

Reflexionen zu Corona

Seit 25 Jahren arbeite ich als Trainerin und Beraterin mit Menschen und Organisationen an guten Ergebnissen und funktionierenden (menschlichen wie organisatorischen) Prozessen. Dabei geht es von Berufswegen um Veränderungen und das Ergreifen von Chancen.

Ich dachte, ich käme mit meinen Arbeitspartnern noch immer zügig auf eine Lösung.

Corona zeigt den Menschen nun ihre Grenzen: Sie können es (noch) nicht kontrollieren, nicht über es verfügen, können kaum verhindern, dass sie es mit dem Atem aufnehmen - dem Atem, dem Zentrum der Lebensenergie.

Ich bin verunsichert und emotional hin- und hergerissen. Meine liebe Freundin aus Kindertagen starb allein ohne Begleitung auf einer Intensivstation, sie war im Heil- und Pflegeberuf tätig. Meine Schwester ist krank an Corona. Um meinen Mann als Mensch aus einer Risikogruppe bin ich besorgt. Stolz bin ich auf meine Tochter, die im Rheinland lebt und mit anderen jungen Leuten ein nachbarschaftliches Hilfenetzwerk aufgebaut hat: Lachen und tätiges Mitfühlen ist das Motto.

Mein Kopf fährt Karussell und manchmal gibt es Lichtblicke, aber keine persönlichen Arbeitsbegegnungen mehr – dafür sehr viel digitale. Ich lese viel und esse noch mehr. Ich höre einschlägige Podcasts, und wenn ich mit Hund und Pferd in der Natur bin und Verkrampfungen sich lösen, kommen mir einige Gedanken, die ich teilen will.

1. Krise: Wendepunkt

Die Corona-Krise: es gibt keinen Weg drum herum, keine Abkürzung, es gibt nur einen, und der geht mitten hindurch. Wir alle sind Teilnehmende eines globalen Feldversuchs, von dem niemand sagen kann, wie er verläuft und wie er endet. Wir erleben Disruption und völlige Brüche mit der Normalität nicht als Zaungast, sondern als Betroffene. Das Virus rast um den Globus, die Menschheit geht in den Shutdown, um sich zögernd und tastend zu bewegen.

2. Ängste

Viele Menschen sind wirtschaftlich bedroht. Pleitewellen werden durchs Land gehen. Vermutlich werden Ängste und Depressionen zunehmen, Mutlosigkeit, Sucht und sich z.T. Ventile in Gewalt suchen: Frauen und Kinder werden dort die Hauptleidtragenden sein.

Wir haben also gegen das Virus zu kämpfen und gegen die (Zukunfts)Angst, die manche Seele zerfrisst und soziales Auskommen bedroht.

3. Herausforderungen

Wir werden viel über Zahlen, Daten, Fakten sprechen und wir werden lernen müssen, über Gefühle zu sprechen. Es gilt große Unsicherheit auszuhalten, denn wir wissen nicht, was kommt. Niemand kann das absehen.

Wir werden uns üben im radikalen Annehmen von Nichtwissen, von Verstörung. Wir werden gut zu tun haben, unsere Ängste zu akzeptieren: ja, sie sind da. Dafür haben die Allermeisten keine Blaupause.

Eine Kernfrage laut Psychologen lautet: Können wir annehmen was ist oder bleiben wir im ständigen Hader? Die Antwort wird ein gutes Stück über unsere seelische Gesundheit entscheiden.

Psychologen beschreiben die Abwehr von belastenden Informationen als „optimistische Verzerrung in der Wahrnehmung“. Wir bleiben mit diesem Schutzmantel scheinbar motiviert und handlungsfähig. Verlieren aber auch Realismus und haben kein angemessenes Risikobewusstsein. Unter Corona ist das auf Dauer nicht die Lösung.

In solchen Krisen, unter starkem Stress muss diese Verzerrung weichen, damit wir realistisch, vorsichtig und rasch handeln können.

Denn Angst hat eine Botschaft, sie hilft uns, die Herausforderung zu sehen, der Gefahr entkommen zu wollen. Kraft gibt uns dafür die Gemeinschaft: Sich mit anderen sozial zu verbinden, mitzufühlen, Solidarität zu leben.

Ich bin nicht allein. Nicht unabhängig. Mein Handeln hat Auswirkungen auf andere und umgekehrt genauso.

