

„Ich male quasi ins Nichts hinein.“

Vielleicht haben wir immer schon die Planbarkeit des Lebens überschätzt. Doch die meisten von uns, zumindest diejenigen, die das Glück hatten, in ruhigen europäischen Gefilden groß geworden zu sein, konnten ihr Berufsleben meist einigermaßen vernünftig planen. Wenn etwas schief lief, hatte das eher individuelle Gründe; eine kollektiv verordnete Bremse oder Lenkung kannten bei uns bisher nur die inzwischen Hochbetagten oder die Bürger:innen der früheren DDR. Seit 2020 bewegen sich viele von uns in einem neuen Erfahrungsraum. Die Löschfunktion im digitalen Kalendereintrag wird häufig genutzt; wer noch klassisch mit dem Papierkalender arbeitet, benutzt ungewohnt oft den guten alten Radiergummi. Mit dem Gedanken „Es muss doch besser werden!“ planen wir zaghaft wieder erste Veranstaltungen, um sie ein paar Wochen später frustriert abzusagen. Sich immer wieder aufzuraffen, aus dem hintersten Winkel des eigenen Ressourcenvorrats das letzte Quäntchen Optimismus hervorzukramen und nach außen zu versprühen, kostet Kraft und Nerven.

Am meisten wundert mich die Erkenntnis, wie wichtig es ist, ein Ziel vor Augen zu haben. Voller Bedauern erzählt eine Klavierlehrerin von ihren Schüler:innen. Viele hätten keine Lust zu üben, obwohl sie durch den Wegfall der meisten anderen Freizeitbeschäftigungen mehr Zeit dafür hätten. Es scheint der Antrieb zu fehlen, die freigewordene Zeit ins Musizieren zu stecken. Besonders bei den jüngeren Kindern falle zusätzlich die fehlende Körperspannung auf. Die meisten säßen in sich zusammengesunken am Klavier und schafften es kaum, sich auf ihr Spiel zu fokussieren. Die erfahrene Pädagogin führt das nicht nur auf das fehlende Ziel eines öffentlichen Vorspiels zurück, sondern auch darauf, dass den Kindern in den meisten Bereichen ihres Alltagslebens Planbarkeit und verlässliche Strukturen fehlen. Wozu sich anstrengen und konzentrieren, wenn schon morgen ohnehin alles wieder ganz anders sein kann? Plötzlich wird mir klar, weshalb lateinisch *intentio* sowohl Anspannung als auch Absicht bedeutet. Offenbar tun wir uns bei fehlender Intention schwerer, eine gesunde Körperspannung aufzubauen.

Ein befreundeter Künstler beschreibt die derzeitige Perspektivlosigkeit so: „Ich male quasi ins Nichts hinein.“ Eiserne Disziplin und Freude am schöpferischen Tun lassen ihn zwar weiterhin Tag für Tag in seinem Atelier Bilder erschaffen.

Doch bei fortschreitender Dauer des Ausnahmezustands spürt auch er immer stärker das Fehlen eines konkreten Ziels: keine Ausstellungen, keine Galeriegespräche, keine gemeinsamen Veranstaltungen mit anderen Kulturschaffenden. Was können wir tun, um stressfreier durch diese nervenaufreibende Situation zu kommen? Wenn ich mich dabei ertappe, innerlich und äußerlich abzuschlaffen, träge, hoffnungslos und deprimiert zu werden, zwingt mich dazu, mir selbst ein Ziel zu stecken: „Bis morgen Abend soll ein Artikel fertig sein. Heute werde ich einen Kuchen backen. Jetzt erledige ich meine Buchhaltung.“ Gerade wenn von außen weder Druck noch Motivation kommen, gebe ich mir selbst einen leichten „Schubser“ und mache mich ans Werk. Sofort merke ich, wie der Muskeltonus steigt, mein Körper sich aufrichtet und meine Laune spürbar besser wird. Dass zu viel Spannung schlecht für unseren Organismus ist, wissen wir alle. Doch geistige und körperliche Schläftheit als anderes Extrem erzeugen auf Dauer ebenfalls Stress, vielleicht sogar auf subtilere Weise, weil diese Art der Disbalance erst entlarvt sein will. Nur wenn es uns gelingt, uns selbst körperlich und geistig-seelisch immer wieder aufzurichten, können wir in diesen Zeiten anderen eine Stütze sein. Zum Beispiel den Jüngsten und Schwächsten in unserer Gesellschaft. ///



CLAUDIA MÖNIUS

ist Buchautorin und Beraterin
und lebt in Nürnberg.

www.mutmacherei.de