

Die Corona-Briefe – Humanistische Seelsorge mit Abstand

Von Rosa Dekker und Anke Lauke

Brief 2 – Spiel-Räume

Liebe*r Leser*in,

einige von uns müssen gerade auf engstem Raum zusammenleben. Für viele Eltern ist es weiterhin schwer bis unmöglich, gleichzeitig ihrer Arbeit nachzukommen sowie ihren Kindern gerecht zu werden und die Lager für Geflüchtete in Griechenland sind genauso überfüllt wie vor einigen Wochen.

Durch diese Begrenzung unseres Raumes und des Umgangs miteinander machen sich negative Folgen bemerkbar: Menschen, die sowieso schon viel allein und auf die Fürsorge von anderen angewiesen sind – vielleicht, weil sie alt, krank oder sterbend sind – laufen jetzt besonders Gefahr, allein gelassen zu werden.

Auch wenn es nun Lockerungen der Einschränkungen des öffentlichen Lebens gibt, ist die Situation doch weiterhin nicht „normal“ und für viele bleibt die Sehnsucht nach geliebten Tätigkeiten bestehen. Die Entscheidungsfreiheit, die normalerweise grundlegend für unser Leben ist, ist eingeschränkt. Wie kann ich in dieser Situation Raum schaffen, sodass „Ich“ nicht verloren gehe?

Vor mehr als hundert Jahren hat Rainer Maria Rilke in einem Gedicht, das er im Jardin des Plantes in Paris geschrieben hat, Worte gefunden, die die Folgen des Gefangenseins beschreiben:

Der Panther

*Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, dass er nichts mehr hält.
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.*

*Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,
in der betäubt ein großer Wille steht.*

*Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf –. Dann geht ein Bild hinein,
geht durch der Glieder angespannte Stille –
und hört im Herzen auf zu sein.*

Es ist ein tragisches Gedicht. Die Ohnmacht des eigentlich so kraftvollen Tieres wird auf eindrückliche Weise erlebbar und es wird nachvollziehbar, wie eine Begrenzung der Fähigkeiten zu einem Erleben von Sinnlosigkeit werden kann.

Was tun, wenn alle Bewegung unterbunden wird?

Wenn die äußere Freiheit begrenzt wird, bleibt uns noch der innere Spielraum in unseren Gedanken und Einstellungen. Wir können immer noch entscheiden, wie wir auf die Situation, in der wir uns befinden, reagieren wollen und auch, wie wir sie interpretieren.

Wilhelm Schmid, ein Philosoph, der sich viel mit Lebenskunst beschäftigt, schreibt, dass gerade in der Konfrontation mit den Abgründen des Lebens Heiterkeit entstehen kann – eine Lebenshaltung, die er beschreibt als „eine Wohlgestimmtheit des Gemüts“, die nicht mit einer zufälligen und von Umgebungsfaktoren abhängigen Fröhlichkeit zu verwechseln ist, sondern schon in der Antike bewusst eingenommen und geübt wurde.

Einer der ihr zugrundeliegenden Aspekte ist das Anerkennen, dass das Leben schwer und bisweilen tragisch ist, und dass wir daran oftmals nichts ändern können. Heiterkeit bedeutet also nicht automatisch, dass wir fröhlich sind, aber sie gibt uns Spielraum, die Schwere der Situation anzuerkennen, die Dinge, die wir nicht beeinflussen können, loszulassen und uns zu ihnen in Beziehung zu setzen: dadurch kann Raum für Lachen, Humor, Ironie und Spiel entstehen – alles Hilfsmittel, mittels derer wir Distanz von der unmittelbaren Situation gewinnen können.

Experimente:

1) Loslassen – auch für Kinder geeignet!

Falten Sie (mit Ihren Kindern, Nachbar*innen, Partner*innen...) für jede Person ein Papierschiff (wer sich nicht mehr erinnern kann, findet die Anleitung hier: <https://www.youtube.com/watch?v=riEes5JApxA>).

Schreiben Sie auf das Schiff die Dinge, über die Sie sich am meisten ärgern, die Sie traurig machen oder die Sie sich anders wünschen in dieser Zeit. Die Erwachsenen können den Kindern bei der Formulierung behilflich sein. Ein Gespräch kann helfen, in einem oder wenigen Worten „einzufangen“, was das Wichtigste ist. Wenn alles aufgeschrieben ist, nehmen Sie Ihre Schiffe und setzen sie an einer geeigneten Stelle ins Wasser (Bach, Fluss, See, kleiner Tümpel im Park). Dabei können Sie sich von den notierten Dingen verabschieden – wenn gewünscht, verstärkt durch ein Lied, einen Tanz oder Gebrüll ;-).

Außer, dass Sie so eine Last loswerden können, bietet diese Aktivität auch eine Gelegenheit, außerhalb von Schule, Arbeit und alltäglichen Pflichten mit Kindern und Mitmenschen ins Gespräch zu kommen und etwas Verbindendes zu unternehmen.

2) Spielen – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Welchen Zugang haben Sie zum Spielen? Gelingt dieser Ihnen über Humor, Tanz, Hüpfen, Springen, eine Clownsnase aufsetzen, ein Lied rückwärts singen, sich verkleiden oder auf dem Kopf stehen? Alleine oder mit anderen?

Nehmen Sie sich heute und morgen 10 Minuten ganz bewusst Zeit für etwas, das keinen Sinn hat und wovon Sie aus Erfahrung wissen, dass Ihnen davon leicht ums Herz wird.

Wenn Ihnen nichts einfällt: Klemmen Sie sich einen Stift quer zwischen Nase und Oberlippe und halten Sie ihn 5 Minuten dort mit Ihrer Oberlippe fest. Probieren Sie, damit einen Schluck Wasser zu trinken, zu telefonieren, Nachbar*innen zuzuwinken... und schauen Sie, was passiert!

Literaturhinweise und Links:

- Wilhelm Schmid gibt in "Schönes Leben? Eine Einführung in die Lebenskunst" (2005) noch mehr Hinweise zu einer gelungenen Lebensführung, in Krisenzeiten und darüber hinaus.
- Eine Journalistin und eine Psychotherapeutin sprechen über die Schwierigkeiten in der Corona-Krise und was dagegen helfen kann – jammern zum Beispiel!
<https://taz.de/Ein-Podcast-als-Hilfe-in-der-Coronakrise/!170688/>
- Die vielfältigen inneren (Reise-)Möglichkeiten, die sich aus dem Eingesperrtsein ergeben können, werden an dieser Stelle beschrieben:
<https://www.theschooloflife.com/berlin/blog/ueber-die-gefangenschaft/>
- An verschiedenen Orten in Deutschland legen Menschen Schlangen aus bemalten Steinen an Straßenrändern entlang und erfreuen damit Kinder und Nachbar*innen. Eine Aktion zum Mitmachen:
<https://www.youtube.com/watch?v=BbV2UwRvUHk>

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:

