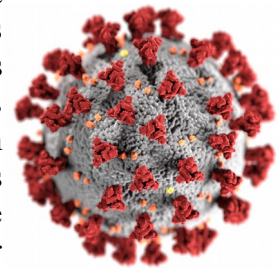


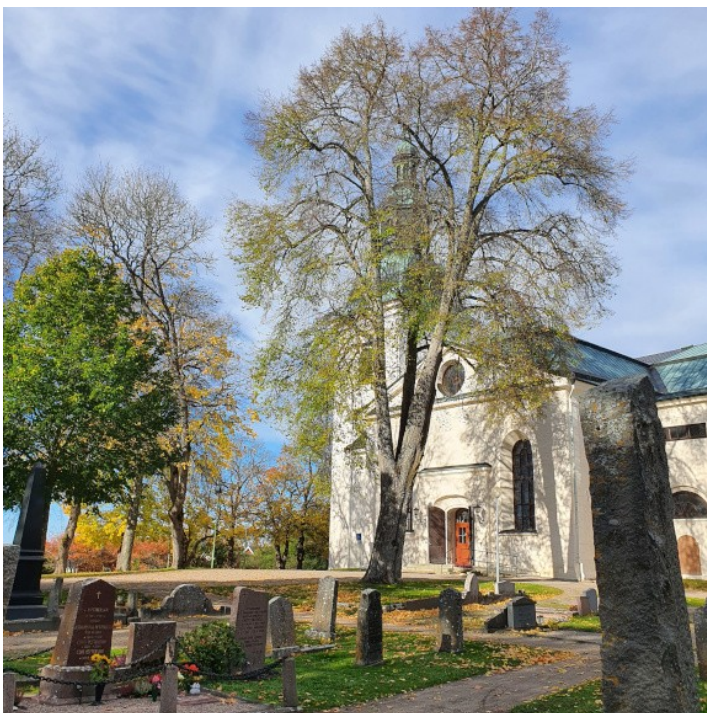
Coronaherbst

Geschrieben von Emil Persson, alle Bibelzitate aus der Basis Bibel

Während ich diese Zeilen schreibe, beschleunigt sich die zweite Coronawelle gerade rasant. Schon die erste Welle und der Lockdown im Frühjahr haben uns arg getroffen, uns Kraft und Hoffnung gekostet: Homeschooling, Parksperrern, Freunde und Bekannte nicht persönlich treffen können; Homeoffice, Kurzarbeit oder gar der Verlust des Arbeitsplatzes; geschlossene Museen, Theater und Kirchen. Und jetzt geht es weiter mit dem zweiten Lockdown. Es scheint schier unendlich – nimmt es nie ein Ende! Das Ganze kann uns sehr leicht müde machen, wir werden träge, verzagt, ängstlich und verlieren die Hoffnung. Es kann auch sein, dass wir sarkastisch oder gleichgültig werden und abgestumpfte Gefühle entwickeln. Dazu kommt jetzt noch die kalte und dunkle Jahreszeit, wo wir schon ohne Corona und Social Distancing leicht melancholisch oder depressiv verstimmt werden können. Wie können wir damit umgehen? Wie finden wir einen gangbaren Weg, so dass wir trotzdem die Hoffnung nicht verlieren und Elan finden können? Wie können wir weiter Kraft finden, um zu leben? Und wo ist Gott im Ganzen?



Wie wir auf Probleme und Anspannungen reagieren, und wie wir mit den Unzulänglichkeiten des Lebens umgehen, hängt sehr viel damit zusammen, wie wir die Dinge um uns herum sehen, wahrnehmen und bewerten. Was sehen wir also? Unten habe ich ein Bild aus meiner Heimat mitgebracht. Nimm Dir ein wenig Zeit und schau es Dir an. Was siehst Du? Beschreibe nicht nur das Bild, sondern vor allem, was für Assoziationen Du bekommst, wenn Du das Bild siehst. Woran denkst Du? Was fühlst Du? Woran erinnert Dich das Bild? Wenn Du möchtest, kannst Du dies aufschreiben.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

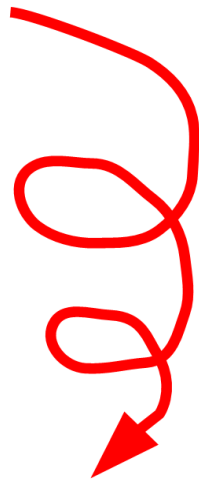
Die Kirche in Vingåker, Schweden, Herbst 2020

Unten im Bild befinden sich die Gräber. Vielleicht denkst Du an Freunde und Verwandte, die gestorben sind, und wirst traurig. Oder Du denkst daran, dass das Leben kurz ist und dass wir alle

sterben müssen. Oder aber Du denkst an die Ewigkeit, die Gewissheit, dass Gott uns nach dem Tod in sein ewiges Reich holt. Mitten im Bild befindet sich ein großer Baum, der dabei ist, sein Laub fallen zu lassen. Vielleicht trauerst Du dem Sommer nach, dass die Kraft und der Elan schwinden und der kalte und gefährliche Winter vor der Tür steht. Oder aber Du siehst, dass der Baum dabei ist, sich auf die Ruhephase vorzubereiten, damit er voller Kraft im nächsten Frühling aufblühen kann. Von diesem Punkt aus kann man im Sommer den Kirchturm nicht sehen. Vielleicht kannst Du wahrnehmen, dass gerade indem der Baum sein Laub fallen lässt, der Blick frei wird. Dass man gerade jetzt das Symbol der Hoffnung sehen kann, die Turmspitze, die gen Himmel zeigt, auf Gott und seine Liebe und Kraft verweist.

Das gleiche Bild kann uns also entweder betrüben, ängstlich und verzagt machen und uns die letzten Kräfte rauben, oder es kann uns Hoffnung, Kraft, Elan, und Zuversicht geben. Aber, warum ist es so? Das hängt zunächst damit zusammen, wie unser Gehirn funktioniert. Um uns Orientierung und Halt im Leben zu geben, versucht das Gehirn immer Verbindungen zu bauen zwischen dem, was wir gerade erleben und unseren Erinnerungen, Erfahrungen und Gewohnheiten. Diese Assoziationen werden maßgeblich durch unsere Gefühle gesteuert. Wenn es uns schlecht geht, erinnern wir uns also an Schlechtes aus der Vergangenheit, und wenn es uns gut geht, erinnern wir uns an schöne Dinge, die uns widerfahren sind. Allerdings ist der Ablauf dieser Assoziationen recht heimtückisch. Am Ende der Assoziations-Kette erinnern wir uns oft nicht daran, was wir zuvor gefühlt und gedacht haben, also was unsere Assoziationen ausgelöst haben. Oft ist der wirkliche Grund etwas Konkretes (z.B. Du hattest gerade wieder diesen unterschweligen Konflikt mit dem einen Arbeitskollegen), aber die negativen Gefühle schaukeln sich auf (die Gedankenkette geht über zwischenmenschliche Konflikte zu den Gräbern und weiter zu Tod und Krieg). Solche negative Denk- und Gefühls-Spiralen können fatale Auswirkungen haben. Zunächst können sie dazu führen, dass es uns gefühlsmäßig schlecht geht, auch wenn die äußeren Umstände noch lange nicht so schlimm sind. Und wenn es uns tatsächlich schlecht geht, sind schlechte Gefühle das letzte, was wir brauchen könnten – viel mehr brauchen wir dann einen Hoffnungsschimmer. Die negativen Spiralen können auch zu einer sogenannten Problemhypnose führen. Die Gedanken kreisen um alle möglichen Probleme und alles was schief lief oder schief laufen könnte. Aber, obwohl man die Probleme ausführlich beschreibt und ausmalt, findet man keine Lösungen. Die negativen Gefühle machen, dass man nur negative Assoziationen bekommt, jedoch keine positiven, die helfen könnten die Probleme zu lösen (obwohl Du Dich die ganze Zeit über den Kollegen ärgerst, kommen keine guten Ideen, wie Du besser mit der Situation klar kommen könntest). Wenn man in solchen Gedankenspiralen fest sitzt, merkt man es oft nicht selbst, sondern man zieht sich selbst immer weiter herunter und lässt es sich dadurch allgemein schlecht gehen. Diese Spiralen können so stark sein, dass man den Eindruck bekommt, ein kleiner Teufel sei am Werk¹.

