

Vom Punkt zum Kreis

Von Anne Hallen

Im April 2020 saß ich im Sonnenschein auf der Terrasse vor meinem Büro und trank einen Kaffee. Zu dieser Zeit waren bereits einige der Corona-Schutzmaßnahmen in Kraft getreten und während der Kaffee dampfte, beobachtete ich zwei Neuankommlinge in unserer Einrichtung: Jung, lebendig und dynamisch bezogen sie ihr neues Zuhause: Einen Nistkasten. Es war ein Blaumeisen-Pärchen.



Foto: istockphoto | stefbennett

Der Mindestabstand von 2 Metern zu mir wurde so gerade eben von den beiden Vögeln eingehalten. Ansonsten fand ich sie schon sehr frech, trotz des offiziell angekündigten Besuchsverbots, hier ohne Weiteres einfach einzuziehen. Mein Kopf dachte automatisch: «Neuaufnahmen sind vorerst nicht geplant!» Aber ehrlich gesagt freute ich mich auch über die Vögel und war sehr froh, dass ich diese BesucherInnen nicht auch noch wegschicken musste. Inzwischen ist es Sommer geworden, und die Vogelfamilie hat den Nistkasten wieder verlassen. Ich sitze wieder mit einem Kaffee auf der Terrasse und lasse die vergangenen Wochen in Gedanken vorbeiziehen.

Dabei stelle ich fest, dass die Corona-Krise uns in den letzten Monaten ordentlich in Anspruch genommen hat. Viele Ängste und Meinungsverschiedenheiten haben den Alltag belastet und neben der Frage: Wann ist alles vorbei?, war eine weitere Frage wichtig, nämlich: Wie kommen wir durch diese Krise hindurch? Was hilft, das Ungewisse auszuhalten? Einschränkungen zu ertragen und lebensfroh zu bleiben? Kurzum: Wie richte ich meinen inneren Kompass so aus, dass ich wieder einen Weg, eine Richtung in meinem Leben erkenne?

Gleich zu Beginn der Corona-Zeit in Deutschland gab es einen Moment, den ich beispielhaft einmal schildern möchte: Kurz nachdem man begriffen hatte, dass das Virus sich auch in Deutschland ausbreiten würde, herrschte plötzlich für einige Tage Einigkeit.

Einigkeit nicht nur auf politischer Ebene, auch die Presse hielt sich in diesen Tagen mit reißerischen Schlagzeilen zurück. Es wirkte so, als wolle man alle Kräfte bündeln, um dann Schritt für Schritt gemeinsam dem Virus entgegenzutreten. Vergessen waren alle Konflikte und Streitereien, bzw. sie hatten für den Moment an Bedeutung verloren. Alle Kompassnadeln zeigten in eine Richtung, und der Weg war frei für ein gemeinsames Handeln. Das hat auf mich sehr stark gewirkt.

Die Gemeinschaft, egal ob Lebensgemeinschaft, Familie, Freunde oder Bekannte, ist eine wichtige Ressource in einer Krisensituation, wenn der innere Kompass die Richtung verloren hat. Es tut gut, als Einzelne Teil von etwas Großem zu sein und sich an gemeinsamen Werten zu orientieren. In den Vordergrund tritt dann das, was die Gemeinschaft wirklich vereint. Ich kann an jedem einzelnen Menschen etwas finden, das mich stört, und es ist schon fast zur Gewohnheit geworden, sich über die Sozialen Medien Luft zu machen, jemand anderen anzuklagen und zu kritisieren. Vielleicht beobachten wir aber einmal, an welcher Stelle wir unseren Zusammenhalt kultivieren? An welcher Stelle sprechen wir uns füreinander aus, unabhängig davon, dass wir alle Fehler machen? JedeR von uns wird einmal Hilfe benötigen, oder eine ehrliche Rückmeldung, wenn man mal danebengegriffen hat. Kurzum, wir müssen uns üben, als einzelner Punkt Teil des Kreises zu werden.

In der Praxis ist das nicht immer einfach, aber dank Corona haben wir uns in den letzten Monaten verstärkt darin üben dürfen, gemeinsam zu handeln. In der Einrichtung, in der ich tätig bin, haben wir uns bemüht, nur innerhalb einer Gruppe als Verantwortliche Entscheidungen zu treffen. Das braucht oft mehr Zeit und ist manchmal auch etwas anstrengender. Es hat aber geholfen, unsere

gemeinsame Richtung zu finden. In dieser Richtung haben wir einen Weg gefunden, auf dem wir bisher gut durch die Corona-Zeit gegangen sind. Es wird sich zeigen, wie der Weg in Zukunft weiter verläuft.

An welcher Stelle sprechen wir uns füreinander aus, unabhängig davon, dass wir alle Fehler machen?

Als einzelner Punkt Teil eines Kreises zu werden, kann natürlich auf unterschiedlichste Art und Weise stattfinden. In unserem Ort erklingt beispielsweise zuverlässig jeden Abend um 19:00 Uhr ein Lied: «Der Mond ist aufgegangen» wird von jemandem auf der Trompete gespielt, dann gibt es hier und da gemeinsamen Applaus, und der Abend geht zur Neige. Ich weiß nicht, wer da genau spielt und wer applaudiert, aber es tut gut, es jeden Abend zu hören und zeigt, dass wir nicht alleine sind.

In diesem Sinne: Werden Sie kreativ, richten Sie Ihren persönlichen Kompass aus, lassen Sie aus Punkten Kreise werden und einen gemeinsamen Weg im Leben finden. ☺

Anne Hallen

Langjährige Tätigkeit in der sozialtherapeutischen Gemeinschaft Hof Sondern e.V. in Wuppertal, Sprecherin des Fachbereichs Sozialpsychiatrie im Anthropoi Bundesverband.
sozialpsychiatrie@anthropoi.de



TEXT HÖREN



<https://bit.ly/3kdQd6>