiger. Der Mensch hat ständig nur daran gedacht, wo der nächste lauern könnte.

Heute ist uns dieses »Einfach auf negativ schalten« geblieben.

Um Freudiges auch in dunklen Momenten zu erkennen, ist es nötig, den eigenen Kopf mit beiden Händen zu packen und hinzudrehen (natürlich ist das nur bildlich gemeint, möchte ich zur Sicherheit hinzufügen.)

Jetzt lade ich alle ein, ihr eigenes ABC der Dinge zu erstellen, die es derzeit im Leben gibt und die Freude machen.

Und sei es der Marienkäfer, der in der Wohnung überwintert hat und auf dem Fensterbrett aufgetaucht ist. Auf jeden Fall ein Glückssymbol.

Von der Angst und Nasenbohrern bei der Ampel

*In meinen Augen gibt es nur zwei Arten von Leuten:
Die einen geben zu, dass sie Angst haben
Und die anderen, die behaupten keine zu haben, lügen.*

Angst ist einfach da.

In Situationen, wie derzeit bei Corona, ist sie noch höher als sonst. Da ist ein Virus unterwegs, unsichtbar, der uns alle befallen kann. Manche werden ihn nie bemerken, andere werden eine leichte Verkühlung haben, wieder andere können starke Symptome entwickeln oder sogar sterben.

Wem das absolut keine Angst macht, der muss – finde ich – sehr abgestumpft sein.

Persönlich gebe ich gerne zu, ein Mensch zu sein, der in vielen Fällen zum Großmeister der Angst wird.

Das ist leider kein Kompliment, sondern eine Herausforderung für mich.

Als Schriftsteller ist es mein Talent, aus kleinen Beobachtungen oder Erlebnissen große Geschichten wachsen zu lassen. Leider lässt sich diese Gabe in meinem Privatleben nicht ausschalten wie das Licht im Badezimmer. So kann es leicht passieren, dass in meinem Kopf ungeheure Gedanken-Ketten ablaufen.

Ein Beispiel:

Ich habe eine wunderbare Assistentin, die mir eines Abends eine SMS geschickt hat:

Wir müssen morgen reden.

Ich habe sie sofort angerufen, bin aber immer nur auf ihre Mobilbox gekommen.

In meinem Kopf entstand daraus: Sie will nicht mit mir reden. Sie geht mir aus dem Weg. Oder es ist etwas sehr Schreckliches geschehen, das sie mir erst morgen sagen will.

Die Engländer haben eine gute Erklärung, wofür Angst steht. Im Englischen heißt sie FEAR. Das ist die Abkürzung für

False

Evidence

Appearing

Real

Falsche Fakten, die uns echt vorkommen.

Am nächsten Tag hat sich meine Assistentin gemeldet. Sie war verwundert, 14 verpasste Anrufe von mir auf dem Handy zu haben. Ihr Handy hatte einen Fehler und schaltete sich von allein auf lautlos.

Daher hat sie meine Anrufe nicht gehört.

Die SMS an mich war unvollständig. Sie sollte heißen:

Wir müssen morgen reden, wann du genau auf Urlaub gehst.

Und deswegen hatte ich eine Nacht mit wenig Schlaf und viel Gegrübel.

Ich will die Ängste, die viele jetzt haben, nicht kleinreden oder verharmlosen. Diese Ängste, egal, ob sie das Virus betreffen oder die Situation, in die wir geraten sind, haben mehr als Berechtigung.

Trotzdem kann es nützlich sein, manche wie nasenbohrende Autofahrer an einer Kreuzung zu sehen. Wie ich darauf komme, werde ich gleich erklären.

Angst zu haben bedeutet meiner Erfahrung nach nicht selten, sich selbst die schlimmsten Horrorgeschichten zu erzählen, die oft weder wahr sind noch jemals eintreffen. Angst lähmt mich und macht mich müde. Ich habe oft dagegen angekämpft, aber das Ergebnis war frustrierend:

Ich hatte dann nicht weniger Angst, die Angst wurde sogar noch größer. Meiner Erfahrung nach wächst sie proportional zum Druck, den ich auf sie ausübe.

Presse ich sie in ein Loch hinein und ist sie endlich scheinbar verschwunden, dann poppt sie einen halben Meter daneben aus dem nächsten Loch wieder heraus. Manchmal sogar aus zweien gleichzeitig.

In solchen Situationen denke ich manchmal an Nasenbohrer im Auto. Damit meine ich dieses Phänomen:

Was geschieht, wenn man an der Ampel neben so einem Nasenbohrer steht, sich zu ihm hindreht und ihn oder sie ansieht?

Meistens spüren die Leute den Blick. Ertappt zieht natürlich jeder schnell den Finger wieder aus der Nase und tut so, als müsste er sich nur auf die Ampel konzentrieren.

Diese Bilder helfen mir bei Angst, weil das, wovor ich mich fürchte, oft zum Teil, zum Großteil oder sogar zur Gänze ein Nasenbohrer ist. Wenn ich mich traue und genauer hinsehe, dann wird meine Angst oft kleiner. Manchmal verschwindet sie sogar zum Großteil.

Entscheidend ist das HINSEHEN! Das braucht Mut, doch der zahlt sich aus, weil er Beruhigung bringen kann.

Fragen, die die Angst kleiner werden lassen:

- Was ist es genau, wovor ich mich fürchte?
- Was wäre das Schlimmste, das geschehen könnte?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass das geschieht?
- Sehe ich das übertrieben?
- Ist die Sache vielleicht kleiner und unbedeutender, als ich sie mir gerade ausgemalt habe?

Beispiele für Fragen derzeit:

- Fürchte ich mich mehr vor einer Infektion oder davor, meinen Job zu verlieren?
- Gehöre ich zur Risikogruppe?
- Was würde wahrscheinlich passieren, wenn ich tatsächlich infiziert wäre? Wie würde ich mich verhalten?
- Wie wahrscheinlich ist das überhaupt bei meinem Verhalten? Tue ich alles, um eine Infektion zu vermeiden?
- Wie wäre es, wenn ich meinen Job wirklich verlieren würde? Was wären die Alternativen? Wie könnte ich vorgehen?
- Bin ich, zum Beispiel wegen Fake-News im Internet, vielleicht in Panik geraten?

Ich kann keine Garantie abgeben, dass derzeit alle Ängste dadurch kleiner werden. Aber einen Versuch ist es auf jeden Fall wert.

In einem dunklen Zimmer wie versteinert stehen und sich zu fürchten, ist schlimm. Den Weg zum Lichtschalter zu wagen braucht Mut, aber der lohnt sich. Im Licht kann man viel mehr erkennen. Vielleicht ist es noch beängstigend, aber sicher nicht so schlimm, wie in der Ungewissheit.

Auf einmal nur
noch zuhause

Vor ein paar Wochen war es vielleicht ein Traum für manche: einfach zu Hause bleiben, zusammen sein mit den Lieben, viel Zeit miteinander verbringen...

Heute ist es Realität, allerdings auf eine sehr andere Art.

Wir sollen so viele soziale Kontakte wie möglich vermeiden. Viele kleine und größere Zerstreungen und Ablenkungen fallen weg: ins Caféhaus gehen, vielleicht eine Kleinigkeit auswärts essen, Partys, Feste, Kabarett, Theater, Konzert, Kino,...

Alles derzeit nicht möglich.

Außerdem arbeiten viele von zu Hause, sind also den ganzen Tag zusammen, sehr oft mit Kindern, denen verständlicherweise schnell langweilig wird.

Tatsache ist: Sehr viele Abläufe, Gewohnheiten und Annehmlichkeiten, die für uns selbstverständlich geworden sind, stehen derzeit nicht zur Verfügung.

Dazu kommen Wohnverhältnisse, die wesentlich enger und eingeschränkter sind als zuvor.

Gerne würde ich sagen können, dass alles nur gut verlaufen wird. Aber diese Zeit – auch wenn wir alles daransetzen, das Beste daraus zu machen und sie zu nützen – wird uns anstrengen und fordern.

Hier nun einige Ideen, die für mehr Einklang, Verständnis und zur Beruhigung beitragen können.

Bei düsterer Morgenstimmung...

Jedem, der nun an jedem Morgen fröhlich aus dem Bett springt und sich auf den Tag freut, mein allergrößtes Kompliment. Bitte lasst mich so bald wie möglich wissen, wie ihr das schafft.

Ich halte es für äußerst menschlich, selbst als der positivste Mensch, beim Aufwachen von düsteren Gedanken gepackt zu werden.

Wenn wir zuerst einmal zur Selbsthilfe greifen und nicht andere mit schlechter Laune sofort anstecken, tut das allen gut.

Etwas zu sehen, das ein freudiges Gefühl und/oder angenehme Erinnerungen auslöst, kann helfen.

Ob man das jetzt gut oder schlecht nennt, aber die meisten von uns greifen sehr schnell nach dem Handy.

*Startbild und Hintergrundbild am Handy und Tablet
sollen Fotos sein, die Freude machen.*

Die meisten werden derzeit schon Bilder ihrer Lieben oder von Haustieren als Startbild haben.

Wählt ein neues Bild!

Augen und Hirn gewöhnen sich viel zu schnell an Bilder und dann wird ihre Wirkung auf uns schwächer.

Mein Vorschlag: Alle drei Tage neue Start- und Hintergrundbilder auf Handy oder Tablet.

Das gleiche gilt für den Laptop. Wenn dort Sperrbildschirm oder Bildschirmschoner individuell gestaltet werden können, machen. Genau so der Hintergrund des Schreibtisches am Laptop.

Einen Ordner der schönen Erinnerungen anlegen!

Es tut immer gut, in der derzeitigen Situation aber vielleicht sogar noch etwas mehr, die Fotos durchzusehen, die wir am Handy haben. Die Bilder, die uns das meiste bedeuten, die schönsten Erinnerungen bringen und die angenehmsten Gefühle auslösen, in einen eigenen Ordner geben.

