

Anselm Grün

Was gutes Leben ist

Orientierung in herausfordernden Zeiten

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwor-
tungsvollen Quellen
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2020
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Carsten Klein, Torgau
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-03274-5
ISBN E-Book: 978-3-451-82186-8

Inhalt

Einleitung.....	9
Unterbrechung oder Zeitenwechsel?	13
Das Doppelgesicht der Krise – oder: Entscheidung für das Leben.....	21
Unsere Angst und die Suche nach Glück	31
Panik, Angst und Depression	31
Der andere als Bedrohung	34
Unsere Angst verwandeln.....	38
Suche nach kreativen Lösungen	40
Die Oberflächlichkeit verlassen.....	43
Ich und die anderen: Verbundenheit und Beziehung	47
Jeder ist wichtig. Aber keiner ist eine Insel.....	47
Vereinsamung und Beziehungskultur.....	49
Verbundenheit als Kraftquelle	52
Nähe, Intimität und Distanz.....	54
Selbstständig und in Beziehungen	59
Sich und andere aushalten	62
Lebensgrundlage Vertrauen	65
Das Prinzip Verantwortung	70
Mitgefühl, Zuwendung und Solidarität	75

Was Helfen bewirkt	80
Nächstenliebe und Selbstliebe	84
Sorgen für andere und für sich	87
Eine gute Konfliktkultur	90
Sich versöhnen und Frieden suchen	92
Freundlichkeit strahlt aus.	96
Neue Möglichkeiten der Kommunikation.	98
Würde gewährleisten und einfordern	101
Vom Wert der Dankbarkeit.	103
In lebendiger Beziehung mit mir selbst	107
Alleinsein lernen, Einsamkeit verwandeln	107
Wahrhaftigkeit als Weg	110
Mit sich versöhnt und in Frieden	113
Mut und Kraft der Demut.	116
Festigkeit in Zeiten von Instabilität	120
Den eigenen Wert erleben, nicht andere bewerten . .	124
Destruktive Gefühle verwandeln.	126
Das Gute stärken	127
Offen sein und sich treu bleiben.	133
Trotz allem: Sich etwas gönnen.	134
Grenzen erkennen und sein Maß finden	137
Ausgrenzungen und Grenzziehungen.	137
Die eigenen Grenzen	140
Was Maßhalten heißt	143

Verzicht und Disziplin	145
Begeistert sein. Nüchtern bleiben	148
Die letzte Grenze	150
Abschiedlich leben	156
Meine Zeit bewusst erleben und gestalten.	161
»Es ist Zeit, dass es Zeit wird«	161
Notwendige Zeiten der Ruhe	165
Im eigenen Rhythmus	168
Souverän meiner Zeit	172
Gute Rituale geben meinem Leben Form	174
Muße – Raum der Freiheit und der Hoffnung	177
Kontemplation und Aktivität	180
Lebe einfach: Ein neuer Lebensstil	183
Was »einfach leben« heißt	183
Gier oder Lebensfreude	186
Was brauchen wir wirklich?	190
Vom Glück des Teilens.	194
Das Leben schätzen, die Natur schützen	197
Den eigenen Körper erfahren	200
Erfahrung der Stille	202
Achtsamkeit, Staunen, Ehrfurcht	206
Suche nach dem Mehr – Ziel der Sehnsucht, Grund der Hoffnung	209
Wo ist Gott? Und wie zeigt er sich?	209

In Gottes Hand.	214
Sich nicht festkrallen im Irdischen	215
Seelenfrieden und Sehnsucht.	217
Wohin das Gebet reicht	221
In der Liebe leben.	224
Eine neue Mystagogie.	226
Und jetzt? Wächst das Rettende auch?	231
Lernerfahrungen, die bleiben	231
Eine andere Welt, ein anderes Leben ist möglich . . .	236
Tun, was dran ist: gelassen und engagiert.	240
Phantasie als Anker für die Zukunft.	242
<i>Jetzt</i> ist die Zeit	245
Ausgewählte Literatur	253

Einleitung

Was kann ein Mönch zu den Fragen sagen, die Menschen in der Welt heute umtreiben? Als während der Wochen der sogenannten Corona-Krise die Regierung Quarantäneregeln aufstellte, die Menschen eine zeitweise Abgeschlossenheit zu Hause vorschrieben, habe ich viele Anfragen von Journalisten bekommen. Sie wollten wissen, was wir als Mönche dazu beitragen können, dass die Menschen gut mit dieser für sie ungewohnten Situation umgehen können. Anlass war das Buch, das ich dazu geschrieben hatte. Die Offenheit für Erfahrungen, die wir in den Klöstern seit über 1500 Jahren mit der freiwilligen Quarantäne gemacht haben, hat mich gefreut.

Denn Klausur, Abgeschlossenheit von der Gesellschaft, die Entscheidung, sich in seine Zelle zurückziehen, sich dort selbst auszuhalten, also *Stabilitas loci* zu leben, all das führt zu Erfahrungen, die auch den Menschen hilfreich sein können, denen von außen eine Quarantäne aufgezwungen wurde.

Die Mönche sind ja nicht ins Kloster gegangen, um dem Leben auszuweichen. Der hl. Benedikt möchte mit seiner Regel vielmehr denen einen Antwort geben, die Lust am Leben haben, die das Leben suchen. Im Prolog seiner Regel schreibt er: »Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und

Wie kann die Erfahrung der Mönche neue Perspektiven für die Gesellschaft auf tun, die jetzt vor ungeahnten Herausforderungen steht?

gute Tage zu sehen wünscht?» (RB, Prolog 15 = Ps 34,13). Der Weg in die freiwillige Quarantäne als Weg, um gutes Leben zu finden – das hat viele Menschen neugierig gemacht.

Für uns Mönche ist der Rückzug in die Klausur eine bewusst gewählte spirituelle Herausforderung. Wenn ich in der Zelle bleibe und mich selber aushalte, dann werde ich mit meiner eigenen Wahrheit konfrontiert. Und zugleich kann ich die spirituelle Erfahrung machen, dass die Stille und das Alleinsein mich für eine wesentliche Erfahrung öffnen. Die Mönche im Mittelalter sprechen sogar davon, ihre Zelle sei zum Himmel geworden – »Cella est coelum« –, weil sie in ihr mit Gott allein sein dürfen. Die Stille kann also zum Ort werden, an dem ich aufgebrochen werde für ein Geheimnis, das mich übersteigt. Und wenn ich diese spirituelle Erfahrung mache, dann ordnen sich auch meine irdischen Bedürfnisse, dann werde ich nicht mehr von der Gier nach immer mehr beherrscht. Ich finde in mir Frieden. Und aus diesem Frieden heraus werde ich auch friedlich umgehen mit den Mitmenschen und mit der Umwelt.

Das Erstaunliche in der Geschichte des Mönchtums ist ja, dass sich die Mönche von der Welt zurückgezogen haben,

Was sind Antworten, die nicht nur in der Krise, sondern auch danach, im Alltag, taugen werden?

aber gerade so die Welt auf eine Weise gestaltet haben, die den Menschen zum Segen geworden ist. Benedikt hat mit dem Aufbau einer kleinen Gemeinschaft in Monte Cassino auf die Krise geantwortet, die durch die Völkerwanderung über Italien hereingebrochen war. So kann es offensichtlich hilfreich sein, sich von der Welt zurückzuziehen, um einen anderen Blick auf

die Welt zu werfen, um zu erkennen, was die Welt und was die Gesellschaft braucht, damit die Menschen gut miteinander und mit der sie umgebenden Natur leben können.

Mönche haben ihr Leben, ihre Lebensform bewusst und freiwillig gewählt. Die Frage, der ich – aus dieser gelebten Erfahrung heraus – in diesem Buch nachgehen möchte, ist, welche Einsichten auch für andere nachvollziehbar und gültig sind und Perspektiven eröffnen auch in einer Situation, die weder gewollt noch vorhersehbar war, mit der wir plötzlich und auf unabsehbare Zeit konfrontiert wurden und die zu einer der größten Krisen im Leben vieler Menschen und auch der Gesellschaften wurde.

Ich bin überzeugt: Gerade die Stille, die die Mönche für sich suchen, kann zum Ort werden, an dem sich neue Perspektiven für die Gesellschaft auftun, die jetzt vor ungeahnten Herausforderungen steht. Wir Mönche fühlen uns nicht als die, die für die Probleme der Welt eine Lösung parat haben. Aber wir möchten mit unserem Lebensstil die Menschen, die mitten in der Welt stehen, anregen, sich ab und zu auch einmal »in Quarantäne« zu begeben oder – wie es das Bundeskabinett ausdrückt – sich in eine »Klausur« zurückzuziehen, um kreative Lösungen für unsere gemeinsame Welt zu entwickeln.

Wie können wir der aktuellen Herausforderung begegnen? Worauf sollten wir bauen? Was bricht gerade weg? Welche Werte tragen jetzt? Und was sind schließlich Antworten, die nicht nur in der Krise, sondern auch danach, im Alltag, taugen werden? Was vorher vielleicht auf die Seite geschoben oder verdrängt worden ist, ist jetzt unumstößliche Tatsache.

Und wie in einem Brennglas zeigt sich als zentrale Frage: Wie wollen wir leben? Alles hängt davon ab, wie wir darauf antworten.

Unterbrechung oder Zeitenwechsel?

Im Rückblick zeigt sich die Corona-Krise als große Unterbrechung, als so etwas wie ein kollektives Innehalten. Aber die Stille, die plötzlich laut wurde, hatte nichts Beschauliches. Und die abrupte Langsamkeit erlebten viele zunächst als Schock: Das Gewohnte ging auf einmal nicht mehr. Das Erwartete, Geplante stellte sich nicht mehr ein. Sicherheiten und Routinen lösten sich auf. Wie es werden würde, wusste keiner. Wir alle hatten bislang mehr oder weniger selbstverständlich in einer Wirklichkeit gelebt, in der alles immer so weiterzugehen schien. Und wenn nicht so, dann würde es eben anders weitergehen, jedenfalls aber würde es weitergehen. Abstrakt wussten wir zwar um die Endlichkeit unseres Lebens. Aber haben wir das auch gefühlt? Natürlich hatte es immer auch Warnungen wegen der Konsequenzen unseres

Abstrakt wussten wir zwar um die Endlichkeit unseres Lebens. Aber haben wir das auch gefühlt?

Lebensstils gegeben. Und natürlich wussten wir um den Zusammenhang zwischen bedrohlicher Erderwärmung und unserem Energieverbrauch. Wir haben wahrgenommen, dass es wärmer wird, dass die Sommer heißer und die Winter milder werden. Doch es gab immer auch Ausnahmen.

Und schon verdrängten wir die Unausweichlichkeit des Problems wieder.

Es war so, als gehörte eine prinzipielle Dauer jedenfalls zum System, als wäre für alle Eventualitäten schon irgendwie vorgesorgt und letztlich alles unter Kontrolle. Plötzlich

Wir haben das Leben nicht so unter Kontrolle, wie wir das geglaubt hatten.

jedoch trat der Tod ins allgemeine Bewusstsein. Auf einmal war die Sterblichkeit wieder bewusst, als unausweichliche Wirklichkeit für alle gegenwärtig. In den Fernsehnachrichten dominierten jetzt wochenlang Zahlen von Verstorbenen, stets neu und immer steigend, jeden Tag standen sie unmittelbar vor Augen. Und die Erfahrung sickerte in das Bewusstsein ein, dass wir das Leben doch nicht in der Hand und unter Kontrolle haben, dass wir nicht so selbstverständlich die Herren des Lebens sind, wie wir das geglaubt hatten.

Das Fernsehen zeigte ähnliche Bilder aus Großstädten in China und aus Amerika, aus Israel, aus Deutschland und Afrika, aus dem Zentrum von Paris und vom Petersplatz in Rom oder von einem Basar in Syrien. Plötzlich sah man, dass es die ganze Welt betroffen hat: Überall leere Straßen, unbelebte Plätze, geisterhaft ausgestorbene Flughäfen. Das war keine lebendige, erfüllte Stille. Es wirkte eher wie eine Grabesstille.

Was sollte werden? Angst und Hoffnung standen nebeneinander, auch wenn sie nicht immer die gleiche Richtung zeigten. Die einen wünschten die Zeit vorher möglichst schnell zurück. Andere hofften auf einen grundlegenden Neuanfang. Leïla Slimani, eine französisch-marokkanische Schriftstellerin, die sich zu Beginn der Krise mit ihren Kindern in die Nor-

mandie zurückgezogen hatte, fragte sich jetzt, was schlimmer wäre: »dass das Leben weitergeht wie zuvor oder dass nichts mehr ist, wie es einmal war« (FAZ vom 21.3.2020).

Viele Menschen sahen einen epochalen Zeitenwechsel. Der italienische Autor Antonio Scurati schrieb: Das »Zeitalter der längsten und selbstvergessenen Phase des Friedens und des Wohlstands« geht zu Ende (FAZ vom 23.3.2020). Er war nicht der einzige, der das so sah.

Das Besondere: Schon vor einigen Jahren hatten Experten gewarnt: Wir sollten nicht nur auf die Gefahr achten, die von Atomraketen ausgehe. Es waren Virologen, die sagten: Wenn eine globale Epidemie ausbricht, sind wir nicht darauf vorbereitet. Ein Jahr zuvor war in einigen westafrikanischen Staaten das Ebola-Virus ausgebrochen. Aber Ebola war für uns weit weg in Afrika. Und auch Aids schien ja nur eine Minderheit zu betreffen. Aber jetzt waren plötzlich alle betroffen. Was vorher ein Gedankenspiel weniger Experten zu sein schien, wurde spürbare Wirklichkeit. Es wurde kritisch: Krisen – auch in unserem persönlichen Leben – sind Zeiten der Unsicherheit, aber auch eine Art Laboratorium, in dem in unserem Leben etwas ausprobiert wird, was jenseits aller Gewohnheiten ist, wo wir nicht auf eingespielte Routinen zurückgreifen können, wo auch nicht sicher ist, wie lange das alles dauert und vor allem, ob es gut gehen wird.

Was wird am Ende werden? Diese Unsicherheit macht Angst. Aber es werden auch Dinge möglich, die vorher nicht möglich schienen. Und das macht Hoffnung.

Was wird am Ende werden? Die Unsicherheit macht Angst. Aber es werden auch Dinge möglich, die vorher nicht möglich schienen. Und das macht Hoffnung.

