

Radikale Akzeptanz

Gedanken zum Alltag in Zeiten der Corona-Pandemie
von Ruth Schützler, Kneipp-Verein Ludwigsburg

Was meinte Eckart von Hirschhausen am Abend in der NDR-Talkshow mit dieser Empfehlung?
Ich wache auf – am xten Tag der Corona-Tragödie und hoffe immer noch, dass ich im Alptraum der Nacht hängengeblieben bin und gleich zu mir kommen werde – und alles wäre gut!

Die Morgensonne scheint fast zu grell in mein Wohnzimmer, die Vögel zwitschern extrem laut, die Luft ist frisch und kalt, das Wasser in der Schale auf dem Balkon ist gefroren ... ich recke und strecke mich und mache meine Morgen-QiGong -Übung und kapiere:

Es ist Frühling vom Feinsten und – es ist Ahnung vom Schlimmsten.

Dazwischen stehe ich – mit meinen Ängsten, Verspannungen, schweren Gliedern und dem langsam kapiierenden Bewusstsein, der Alptraum ist eine Realität, die ich radikal akzeptieren soll!!

Das ist Resilienz – so sagen die Psychologen, wenn ich das, was ist, annehmen kann und dem was ist, etwas dagegenzuhalten weiß, was Halt und Kraft gibt.

„Radikal akzeptieren“ – ohne Wenn und Aber – könnte Ruhe bringen ins Kopfkino, das immer noch nicht wahrhaben will, dass es ist wie es ist.

Tausende Diskussionen im Fernsehen, in der Zeitung, im „Spiegel“, am Telefon mit den Freunden können zwar aufklären und wichtige Infos vermitteln, aber meine Seele, die braucht jetzt Werkzeuge um das Dilemma zu integrieren: nicht wegzuschauen oder kleinzureden, aber auch nicht in Panik und Depression zu fallen. Das will gelernt sein.

Das Wort „radikal“ ist dann ein „Ganz und Gar“ für das Heute, hier und jetzt, ohne die Hoffnung für's Morgen zu verlieren.

Akzeptanz – das kenn ich auch vom Älterwerden, von meiner Biographie sowie vom Wetter und den Jahreszeiten; es geschieht etwas, was ich nicht beeinflussen kann. Entweder ich akzeptiere es oder ich scheuere mich wund an Leib und Seele, wenn ich mich permanent dagegen wehre.

Diese Corona-Krise radikal zu akzeptieren scheint mir eine Mammut-Aufgabe.

Sie wirft mich zurück auf meine ganz persönlichen Ressourcen und lässt sich nur selten ablenken.

JA - ich könnte mich infizieren.

JA – jede und jeder um mich herum könnte infiziert sein.

JA – ich kann mich heute nicht ablenken mit Shopping gehen oder mit einer Freundin im Cafe treffen.

JA – ich kann weder ins Schwimmbad, noch in die Sauna, noch zum Friseur, noch ins Kino

JA – ich fühle mich eingesperrt und ausgebremst

ABER – AUCH

JA – ich darf noch rausgehen und die Natur genießen

JA – ich sehe die kleinen Frühlingsblümchen auf meinem Balkon

JA – ich höre unterschiedliches Vogelgezwitscher

JA – ich rieche den Kaffeeduft vom Frühstückstisch, der mir gedeckt wurde

JA – ich schmecke das Quittengelee, vom Freund gekocht und mir geschenkt

JA – ich spüre, wie die Wärme der Sonnenstrahlen meiner Haut und Seele gut tun

Und ...

JA – Ich kann meinem Geist einen Schubs geben und ihn zum Himmel schicken.

Da finden sich „erhebende“ Bilder und Lieder von einer anderen Dimension, die es zum Glück auch noch gibt. Die kann mir niemand nehmen.

„Der Himmel geht über Allen und Allem auf...“