Um aus diesen teuflischen Spiralen herauszukommen, können wir Jesus als Vorbild nehmen. Lies mal die Geschichte von Jesu Versuchung (Matt 4,1-11 oder Lk 4,1-13). Zunächst ist sich Jesus völlig bewusst, dass er versucht wird. Wenn wir wissen, dass es diese negativen Gedankenspiralen gibt, können wir es uns bewusst machen, wenn sie kommen („Ach, Emil, jetzt bist du wieder dabei, dich selbst herunterzuziehen“). Jesus diskutiert nicht lange mit dem Teufel herum, sondern er antwortet knapp und bündig: „Es steht geschrieben!“ Wenn Du merkst, dass Du Dich selbst herunterziehst, sag einfach „STOPP, so nicht mit mir!“ und denke dann bewusst an irgendetwas in Deinem



¹ Ob es den Teufel als tatsächliche Macht gibt oder es eigentlich um eine überschießende Reaktion des Gehirns geht, soll hier nicht weiter behandelt werden. Sich die bindenden Kräfte personifiziert vorzustellen, kann auf jeden Fall hilfreich sein.

Leben, was positiv ist. Konkret und hier und jetzt! (dass ich mich über meinen Kollegen ärgern kann, heißt schließlich, dass ich lebe und Kräfte habe!) Ein positives Bibelwort kann auch sehr hilfreich sein, z.B. Psalm 40,3-4 „[Der Herr] zog mich aus der todbringenden Zisterne, aus dem ganzen Schlamm und Dreck. Er stellte meine Füße auf einen Felsen und gab meinen Tritten festen Halt. Ein neues Lied hat er mir in den Mund gelegt: einen Lobgesang für unseren Gott“. Allerdings kann der Teufel sehr hartnäckig sein. Wenn er wiederkommt, ärgert sich Jesus nicht über sich selbst („Ich habe den Teufel ja schon so oft zurückgewiesen, warum kommt er denn zurück? Bin ich zu schwach, oder was?“). Jesus nimmt es gelassen zur Kenntnis und er bleibt selbstbewusst, hartnäckig, kurz und bündig. Und irgendwann lässt der Teufel ihn in Ruhe und die Engel kommen und dienen ihm.

Aber, zugegeben, ich bin nicht Jesus. Die Gedankenspirale zu unterbrechen fällt mir nicht immer leicht. Manchmal merke ich sie gar nicht, und es geht mir nur schlechter und schlechter. Wenn ich sie merke und STOPP sage, gehen die Gedanken vielleicht kurzfristig weg, es passiert aber immer wieder, dass sie recht schnell zurückkommen. Manchmal kann ich die Geschichte von der Wiederkehr des ausgetriebenen bösen Geistes in Matt 12,43-45/ Lk 11,24-26 sehr gut verstehen. Daher ist es für mich sehr wichtig, gute und effektive Methoden, wie man STOPP sagt, zu kennen, einzuüben und anzuwenden. Gott hat in uns Menschen viele Möglichkeiten geschaffen, wie es uns besser gehen kann. Einige davon, die mir geholfen haben, möchte ich kurz erwähnen. Vielleicht kann die eine oder andere davon Dir helfen, mit dem Coronaherbst einigermaßen klar zu kommen.

