

Die Corona-Briefe – Humanistische Seelsorge auf Abstand

Von Rosa Dekker und Anke Lauke

Brief 1 – Gefühle als Wegweiser

Liebe Leser*in,

unser Leben ist auf den Kopf gestellt. Es ist unsicher, wie die kommende Zeit aussehen wird. Unser Denken ist durcheinander, unser normaler Rhythmus ist dahin. Was ist jetzt wichtig, was macht Sinn?

Vielleicht sollten wir anfangen, zunächst etwas Einfaches zu untersuchen: Worum geht es mir in dieser Zeit? Was empfinde ich? Wie reagiere ich und welche Rolle möchte ich einnehmen?

Eine Freundin erzählte kürzlich von einem Freund – wir nennen ihn Max, der ihr von einem Spaziergang mit einem befreundeten Pärchen erzählt hatte. Auf Abstand unterhielten die drei sich wie gewohnt angeregt und genossen die Zeit.

Als sie später vor der Haustür des Pärchens ankamen, wurde die Situation ungewohnt: Wo es normalerweise selbstverständlich gewesen wäre, dass Max zum Essen mit hineingebeten worden wäre, verabschiedeten die beiden sich nun von ihm und gingen zu zweit ihrem Abendessen entgegen. Er blieb allein vor der Tür stehen, ohne Menschen, mit denen er gemeinsam essen würde.

An dieser Geschichte zeigt sich, was vielen Menschen gerade zu schaffen macht: Die Verbindungen mit Menschen, die einem lieb sind, haben sich durch die Kontaktbeschränkungen verändert. Manche Menschen sehen wir gar nicht mehr, andere noch ab und zu bei einem Spaziergang, bei dem man sich ständig wieder den Mindestabstand ins Gedächtnis ruft. Viele (video-)telefonieren viel. Die meisten Menschen vermissen dabei etwas: dass sie ihre Großeltern nicht mehr treffen können, nicht bei wichtigen Lebensereignissen der Familie oder wichtiger Freund*innen zugegen sein können (Schwangerschaft, Geburt des Enkelkinds, Geburtstagsfeier, ...) oder ganz einfach, dass sie gerade niemanden umarmen können.

Diese Veränderung im Kontakt macht auch etwas mit uns selbst: Manche Menschen werden unruhig, haben Angst vor dem entstandenen Freiraum. Andere belastet gerade das enge Beieinandersein in der Familie, der Wohn- oder Lebensgemeinschaft. Manche sind erleichtert über weniger Termine, andere gereizt oder überfordert, manche stürzen sich in Aktivitäten, andere fühlen sich ohnmächtig, wieder andere halten die einschränkenden Maßnahmen für übertrieben.

Wie ist das bei Ihnen? Wie gehen Sie mit der Situation um? Lassen Sie sich berühren? Wovon und wovon nicht? Machen Sie sich Sorgen? Werden Sie aktivistisch?

In ungewohnten Situationen, so wie wir jetzt eine erleben, treffen Gefühle uns in einer besonderen Weise. Der Umgang mit ihnen kann uns gerade jetzt überfordern.

Die US-amerikanische Philosophin Martha Nussbaum plädiert dafür, Emotionen als Informationsquelle ernst zu nehmen. Ihr zufolge sagen sie etwas darüber aus, was wir wertvoll finden. Angst, Wut, Einsamkeit – wenn wir unseren aktuellen Gefühlen Aufmerksamkeit zukommen lassen, können diese uns Hinweise geben, was für uns in diesem Moment wichtig ist. Brauchen wir Ruhe und Reflexion oder möchten wir Hilfe anbieten?

Wenn uns unangenehme Gefühle überfallen, kann es allerdings schwer sein, einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Denn das wahre Bedürfnis hinter meiner Wut ist wahrscheinlich nicht, dass ich diese an meinen Mitbewohner*innen auslasse, obwohl mir dies in dem Moment vielleicht als die naheliegendste Möglichkeit erscheint. Trotzdem kann diese Wut mir etwas sagen darüber, was hinter ihr steht: Was ist passiert, bevor sie aufkam? Was fehlt mir, was so wichtig ist, dass ich wütend darüber werde?

Experiment:

Nehmen Sie sich heute und morgen jeweils 15 Minuten Zeit, um zu notieren, wie es Ihnen geht und was Sie fühlen – oder auch, welche Gefühle seit dem Anfang der Kontaktbeschränkungen für Sie im Vordergrund stehen.

Welcher Wunsch oder welches Bedürfnis steckt dahinter, was wollen Ihnen diese Gefühle sagen?

Welche Beziehung gibt es zwischen Ihren Gefühlen und Ihrem Verhalten? Sind Sie damit zufrieden? Wenn nicht, was würden Sie gerne ändern?

Literaturhinweise und Links:

- Die ausführliche Version davon, was Martha Nussbaum über Gefühle sagt, finden Sie in ihrem Buch *“Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions”* (2001). Cambridge University Press. Auf deutsch und thematisch verwandt gibt es von der Autorin: *Politische Emotionen. Warum Liebe für Gerechtigkeit wichtig ist*. Berlin 2016.
- Die Süddeutsche Zeitung hat ein kollektives Online-Tagebuch ins Leben gerufen, an dem sich jede*r beteiligen kann, mit Texten, Videos, Sprachnachrichten und einem Stimmungsbild. So entsteht ein sehr berührendes Zeitzeugnis: <https://projekte.sueddeutsche.de/artikel/politik/corona-krise-wie-geht-es-uns-e684784/> (zuletzt abgerufen am 5.5.2020)
- Auch ein kollektives Tagebuch, aber in Bildform, finden Sie auf dieser Webseite: <https://www.stayathome.photography/> Dort zeigen Fotograf*innen in Dialogen mit jeweils eine*r anderen Fotograf*in, wie es ihnen in der Corona-Krise geht und was sie beschäftigt. (zuletzt abgerufen am 5.5.2020)

Die Autorinnen:

Rosa Dekker, Mitglied Humanistischer Verband Dresden, hat am Humanistisch Opleidings Instituut in Utrecht/Niederlande studiert, woraus die dortige Universiteit voor Humanistiek entstanden ist, war neun Jahre Lehrerin für Humanistische Lebenskunde in den Niederlanden und drei Jahre Trauerrednerin beim Humanistischen Verband der Niederlande.

Anke Lauke, Humanistische Seelsorgerin und Trainerin, Vizepräsidentin der Humanistischen Akademie Berlin-Brandenburg, Autorin des Forschungsberichts "[Chancen und Herausforderungen für Humanistische Seelsorge in Berlin](#)", hat Humanistik an der Universiteit voor Humanistiek Utrecht/Niederlande studiert.

Eine Zusammenarbeit von:

