

Elisabeth Lukas

Reinhardt Wurzel

Pandemie und Psyche



Wege zur Stärkung
der seelischen Immunität

VERLAG NEUE STADT

Elisabeth Lukas

Reinhardt Wurzel

Pandemie und Psyche

Wege zur Stärkung
der seelischen Immunität



VERLAG NEUE STADT
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

2020, 1. Auflage

© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt GmbH, München

Gestaltung und Satz: Reinhardt Wurzel und Neue-Stadt-Grafik

Printausgabe mit 20 Farbfotos (144 Seiten): ISBN 978-3-7346-1246-6

Als eBook (ohne Fotos, entspricht 118 Buchseiten): ISBN 978-3-87996-436-9

www.neuestadt.com

*Allen Personen gewidmet,
die während weltumspannender Krisen
ein großes Maß an Mut,
Besonnenheit und Hilfsbereitschaft
bewiesen haben und beweisen.*

*Elisabeth Lukas
Reinhardt Wurzel*

Inhalt

Bestandsaufnahme
Antwort geben müssen
Dem Tod ins Auge blicken
Klage und Wertebewusstsein
Allein mit sich selbst?
Schutzschild Sinnsuche
Heilsame Nachdenklichkeit
Menschen- und Weltbild
Die Trotzmacht des Geistes
Frustration und Aggression
Stressfaktoren umschiffen
Versöhnung und Vertrauen
Jeder Beitrag zählt

Vita der Autoren

Fotonachweise

Buchtipps

Bestandsaufnahme

Reinhardt Wurzel: Uns kneifen die Zehen, und die den Hals umschließende Sturmhaube schützt kaum noch vor der Kälte. Viele Stunden harren wir schon so aus, stehen nahezu unbeweglich auf gefrorenem Boden. Fortwährend liegt der Kopf fast schmerzhaft im Nacken, aber wir beachten dies nicht. In andauernder Faszination bestaunen wir das märchengleiche Wunder, welches sich über unseren Köpfen abspielt: den Sturm der Corona, den Höhepunkt der Aurora Borealis, das wundersame Polarlicht im Herzen Lapplands.

Unter diesem Aufruhr am Himmel, wenngleich lautlos wie in einsamster Wüste, kommen wir Beobachter uns vor, als wären wir geradewegs in eine fremde Welt versetzt. Obwohl Neumond herrscht, sind Baum und Strauch beleuchtet, der mit Raureiffarnen verzierte Schnee ist grünfarben erhellt, und alles Gefrorene glitzert wie ein Myriadenmeer von Diamanten, während eisiger Atem uns die Wimpern verklebt. Ab und zu tönt ein unheimlicher „Schuss“ durch die bizarre Landschaft: das knallende Bersten kahler Bäume, deren gefrierender Saft die hölzernen Stämme zerreißt. Wir können unsere Blicke von diesem Schauspiel nicht abwenden. Die Polarlichtwirbel kommen und gehen wie im Rhythmus von Spannung und Entspannung. In zehnminütigem Abstand baut sich ein kreisrundes Gebilde auf, verharrt, teilt sich plötzlich in vorhangartige

Windungen, und schmale Strahlenbündel tropfen von allen Seiten hernieder. Bis mit einem Male – es ist der Moment, da unser aller Atem stockt – durch die nadelartigen Strahlen in hoher Geschwindigkeit Lichtwellen huschen, wieder und immer wieder, und wir atemlos erkennen ... das Auge der Corona!

Die Akkus der Kameras sind aufgebraucht. Raureif setzt sich überall an uns ab, und die Nasenspitzen tropfen; die Kälte fordert ihren Tribut. Aber jetzt heim ins warme Bett? Unmöglich, denn der nächste Zauber ist im Kommen. Minuten nur, und wir werden Zeugen einer unglaublichen Erscheinung. Ein weißer Lichtring steht über unseren Köpfen im Zenit. Bewegungslos, fast abwartend. Mit einem Male lösen sich Strahlen und senken sich bis zum Erdboden, verharren, als ob sie hinter dem nächsten Wald verankert wären. Es sind acht bis neun scharfe Strahlen in einem 45-Grad-Abstand. Dazwischen schwarzer, brillanter Sternenhimmel. Welch ein Kontrast! Wir werden Zeugen, dass diese Strahlen keine starren „Scheinwerfer“ sind. In ihnen werden neue feine Lichtstrahlen sichtbar, die stärker und schwächer aufglimmen ..., wir sehen quasi „lebendiges Licht“. Ich drehe mich im Kreis und fasse es nicht. Die Strahlen tropfen kreisförmig auf uns herab, und mitten darin, wie in einem überirdischen Lichtdom, stehen wir drei einsamen Beobachter unter der Corona, welche über uns schwebt.

Verabschieden wir uns jetzt aus diesem Geschehen im fernen Lappland und finden uns wieder im Hier und Heute.

„Corona“ – dieses Wort ist seit der weltumspannenden Pandemie, die Anfang 2020 ausbrach, in aller Munde. Selbst die jüngsten Kinder können schon etwas dazu sagen. Dabei bieten sich zu allen Begriffen stets verschiedene Definitions-

und Interpretationsmöglichkeiten an und nie nur eine einzige feststehende Betrachtungsweise. Ich zum Beispiel kenne das Wort seit Jahrzehnten in ganz anderen Zusammenhängen. Etwa im Kontext einer Sonnen-Corona, welche in unbeschreiblicher Schönheit während einer Sonnenfinsternis am Himmel prangt. Neben der zuvor beschriebenen Polarlicht-Corona gibt es auch die Mond-Corona oder die zwei Sternbilder *Corona Borealis* und *Corona Australis*. Aus dem Lateinischen übersetzt bedeutet Corona einfach „Kranz, Krone“.

Dass diesem Begriff durch eine Pandemie eine betrübliche Prägung verliehen werden würde, konnte niemand vorhersehen. Was sich aber vorhersagen lässt, ist, dass jeder, der eine derartige Krisenzeit durchlebt, wählen wird, wie er mit den durch die Krise entstandenen persönlichen Belastungen und Bedrohungen umgeht. Bekanntlich wohnt jeder Krise auch (zumindest) eine Chance inne. Diese kann sich im Gewand neuer Wege zu neuen Ziele auftun. Dazu passt der Dante Alighieri zugeschriebene Ausspruch:

„Der Weg zum Ziel
beginnt an dem Tag,
an dem du die volle Verantwortung
für dein Leben übernimmst.“

Krisenmanagement hängt offensichtlich von dem Part ab, den ein „Du“, das heißt ein Betroffener, in Eigenregie übernimmt. Charles Dickens meinte dazu: „Auch eine schwere Tür braucht nur einen kleinen Schlüssel.“ Und Edmund Hillary formulierte noch deutlicher: „Es ist nicht der Berg, den wir bezwingen – wir bezwingen uns selbst.“

Das sind kluge Sprüche!

Meines Erachtens geht es im Leben hauptsächlich um die Einsichten, die wir *auch und besonders in Krisenzeiten gewinnen*, und um die Wege, die wir daraufhin einschlagen. Mögen es Wege mit und nicht gegen die Natur sein! Ist doch die Welt der Pflanzen, Tiere, Landschaften und Gesteine ein ungeheurer Heilgarten, in dem wir immer wieder Zuflucht suchen können. Ich halte ihn für die stärkste Quelle zur Kräftigung und seelischen Erholung. So wie von mir vor wenigen Jahren mit zwei Freunden erlebt und in der Eingangsreportage geschildert.

Ein wesentliches Element, welches unsere Lebenswege vorbahnt, sind unsere Grundeinstellungen. Psychologische Forschungen zeigen, dass die Anfänge unseres Handelns in unseren individuellen Einstellungen gründen. Diese führen zu bestimmten Gedanken, und diese Gedanken beeinflussen unsere Emotionen. Gedanken drücken sich in Worten aus, und Worte führen, begleitet von unseren Emotionen, wiederum zu Taten. Ähnliche Taten gerinnen zu Gewohnheiten und Gewohnheiten formen schließlich unsere Persönlichkeit. Das bedeutet, dass es nicht die äußeren Gegebenheiten sind, die total bestimmen, wie unsere Lebenswege verlaufen.

Im vorliegenden Buch möchten meine Koautorin und ich uns nicht explizit mit einem bestimmten Virus und seinen Infektionswirkungen auseinandersetzen. Wir wollen auch keine politischen, ökonomischen oder medizinischen Strategien als richtig oder unrichtig erörtern. *Das Buch möchte vielmehr die Leserinnen und Leser inspirieren, sich mutig den vielfachen Widerfahrnissen zu stellen*, die im Zuge von Epidemien, hereinbrechenden Naturgewalten, globalen Wirtschaftsturbulenzen samt ihren langwierigen Nachwehen auf uns niederprasseln (und jederzeit wieder

niederprasseln können). Solche Ereignisse richten millionenfachen Schaden an. Sie kosten Tausenden Menschen das Leben. Sie durchkreuzen Tausende Pläne und Hoffnungen und vernichten mehr Güter, als auf absehbare Zeit erfassbar ist.

Dass sich dabei enorme Ängste und Depressionen ausbreiten, ist nicht zu verwundern. Dennoch gibt es Argumente dafür, dass wir uns aus jedem Schlamassel regenerieren können, wenn nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere seelische Immunität daraus gestärkt hervorgeht. Und es gibt Leitlinien für ein „geläutertes Leben danach“, denen wir uns nicht verschließen sollten, wie meine Koautorin betont. In uns schlummern genügend Kapazitäten, um unsere Zukunft jeweils neu zu ordnen und verantwortlich zu gestalten.

Freilich, wer weiß schon, was die Zukunft noch mit uns vorhat? Vielleicht heißt es ja ungünstigerweise: „Nach einer Pandemie ist vor einer Pandemie.“ Oder vielleicht naht die nächste Katastrophe in Form klimatischer Überhitzung, Megawaldbränden und Bodenaustrocknungen. Wie auch unsere Lebensmelodie spielen mag – seien wir bereit, sie zu ihrem bestmöglichen Klang zu bringen! Stärken wir uns für alles, was kommt! Und geben wir nie die Überzeugung auf, dass durchaus noch Erfreuliches auf uns zukommen kann. Während der ungemein langen Zeiträume, in denen der Neuankömmling Mensch inzwischen über Mutter Erde kriecht, humpelt und stolpert, gab es nicht nur einen stetigen Zuwachs an Erkenntnissen, sondern auch stets Momente überwältigend prachtvoller Erlebnisse, an denen sich der Mensch wieder himmelwärts aufrichten konnte.