



Dienstag, 20. Oktober 2020, 13:00 Uhr  
~8 Minuten Lesezeit

# Hand aufs Herz

Räumen wir zuerst in unserem Inneren auf — dann können wir auch den Zumutungen der Corona-Politik aufgeräumt entgegentreten.

von Kerstin Chavent  
Foto: [Krakenimages.com/Shutterstock.com](https://www.krakenimages.com/Shutterstock.com)

*Die Lüge macht es sich bei uns bequem. Immer drastischer und irrsinniger werden die Maßnahmen des global agierenden Coronakonzerns. Wer das erkennen will, der muss sich daran machen, ehrlich sich selbst gegenüber zu sein. Er muss bereit sein, in seinen Innenräumen für Ordnung zu sorgen. Nur wer das wagt, wird sehen können, wo die Grenze ist zwischen Wahrheit und Lüge. Eine Anregung, wie wir vor der kommenden Erkältungszeit klar Schiff bei uns machen können.*

## **Der Krieg gegen das sogenannte Killervirus ist in vollem Gange.**

Seit Monaten wird sie heraufbeschworen, die fatale zweite Welle. Mit der nächsten Erkältungszeit, so wird man uns erzählen, wird sie da sein. Die Tests laufen auch Hochtouren und die großen Werbeagenturen heizen die Angst an. Zwar ist bekannt, dass wir sowieso fast alle seit langem das Virus in uns tragen und dass man es auch in uns finden wird, wenn man es nur sucht. Wir wissen um die Unzuverlässigkeit der Tests und um die mittlerweile so gut wie unbedeutenden Sterberaten. Dennoch lassen wir uns mit geschickten Marketingstrategien von der Qualität der Produkte des Unternehmens Corona überzeugen.

Tatsächlich wird es auch so sein, dass sich die Krankheitsfälle in den nächsten Wochen und Monaten häufen werden. Herbst und Winter stehen vor der Tür. Erkältungszeit. Doch nicht nur das spielt dem Coronakonzern in die Hände. Schon jetzt leiden Maskenträger massiv unter Kopfschmerzen, Atemnot, Bronchitis, Entzündungen, Herpes, Furunkeln, Angstzuständen, Depression und ständiger Müdigkeit. Sie und all jene, die sich testen lassen, wird man dazu benutzen, die Produktion weiter anzuhetzen und den Gewinn zu steigern. Wer bei diesem Geschäft nicht mitmachen will, steht trotz immer deutlicher werdender Proteste oft allein da.

Ich gehöre zu denen, die nicht glauben, was uns da erzählt wird. In meiner Wahrnehmung werden wir auf das Perfideste belogen und betrogen. Für mich ist das Coronageschäft ein nie dagewesenes, ungeheures Verbrechen gegen die Menschheit. Damit falle ich in die Kategorie der Coronaleugner, Covidioten und Verschwörungstheoretiker. Sei's drum. Mögen andere mich in Schubladen stecken und mir Etiketten auf die Stirn kleben, mögen sie von mir denken, was sie wollen: Ich allein weiß, was ich bin und was nicht.

Mögen andere mir eine lange Nase oder einen aufgebundenen Bären

andichten: Ich bin nicht, was man über mich denkt, sondern was ich aus mir mache.

***Es liegt an mir, ob ich mir fremde Schuhe anziehe oder meinen eigenen Weg gehe.***

Mag der andere mich lächerlich machen, diffamieren, angreifen – wenn ich in mir selbst Klarheit habe, kann er mir nichts anhaben. Ich muss mich also gar nicht um das kümmern, was er mir vor die Füße wirft. Ich muss mich nicht rechtfertigen oder versuchen, ihn von der Richtigkeit meiner Ansichten zu überzeugen. Meine einzige Aufgabe ist es, in meiner eigenen Stube zu kehren und bei mir für Ordnung zu sorgen.

## **Spinnweben und Staub**

Wie sieht es da aus? Ist die Tür blockiert? Sind die Fenster vielleicht seit langer Zeit geschlossen? Ist es ganz verstaubt und muffig da drinnen? Hängen überall Spinnweben? Stehen unausgepackte Kisten herum, über die man stolpert? Dann weiß ich, was ich jetzt zu tun habe. Damit mir keiner mehr weismachen kann, dass es bei mir spukt, beschliesse ich, mich ans Aufräumen zu machen. Ein frischer Wind soll durch mich hindurchziehen und Verstecktes offenlegen. Keine Trugbilder und Illusionen sollen es sich in mir gemütlich machen. Mir soll man kein X für ein U vormachen können. Ich will deutlich sehen, was Sache ist.

Die Tür klemmt. Etwas steht meinem Eintreten im Wege. Ich fasse mir ein Herz und stoße sie entschlossen auf. Ich stehe vor einem Raum, in dem mir vieles bekannt vorkommt. Ein bisschen klamm wird mir ums Herz: Was ich bei mir wohl so alles entdecken werde? Ich trete ein. Es ist mir lieber, Herrin im eigenen Haus zu sein, als mich von allen möglichen Eindringlingen an der Nase herumführen

zu lassen. Als der erste Schritt gemacht ist, sieht es gar nicht so schlimm aus. Durch die Fensterläden kommt etwas Licht hinein.

Verschwommen sehe ich die Umrissse wohlvertrauter Gegenstände. Erinnerungen aus der Kindheit sind da, Überbleibsel aus Erlebtem und Geschichten, die nicht zu mir gehören. Ich bin berührt. Furcht flattert vorbei. Tränen brennen in den Augen. Ich werde daran erinnert, wie sehr ich mich alleine fühlte, weggeschoben, ausgestoßen. Wie man mich beim Spielen nicht dabeihaben wollte, wie mir Lektionen erteilt wurden und ich die Suppen anderer auslöffeln musste. Wie man viel von mir erwartete und mir vorwarf, nicht genug zu sein, wie Mutter schalt und Vater mit seiner Anerkennung knauserte.

Erinnerungen und Gefühle strömen durch mich hindurch. Ich halte mich nicht an ihnen fest, ich bin jetzt erwachsen und kann handeln. Ich öffne die Fensterläden, krempele die Ärmel hoch und fange an, meinen Innenraum von Spinnweben und Staub zu befreien. Alte Glaubensvorstellungen werden aufgescheucht. Ich räume verletzte Emotionen und verkrustete Denkmodelle weg. Es klappert und scheppert und rumst und ich muss aufpassen, mir nicht die Finger zu klemmen.

## **Der Tanz der Geister**

Ich beginne zu sortieren. Es braucht lange, die Kisten zu beschriften: „Ich bin nicht gut genug“, steht auf einer, „das kannst du nicht“ auf einer anderen. Eine ganze Ecke wird mit ihnen gefüllt. „Freu dich nicht zu früh“, „das bildest du dir doch nur ein“, „du bist Papas Liebling“, „du hast Mama enttäuscht“, „aus dir wird nie etwas werden“, „die wollen dich doch gar nicht“, „lass dir nichts gefallen“, „du musst gehorchen“, ... Mir wird ganz schwindelig. Es war mir nicht klar, wie viele fixe Ideen ich in mir horte.

Eine kleine Pause ist angesagt. Es ist anstrengend, aber wenn man erstmal dabei ist, macht es manchmal sogar Spaß. Was da alles zu Tage kommt! Nie hätte ich gedacht, dass der ganze alte Kram noch da ist! Ich trinke ein großes Glas Wasser. Es durchspült meine ausgetrocknete Kehle, trägt weg, was mir die Sprache verschlug, auf den Schultern lastete und auf dem Magen lag. Es tut gut, sich von alten Lasten zu befreien! Mir ist, als würde ich mich innerlich aufrichten. Tatsächlich fühle ich mich ein bisschen grösser. Ich bin gar nicht so klein, wie ich dachte. Ich habe etwas zu sagen.

Die Worte sprudeln aus meinem Mund. Verdrängtes kommt zu Tage, Vergessenes, Ungelöstes. Die alten Geister fliegen durch den Raum. Aus dem, was ich für Gespenster und Ungeheuer hielt, werden kleine liebenswerte Wesen, denen bisher niemand zugehört hat. Verschämt hielten sie sich versteckt, zornig haben sie mit dem Fuß aufgestampft, sie haben geweint und geschluchzt, allein und unverstanden mit ihrem Kummer und ihren Sehnsüchten. Nun stehen sie vor mir und wünschen sich nichts sehnlicher, als von mir in den Arm genommen zu werden.