Können wir verwandelt aus der schwierigen Situation herauskommen? Davon spricht etwa der libanesische Regisseur Rabi Mroue, der in Berlin lebt: »Ich bin überzeugt davon, dass diese Krise eine Chance für uns bedeutet, unsere Lebensweise neu zu überdenken, gemeinsam zu besprechen, wie wir auf bescheidene, freundliche Art zukünftig zusammenleben wollen. Wie können wir wieder in Einklang mit unserem Planeten leben, den wir mit unserem bisherigen Wirken ruiniert haben?« (FAZ vom 21.3.2020).

Ist das zu optimistisch? Manchmal sprechen wir zu schnell von der Krise als Chance. Denn sie wird nur eine Chance, wenn wir sie auch als solche sehen und aktiv nutzen. Die Krise zwingt uns also, genauer hinzuschauen, worauf es in unserem Leben ankommt. Der israelische Schriftsteller David Grossman meint dazu: »Das Bewusstsein von der Kürze des Lebens und von seiner Zerbrechlichkeit könnte Männer und Frauen dazu anspornen, sich neue Prioritäten zu setzen. Der Unterscheidung zwischen Wichtigem und Unwichtigem mehr Aufmerksamkeit zu schenken« (FAZ vom 22.3.2020).

Das gemeinsame Fazit all dieser Autoren: Es ist unsere Aufgabe, angesichts einer drohenden globalen Katastrophe neu zu spüren: Wie können wir auf unserem Planeten so leben, dass für alle Bewohner ein gutes Leben möglich ist? Klar ist, dass dazu elementare Sicherheit gehört, der Schutz vor Gewalt, die Versorgung mit dem Lebensnotwendigen, grundlegende Vorsorge, also all das, was zu den Aufgaben des Staates gehört – auch eine funktionierende Rechtsordnung und das, was wir mit einem Sozialstaat verbinden. Aber ist das allein schon gutes Leben?

Die Frage, der ich in diesem Buch nachgehen möchte, ist: Wie können wir heute, nach den Erfahrungen der letzten Zeit, nicht nur als Gesellschaft, sondern auch als Einzelne ein Leben führen, das nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Mitmenschen und der ganzen Schöpfung guttut: ein Leben, das zu mehr Lebendigkeit, Freiheit, Frieden und Liebe führt?

Wie können wir heute ein Leben leben, das zu mehr Lebendigkeit, Freiheit, Frieden und Liebe führt?

Wir spüren, dass das gute Leben nicht mehr mit der Parole zu erreichen ist, die Ludwig Erhard nach dem Krieg ausgegeben hat: »Wohlstand für alle!« Wohlstand genügt offensichtlich nicht, um in unserem Leben wirkliches Wohl, ein echtes Wohlergehen zu erfahren. Wohlergehen braucht mehr als nur Wohlstand. Wohl fühlt sich der Mensch, wenn andere ihm wohlwollen, wenn andere ihm gegenüber wohltuend sind. »Wohl« meint einen glücklichen und zufriedenen Zustand. Und den erreiche ich, wenn ich mir selbst gegenüber wohlwollend bin, wenn ich also aufhöre, mich ständig anzutreiben oder zu entwerten, und wenn ich das Wohlwollen anderer Menschen erlebe. »Wohl« hängt sprachlich mit »wollen« zusammen. Damit ich mich wohlfühle, braucht es zudem eine spirituelle Grundlage: Ich fühle mich wohl, wenn ich mich selbst will und wenn ich mich im Tiefsten gewollt und erwählt weiß. Ich brauche dazu die spirituelle Erfahrung, in meiner Tiefe von Gott geliebt zu sein.

Unterbrechung – das sei die kürzeste Definition von Religion, hat der Theologe Johann Baptist Metz einmal gesagt. Kommen jetzt auch Fragen wieder auf, auf die die Religio-

nen eine Antwort haben? Das muss sich zeigen. Viele sehnen sich aber danach, dass die Menschen in dem Innehalten, zu dem die Krise zwingt, neu fragen: Was ist das Wesentliche in unserem Leben? Oder dass sie sich, noch zentraler, der Frage stellen: Wer bin ich? Wer sind wir Menschen, die diese Welt bewohnen und sie immer mehr zugrunde richten? Jetzt ist die Zeit, sich solche Fragen zu stellen und aus ihnen die Konsequenzen zu ziehen. »Die einzige Antwort, die zählt, werden unsere Taten sein«, sagt die römische Autorin Francesca Melandri (FAZ vom 22.3.2020).

Es kann kein »weiter so« geben. Natürlich stellen sich jetzt auch verschärft praktische, konkrete politische Fragen zu Wirtschaft und Finanzen, zum Gesundheitswesen, zur

Was ich schreibe, sind Anregungen. Sich entscheiden und die Konsequenzen für sein Leben ziehen muss aber jeder und jede selber.

