

## Corona und der geistige Tod

Wer von Ihnen, außer mir, hat das Gefühl bekommen, dass wir jetzt den Preis für unsere Art zu leben und handeln bezahlen?

„Ab sofort geht Körper vor Psyche“ hat ein Freund und Pflegekollege kürzlich zu mir gesagt. Wer daran glaubt, dass Körper und Geist zusammenhängt wird allerdings verstehen, dass es kein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch ist.

Körper und Psyche. Die Bundesregierung tut sehr viel um die gesundheitlichen Folgen für uns abzufedern. Doch was ist mit der zweiten Seite der Medaille?

Wir müssen uns verändern, das Virus zeigt es uns auf. Niemand kann das jetzt mehr ignorieren. Ein weiser Lehrer hat vor über 20 Jahren zu mir gesagt: „Wenn wir nicht hören wollen, bekommen wir vom Leben die Watschen, wenn wir weiter nicht hören wollen, werden die Watschen eben immer schlimmer.“

Waldbrände in Australien. Weit weg.

Todbringende Stürme in Florida. Hab`s gehört.

Kernschmelze in Fukushima durch Tsunami. Schlimm. Betrifft mich aber alles, Gott sei Dank, nicht.

Finanzkrise. Ja, war schon ein bissl mühsam.

So. Nichts gelernt?

Jetzt müssen wir in Österreich menschliche Opfer bringen. Sind selber betroffen. Nicht mehr die „Anderen“. Und es wird wieder die Verantwortung von uns geschoben, wenn wir den Finger auf China richten.

Der Technikglauben und unsere Erkenntnis,- und Wissenschaftsparadigmen sind erschüttert.

Ver-un-sicherung macht sich breit. Wir erkennen, dass es die vermeintliche Sicherheit nicht gibt und wir den Kontrollverlust auch mit dem Horten von Waren nicht besiegen können.

Wir werden nun alle langsamer, kaserniert mit der Aufgabe uns mit uns selbst zu beschäftigen. In Ruhe zu kommen. Oder steigt doch wieder nur der Fernsehkonsum?

Vielleicht ist jetzt die Zeit da, vor der der bekannte Spruch gewarnt hat: „Irgendwann werdet ihr erkennen, dass ihr euer Geld nicht essen könnt“. Großbritannien und Holland waren bis vor kurzem besonders abstoßende Beispiele wie Wirtschaft vor Menschenleben gestellt wird.

Lasst uns jetzt solidarisch zusammenstehen und gestärkt verändert die Krise, in die wir uns selbst hineingezwungen haben, als Chance nutzen um unsere Prioritäten im Leben zu überdenken. Ja uns überhaupt die Sinnfrage zu stellen. Es gibt mehr zu tun. Anderes als die bisherigen persönlichen Schwerpunkte, wenn es denn überhaupt welche gab.

Ist für vieles genau jetzt die Zeit, das zu tun was ich ewig vor mir hergeschoben habe? Ich meine damit nicht die vielzitierte „Bucketlist“ und den Aktionismus vieler, sondern das „warum bin ich hier?“. Was habe ich privat und beruflich zu verändern um mein Talent in die Welt zu bringen, anderen Menschen zu helfen, Gutes zu tun, etwas Sinnvolles beizutragen, zu geben?

Ist es genug nur egoistisch fixiert auf mich und meine angehäuften Güter zu starren, weiterhin auf deren Vermehrung hin zu arbeiten und dabei Ressourcenausbeutung und Tierleid in Kauf zu nehmen?

ICH und SOFORT, die zwei wichtigsten Worte heutzutage. Geiz ist geil und die deutsche Postbank proklamierte „unterm Strich zähl` ich“. Der platzgreifende Egoismus ist beschämend für die „Krone der Schöpfung“. So gehen wir dem geistigen (und auch körperlichen) Tod entgegen und zahlen einen, wie wir gerade sehen, unglaublich hohen Preis.

Solche Krisen sind auch in Zukunft nicht mit noch mehr Forschung in der Medizin zu vermeiden, denn es wird wahrscheinlich nie ein Ende von Krankheit geben, sondern nur durch eine Veränderung von uns Menschen. Der emeritierte Abt eines österreichischen Benediktinerstiftes sagt: „Nun kommen die wahren Werte an den Tag. Stopp dem pausenlosen Hasten und Vergnügen“.

Manche Menschen werden auf das „Wegnehmen des bisherigen Lebens“ mit Aggression reagieren, andere mit Depression. Die Hopi Indianer sagen (frei zitiert): Da ist ein reißender, mächtiger Fluss. Die, die versuchen sich am Ufer festzuhalten werden sich zerrissen fühlen. Wir müssen vom Ufer loslassen und in die Mitte des Flusses stoßen, die Augen offen halten und den Kopf über Wasser. Es wird uns an neue Ufer bringen. Wir sind die, auf die wir gewartet haben.

Wer spürt noch in sich eine leise anklopfende, tiefe Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit (auch zu Höherem) unter der Decke der Produktionshektik und des Konsumwahns? Ich denke es braucht mehr Mut dieser glückbringenden Sehnsucht nach Wahrheit und Werten zu folgen und sein Leben bestmöglich danach auszurichten als den nächsten Kredit fürs neue Auto abzuschließen, welches ich vielleicht gar nicht brauche.

„Sinn ist der Kern von Gesundheit“ sagt Zukunftsforscher Matthias Horx. Jetzt bekommt sein Statement von Oktober 2019 ein ganz neues Gewicht. Sinn in der Krise im Angesicht von Corona.

Mindfulness, Achtsamkeit waren schon vor Corona die Schlagworte für manche. Ich sage eindringlich: „Aufwachen, die Zeichen der Zeit erkennen, neu orientieren und mutig losgehen“.

Wie das gelingen kann?

- Ab sofort Verantwortung übernehmen für sein Tun in ethisch-moralischer Hinsicht!
- Akzeptanz einer inneren Leere welche mit Konsum nicht gefüllt werden kann!
- Persönliche Wege finden diese Leere zu füllen (Exemplarisch: Was ist [mir] wirklich wichtig? Was berührt mich innerlich? Was ist der Unterschied zwischen „wollen“ und „brauchen“)

Im Sinne eines bestmöglichen Ausgangs der Krise, die Chance für uns ist, müssen wir uns diese Fragen JETZT stellen und uns gleichzeitig klarmachen, dass wir ganzheitlich auf allen drei Ebenen Körper, Geist und Seele an uns arbeiten müssen. Alles andere ist einseitig. Obwohl wir alle in diesen Prozess hineingezwungen werden, ist es wichtig sich selbst dafür zu entscheiden den Weitwanderweg der eigenen (Gewissens-)Reifung zu beschreiten.

In Glaube, Liebe und Hoffnung

Michael Stubbings  
Krankenpfleger, Coach