4. Resilienz - individuelle und soziale Bewältigungsstrategien

Vielfach wird als hilfreich empfohlen: Struktur (Ordnung) in unsere Tage in der Kontaktbeschränkung zu bringen, Austausch und Kommunikation (Nähe trotz räumlicher Ferne) zu praktizieren, Sport und Bewegung, wenn möglich, in der Natur zu betreiben, Schlaf und Ruhe zu suchen, ebenso spirituelle Verankerung und Sinn. Über sich selbst und das eigene Leben in der Verbindung mit anderen Leben nachzudenken: Selbstreflexion und Wir-Bezug sowie Fokus zu bilden: Was ist jetzt wirklich wichtig und was nicht?

5. Erfahrungen des „Wir“ wertschätzen

Aus der Gewohnheit, der Routine, in die Krise gefallen sind wir alle. ALLE - das hat auch etwas Verbindendes!

Wir sind heraus gerückt aus dem Bekannten durch das vollkommen Unbekannte, dieses Virus!

In dieser Ver-Rücktheit besteht die Chance, neu zu denken, zu hinterfragen, anders zu denken, Perspektiven zu wechseln, andere ungewohnte Erfahrungen zu machen und klüger zu werden.

Ich denke, im Gefolge von Corona, geht ein Zeitfenster auf, radikal zu prüfen und anzubahnen, was dem wirklich Wichtigen im Leben und Arbeiten dient, wie wir als Gesellschaft konstruktiver und gerechter werden, und unsere natürlichen Grundlagen bewahren.

„Das was ihr denkt, werdet ihr erhalten.“ Oder moderner: Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird größer. Das solidarische Gebot könnte das solidarische Handeln in der Tat umfassender machen. Darin eingeschlossen nicht bloß Cliques mit partikularen Interessen, sondern die Vielen, die Unterschiedlichen, an Jahren, Herkunft, Risiko, Bedürfnissen, Kompetenzen, Kräften, ...

Es gibt schöne Erfahrungen und Beispiele vom Ego zur Verbundenheit. Wir können hinschauen auf das was schon gelingt: Mediziner und Pflegende setzen sich über die persönlichen Grenzen hinweg für Heilung und Betreuung ein, Wissenschaftler verknüpfen Forschungsergebnisse, statt im Alleingang, als Erste zu veröffentlichen, Sterneköche und Restaurants kochen für Obdachlose und Pflegende, Junge helfen Alten in der Nachbarschaft, Nachbarn versorgen andere in Quarantäne, führen ihre Hunde aus, Menschen auf der Straße sehen und grüßen sich, gönnen sich ein freundliches Wort, hängen Gaben für Bedürftige an Zäune. Unternehmen steigen in die Produktion von Schutzmaterial und Geräten ein, andere schenken oder spenden denen in größerer Not Geld,

Menschen vernetzen sich, vergewissern sich ihrer selbst in der Gruppe, klatschen, singen, treffen sich in Chats, machen sich dort Mut und erörtern relevante Fragen, z.B. wie wollen wir arbeiten und (zusammen)leben nach der Krise?

Politiker agieren rasch und über Parteigrenzen, um für Lösungen zu sorgen. Die Exekutive setzt zügig um.

Menschen in Pflege, Gesundheit und Daseinsvorsorge werden endlich als systemrelevant erkannt statt Bankern, Managern.

Bei allem Gleichmachen durch das Virus ist aber sichtbar, dass gut gepufferte Personen leichter durch die Krise kommen werden. Machen wir uns klar, dass Menschen in prekären und schon immer beengten Lebenslagen die ganze Wucht der Krise fühlen. Sie benötigen in anderer spezifischer Weise gesellschaftliche Beachtung, Solidarität und praktischen Schutz.

Gerade ihnen gegenüber sollten wir Demut und Freundlichkeit üben statt Egozentrierung. In Demut steckt „Mut“. Es braucht Mut, so schnell und radikal aus der Komfortzone geschubst zu sein, sich im unbekanntem Terrain zu bewegen und sich hilfreich auch mit denen zu vernetzen, die vorher „nicht der Rede wert“ waren.

6. Krise als Entwicklungsbeschleuniger

Die Krise wird Entwicklungsbeschleuniger sein, im Digitalen und bei New Work - und nicht nur reduziert auf „Home-Office“. Hoffentlich wird sie es auch im Sozialen und im Wirtschaften.