Es wird ruhig. Frieden zieht ein. Licht flutet, Luft duftet frisch, neuer Raum öffnet sich. Immer klarer zeichnen sich die Dinge vor meinen Augen ab. Was im Unbewussten schwelte, erscheint nun als wundersame Gelegenheit, es fortan anders zu machen. Ich will die Dinge aussprechen, bevor sie sich festsetzen, keinen Groll aufkommen lassen, keinen Unmut, keine Bitterkeit, keine Enttäuschung. Ich will nichts mehr vom Außen erwarten, sondern ehrlich sein, zu mir selbst und zu anderen. Ich will authentisch leben, echt.

## **Verhärtungen aufbrechen**

Während ich da so sitze und das Spiel der Sonnenstrahlen

beobachte, fällt mein Blick auf einen Haufen, an den ich mich noch nicht herangemacht habe. Er liegt in einer noch unbeleuchteten Ecke. Als ich anfangen, ihn durchzusehen, springen mir seltsame Gesellen entgegen: meine Bewertungen und Überzeugungen, meine Meinungen und Urteile. So wie ich das sehe, ist es richtig. Ich weiß Bescheid! Ich habe Recht! Ich ahne, dass meine Aufräumaktion noch lange nicht vorbei ist.

„Sucht nicht die Wahrheit. Lasst eure Meinungen und Urteile los“, heißt es in einem Sprichwort des Zen-Buddhismus. Lassen wir die Verhärtung, die Starrheit und die Sturheit los und laden wir stattdessen die Offenheit ein, die Sanftheit und die Güte. Wenn uns das gelingt, dann präsentiert sich die Wahrheit von ganz alleine. Spätestens dann, wenn der ganze Irrsinn vorbei ist, wird sie uns vor die Frage stellen: „Und du, wo standst du in dieser Zeit? Was hast du unterstützt?“ So oder so, ob Strippenzieher oder Mitläufer – wir werden für unsere Entscheidungen geradestehen müssen.

***Nur die Ehrlichkeit uns selbst gegenüber kann uns davor bewahren, die falsche Wahl zu treffen. Nur wenn wir uns daranmachen, in unser Inneres hineinzuleuchten und auch das Unbequeme, Schmerzhaftes, das dort wohnt, nicht länger in einsamer Dunkelheit halten, kann es gelingen, heil durch diese Zeiten hindurchzukommen.***

Wer an seinen starren Überzeugungen und Denkmustern festhält, wird mit ihnen untergehen. Hiermit ist klar: Die Masken runter! Sie schützen uns nicht! Trauen wir uns, lieber offen auf die Frage zu antworten, worauf es uns wirklich ankommt: ein möglichst vorteilhaftes Bild von uns selbst zu geben oder echt zu sein?

## **Die Sehnsucht hinter der Angst**

Das Schlimmste, was uns jetzt passieren kann, ist, uns mit der

Maske, die wir tragen, zu identifizieren. Wenn wir uns an sie gewöhnen, tappen wir im Dunkeln und leben im Falschen, Verzerren. Wir irren uns. Wir sind dann nicht, wie wir uns vielleicht einreden, verantwortungsvolle Bürger, sondern Opportunisten, Vasallen, Handlanger einer globalen zerstörerischen Maschinerie. Wir sind die eigentliche Gefahr für unsere Mitmenschen und für das gesamte Leben auf unserem Planeten. Das Gefährlichste ist nicht das Böse. Es sind die, die es bewusst oder unbewusst unterstützen.

Machen wir uns frei. Nehmen wir uns die Zeit, in uns hineinzuschauen. Räumen wir auf. Nehmen wir die Angst wahr, die dort ist, ob vor einem Virus, vor Bußgeldern oder vor finanziellem Ruin. Hören wir ihr zu. Entdecken wir, welche Sehnsucht, welcher Wunsch sich hinter jeder Furcht verbirgt. Was ist es bei mir? Leichtigkeit, Klarheit, Schönheit, Geborgenheit, Freude, Freundschaft, Verbundenheit, Zuversicht. Wer diese wunderbaren Stärken in sich spürt, der ist auf dem richtigen Weg. Alle anderen haben jetzt die Gelegenheit, sich ans Aussortieren, Ordnen und Entstauben zu machen.

---

<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>).



**Kerstin Chavent** lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Auf Deutsch erschienen sind bisher unter anderem **Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt** und **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Ihr Blog **„Bewusst: Sein im Wandel“** (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>).

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.