

## Tagesdosis 21.3.2020 - Liebe in Zeiten von Corona

**Wie kann man in der Krise so denken, fühlen und handeln, dass unser aller Leben reicher und die Krise überwunden wird? Wie finden wir heraus aus Angst und Überforderung?**

*Ein Kommentar von **Christiane Borowy***

Zurzeit werden die Menschen von der Angst vor dem Corona-Virus oder den entsprechenden politisch-gesellschaftlichen Folgen so mitgerissen, dass sie fast den Verstand zu verlieren scheinen. Beinahe-Schlägereien um Toilettenpapier und Mehl im Supermarkt oder in der Schlange vor dem Geldautomaten sind Szenarien, welche diese Angst zum Ausdruck bringen. Demgegenüber gib es auch viele Menschen, die kritisch sind und eine politisch gewünschte Panikmache zur Duldung massiver Einschränkungen der Freiheitsrechte erkennen. Es wird dabei zwischen den Extremen geschwankt: Entweder man handelt aus Angst irrational oder man handelt ausschließlich rational und ruft denen, die Angst haben noch zu: „*Checkt endlich mal, dass das alles nur Hysterie und Manipulation ist!*“. Beide Handlungsweisen sind, was der Münchner Traumaforscher Franz Ruppert als Kopfgeburt bezeichnet. Die Menschen verharren sowohl in ihrem Denken als auch Handeln in Überlebensstrategien. Es geht um Leben oder Tod. Entweder sterben wir alle am Virus oder durch den Verlust der Freiheitsrechte.

In ihrer dramatischen Fernsehansprache vom 18.03.2020 spricht die Bundeskanzlerin Angela Merkel davon, dass es ernst sei. Zu dieser Erkenntnis sei die Regierung durch intensiven Austausch mit Experten des Robert-Koch-Institutes gekommen. Sie wählt drastische Worte, ruft die Bevölkerung zu Verantwortung und Solidarität auf. Parallel dazu werden die Einschätzungen des Internisten und Lungenarztes Wolfgang Wodarg zum Corona-Virus intensiv diskutiert und schon titelt Die Welt am 19.03.2020: „*Christian Drosten zerlegt Wodarg*“.

### **Das Corona-Monster unter dem Bett**

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Es ist wichtig, wach und aufgeklärt zu bleiben, sich zu informieren und alles, was einem medial präsentiert wird, infrage zu stellen. Ich möchte auch zeigen, dass es nicht per se ein Problem ist, sich ein paar Vorräte zuzulegen. Es ist ebenfalls nicht von vornherein ein Problem, die schnelle und plötzliche Einschränkung von Freiheitsrechten infrage zu stellen. Im Gegenteil kann beides sehr wichtig sein.

Ich sehe es jedoch als ausgesprochen schwierig an, wenn in einer emotional erschütternden Zeit die daraus selbstverständlich folgenden Emotionen geleugnet werden und es somit vielleicht zu einem vernünftigen, aber nicht zu einem gesunden Umgang mit einer Krise kommen kann. „*Keine Wahrheit ohne Gefühl*“, sagt der Münchner Traumaforscher Franz Ruppert zu Recht und meint damit, dass man Gefühle durchleben muss, um überhaupt in gesunde Verhaltensweisen zu kommen und ein glückliches Leben zu führen.

Momentan tun wir auf gesellschaftlicher Ebene gerade das, was Eltern manchmal aus Unwissenheit zu ihren Kindern sagen, wenn diese vor lauter Angst vor Monstern unter dem Bett nicht schlafen können. *„Bleib ganz ruhig mein Kind. Du musst keine Angst haben. Es gibt keine Monster“*. Sie können sich sicher sein: Das Kind hat nach diesen beschwichtigenden Worten immer noch Angst. Es lernt aber, dass seine Angst nicht ernst genommen und als unangemessen beurteilt wird. So passt es sich an, unterdrückt seine Gefühle und denkt, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Irgendwann brechen diese Gefühle jedoch an einer anderen Stelle aus, zum Beispiel durch Gewalt und Aggression gegen sich selbst und andere, ohne dass man den Ursprung noch erkennen kann.

Bei der Corona-Krise ist genau das zu beobachten: Entweder reagieren die Menschen völlig unbewusst wie Kinder und werden eben aggressiv, wenn man ihre Angst nicht ernst nimmt. Derjenige, der sich an der Warteschlange an der Kasse zu dicht anstellt, wird dann halt kurzerhand weg geschubst. Oder die Menschen reagieren mit der Abwertung jeglicher Angst, setzen den Begriff Angst mit Panik und Hysterie gleich und wehren diese ab, indem sie besonders rational argumentieren und anhand von Datenanalyse belegen, dass das Drama ja völlig irre sei, weil der Virus gar nicht so gefährlich ist, dass man mehr um sein Leben fürchten müsste als bei einer gewöhnlichen Grippe.

Jetzt kann man unendlich lange darum streiten, wer Recht hat, doch erstens können wir im Augenblick gar nicht ermitteln, wer endgültig Recht hat. Das heißt aber auch nicht, dass wir nicht danach fragen sollen, was vor sich geht. Doch da wir die Wahrheit erst dann wissen werden, wenn Historiker sich irgendwann der Sache annehmen, kann man sagen, dass es jetzt erst Mal nicht relevant ist. Der Kampf um die Meinungen hat in der Krise grundsätzlich keinen Leistungsausweis. Es bringt schlicht nichts Gutes, also keinerlei Veränderung in Richtung eines besseren Miteinanders. Die Wahrheit liegt stattdessen im Gefühl.

Wenn jemand Angst hat, hat er Angst. Fertig. Das ist in diesem Moment die Wahrheit und eine Tatsache. Erst wenn man das bewusst wahrnimmt, kann man überhaupt den nächsten Schritt gehen und sehen, was nötig ist, um die Angst – merke, nicht das Virus! - zu überwinden.

### **Mit Mut der Angst begegnen**

Gestern habe ich eine Mail eines Lesers aus Wien erhalten, der sich einen ermutigenden Artikel von mir gewünscht hat. Darin hieß es:

*„Es kostet Mut, das, was man als negativ erlebt, nicht zu meiden.“*

Als Beispiel hat er den Mut genannt, um Hilfe zu bitten und sich trotz Distanzverbot einander zuzuwenden und sich anderen Menschen anzuvertrauen. Damit hat er zwei Dinge erfasst, worauf es beim Mut ankommt. Erstens ist es wichtig, sich in Erinnerung zu rufen, dass man den meisten Menschen vertrauen kann. Dieses Vertrauen lässt beispielsweise ein Kind über einen Bach oder

ein Hindernis in die Arme eines Elternteils springen. Zweitens ist es wichtig, die Angst wahrzunehmen, sich aber nicht von ihr mitreißen zu lassen. Um im Beispiel zu bleiben, nimmt das Kind vor dem Sprung seine Angst wahr und zögert, doch schließlich entwickelt es ein Vertrauen, entweder in sich oder in die Eltern, und springt.

Wenn man sich von der Angst mitreißen lässt, kann man von der Krise überwältigt werden. Das bedeutet Stillstand und Lähmung. Es verändert sich gar nichts in eine gute Richtung. Vielleicht wird man dann auch noch krank, weil Angst bekannterweise das Immunsystem schwächt. Ohnmacht und Einsamkeit können ebenfalls eine Folge sein. Die Aufforderung, soziale Kontakte zu meiden, verstärkt das Gefühl des Alleinseins dann sogar noch – und in einer solchen Situation befinden sich viele Menschen, teilweise schon vor der Corona-Krise.

Man ist gefordert, überhaupt zu merken, dass man Angst hat und dem nicht auszuweichen. Es ist eine Sache des Bewusstseins. Es gilt, das Zögern oder das Gefühl der Scham bei der Bitte um Hilfe wahrzunehmen. Doch das lässt sich überwinden, um am Ende eine schöne und liebevolle Erfahrung mit anderen Menschen zu machen.

Mut zu haben lohnt sich, denn es bringt, völlig unabhängig von Medien und Meinungen, Menschen dazu, neue Wege zu gehen und Dinge zu denken und zu tun, die man vorher noch nie so gesehen hat.

Mut bringt die Kraft, Hindernisse zu überwinden und Krisen durchzustehen – und mit etwas Glück sogar eine Erfahrung von neuer Gemeinschaft und Solidarität zu machen.

### **Mit Liebe der Angst begegnen**

Angst lässt sich nicht *"wegmeditieren"*(...). Sich *„Alles wird gut“* vorzubeten, ohne die Angst selbst anzusehen ist nur ein Verdrängungsmechanismus und eine Pseudo-Ruhe, denn wenn man die Angst unterdrückt, dann ist sie wie ein Ball, den man unter Wasser drückt: Er springt irgendwann mit voller Wucht wieder an die Oberfläche.

Sich Angst einzugestehen geht allerdings nur, wenn man sich selbst nicht dafür verachtet oder abwertet. Wenn wir uns selbst auch dann noch mögen, wenn wir mal ängstlich sind, fällt es viel leichter, der Angst zu begegnen, sie zu analysieren und ihr schließlich das zu geben, was sie braucht. Wer Liebe sät, wird Liebe ernten. Der erste Samen der Liebe ist in unser eigenes Herz gepflanzt.

Viele kennen die typischen Reaktionen auf Angst und Schrecken, wie Erstarren, Flucht und Angriff. Das sind ganz gesunde Reaktionen, die das Überleben sichern können. Störend wird es nur, wenn eine akute und konkrete Situation vorbei ist und das Erstarren, Fliehen und Angreifen trotzdem noch als Verhaltensmuster erhalten bleibt.

In der momentanen Situation gibt es viele Gründe, Angst zu haben. Es wird gesagt, und massenmedial gezeigt und beständig wiederholt, dass es „ernst“ ist. Es geht ja vielleicht tatsächlich um Leben oder Tod, also kann man es schon mit der Angst zu tun bekommen. Außerdem wird man – Meinung hin oder her – ganz real gezwungen, sozial auf Distanz zu gehen, sich nicht mehr zu berühren, zu besuchen und so weiter. Da der Mensch ein soziales Wesen, also auf Sozialkontakte angewiesen ist, geht es auch hier möglicherweise um Leben oder Tod. Da kann man es mit der Angst zu tun bekommen.

Es gibt also gute Gründe überfordert zu sein. Denken wir also nochmal an das Kind, das Angst hat. In diesem Beispiel ist es wichtig, Trost zu spenden, präsent zu sein, so lange, bis das Kind in seinem eigenen Prozess die Angst überwunden hat.

Wenn man also mit Liebe und Zuwendung die Angst betrachtet, ist Liebe in erster Linie ein Miteinander und ein Füreinander da sein.

Empathie und Einfühlsamkeit sind ursprünglich im Menschen angelegt, und es ist gerade jetzt besonders wichtig, das nicht zu vergessen, während man medial präsentiert bekommt, wie dramatisch scheinbar alles ist.

Wie sieht die Angst genau aus? Kenne ich diese Angst von mir? Als ich sie das letzte Mal hatte, wie bin ich damit umgegangen? Was hat geholfen? – Das sind Fragen, die man sich stellen kann, wenn man Angst wahrnehmen und untersuchen möchte.

Die mutige Begegnung mit der Angst führt also in die Überwindung der Angst durch Liebe.

Liebe wiederum ist unsere heilsamste und stärkste Kraft. Durch sie ist es möglich, sich daran zu erinnern, dass das Leben schön ist. Der Italiener Roberto Benigni hat Ende der Neunziger Jahre in seinem Film „Das Leben ist schön“ künstlerisch und beinahe poetisch umgesetzt, wie sehr die unbedingte Suche nach dem Schönen auch in schwierigsten Zeiten stärken und helfen kann. Seine Geschichte eines jüdischen Vaters, der im Zweiten Weltkrieg in ein Konzentrationslager deportiert wird und der seinem Sohn unbedingt die Vorstellung erhalten will, dass das Leben schön ist, rührt heute noch zu Tränen.

Wenn Angela Merkel in ihrer Rede an die Nation also davon spricht, dass es eine Situation wie heute seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr gab, dann hilft der liebevolle Blick auf die Angst dabei, diese zu überwinden.