Am besten diesen Ordner mit »MEIN GLÜCK« beschriften. Oder »SCHÖNER MORGEN« oder »SO VIEL SCHÖNES!«.

Wenn der Tag mit so einem traurigen, muffigen Gefühl beginnt, diesen Ordner öffnen und die Fotos mit Genuss ansehen. Immer wieder andere dazu nehmen und einige rausnehmen, schafft Abwechslung.

Happy Music Sammlung gestalten!

Songs und Musikstücke, die wir gerne hören und die uns aufbauen, auf eine Playlist oder in einen Ordner und mit Genuss hören. Unbedingt aber die „zufällige Wiedergabe“ einstellen, damit die Songs in immer anderer Reihenfolge kommen.

Und noch etwas, das sehr erheitern kann ...

Bei diesem Trick werden manche aufaulen und mich für kulturlos und ohne jedes Niveau halten. Das aber ist mir völlig egal, denn der Trick hilft: Witze lesen im Internet. Unter uns: die richtig dummen Witze tun am besten. Das Einzige, was zählt ist, ob sie uns zum Lachen oder wenigstens zum Grinsen bringen.

Anderen solche Witze zu erzählen, kann ebenfalls die Stimmung verbessern (und den Ruf vielleicht kurzfristig schädigen. Aber in Ausnahmesituationen macht das nichts aus).

Bei angespannter Lage...

Die ganze Familie, den ganzen Tag zusammen und das die ganze Woche lang. Selbst ohne Kinder kann das zu Spannungen führen. Schließlich sind wir es nicht gewohnt und für neue Bedürfnisse sind neue Rituale, Abläufe und Rücksichtsmaßnahmen nötig.

Eine scheinbar einfache Frage kann Paaren helfen, wenn die Lage angespannt ist. Sie ist aber auch vorbeugend schon sehr wirksam (nicht nur in Corona-Zeiten, sondern immer).

Die Frage lautet:

*Was kann ich heute für dich tun,
damit dein Tag schöner wird?*

Dieser Satz ist eine der schönsten Aufmerksamkeiten und eine so einfache und wirksame zugleich, dass ich selbst in meinem Leben nicht mehr darauf verzichten möchte.

Bitte keine romantischen Antworten erwarten. Vor allem nicht in Zeiten, die höhere Anforderungen an die Nerven stellen. Wenn die Antwort auf diese Frage lautet: »Trag den Mistkübel hinaus«, dann muss das vom Fragenden natürlich auch wirklich gemacht werden, das ist klar. Auf diese Art kann man aber gut herausfinden, ob es etwas gibt, was meinem Partner vielleicht

auf die Nerven geht und das er derzeit aber noch nicht geäußert hat.

Viele kleine Konflikte in Beziehungen entstehen daraus, weil Partner recht einfache Wünsche schlucken, aber innerlich zu grollen beginnen.

*Was kann ich heute für dich tun,
damit dein Tag schöner wird?*

Dieser Satz bietet also, unter anderem, Hilfe an und signalisiert meinem Partner damit, dass ich bereit bin, sein Leben leichter zu machen. Auch wenn mein eigenes Leben durch alles, was da derzeit auf uns einprasselt, ziemlich angespannt ist.

Natürlich geht es dabei aber nicht nur um Gefälligkeiten. An manchen Tagen möchte mein Partner vielleicht eine lustige Bemerkung hören, oder einen Zuhörer haben für etwas, das ihn an diesem Tag geärgert oder aus dem Takt gebracht hat.

Was auch immer es ist, es muss erfüllt werden. Diese Spielregel ist nicht zu ändern.

Für den anderen etwas zu tun hilft meistens selbst, die eigene Stimmung zu verbessern. Die Frage sorgt auf jeden Fall für mehr Verständnis.

So wichtig klärende Gespräche auch sind: Eine, zwei, drei liebevolle, achtsame Gesten, an deren Anfang so

ein Satz steht, können manchmal mehr klären und auflösen als eine lange Diskussion.

*Was kann ich heute für dich tun,
damit dein Tag schöner wird?*

Natürlich funktioniert dieser Satz umso besser, je mehr er auf Gegenseitigkeit beruht und wechselseitig angewandt wird.

Etwas, das beruhigen kann...

... und das in letzter Zeit groß in Mode gekommen ist:

Ordnung schaffen.

Aus eigener Erfahrung kann ich es nur raten. Da in meinem Kopf sehr viel kreatives Chaos herrscht, ist Ordnung rund um mich herum wichtig.

Seit vielen Jahren beobachte ich, dass sortieren, ordnen, neu arrangieren meiner Sachen, Auswirkung auf mein Denken hat.

Die neue Ordnung rund um mich herum hilft, auch neue Ordnung in meine Gedanken zu bringen.

Außerdem fühlt es sich gut an, die Gegenstände auf dem Schreibtisch in eine neue Ordnung zu bringen. Mir hat das oft neue Frische für das Schreiben gegeben.

Das übliche Putzen oder schnelles Wegräumen ist damit nicht gemeint. Es geht um das bewusste Neuordnen und freudige Sortieren (auch aussortieren, um neue Klarheit zu bekommen.)