Entwicklungspolitik usw. Im Folgenden will ich mich aber auf die existenzielle Dimension konzentrieren. Ein Hintergrund dafür ist: Seit vielen Jahren beschäftige ich mich in der Begleitung von Menschen in Lebenskrisen mit der Frage, wie Leben in schwierigen Situationen gelingen kann.

Und in meinem Monatsbrief *einfach leben*, der seit 2006 erscheint, gehe ich seit Längerem immer wieder der Frage nach, wie wir – inmitten einer von Konsum und Profitdenken geprägten Wirklichkeit – zu einem Lebensstil kommen können, der einfach, nachhaltig und auf die Verwirklichung von Werten ausgerichtet ist und der menschliches Glück ermöglicht: also der Frage, was gutes Leben heißt. Ich möchte im Folgenden auf dem Hintergrund dieses Nachdenkens einige Anregungen geben, wie aus meiner Sicht ein gutes Le-

ben gelingen kann, das auch in kritischen Situationen tragfähig ist.

Gerade in unübersichtlichen und verwirrenden Zeiten ist es wichtig, sich auf einfache und grundsätzliche Dinge zu beziehen. Ich will daher einige solche Aspekte des guten Lebens in einer Situation der Angst unter der Perspektive der Hoffnung bedenken: die Beziehung zum anderen, die Beziehung zu uns selbst, die Frage nach Maß und Grenze und nach einem bewussten und verantwortungsvollen Lebensstil – und schließlich auch die Suche nach einem tragenden Grund unserer Existenz. Und dabei will ich natürlich immer die Frage im Blick haben, was das für unser praktisches Leben bedeuten kann.

Diese Themen hängen miteinander zusammen, verweisen auch aufeinander. Sie sind daher auch nicht in strenger Systematik dargestellt. Die Leserinnen und Leser können sich bei der Lektüre zunächst auch auf die für sie im Moment wichtigen und für sie anstehenden Fragen konzentrieren. Was ich schreibe, sind Anregungen. Sich entscheiden und die Konsequenzen für sein eigenes Leben ziehen, das muss dann jeder und jede selber.

Das Doppelgesicht der Krise – oder: Entscheidung für das Leben

Das Wort »Krise« kommt vom griechischen »krinein« = »scheiden«, »sondern«, »unterscheiden«. Eine Krise entsteht, wenn das bisherige Gleichgewicht der Kräfte durcheinandergerät. Es gibt die persönlichen Krisen, in denen das psychische Gleichgewicht auf gefährliche Weise gestört wird. Und es gibt die historischen Krisen, die gewohnte politische, soziale oder wirtschaftliche Ordnungen durcheinanderrütteln. In der Vergangenheit haben immer wieder einmal Philosophen und Theologen ihre Zeit als Krisenzeit bezeichnet. Der Historiker Cottier beschreibt die Krise als geschichtliches Ereignis: »Für die Historiker bedeutet Krise eine Erschütterung, ein Infragestellen auf verschiedenen Ebenen, sie bedroht einen bisher feststehenden und unwandelbar scheinenden Zustand; sie bedroht Einrichtungen und Bräuche, das politische Gleichgewicht oder die Unerschütterlichkeit der Glaubensüberzeugungen und der Werte, von denen die Zivilisation lebt« (Cottier 13).

Die Krise hat die ganze Gesellschaft erschüttert. Aber auch das Gleichgewicht des einzelnen Menschen bedroht.

In der Corona-Krise haben wir beides erfahren. Sie hat die ganze Gesellschaft erschüttert. Aber sie hat auch das Gleichgewicht des einzelnen Menschen bedroht. In eine persönliche Krise gerät jemand, wenn er durch äußere Umstände oder durch innere Prozesse aus dem Gleichgewicht gerät. Doch die Corona-Krise ist eine gesellschaftliche Krise, die nicht nur Menschen als Einzelne betrifft, sondern die unser Zusammenleben als Gesellschaft berührt. Das, was für unser Miteinander selbstverständlich war, ist in verschiedener Hinsicht erschüttert worden. Und wir wissen noch nicht, wie ein neues Miteinander möglich sein wird.

Dass man aus der Krise gestärkt und gesünder hervorgeht, das geschieht nicht automatisch. Friedrich Nietzsche meint, die Krise könne zum »Stimulans des Lebens« werden. Aber er fügt hinzu: »Nur muss man gesund genug für dieses Stimulans sein.« Es kann auch sein, dass die Krise uns beschädigt

Spiritualität kann helfen, wenn sie die Realität nicht mit frommen Worten zu überspielen sucht.

zurücklässt. Es liegt auch an uns, wie wir mit der Situation umgehen, ob wir die Herausforderung annehmen, ob wir daraus auch eine persönliche Reifungskrise machen. Eine persönliche Krise setzt uns unter Druck und lässt uns nach Auswegen suchen.

Eine tief in unseren Verhaltensmustern verankerte mögliche Reaktion: Flucht. Aber auch Verdrängung oder Kompensierungen scheinen solche Auswege: Man kompensiert die Krise beispielsweise mit einem erhöhten Konsum. Manchmal flieht man vor der Krise auch in eine ungesunde Spiritualität. Man möchte die Realität der Welt nicht wahrhaben. Doch auch dieser Ausweg führt nicht zu einer neuen Lebendigkeit. Nur

wer sich der Krise stellt – und auch der Angst, die damit verbunden ist –, der wird daraus reifer hervorgehen. Die Spiritualität kann durchaus helfen, eine Krise gut zu bewältigen, aber nur, wenn auch sie sich der Realität stellt und sie nicht mit frommen Worten zu überspielen sucht.

Die Krise hat also ein Janusgesicht. Janus war der römische Gott des Anfangs und des Endes, er trug zwei Gesichter. Sie bedeuteten Bedrohung und Chance, Leben und Tod. Dieses Doppelgesicht möchte ich jetzt näher beschreiben.

Ein Aspekt zeigt sich in der Deutung und der unterschiedlichen Reaktion auf das, was uns begegnet. »Corona trifft alle«, hörte man – und das sei das Besondere, sozusagen die »ausgleichende Gerechtigkeit«. Es trifft

ja Reiche und Arme, Normalbürger und Politiker. Wenn selbst die deutsche Kanzlerin in Quarantäne gehen muss und der britische Premier auf der Intensivstation einer

Klinik liegt, dann scheint das zutreffend. Aber die Situation trifft keineswegs alle gleich, sondern sehr unterschiedlich – je nachdem, wo man geboren ist und unter welchen Umständen man lebt. Reiche in Amerika flüchten mit eigenem Klinikpersonal auf eine Privatinsel, während im Verlauf einer einzigen Woche Millionen Amerikaner ihre Arbeit verloren haben. Selbstständige haben Angst vor dem Verlust ihrer wirtschaftlichen Existenz, freiberufliche Künstler verlieren Auftrittsmöglichkeiten oder erhalten keine Aufträge und verlieren ihre Lebensgrundlage. Von den katastrophalen Zuständen in Flüchtlingslagern, in denen Menschen eng zusammengepfercht leben müssen, ganz zu schweigen.

Die Krise trifft Menschen ganz unterschiedlich. Bei uns und weltweit.

Auch wenn alle vor dem Gesetz gleich sein sollten und auch wenn uns stärker bewusst wurde, dass wir alle sterblich sind: Die Krankheit hat nicht alle gleich behandelt. Und die Gesellschaft auch nicht. Denn nicht immer gab es vonseiten derer, denen es gut ging, Verständnis für die Ärmern und Geplagteren.

Es traf eben nicht alle gleich: Da erlebten manche Familien im Homeoffice beider Eltern eine neue Nähe und intensives Miteinander. Andere, die mit vielen Kindern auf beengtem Raum zusammen aushalten mussten, ohne großzügige Rückzugsmöglichkeiten in Gestalt einer großen Wohnung oder eines Hauses mit Garten, empfanden die Zeit vor allem als bedrückend. Für die einen war es ein heilsames Aussteigen aus der Hektik, aus dem Hamsterrad des Alltags. Für andere wurde der Zeitstress nur verlagert als Kampf um die Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben im eigenen Wohnzimmer. Bürotätigkeit, Freizeit, Familienleben, alles am gleichen Ort, alles zur gleichen Zeit: Arbeiten, Spielen, Lernen, Kochen, Lieben. Das hat viele auch überfordert. Da war es schwer, langsamer und achtsamer zu leben. Obdachlose, die überhaupt keine Rückzugsmöglichkeit hatten, erlebten es als noch bedrohlicher und empfanden die Forderung, sie sollten zuhause bleiben, nur als zynisch. Aber auch psychisch Kranke oder behinderte Menschen, die die plötzlichen Änderungen in ihrem Alltag nicht verstehen konnten, wurden ihrer Basis und einer Sicherheit beraubt, die ihnen bisher noch einigermaßen Halt gab.

Und noch dazu war die Situation auch von Land zu Land verschieden. Die Menschen in Ländern wie Spanien, Italien

oder Frankreich mussten viel härtere Restriktionen hinnehmen, als dies hierzulande der Fall war. Und welche Probleme sich in den verschiedenen Regionen der Dritten Welt auf-tun, mit einer unterentwickelten Gesundheitsinfrastruktur und drohenden Hungersnöten, entzieht sich weithin noch unserer Wahrnehmung.

Auch bei uns gab es natürlich Menschen, die die Zeit der »Entschleunigung« als wohltuend erlebten. Anderen dagegen wurde die Zeit schwer: Alte Menschen etwa, die in Heimen ihre Angehörigen nicht sehen durften. Und erst recht die von der Krankheit Betroffenen selber, die ohne die tröstende Hand eines nahen Menschen sterben mussten.

Alte Menschen erhielten Hilfe von jüngeren und durften erfahren, dass die Verantwortlichen in der Politik sie schützen wollten, weil sie besonders gefährdet sind. Aber es gab auch diskriminierende Stimmen, die den Eindruck erweckten, alte Menschen seien jetzt eine Belastung für das Gemeinwesen, man solle sie doch wegsperren und isolieren. Sie würden ja doch bald sterben. Da war neben der Solidarität zwischen den Generationen plötzlich auch Aggressivität spürbar.

Zum Doppelgesicht gehört von Anfang an auch: Die Krise lässt das Negative und das Gute zum Vorschein kommen. Da gab es etwa zu Beginn die Hamsterkäufe. Die Leute fürchteten Versorgungsengpässe oder hatten Angst, zu kurz zu kommen. Sie schauten nur noch egoistisch auf sich und die eigenen Bedürfnisse: Hauptsache, ich bekomme noch etwas. Gier und Rücksichtslosigkeit zeigten ihr unschönes Gesicht. Kriminel-

Zum Doppelgesicht der Krise gehört: Sie lässt das Negative *und* das Gute zum Vorschein kommen.

le nutzten die Situation und betrogen den Staat oder ihre Mitmenschen. Auch Politiker gab es, die die Wirklichkeit entweder bewusst verharmlosten oder die Krise bewusst als Mittel der Angst instrumentalisieren.

Zum anderen hat die Krise aber auch viel Solidarität hervorgerufen. Da haben junge Leute sich bereit erklärt, für alte Menschen einzukaufen. Nachbarschaftshilfe brachte Menschen plötzlich einander nahe, die vorher nebeneinanderher gelebt haben. Oder viele haben alte und einsame Menschen angerufen, damit sie sich nicht mehr so allein fühlten.

Auch in der Weise, wie Menschen mit sich und anderen umgingen, zeigte sich Widersprüchliches. Auf der einen Seite hat diese Situation viele Aggressionen in den Menschen erzeugt, die zu eng aufeinander lebten. Man konstatierte ein Ansteigen häuslicher Gewalt vor allem gegen Frauen, oft auch gegenüber Kindern. Eine Frau, die im Frauenhaus arbeitet, erzählte mir, dass auf einmal viel mehr Frauen im Frauenhaus um Hilfe gebeten haben. Und aus China wurde berichtet, dass sich die Zahl der Scheidungsanträge nach Beendigung der Quarantäne verdreifacht habe.

Auf der anderen Seite sind Menschen nachdenklicher geworden sind. Bei einer Umfrage der Zeitschrift *einfach leben* zur Corona-Krise mit über 3500 Befragten sagten über 83 Prozent: »Ich denke gegenwärtig verstärkt darüber nach, was in meinem Leben wirklich wichtig ist.« Und über 68 Prozent sahen gerade jetzt »im achtsameren Umgang mit meiner Lebenszeit« etwas Positives. Viele haben sich in dieser Zeit neu ihrer eigenen Wahrheit gestellt. Sie haben sich besser kennengelernt und sind ehrlicher mit sich und miteinander

umgegangen. Durch die Ausgangsbeschränkungen auf sich selbst geworfen, mussten sie sich bislang verdrängten Wahrheiten stellen, und sie konnten auch den Konflikten in der Familie nicht mehr ausweichen. Viele haben sich Rückzugsmöglichkeiten geschaffen. Sie sind entweder allein spazieren gegangen, oder sie haben sich in der Wohnung einen Ort der Stille gesucht, an dem sie ganz für sich und bei sich sein konnten. Sie spürten, dass ihnen der Rückzug guttut. Auf der anderen Seite haben sie aber auch erfahren, dass die Welt unwiederbringlich zusammengerückt ist: Wir sind aufeinander angewiesen. Wie wir uns verhalten, das hat Auswirkungen auf die Umgebung, ja auf die ganze Welt. Mitten im Alleinsein haben sie gespürt: Ich bin nicht allein für mich. Ich bin nicht isoliert. Selbst wenn ich allein in meiner Wohnung lebe, hat alles, was ich tue und denke, Auswirkungen auf die anderen. Das hat ein neues Gefühl von Zusammengehörigkeit und des Aufeinander-Angewiesenseins entstehen lassen: »Wir sind alle in einem Boot«, dieses Bild hat eine neue Eindringlichkeit.

Wir sind unsichtbaren Gefahren begegnet und haben gemerkt, wie real sie in ihren Auswirkungen sind. Das Virus ist ja unsichtbar. Und auch seine Verbreitung können wir nicht direkt wahrnehmen. Wir sehen nur das Ergebnis, festgestellt durch medizinische Tests oder durch die Symptome der Krankheit, wenn sie ausgebrochen ist: nämlich dass immer mehr Menschen infiziert werden. Diese unsichtbare Gefahr verunsichert uns. Wir wittern überall die Gefahr der Anste-

Es gibt die Sehnsucht, dass die kreativen Lösungen auch nachher weitergehen. Aber zualtererst: dass diese Existenzängste aufhören.

ckung. Wir trauen uns nicht mehr in ein normales Gespräch. Wir halten Abstand, damit wir uns nicht anstecken. Gegenüber der unsichtbaren Gefahr des Virus gibt es aber auch die Gefahr des Wegsehens. Wir wollen gar nicht hinschauen. Wir relativieren die Krise: Sie ist nicht so schlimm. Sie wird nur aufgebauscht.

Eine andere – sehr sichtbare – Erfahrung: Die Straßen waren auf einmal leer. Wo früher Hunderttausende um die Welt flogen, hoben kaum mehr Flugzeuge ab. Ja selbst die Radfahrer waren wesentlich weniger als sonst. Viele haben diese zwangsweise Entschleunigung als Schock erlebt. Sie wussten nicht, wohin sie mit ihrer Energie sollten. Auf der anderen Seite haben wir festgestellt, dass die Entschleunigung der Natur gutgetan hat. Der Himmel wurde blauer. In den Kanälen von Venedig sah man die Krabben und Fische wieder, die durch die vom Schiffsverkehr in der Lagunenstadt aufgewühlten Schwebstoffe nicht mehr sichtbar waren. Es gab wieder mehr Vögel, auch solche, die als gefährdet gelten. Da lebte die Natur auf. Der Feinstaub in der Luft ging zurück. Und der Ausstoß der Treibhausgase wurde in einem Ausmaß vermindert, das vorher unmöglich schien.

Es gab aber gleichzeitig auch die Not, nicht nur innere Ängste, sondern auch reale Bedrohungen. Viele Menschen stehen mit dem Rücken an der Wand. Da ist die Angst, das Leben nicht mehr finanzieren zu können, die Angst, dass die kleine Firma, das über lange Jahre hinweg aufgebaute Familienunternehmen die Schließung nicht lange überleben kann. Junge Künstler zeigten sich im Internet auf einmal kostenlos einer großen Öffentlichkeit – und standen doch vor dem

möglichen Abbruch einer Karriere, die eben erst begonnen hatte. Die Not hat eine neue Kreativität in vielen Menschen erzeugt. Und manche sehnten sich danach, dass manche dieser innovativen und kreativen Lösungen auch nach der Krise weiterverfolgt werden können – aber zuallererst danach: dass diese Existenzängste aufhören.

Wie würde es weitergehen? Was war normal? Was ist unnormal? Chance oder Schock, Glück oder Unglück? Welche Antworten wir geben, wie wir diese Wirklichkeit erleben und wie wir mit ihr umgehen, hängt immer auch von uns ab.

Licht- und Schattenseiten des Menschen wurden bewusst, und gewohnte Perspektiven veränderten sich. Ungleichzeitigkeiten, Uneindeutigkeit, Widersprüche in der Wirklichkeit und Gegensätzlichkeiten, die wesentlich zum Menschen gehören, aber zugleich erst die Wahrheit der Situation ausmachen, wurden aufgedeckt. Das wird auch bleiben. Eine Krise, wie wir sie erlebt haben, ist daher auch die Einladung, sich dieser Gegensätzlichkeit immer bewusst zu sein und eine Aufforderung, sich vor eindimensionalen und kurzschlüssigen Wahrheitsangeboten zu hüten. Sich selber als Mensch mit Gegensätzen anzunehmen und diese Widersprüche nicht zu verdrängen führt zu Realismus und lädt zur Demut ein. Und das bewahrt uns hoffentlich davor, wieder in die Versuchung der Selbstherrlichkeit zu geraten. Das, was die Krise in uns aufgedeckt hat, dürfen wir nicht mehr ausblenden aus unserem Leben, auch wenn sich der Alltag wieder normalisiert. Es gilt, sich in aller Demut einzugestehen,

Es gilt, Widersprüche auszuhalten. Aber auch, sich klar zu entscheiden: für Solidarität, Menschlichkeit und Zuversicht.

dass Wirklichkeit nie ganz eindeutig und nie nur eindimensional ist und dass wir immer von Widersprüchen und Gegensätzen hin- und hergerissen werden: von Angst und Vertrauen, von Glauben und Zweifel, von Gelingen und Misslingen. Aber in dieser Demut, die im Aushalten solcher Widersprüche liegt, gilt es doch auch immer, sich klar für das Leben zu entscheiden: für Solidarität und Menschlichkeit, für Barmherzigkeit und Gerechtigkeit, für Hoffnung und Zuversicht. Diese Entscheidung fällen wir in dem Bewusstsein, dass der Gegenpol immer in uns lebendig ist. Wenn wir um ihn wissen, werden wir nicht von ihm bestimmt, auch nicht in Zeiten der Angst.