



Dienstag, 07. April 2020, 12:00 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Das Corona-Tagebuch

Die Mutmach-Redaktion lädt die Rubikon-Leser zum kollektiven Schreiben ein. Teil 3.

von Isabelle Krötsch, Manovas Mut-Redaktion
Foto: All for you friend/Shutterstock.com

Seit kaum mehr als drei Wochen macht uns ein regelrechter Notverordnungs-Tsunami zu einer weltweiten Schicksalsgemeinschaft. Dabei ist es völlig egal, ob wir vor dem Corona-Virus Angst haben, vor der Errichtung einer modernen Diktatur, vor Einkommens- oder Job-Verlust – niemand kommt an den täglich neuen Nachrichten über das Virus und die gesetzlichen Maßnahmen vorbei. Und egal, wie man darüber denkt, überall lauern genügend Gründe, um Angst zu haben, sich bedroht zu fühlen. Schreiben wir uns die Angst von der Seele und tauschen wir uns aus, um unsere zwischenmenschliche Verbindung zu stärken.

Wir können uns hier auf dem Rubikon zusätzliche Informationen holen, welche die übermäßig große neue Gefahr dieses Virus in Zweifel stellen, doch das bringt gleich wieder neue Ängste auf. Überrollen uns die Mechanismen der Macht nun so vollständig, dass uns die letzten Entscheidungsräume genommen werden? Werden wir sie jemals wieder vollständig zurückgewinnen?

Eine Möglichkeit mit beängstigenden Situationen umzugehen, ist, davon zu erzählen, sie mit anderen zu teilen, indem man sie aufschreibt. Ganz nach dem Motto der Schriftsteller:

| Wer schreibt, kann kein Opfer sein.

Wer schreibt, stellt sich neben sich, betrachtet sich selbst und die eigenen Gefühle, nimmt sie wahr, anstatt sie zu verdrängen, fasst sie in Worte und hat sie damit, zumindest für den Moment gebannt. Die Angst zu gestalten anstatt sie zu erleiden – schon das ist ein heilsamer Prozess.

Und während wir überall hören müssen, Abstand sei das Gebot der Stunde, wächst doch gerade der Wunsch, sich mitzuteilen, die Isolation aufzuheben, wo immer es geht.

Und was wissen wir jetzt überhaupt noch voneinander? Für uns alle ist diese Situation etwas völlig Neues. Wie geht es den Infizierten, den Erkrankten, aber auch: Welche gesundheitlichen Risiken bringen die Einschränkungen mit sich und natürlich welche wirtschaftlichen Ängste?

Was passiert mit uns, wenn sich fast an jedem Tag die Gesetzeslage auf gravierende Weise ändert? Könnte es jetzt nicht etwas sehr Beruhigendes und Heilsames sein, unsere Ängste und Gedanken miteinander zu teilen, uns also schreibend mitzuteilen? Das immerhin lassen die Isolationsvorgaben ja zu.

Und so können wir auch dafür sorgen, dass diese Ausnahmesituation bereits in „Echtzeit“ dokumentiert wird und damit verhindern, dass das, was wir jetzt erleben, nicht wieder allzu schnell in Vergessenheit gerät. Wer schreibt, der bleibt, heißt es so schön.

Vier Rubikon-AutorInnen machen den Anfang, stellen in den ersten Teilen dieser Serie ihre eigenen Tagebuch-Texte vor und laden Rubikon-Leser zum Mitmachen ein. Probieren Sie die heilsame Wirkung des Schreibens aus, wenn Sie das nicht ohnehin schon tun.

Schicken Sie uns Ihre Texte per E-Mail mit dem Betreff „Corona-Tagebuch“ an mut@rubikon.news.

Corona Tagebuch

von Isabelle Krötsch

25.03.2020

Mein Empfinden innen unterscheidet sich sehr von dem, was ich momentan leider auf der Straße beobachten kann. Ich sehe Menschen in Angst. Sie haben fast Angst, einander anzuschauen, als ob der Blick allein schon ansteckend wäre. Manchmal habe ich auch den Eindruck, viele Menschen haben nicht nur Angst vor Ansteckung, sondern auch davor, dass jemand sie darauf hinweisen könnte, dass dies alles vollkommen übertrieben ist und dass sich etwas anderes hinter der ganzen Sache verbirgt.