*Vielleicht tut es auch gut,
weil es das Gefühl von Kontrolle gibt.*

Derzeit haben wir praktisch keine Kontrolle, was rund um uns geschieht. Dieser Eindruck von Bedrohung

durch Virus und wirtschaftliche Einbrüche lässt uns machtlos und ausgeliefert fühlen. Was sich rund um uns tut können wir kaum bis nicht beeinflussen, in unserer engsten Umgebung und den eigenen vier Wänden aber haben wir Möglichkeiten.

Auch wenn es »nur« Sortieren und neue Ordnung ist.

Manche finden daran vielleicht keinen Gefallen. Das ist auch gut. Jeder muss jetzt das tun, das ihm ein Glücksgefühl verschafft, ganz egal wie klein oder groß.

Versuchen würde ich aber alles.

*Oft sind Dinge sehr anders,
als sie uns bisher erschienen sind.*

Humor hilft

In Anbetracht der Ereignisse und beruflicher oder wirtschaftlicher Bedrohungen, mit denen sich manche konfrontiert sehen, ist Lachen wichtiger denn je.

Ich weiß, das klingt irgendwie schwer möglich. Betroffenheit, Sorge, Verzweiflung und Angst sind die natürlichen Reaktionen. Fröhlichkeit fällt schwer, fühlt sich vielleicht sogar erzwungen an.

Trotzdem ist und bleibt sie jetzt eine große Verantwortung jedes Einzelnen. Die Lage wird nicht besser, wenn wir schwarzmalen, mit großer Betroffenheit herumgehen und in sorgenvolle Grübeleien versinken.

Alles, was aufheitert, ist gut. Videos, Serien, Filme, alles.

Eine wichtige Frage derzeit lautet:

*Was kannst du mir empfehlen,
das wirklich lustig ist?*

Allein oder zu zweit oder als ganze Familie: ganz bewusst eine hohe Dosis Spaß gönnen. Eine Überdosis ist in diesem Fall kaum möglich.

Die noch nie dagewesenen Umstände, die so plötzlich durch das Coronavirus über uns hereingebrochen sind, brauchen solche Maßnahmen der Freude und des Humors.

Noch ein Tipp, vor allem, wenn jemand das Gefühl hat, sie oder er will am liebsten platzen. Oder wenn alles einfach zu eng und mühsam oder bedrückend erscheint.

Ich nehme es wieder gerne in Kauf, wenn mich manche für diesen Tipp für verrückt halten.

Wird es stressig, mühsam oder habt ihr das Gefühl, ihr könnt im Moment einfach nicht mehr, stellt euch vor, in einem Bollywood-Film zu sein.

»Bollywood« ist das indische Hollywood und die Filme, die von dort kommen, haben große Eigenheiten. Wenn es um große Liebe geht, aber manchmal auch um Probleme oder um Auseinandersetzungen, fangen plötzlich alle an zu singen und zu tanzen.

Oder die Heldin oder der Held geht auf der Straße und fragt sich »Wie soll das nur werden?« und ZACK, plötzlich springen alle Passanten in die Höhe und tanzen, tolle Musik und indischer Pop. (Diese indische Popmusik finde ich übrigens wirklich sehr aufbauend.)

In Situationen, wenn es bei mir eng und schrecklich wird, stelle ich mir manchmal vor, dass plötzlich alle aufspringen, tanzen, singen wie im Bollywood-Film und dann geht es weiter, und es geht besser weiter. Diese Vorstellung lässt mich grinsen, innerlich und äußerlich.

Geht es dann von alleine besser weiter?

Nein.

Habe ich aber ein Lächeln im Gesicht, kann ich wieder selbst lachen? Kann ich vielleicht die ganze Situation ein bisschen lockerer sehen?

Ja.

Und dieses »ein bisschen lockerer sehen« ist der Trick an der Sache.

In manchen Situationen überschlagen sich die Gedanken im Hirn und brauchen dann Auflockerung. Dafür sind Humor und Lachen sehr gut geeignet.

Wie heißt es doch so trefflich: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Ausprobieren, was am besten gefällt und zum Lachen bringt und in den richtigen Dosen genehmigen.

Erste Hilfe bei einem drohenden Jammeranfall

Es gibt derzeit viele Gründe, über die man stundenlang jammern könnte: die Restriktionen im täglichen Leben, leergefegte Regale im Supermarkt, drohende Ansteckung, Kürzungen im Beruf oder sogar eine völlig unerwartete Kündigung, die Betreuung der Kinder, die Verschiebung der Matura, Reisen und Urlaube, die nicht angetreten werden können, und so weiter. Die Liste ist noch lang.

Da sich durch das Jammern nichts wesentlich verbessert, ist es einfach nicht sehr hilfreich.

Wir sind aber Menschen und Jammern kann auch wie ein Überdruckventil wirken. Der Druck durch Sorge und Beunruhigung, der sich innerlich angestaut hat, kann abgelassen werden.

Das ist in Ordnung, aber nur mit Zeitlimit.

Drei Minuten Jammern als therapeutisches Mittel ist derzeit absolut erlaubt.

