

Tagebucheintrag in „Zeiten von Corona“

Donnerstag, 30.04.2020

Ich bin dankbar für...

① ...die Möglichkeit meinen Tag selbst zu gestalten.

② ...die Abwesenheit finanzieller Sorgen.

③ ...meinen Blick vom Schreibtisch ins Grüne.

So mache ich den heutigen Tag wundervoll...

Ich habe meinen Tag mit einer Yoga-Einheit begonnen.

Positive Selbstbekräftigung

Alles hat ein Ende und es gibt da draußen genauso achtsame Menschen wie mich.

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

Ich habe mir etwas Gutes getan und Podcasts gehört.

Was werde ich morgen besser machen?

Ich möchte fokussierter an wichtige Arbeiten gehen.

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe...

Es gab ein Gewitter.

Und wieder ist ein Tag vergangen, an dem ich die Wohnung nicht verlassen habe. Das kommt in den letzten Wochen andauernd vor. Ich verlasse die Wohnung nur einmal in der Woche zum Einkaufen und vielleicht noch zu einem Spaziergang am Kanal. Den Spazierweg könnte ich mittlerweile auch mit verbundenen Augen gehen, ich kenne die Strecke in und auswendig, weshalb ich auch kaum noch Lust habe raus zu gehen. Ich kenne meine Wohnumgebung schon so genau, dass es mich beinahe langweilt wieder dieselben Wege zu laufen. Für mich ist es nicht nur ein Gefangensein in der kleinsten städtischen Einheit – meiner Wohnung –, es ist auch eine psychische Gefangenschaft, die ich mir selbst aufgebaut habe. Die Ausgangsbeschränkungen und die sonstigen Einschränkungen im Alltag haben in meinem Kopf eine Abwehr gegen die Außenwelt entwickeln lassen. Menschenmengen, soziale Interaktion trotz Anonymität, Vielfalt oder Bewegung – das alles macht für mich Stadt und genau das erlebe ich momentan nicht, obwohl ich in der Großstadt Berlin wohne. Stattdessen freue ich mich über die seltenen Besuche des Eichhörnchens im Hof, erlebe intensiv den Gesang

der Vögel und beobachte die Metamorphose des Pflaumenbaums – vom kahlen Winterbaum über die Blütenpracht bis hin zur grünen Wand. Die Zeit scheint still zu stehen und gleichzeitig zu rasen. Ich habe meinen Balkon bepflanzt und erfreue mich jeden Tag an den kleinen wachsenden Pflänzchen. Ich habe neue Häkelprojekte gestartet. Das letzte Mal, dass ich mir dafür Zeit genommen habe, liegt sehr weit zurück. Und irgendwie bin ich auch glücklich hier in meinem schützenden Kokon. Ich habe fast alles, um glücklich zu sein und die Natur vor meinem Fenster versprüht solche Lebenslust, dass ich doch eigentlich nicht traurig oder einsam sein sollte.

Und trotzdem hat sich da eine Abneigung gegenüber der Welt da draußen aufgebaut, natürlich nur in meinem Kopf. Sehe ich Menschen in größeren Gruppen, bin ich enttäuscht über die Menschen. Höre ich Menschen über die Vorkehrungen meckern, bin ich wütend. Höre ich Menschen über den ausgefallenen Urlaub reden, werde ich traurig. Anscheinend ist bei einigen egoistischen Menschen noch nicht angekommen, dass unser vorheriger Lebensstil nicht in jeder Lage aufrecht zu erhalten ist, zumal dieser Lebensstil auch davor nicht für alle verträglich war. Auch wenn der Anfang der Corona-Krise von vielen getragen wurde, je länger sie dauert, desto ungeduldiger werden die Menschen. Mir macht es ebenfalls zu schaffen, dass das Ende nicht wirklich greifbar ist und viele Dinge in der Schwebe hängen, aber der Urlaub, der eh auf Kosten des Weltklimas gegangen wäre, ist im Augenblick nicht wichtig. Es gibt da draußen auch Menschen, für die diese Krise weitaus bedrohlicher ist. Menschen, die eine Vorerkrankung haben, Menschen die tagtäglich mit dem Virus in Berührung kommen. Bei unseren Beschwerden an die eingeschränkte Freiheit sollte immer klar sein:

Die Freiheit des Einen endet dort, wo die Freiheit des Anderen beginnt.

Das wusste schon Kant und daher müssen wir alle ein wenig reflektierter werden. Die Stadt ist ein Symbol für Freiheit, das ist sie schon seit dem Mittelalter, aber sie ist auch ein Ort für Solidarität. Es beruhigt mich zu hören, dass Nachbarschaften stärker genutzt werden, um benachteiligten Menschen zu helfen. Es entstehen neue Netzwerke, aber es gehen auch Netzwerke kaputt. Die digitale Interaktion kann die persönliche nicht ersetzen. Ich fange an mir die Frage zu stellen, was normal ist. Ist diese Krise normal? – Wohl eher nicht. War die Zeit vor der Krise normal? – Das sollte jeder für sich entscheiden, aber für mich war die Welt vor der Krise verrückt. Ich hoffe, dass wir diese besondere Zeit nutzen, um über unser Verhalten vor und in der Krise zu reflektieren und dann einiges für die gesamte Gesellschaft besser zu machen, immer mit dem Gemeinschaftsgedanken.

Aber noch bin ich allein hier, in dieser entschleunigten Zeit. Versuche mich selbst zu motivieren, die Zeit zu nutzen oder es auch mal nicht zu tun. Meine Achtsamkeit gegenüber der Zeit wächst auf jeden Fall und ich freue mich auf den Zeitpunkt, wenn es die Umstände zulassen, mein Kopf mich aus der psychischen Gefangenschaft entlässt und ich wieder Orte in der Stadt erleben und erfahren darf. Für mich sind die Menschen, ihre Interaktionen und die Stadtkultur das, was mir erst das Gefühl von Urbanität zwischen der gebauten Substanz gibt.