Das ist auch mein Gefühls-Bild: Hinter dem Black Swan „Corona“ verbirgt sich vielleicht ein White Swan, Hamsa, das Reittier der vedischen Gottheit Vishnu. Beide Schwäne lassen das System in sich

zusammenbrechen, der eine, um die weltweite Diktatur zu vollenden, in der wir bereits seit einiger Zeit leben, der andere, um uns von dieser zu befreien. Ich bin trotz der Kenntnisnahme, dass unser bisheriges System uns offenkundig in eine Orwell'sche Dystopie führen würde – die panikverbreitende Haltung der Politik und Medien ist ein Ausdruck hiervon – vom Gefühl und Vertrauen erfasst, dass eine große Befreiung ansteht. Deshalb fällt es mir nicht schwer, mich zurückzuziehen und in mich zu gehen. Jeder tut, was er kann.

Ich erlebe diese erzwungene Einkehr und Überprüfung aller elementaren Themen als eine Einladung, diesen Reinigungsvorgang auch in mir selbst zu vollziehen. Den weißen Schwan Hamsa in mir selbst zu aktivieren, ihm Raum zu geben, ihn zu nähren mit meinen Gefühlen, Gedanken und Handlungen, auf dass ich teilhabe an dieser heilsamen Transformation, die nun möglich ist.

Das Wichtigste hier ist für mich, alle aufsteigenden Ur-Ängste liebevoll zu betrachten, anzunehmen, ihr System zu erkennen, und über das eigene Herzfrequenzfeld aufzulösen. Mein Alltag ist nun bestimmt durch Meditation, sportliche Aktivitäten, Kreativität und Kochen, all das im Bewusstsein einer ganzheitlichen Gesundheit und Ausgeglichenheit. Ich stelle fest, es füllt mit Leichtigkeit meinen Tag. Der Tag vergeht unglaublich schnell, wie im Rausch eines großen Projekts. Ich stoße hier auf das Wesentliche im Lebendigen: das Sein. Natürlich kann man das Sein besser wahrnehmen und bewusst genießen, wenn man nicht in Sorge ist, was kommen wird.

Und hier schließt sich der Kreis: Wenn man über den Tellerrand von Corona hinausblickt, gibt es viele Hinweise, die erahnen lassen, dass Großes vor sich geht in dieser Welt, und das betrifft die ganze Erde. Diese Hinweise, die man – noch – nicht in den Mainstream-Medien finden kann, helfen mir, mein Gefühl des Vertrauens über den Verstand zu erhalten und die Anflüge von Verzweiflung zu überwinden. Und wenn ich an dieses Feld des Vertrauens bewusst

andocke, dann spüre ich sehr klar, dass ich hier nicht allein bin. So viele Menschen weltweit befeuern es durch ihren Glauben, durch ihre Wünsche, Überzeugungen und Weltanschauungen. Ich fühle mich aufgehoben und geborgen. Und das gibt mir Kraft, diese Zeit gesund und in mir ruhend zu überstehen. Und das ist wichtig für jegliches Szenario.

Neulich schnappte ich das Wort „Angstporno“ auf. Das trifft es gut. Wir sind kollektiv in einem Angstporno gehalten, halten uns vor allem auch selbst aktiv darin, indem wir damit in Resonanz gehen – die Kultur der letzten Jahrzehnte hat hier leider ihren Anteil – und unsere Befreiung besteht darin, egal wie die Sache sich entwickeln mag, diesen Angstporno Schritt für Schritt in sich aufzulösen und durch gelassene Wachsamkeit, Respekt, Empathie, Solidarität und bedingungslose Liebe als Grundlage der Vergebung zu ersetzen.

In den nächsten Wochen wird Unterscheidungsvermögen von außerordentlicher Wichtigkeit sein. Ich übe mich täglich darin, auch in Richtungen zu schauen, die davor für mich fremd wirkten oder abwegig waren, weil mein Analyser mir durch eingrenzende Gedankenmuster verbot, diese Perspektiven in Betracht zu ziehen. Wenn ich dann meinem Herzen in Kombination mit logischem Denken folge, was mir mehr und mehr erlaubt, hinter die Dinge zu schauen, dann erkenne ich, dass ein großes Erwachen kommen kann und wird und wir freudvollen Zeiten entgegenblicken.

Dadurch, dass das System, in dem wir uns bisher befunden haben, seine Fangarme und Falltüren überall in unserem Leben installiert hat, ist dieses Erwachen allerdings nicht ganz schmerzlos und wird uns individuell und kollektiv noch Einiges abverlangen. Aber es ist – für mich – in jedem Fall besser, als mit dem dumpfen Gefühl zu verbleiben, dass jeder Schritt im alten System uns nur weiter im Labyrinth des Kaninchenbaues verlieren lässt.

Diese Phase ist für mich die ultimative Einladung,

endlich nicht mehr weiter zu machen wie bisher.

Deshalb wirbelt es auch bei mir sehr viel Staub auf, weil ich merke, wie sehr auch ich mich vielfach resigniert mit Missständen abgefunden und arrangiert hatte, und ich brauche Zeit, um neue Wege des Alltags zu entwickeln.

Ich versuche, mit allen Menschen, mit den ich zu tun habe, ob am Gemüsestand, in Lebensmittel-Läden oder auf der Straße liebe- und verständnisvoll umzugehen. Es gelingt immer mal wieder, ein Lächeln in ein Gesicht zu zaubern. Sofort entsteht ein Raum für Erleichterung. Das empfinde ich dann als ein großes Geschenk. Man kann Abstand auch mit Anstand wahren und seine menschlichen Fähigkeiten nicht an der Grenze zum „Social Distancing“ abgeben.

Diese verrückende Zeit ist auch eine Einladung zum Zusammenrücken und sich gegenseitig zu helfen. Auch Kunst kann jetzt wieder Lebensmittel werden und nicht – wie so oft – als Zerstreuung dienen, sondern als Sammlung. Zusammen mit meinem Mann richten wir gerade einen virtuellen Salon FREIES.FELD (1) ein, in dem wir regelmäßig, wenn möglich täglich, aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende vorlesen und mit Freunden sprechen.

Ich empfinde alles, was bisher geschah als Vorbereitung für diese Zeit. Jetzt heißt es wirklich stark sein und das hat nichts Gewaltvolles, sondern etwas sehr Sanftmütiges an sich: keinen Millimeter dem Angstporno, einem profitablen Geschäftsmodell der alten Welt, mehr Raum lassen. Ich versuche täglich, meinen tiefen Glauben zu leben, in mir mehr und mehr Stoff werden zu lassen, das Leben zu feiern. Mit Freuden kreativ zu sein. Mein Leben voll und ganz anzunehmen.

Vertrauen und glauben, dass alles sich zum Guten wendet, und dass meine Haltung dabei entscheidend mitwirkt!

Das beste Heilmittel für den Krieg, der – bereits seit langem – in unseren Körper und Geist verlegt worden ist, ist die Rückverbindung mit der Quelle allen Seins. Ich entscheide mich bewusst für meine ganz persönliche Friedens- und Freiheits-Utopie, die bald Realität werden kann, weil sie den Gesetzmäßigkeiten der absoluten – göttlichen – Wirklichkeit entspricht, die wir inwendig in uns tragen.

Das Corona-Tagebuch im Überblick:

Teil 1: Katrin McClean, **Corona-Tagebuch**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch>

Teil 2: Roland Rottenfußler, **Der letzte freie Tag**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-4>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Quellen und Anmerkungen:

(1) Bei Interesse bitte melden bei : anfrage@freies-feld.com

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Isabelle Krötsch ist Künstlerin und Regisseurin. 2013 gründete sie mit ihrem Mann, dem Schauspieler Hans Kremer, den DantonDenkRaum, eine interdisziplinäre Werk- und Begegnungsstätte. 2015 kam ihr erster Film „Büchner.Lenz.Leben“ in Deutschland ins Kino. Ihre Aufgabe sieht sie im Brückenbau zwischen Kunst, Wissenschaft und Spiritualität. Weitere Informationen unter www.freies-feld.com (<http://www.freies-feld.com/>).



Wir erleben in der heutigen Zeit einen Paradigmenwechsel. Die Welt, so wie wir sie kennen, wird es nicht mehr lange geben. Zerstörung und Orientierungslosigkeit greifen mitten in unseren Alltag hinein. Wie können wir uns in ihm zurechtfinden? Wie nicht den Mut verlieren und Zugang bekommen zu dem, was im Dunkel hell und unbeschwert ist? Um diese Fragen und Antworten hierauf geht es der von **Elisa Grätias** geleiteten Mut-Redaktion.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.