Hilfreich ist es, aus meiner Erfahrung, wenn dann keiner sagt: »Aber geh, ist doch nicht so schlimm.« (Egal, ob die Bemerkung zutrifft oder nicht.) Wenn jemand etwas loswerden will, dann ist es **IN DIESEM MOMENT** schlimm für den Menschen.

Der größte Liebesdienst: Zuhören!

Aber eben nicht stundenlang, sondern maximal drei Minuten.

Aufmerksam zuhören und klar zu verstehen geben: Ich höre dich. Ich nehme dich ernst. Auch wenn ich dir nicht zustimme, lasse ich deine Gedanken gelten und verstehe, wie sie dich derzeit beschäftigen und belasten.

Achtung:

*Solche Jammeranfalle haben die Angewohnheit,
in zwei Wellen zu kommen!*

Es ist durchaus ratsam, selbst einen zweiten Jammeranfall zu akzeptieren, der sofort folgt. Aber wieder nur maximal drei Minuten.

Dann ist Schluss.

Dann gilt es, den Kopf bildlich zu drehen und den Blick wieder auf etwas anderes zu richten.

Eine hilfreiche Aufforderung lautet:

*Jetzt erzähle mit bitte drei Dinge,
die dir in letzter Zeit oder überhaupt Freude machen
und schön sind.*

Nicht locker lassen, bis der Mensch, der gerade seinen Jammer ablassen konnte, nachdenkt und etwas sagt.

Wenn sie oder er sich schwer tut, ruhig auffordern, dass jede Banalität erlaubt ist. Hauptsache, sie ist positiv und freudig.

Wer viel Selbstkontrolle besitzt und einen Jammeranfall in sich aufsteigen fühlt, kann diese Aufforderung auch an sich selbst machen.

Denkt an drei Dinge, die Freude machen.

Danach erst entscheiden, ob ihr losjammern wollt. In vielen Fällen ist der Drang weniger geworden.

Übrigens kann die Aufforderung auch per SMS oder WhatsApp verschickt werden:

*Sag mir drei Sachen,
die dir Freude gemacht haben
oder Freude machen werden!*

Es hilft, darüber nachzudenken. Es tut gut, die Freuden anderer zu lesen.

Wenn sich ein Virus so rasant und wild ausbreiten kann wie Corona, dann sollten das fröhliche Gedanken und gute Laune auch können.

Den Versuch ist es wert, finde ich.

Bei Fassungslosigkeit und Wut, weil jetzt alles anders ist...

Für jeden von uns hat sich schlagartig das Leben verändert.

So viele Vorhaben können nicht durchgeführt werden: Das beginnt bei Besuchen, Festen, vielleicht sogar Hochzeiten und geht bis zu lange geplanten Urlauben und Reisen.

Bevorstehende Prüfungen und Schulabschlüsse finden derzeit nicht statt. Eine Stelle, die schon sicher schien, wird auf Grund der wirtschaftlichen Lage gestrichen und kann nicht angetreten werden.

Das alles sind Verluste. Ganz egal, ob sie materiell sind oder Vorhaben, die einen ideellen Wert haben.

Verlust löst in uns Menschen Wut aus.

Später kann die Folge Niedergeschlagenheit sein. Diese Niedergeschlagenheit kann niederdrücken und zu einer depressiven Verstimmung führen.

Was nicht nur erlaubt sein muss, sondern aus meiner Erfahrung bei jeder Art von Verlust wichtig ist:

Innehalten und bewusst trauern.

Nicht über viele Stunden und Tage, aber doch mit so viel Eingeständnis und Emotion, dass eine innere Erleichterung eintritt.

Mir hat jemand einmal erklärt, bewusste Trauer ist wie Blut, das eine Wunde heilt.

Bewusste Trauer bedeutet, sich zu sagen: „Das ist so schade. Es hätte nicht so sein sollen. Ich bin wirklich traurig darüber.“

Der Unterschied zum Jammern ist ein Akzeptieren des Verlustes und des Gefühls, das er mit sich bringt.

Wenn solche Enttäuschungen oder Verluste nur zur Seite geschoben oder übergangen werden, können sie sich später rächen.

Dieses aktive Trauern kann man auf Zeit machen. Ein paar Minuten am Tag. Wenn nötig einige Tage wiederholen. Es ist aber gleichzeitig möglich, den Rest der Zeit fröhlich zu sein und die Aufmerksamkeit der Freude zuzuwenden.

Bei Verzweiflung

Aufheitern ist in manchen Fällen nicht möglich. Die Niedergeschlagenheit ist zu stark geworden.

Was jetzt?

Mein Vater war Arzt und ein sehr kluger Mann, der Menschen über alles geliebt hat. Er war sicher auch der beste Freund, den ich haben konnte.

Er hat mir etwas beigebracht, das mir oft Trost und Mut gegeben hat. Bevor ich beschreibe, was es ist, ein paar Worte über meinen Vater Konrad und wie er wohl zu seinen Einstellungen gekommen ist.