Der bekannte Mönch Thich Nhat Hanh sagt „*To suffer is not enough*“. In Angst und Leid zu versinken, ist keine Kunst. In Angst und Leid den liebevollen Blick auf sich und andere zu bewahren allerdings schon.

### **Was kann man tun: Anregungen und Ideen**

Wenn man die lähmende Ohnmacht einer unreflektiert erlebten Angst mutig und einfühlsam überwunden hat, fallen den Menschen auch in Krisensituationen Dinge ein, die man sich vorher nicht hätte ausdenken können.

Im Internet kursieren zahlreiche Videos, wie in Italien mit der Ausgangssperre kreativ umgegangen wurde. Dort wurde auf den Balkonen zusammen Musik gemacht und gesungen und dieser Impuls wird bereits weltweit nachgeahmt. Dann gibt es viele andere stärkende Alltagshandlungen oder Meditationen, zu denen man sich verabreden kann.

Es stärkt das Gefühl der Gemeinsamkeit, wenn man weiß, dass zur gleichen Zeit an verschiedenen Orten Menschen zusammen das gleiche Gebet sprechen, das gleiche Lied singen, eine Kerze im Fenster haben oder eine Tasse Kaffee trinken.

Der Tatsache, dass man sein Leben nicht mehr im selben Ausmaß frei gestalten kann, könnte man die eigene Kreativität entgegenstellen und zum Beispiel eigene Gedichte, Texte, Meditationen oder Lieder schreiben. Wer glücklich ist einen Balkon oder Garten zu haben, kann ein neues Beet anlegen und gestalten, und dem Nachbarn ein paar blühende Tulpen oder Narzissen vor die Tür legen.

„*Wenn die Krise kommt, musst du keine Sorge haben, wir können dich mitversorgen.*“ kann eine Familie der Freundin sagen, die schon alt ist oder die einfach nur keinen Platz für Vorräte in ihrer kleinen Wohnung hat.

In der Familie kann man alte Spiele rauskramen und spielen oder sich neue ausdenken. Vielleicht erleben Sie sogar, dass es schön ist, die Kinder nicht erst kurz vor dem Zubettgehen zu sehen, und dass es ganz wunderbar ist, deren Lebendigkeit zu spüren. Ihre eigenen Gefühle und ihr Innenleben könnten dadurch ganz neue Dimensionen erreichen.

Vielleicht fangen Sie sogar an, etwas zu denken, das sie vorher noch nie gedacht haben, oder schreiben endlich das Buch, das sie schon immer schreiben wollten. Es könnte passieren, dass man sogar über sich hinaus denkt und sich fragt, wie eine bessere Welt aussehen könnte und was da für Sie dazugehören würde. Sich selbst und die eigenen Gedanken auf etwas Positives und Schöpferisches auszurichten, gelingt aber erst im zweiten Schritt, wenn man zuvor die Angst in gesunder und nicht unterdrückender Weise bewältigt hat.

Ich bin mir sicher, dass Ihnen viele Ideen kommen werden. Deshalb gibt es am Ende dieses

Artikels auch ausnahmsweise keine Links, denn Input durch die Medien haben wir im Moment mehr als genug. Vielmehr wünsche ich Ihnen bei der Suche nach ihren inneren Quellen und in der Neu-Begegnung mit sich und anderen viel Freude.

+++

*Danke an die Autorin für das Recht zur Veröffentlichung des Beitrags.*

+++

*Bildquelle: Elnur / Shutterstock*

+++

*KenFM bemüht sich um ein breites Meinungsspektrum. Meinungsartikel und Gastbeiträge müssen nicht die Sichtweise der Redaktion widerspiegeln.*

+++

**Unterstütze uns mit einem Abo:** <https://steadyhq.com/de/kenfm>

+++

*Dir gefällt unser Programm? Informationen zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten hier:* <https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>

+++

*Jetzt kannst Du uns auch mit Bitcoins unterstützen.*

**KenFM.de**

KenFM: Das freie und unabhängige Medienportal  
**Bitcoin Adresse:** 18FpEh19Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK  
<https://kenfm.de>

---