1. **Den Körper wahrnehmen:** Wenn das Hirn spinnt, uns herunterzieht und uns angespannt und ängstlich macht, kann es gut sein, sich eine Auszeit von den Gedanken zu gönnen. Dafür bietet das Gegenteil zum Gehirn – unser Körper – viele Möglichkeiten: Ausdauersport wie Joggen oder Radfahren; kreative Tätigkeiten wie Basteln, Malen oder Kochen; Loblieder singen, Gebärdengebet oder vor Gott tanzen. Durch Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen oder andere Meditationsformen den Gedankenfluss unterbinden und die Aufmerksamkeit ganz auf den Körper richten. Such Dir eine Methode aus, die genau zu Dir passt, um Dir eine Auszeit von den kreisenden Gedanken zu gönnen! Den Körper bewusst wahrzunehmen kann sehr spannend sein – man entdeckt immer wieder neue und unerwartete Seiten von sich selbst – und es ist zugleich unwahrscheinlich heilsam, für Geist und Körper.
2. **Unveränderliches akzeptieren:** Die negativen Gedankenspiralen können immer wieder im Hirn entstehen und da es sich um automatische, unbewusste Prozesse handelt, lassen sie sich nicht so leicht unterbinden. Noch schlimmer, wenn man sich darüber ärgert oder gar sich selber verurteilt, hat „der Teufel“ gewonnen, denn dann verstärken sich die Spiralen. Viel besser ist es, sie gelassen zu akzeptieren und sie dann gehen zu lassen: „Ja, da sind die bösen Gedanken wieder, na und, sie entsprechen nicht den Tatsachen hier und jetzt“. Wie oben beschrieben, klappt es manchmal STOPP zu sagen und bewusst die Aufmerksamkeit auf etwas Positives zu richten. Manchmal klappt es besser, wenn man die Aufmerksamkeit im Körper verankert.

Auch Corona gilt es zunächst zu akzeptieren. Dass das Covid-19 Virus da ist, können weder Du noch ich verändern. Wenn es um die Maßnahmen geht, haben viele – auch ich – bestimmte Meinungen dazu. Auch was auf uns zukommt, können weder Du noch ich beeinflussen. Nicht desto trotz haben wir eine Sache selbst bei der Hand: Wir können entscheiden, wie wir mit der Situation umgehen. Wir können uns ärgern und „alles falsch“ finden. Wir können uns anspannen, ängstlich werden, die Kräfte sinnlos verbraten und entweder sarkastisch werden oder die Hoffnung verlieren. Oder aber, wir können die Gegebenheiten gelassen akzeptieren und uns entspannen. Als Christinnen und Christen haben wir dazu einen großen Schatz. Wir können auf Gott schauen und unsere Sorgen und Ängste zu Jesus bringen. In ihm wird dann alles andere weniger wichtig, wie es in einem schönen Lied beschrieben wird: [Turn your eyes upon Jesus](#). *Wendet eure Augen auf Jesus. Schaut voll in sein wunderbares Gesicht, dann werden die Dinge der Erde im Licht seiner*

Herrlichkeit und Gnade seltsam schwach. Gerade indem wir Jesus als das Wichtigste im Leben haben und dadurch die Wirklichkeit so hinnehmen können, wie sie ist, kann sehr viel Erholung, Genesung, Hoffnung und Kraft entstehen. In der Entspannung kommen auch oft kreative Ideen, wie wir besser mit dem Leben klar kommen können.