Er selbst hat es im Leben lange Zeit nicht so leicht gehabt, denn er ist während des Zweiten Weltkrieges erwachsen geworden. Als er studieren wollte, musste er sich das Geld dafür parallel durch harte Arbeit verdienen.

Als er dann mit dem Studium fertig war, hätte er als Jungarzt immer noch so gut wie nichts verdient. Die Firma, bei der er als Werkstudent sein Studium finanziert hatte, hat ihm dafür aber angeboten, Vertriebschef für Osteuropa zu werden, ein Dienstauto und ein tolles Gehalt zu bekommen.

Meine Mutter hat damals zu meinem Vater gesagt: »Nein. Jetzt hast du so lange studiert, um Arzt zu werden, jetzt werden wir die nächsten Jahre auch noch durchstehen. Ich verdiene als Lehrerin genug, um uns

über die Runden zu bringen. Du wirst Arzt und erfüllst dir deinen Traum.«

Genauso ist es gekommen: Mein Vater ist Radiologe geworden, hat Karriere gemacht und war mit seinem Beruf sein Leben lang sehr, sehr glücklich.

Ich glaube, dieser Erfolg aus einer nicht so leichten Startposition heraus hat ihn geprägt. Das hat ihm eine gewisse Zuversicht und Gelassenheit gegenüber Problemen mitgegeben.

Er hat sich auch mit Philosophie beschäftigt und viel gelesen. Sein Wissen hat er aber so »übersetzen« können, dass es leicht verständlich und hilfreich für jeden war.

Seine Frage an mich, wenn ich niedergeschlagen war und sich vieles aussichtslos für mich angefühlt hat:

Diese Situation und dieser Tag heute:

Was, glaubst du, wird das in genau drei Jahren für dich für eine Bedeutung haben?

Die ehrliche Antwort darauf ist in leichten Fällen: »Dann wahrscheinlich gar keine mehr. Wahrscheinlich kann ich mich nicht einmal daran erinnern.«

In schwereren Fällen kann eine Antwort lauten: »Es wird alles weiter gegangen sein. Ich werde Lösungen gefunden haben.«

Natürlich kann dann ein ängstlicher Gedanke folgen, dass dann alles schlechter ist, als jetzt.

Aber das ist nicht garantiert. Es kann sich auch eine Chance ergeben, an die man im Augenblick noch gar nicht denkt. Oder nicht denken kann, weil noch einige Schritte nötig sind.

Diese kleine Zeitreise hilft.

Sie hilft auch in die eigene Vergangenheit: Wo war ich vor drei Jahren und wo bin ich heute?

Was waren vor drei Jahren meine größten Sorgen? Kann ich mich noch erinnern? Wie haben sie sich gelöst.

Verzweiflung und Mutlosigkeit sind oft wie ein enger Blick. Wir sehen nur einen Fleck vor uns. Es ist die Situation, wie sie derzeit erscheint und dazu unsere Gedanken, wie sie weitergehen kann.

Gedankliche Zeitreisen in die Zukunft oder in die Vergangenheit können helfen, die Blickwinkel zu verändern. Das gibt neuen Mut und vor allem Hoffnung.

Ja, es kann sich alles auch gut entwickeln.

Diese Möglichkeit muss unbedingt im Auge behalten werden.

In diesen Zeiten mehr als sonst.

Worte sind stark

Wie wir etwas benennen, als was wir es ansehen, entscheidet viel.

Wir können derzeit zu recht ständig von einer Katastrophe reden.

Das Wort Katastrophe macht aber erstens Angst und zweitens gibt es ein Bild von Verwüstung, das vielleicht noch schlimmer ist, als die Situation selbst.

Wir befinden uns in einer nationalen und internationalen Notlage. Alles muss darangesetzt werden, die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Unser Gesundheitssystem kann sonst völlig überlastet werden und das muss verhindert werden.

Drastische Einschränkung des sozialen Lebens ist nötig, aber wiederum entstehen viele unangenehme Bilder: Zwang, Vorschrift, völlig abgeschnitten von allen, auf Ausgehen verzichten, obwohl es ein fixer Bestandteil der Woche ist. Angst vor den Auswirkungen auf die eigene Person.

Was jetzt zu tun ist, das haben wir ausführlich erfahren. Die Dinge sind, wie sie sind.

In unserem eigenen Umfeld und in unserem Kopf können wir sie aber so betiteln und bezeichnen, wie es uns am angenehmsten ist.

Was ich damit meine, an einem völlig anderen Beispiel: Seit meiner Kindheit mag ich keine Stachelbee-

ren. Meine Großmutter, die die besten Marmeladen kocht, wollte mich immer zu Stachelbeermarmelade überreden. Ich habe dankend abgelehnt.

Vor einiger Zeit hat sie mir wieder eine neue Lieferung von Roter-Ribisel-Marmelade geschickt, die ich unglaublich liebe. Außerdem waren zwei Gläser neuer Marmeladen dabei:

Guten-Morgen-Marmelade.

Schönen-Tag-Marmelade.

Ich habe beide gekostet. Irgendwann hat meine Großmutter nachgefragt, wie sie mir geschmeckt hätten. Die ehrliche Antwort: richtig gut.