3. **Freude und Dankbarkeit:** Manchmal staune ich darüber, welche Miesepeter wir Menschen sein können, und wie schwierig es für uns sein kann, uns so richtig zu freuen. Die Nachrichten ziehen uns herunter, wir erinnern uns an Schlechtes und malen die Zukunft düster aus. Auch wenn wir zusammen mit anderen Menschen sind (reell oder virtuell), reden wir oft über Schlechtes und ziehen einander herunter. Wenn man konkret die Situation hier und jetzt betrachtet, geht es uns oft sehr gut. Wir leben in einem reichen Land mit einem gut funktionierenden Sozial- und Gesundheitssystem. Natürlich kann es sein, dass einem etwas wirklich Schlimmes passiert ist (Tod oder schwere Erkrankung eines Verwandten/nahestehenden Bekannten, Verlust des Arbeitsplatzes, Unfall oder die Nachricht, dass man selbst eine schwere Krankheit hat). In solchen Fällen ist es sehr wichtig, sich genügend Zeit für die Trauer zu nehmen, aber, Gott sei Dank, sind dies eher seltene Ausnahmen. In allen anderen Fällen gilt das was in Phil 4,4 steht: „*Freut euch immerzu, weil ihr zum Herrn gehört! Ich sage es noch einmal: Freut euch!*“. Gerade die Freude ist eine der stärksten Waffen um negative Gedankenspiralen zu unterbrechen. Wenn wir uns freuen, erinnern wir uns an schöne Sachen aus der Vergangenheit, nehmen eher positive Nachrichten wahr und malen uns die Zukunft positiv aus. Eng verbunden mit der Freude ist die Dankbarkeit. Wenn wir das Positive und Schöne sehen, das Gott und andere Menschen für uns getan haben, kann eine tiefe und heilsame Dankbarkeit in uns wachsen. Die Dankbarkeit kann eine starke Stütze werden, die uns trägt in guten wie in schlechten Zeiten.

Wie können wir uns also mehr freuen und dankbarer werden? Zunächst kann man sich bewusst dafür entscheiden. Wenn die schlechten Gefühle kommen, kann man bewusst nach schönen Erinnerungen im Gedächtnis suchen – möglichst konkrete Dinge, die man selbst erlebt hat! Es kann auch gut sein, die Nachrichten nur einmal pro Tag zu schauen oder hören bzw. bewusst auch die positiven Nachrichten in der Zeitung zu lesen. Wenn wir zusammen mit anderen sind, können wir uns gegenseitig aufmuntern und positive Erlebnisse erzählen. Je schlechter es uns geht, desto wichtiger ist dies. Mitleid hilft nur begrenzt, viel wichtiger ist es einander zu helfen, die Freude und die Dankbarkeit zu finden. Gerade dadurch können wir viel Kraft, Elan und Inspiration bekommen. Als letzter Punkt hier ein ganz „billiger“ Trick: Mundwinkel nach oben zwingen!! Wenn der Mund nach oben zeigt, glaubt der Körper, dass es einem gut geht. Dadurch entspannen sich alle anderen Muskeln. Es werden Glückshormone produziert und man fängt an positiv zu assoziieren. Nach kurzer Zeit ändert sich das Gefühl und man fühlt sich viel besser.



4. **Anpacken:** Wie wir die Wirklichkeit sehen, entscheidet viel mehr darüber was wir tatsächlich tun als wir im Allgemeinen glauben. Wer alles nur schlecht sieht, erstarrt, erlebt die Problemhypnose, wird müde und kraftlos, und kriegt nicht viel auf die Reihe. Ein Ziel mit den Übungen oben ist auch, angemessen zu handeln, ohne Panik, überhöhten Druck und Burnout-Risiko, sondern entspannt, überlegt, angemessen und nachhaltig. Wenn wir aus den negativen Spiralen herauskommen, passiert viel Positives. Zunächst können wir uns immer wieder gut entspannen, ausruhen, immer wieder neue Kräfte holen und die Freude finden. Die Freude soll nicht zum „Narrenoptimismus“ führen, indem man alle Probleme verdrängt sondern zum fundierten Optimismus: Wenn man davon innerlich überzeugt ist, dass man Probleme lösen kann, kann man auch den Problemen ins Auge schauen. In der Ruhe kommen dann oft die guten Ideen, die Geistesblitze. Man sieht, wie man ein Problem gut, entspannt und effektiv lösen kann (indem ich meinen Körper wahrnehme, kann ich

entspannter mit dem Kollegen umgehen und seine Bedürfnisse wahrnehmen). Wenn wir irgendwas nicht beeinflussen können, macht die Akzeptanz, dass wir uns auf die Dinge konzentrieren können, die wir tatsächlich verändern können. Wenn man anpackt, spürt man nicht immer die Freude. Entweder weil die Aufgabe schwierig ist, und man sich sehr konzentrieren muss oder weil sie tatsächlich keinen Spaß macht. Umso wichtiger ist es dann, dass man sich nach getaner Arbeit über das Geleistete freut oder sich eine Belohnung gönnt.