Wahrscheinlich ahnt ihr es schon: Es waren zwei Arten von Stachelbeermarmelade. Durch den anderen Namen habe ich mich täuschen lassen.

Viele Familien sehen den unerwarteten Ferien mit Sorge entgegen. Manche aber reden von »unerwarteter Familien-Zeit«, um alle Spiele auszuprobieren, die schon seit Weihnachten darauf warten.

Ich kann mich als »eingesperrt« sehen, oder von »gewonnener Zeit« reden.

Auf Instagram habe ich einige Videos gepostet mit meinen Gedanken und meinem Mitgefühl, zum Beispiel für Maturanten. Es kamen hunderte Nachrichten. Viele haben ihre Enttäuschung über die krassen Veränderungen in ihren Plänen ausgedrückt. Öfters aber

war zu lesen, dass sie jetzt die Zeit nützen um Dinge zu tun, die sie schon lange vorhatten, aber bisher nicht geschafft haben.

Ich habe auch Fotos bekommen von Skype-Gruppen, die Quizze und andere Spiele jetzt gemeinsam, aber jeder von daheim gespielt haben. Es wurde trotzdem geknabbert und sicher auch da und dort getrunken.

Es gibt diese schöne Phrase: Aus der Not eine Tugend machen.

Daher statt von Katastrophe besser von »neuer Möglichkeit« reden.

Ein kurzes Trauern über die Enttäuschung ist durchaus angebracht. Danach aber Pläne fassen und etwas tun.

Nicht von Notlösungen sprechen, sondern von guten Lösungen. Den Unterschied spürt man schon beim Lesen.

Besonders gegenüber Kindern auf Worte achten. Manche Ausdrücke lösen bei ihnen ungeahnte Ängste aus, da Kinder um Vieles bildhafter denken als wir. Auch wenn sie es dann manchmal nicht sofort sagen, laufen da in ihren Köpfen Filme ab, die zum Fürchten sind.

Nichts verschweigen, ruhig erklären, aber sehr genau auf die Worte achten und die Bilder. Auf Instagram wurde ich gefragt, was man Kindern zum Trost sagt, weil sie ihre Großeltern nicht sehen dürfen.

»Derzeit gibt es eine Krankheit, die für dich als Kind nicht sehr schlimm ist. Für Oma und Opa aber kann sie

das schon sein. Sie bekommen sie aber nur von Leuten. Daher bleiben sie jetzt mehr zu Hause und es ist besser, wenn du sie nicht besuchst. Damit schützen wir sie am besten. Aber du kannst telefonieren, Skypen oder per FaceTime mit ihnen reden.«

Vielleicht wird in den nächsten Wochen über Skype vorgelesen.

Warum nicht?

Möglicherweise bleibt diese Art des Vorlesens auch danach...

*Glücklich bleiben
in diesen Zeiten...*

Vier Worte, die vieles leichter machen

Es gibt vier Worte, die mein Leben verändert haben. Ich habe sie als Schild auf meinem Schreibtisch, in meinem Handy als Erinnerung und sogar auf einem Schlüsselanhänger eingraviert.

Seit dem Ausbruch von Corona und den Maßnahmen, die getroffen wurden und das normale Leben stark einschränken, lese ich sie so oft wie möglich.

Ich weiß, wenn wir in einer Krise, in einer schlimmen Situation, in einer Notlage stecken, dann sind diese Worte kaum zu glauben. Aber sie sind wahr und das kann vielfach bewiesen werden.

Jeder von uns hat schon erlebt, dass die Aussage der Worte stimmt. Dazu ist nur ein wenig Zurückdenken in die eigene Vergangenheit nötig.

Die Worte lauten:

Auch das geht vorbei.

Ich kann fast die Gedanken von manchen hören:

Ja, es geht vorbei, aber was ist dann?

Wenn die Corona-Sache vorbei ist, kann mein berufliches Leben in Trümmern liegen.

Wenn die Theater und Lokale wieder normal geöffnet haben dürfen, sind vielleicht manche pleite.

Wie soll das mit den Prüfungen werden, die versäumt wurden?

Können wir wirklich so einfach sagen:

Auch das geht vorbei?

Es ist meine tiefe Überzeugung, dass gerade in dieser Klarheit und Einfachheit die große Kraft steckt.

Gedanken-Experiment:

Denkt an fünf Probleme, die ihr hattet. erinnert euch an Krisen im Leben, an Sorgen, an Angst, an Schicksalsschläge, auf die ihr gerne hättet verzichten können.

Wenn euch so viele einfallen, dann analysiert, wie sie verlaufen sind.

Alle sind vorbeigegangen.

Manche sind nur noch ferne Erinnerungen.

Ja, es kann sich im Leben dadurch etwas verändert haben. Wie schlecht sind die Auswirkungen bis zum

heutigen Tag? Sind sie auch vorübergegangen? Hast du vielleicht eine Kurskorrektur vornehmen müssen, aber laufen die Dinge nun wieder besser? Möglicherweise sogar sehr gut.

Alles geht vorbei!

Die schlimmen Zeiten, aber auch die guten. Daher ist es so wichtig, sich immer anzuhalten, die guten Momente zu genießen und aufzunehmen. Nicht verschieben, nicht nur alles »später« sehen. Auch alles, was uns freut, bleibt nicht ewig.

Dankbar für den Augenblick sein.

Auch er geht vorbei.

Wir haben manchmal so ein Gefühl von Verpflichtung, dass wir in traurigen Zeiten, in schlimmen Zeiten, in Zeiten wie wir sie derzeit erleben, nicht allzu fröhlich sein dürfen. Wir fühlen uns zu Betroffenheit und Ernsthaftigkeit verpflichtet, ob wir nun wirklich sehr betroffen sind oder glücklicherweise weniger.

Um eines sehr klar zu stellen: Ich will hier nichts verharmlosen, keinen Schmerz, keinen Kummer, keine Sorge und keine Angst.

Trotzdem halte ich es für sehr wichtig, sich klar zu machen:

Auch das geht vorbei!

Corona wird sicher nicht spurlos vorübergehen. Aber es wird vorübergehen, wie damals die Spanische Grippe, die 1918 und in den zwei Jahren darauf gewütet hat.

Die Folgen damals waren tragisch, so viele Familien waren schwer betroffen.

Heute aber kennen wir nur noch den Namen der Krankheit.

Sie ist vorbei.

Was wir derzeit erleben, was viele innerhalb von Tagen aus der Bahn schleudert und vor große Herausforderungen stellt, wird vorbeigehen. In hoffentlich nicht sehr ferner Zukunft werden wir in der Vergangenheit darüber reden.

Es kommen wieder bessere Zeiten.

Den Blick in diese Richtung, die feste Vorstellung des Gefühls, das wir dann haben werden, dürfen wir nicht verlieren.

Wir müssen beides jetzt intensivieren.

Das Buch unseres Lebens

Bei aller Tragik und Tragweite, die Tage, Wochen und Monate derzeit sind einige Seiten, hoffentlich bald ein abgeschlossenes Kapitel, im Buch unseres Lebens.

Es gilt aber auch die anderen, schöneren Kapitel zu schätzen, die schon geschrieben sind. Außerdem ist es wichtig, jetzt schon den Entschluss zu fassen, wenn alles vorbeigegangen ist sein Leben wieder erfüllt zu leben und glückliche Kapitel zu gestalten.

*Glücklich bleiben in schweren
Zeiten ist eine sehr große Herausforderung...*

...und es lohnt sich, sie anzunehmen.

So schlimm und sicherlich auch folgenschwer die Situation derzeit ist, jeder von uns hat auch andere, glücklichere Zeiten erlebt. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern und dafür dankbar zu sein.

Dankbarkeit macht glücklich!

Ein Schlag, ein Schock, wie wir ihn nun erleben, ist auch eine Erinnerung, einiges zu überdenken. Nichts ist in Stein gemeißelt. Niemand hätte sich Anfang Januar denken können, wie sich die Dinge entwickeln.

Fragen, die wir uns vielleicht nicht sofort jetzt, aber später stellen sollten:

- Leben wir, wie wir leben wollen?
- Tun wir, was wir wirklich tun wollen?
- Welche Pläne gibt es, die wir nicht länger aufschieben wollen?
- Ist das Leben, wie wir es bisher geführt haben, wirklich gut so?
- Was gäbe es für Justierungen?
- Was wollen und können wir verändern?

Schon sprechen Ärzte davon, dass die vielen Reisen auf alle Kontinente die Gefahr der Virenverbreitung bergen, unser Immunsystem in unseren Gegenden nicht stark genug dafür sein kann.

Ist es wirklich wichtig, an jedem Ort in 48 Stunden sein zu können?

Kann eine Entschleunigung helfen?

Muss Mundschutz wirklich in fernen Ländern erzeugt werden, weil es dort billiger ist? Im Ernstfall kann es zu gravierenden Engpässen kommen, wie wir erleben.

Das alles sind Fragen, die schon sehr weit gehen. Aber in jeder Krise steckt die Chance zu einer Verbesserung!

Selbst wenn einige Leute bisher eher misstrauisch gelebt haben, kann es sein, dass sie jetzt merken, wie gut es ihnen eigentlich gegangen ist.

Ich bin nicht der Meinung, dass wir Krisen „brauchen“, um umzudenken. Wenn sie nun aber schon geschehen, ist es besser, damit etwas anzufangen.

Gemeinsam jetzt stark und mit einem Lächeln in die Welt blicken, auch wenn uns nicht danach ist, fühlt sich doch glücklicher an, als alle pessimistischen Einstellungen.

Wir können nicht die Welt verändern, aber uns selbst. Und wenn wir ein Zeichen setzen, dann strahlt das wie ein kleiner Leuchtturm. Das Licht wird andere erreichen, die vielleicht auch zu strahlen beginnen. So kann ein großes Leuchtfeuer der Hoffnung entstehen.

Glücklich bleiben in diesen Zeiten bedeutet, sich immer wieder klar zu machen:

Auch das geht vorbei.