Gerade im Lockdown kann es leicht passieren, dass der „Schweinehund“ gewinnt. Man darf ja eh nicht raus, warum sollte man dann irgendetwas tun? Es zieht einem aber sehr schnell herunter, wenn man weiß, dass irgendetwas zu tun ist, dass man die Kraft, Zeit und Möglichkeiten hat es zu tun, und es dennoch nicht tut. Auch wenn wegen des Lockdowns die Möglichkeiten begrenzt sind, es gibt viele Sachen, die man tun kann. Einige sind notwendig: arbeiten – für viele im Homeoffice, Bürokratie, Putzen. Viele sind einfach schön: eine Wanderung in der Herbstsonne, ein gutes Buch, lecker kochen. Ganz besonders schön und wichtig ist es, die Kontakte aufrecht zu halten. Die moderne Technik mit Videokonferenzen, wo man sich auch gegenseitig sehen kann, ist dazu besonders wertvoll. Wenn also die Kraft und Inspiration da ist, und man weiß, was zu tun ist – nichts wie ran an’s Werk!

Gerade wenn es darum geht, dass wir etwas tun, ist es mir sehr wichtig, dass es im Einklang mit dem dreifachen Gebot der Liebe passiert. Wie Gottes Liebe und das Durchbrechen der negativen Gedankenspiralen zusammenhängt ist in 1 Joh 3,18-20 sehr schön beschrieben: *„Unsere Liebe [...] soll sich in Taten zeigen und darin, dass sie der Wahrheit entspricht. Daran werden wir erkennen, dass die Wahrheit wirklich unser Leben bestimmt. Und damit können wir vor Gott unser Herz beruhigen. Schon unser eigenes Herz klagt uns an. Aber Gott ist größer als unser Herz, er kennt uns durch und durch.“* Also, wenn wir in Liebe handeln, können wir darauf vertrauen, dass Gott uns beisteht, auch gegen den inneren Ankläger.

Die Corona-Zeit ist eine herausfordernde Zeit für uns alle. Aber, es gibt viele Möglichkeiten, wie wir mit der Situation besser klar kommen können. Einige habe ich in diesem Text erwähnt. Diese basieren auf der Grunderkenntnis, dass es einen großen Unterschied macht, wie wir eine Situation wahrnehmen und bewerten. Lassen wir uns durch das Ganze herunterziehen und mutlos machen, oder schaffen wir es einen grundlegenden Optimismus zu behalten? Wie man dies schafft, dazu habe ich einige Gedanken geteilt. Es gibt aber sicher weitere Möglichkeiten. Such Dir die Methoden aus, die gerade zu Dir passen! Wir sind der Situation nicht hilflos ausgeliefert, sondern können aktiv dazu beitragen, dass wir besser mit der Situation klar kommen! Wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott uns beisteht und stärkt. Wenn wir unseren Anteil dazu machen, dass es uns und anderen besser geht, ist er treu und hilft uns, dass es auch gelingt. Amen.

Wien, im November 2020

Bildernachweis:

1. Corona Virus: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SARS-CoV-2_\(CDC-23312\).png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SARS-CoV-2_(CDC-23312).png)
2. Photo Kirche Vingåker: Vom Autor gemacht
3. Spirale: Vom Autor gemacht
4. Stopzeichen: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stop_sign_light_red.svg
5. Smiley: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smiley_2.svg