Diese Krise deckt zumindest den manischen Zwang zu Wachstum, Profit und Selbstoptimierung auf!

Die Westliche Welt erlebt schon lange die Krise des ungehemmten Individualismus, Egoismus, Materialismus, Konsumismus. Rendite um jeden Preis, Shareholder-Value, entfesselte Marktkräfte, Entkopplung des Geldes von sozialer Verantwortung sowie Natur- und Klimazerstörung.

Das scheint mir die Krise hinter Corona.

Rückt dieser problematische Hintergrund ins Licht, so geht vielleicht das Fenster auf zu Qualitäten, die noch viel zu wenig gesehen und gelebt werden: Zu Teilhabe und Werten wie Gemeinsinn und dem, was wirklich wichtig ist, für die Vielen und nicht bloß den Einzelnen.

Deshalb benötigen wir mehr denn je einen breiten Dialog zur Verteidigung des Gemeinwohls vor Partikularinteressen. Wir brauchen einen zur Wahrung der Grundrechte, umso mehr, als wir sie in der Krise beschneiden (müssen).

Ich halte wenig davon, das zur Krisenintervention notwendige rasche Handeln unter Unsicherheitsbedingungen auszuspielen gegen Entwicklungsdialoge mit dem Argument, für diese sei keine Zeit.

Dieser Dialog zum Austarieren von individueller Freiheit und Gemeinwohl wird bald gebraucht und nicht erst in zehn Jahren.

Meine These: In gemeinsam geteilter und getragener Verantwortung kommen wir zu realistischen Situationsbeschreibungen, zu besseren, tragfähigeren Lösungen, und wir suchen ja Lösungen für das Neue. Ideologisch reflexhafte Routineantworten greifen hier viel zu kurz.

Mein Vorschlag: Sich in repräsentativem Querschnitt der Betroffenen zusammenfinden. Vorurteilsfrei hinsehen, zuhören, um zu verstehen - ohne Empörung. Perspektiven ändern, ungewohnte Fragen

stellen, herausfinden, zu welchen Problemen und Anliegen Lösungen dringend gesucht werden und in Wechselwirkungen und kreativen Szenarien denken üben. Entscheidungen demokratisch treffen.

Dies wohlgermerkt zur Verarbeitung der Krise, wenn Denken und Reden einen ruhigen Rahmen und Zeit erhalten. An vielen Stellen hat es begonnen und das ist gut, denn Dialogkompetenz ist Krisenkompetenz. Krisenkompetenz wird Zukunftskompetenz.

In diesem Feld können wir lernen, wenn wir lernen wollen. Zu solchem Lernen will ThEx FRAUENSACHE. beitragen.

Unser Motto mit dem Projektstart 2015 ist: „Wer Veränderungen will, muss Dialogen Raum geben“.

Wir tun das über Augenhöhe und radikale Compassion, einladende, beteiligende Formate, positive Energie, relevante Fragestellungen, die Kunst des Zuhörens und lösungsbezogene Arbeitsmethoden.

Nie stärker als heute, glauben wir, sind Formen von Vorhersage und Kontrolle vollends überlebt.

Der jetzige massive Kontrollverlust spricht dafür.

Wir empfehlen, statt Vorhersagen und Kontrollieren, das Spüren, was sich zeigt bzw. was gebraucht wird im Kreis der Betroffenen.

Dann erst, und nicht vorschnell, gilt es, darauf mit Lösungsideen zu antworten. Wir müssen diese dann ausprobieren, um zu schauen, ob und wie sie greifen und nachjustieren, wo geboten.

Immer schon vorher, manchmal Jahre vorher, von fremder Warte zu definieren, was das Beste für andere sei, anstelle sie zu fragen, halten wir für vermessen und töricht.

Denn keiner von uns kann alles übersehen und einschätzen, deshalb ist Perspektivwechsel so bedeutsam.

Wir setzen auf Respekt und Vertrauen und das Anliegen des sozialeren Wirtschaftens, das nicht zuerst abstraktem Profit frönt, sondern Werte schöpft: Das was Menschen und Natur brauchen, um endlich Würde, Integrität und Intaktheit zu bekommen und zu wahren.

Neben materiellen müssen wir auch immaterielle Werte schätzen und bilanzieren lernen. Lebens- und Zukunftskompetenz zum Beispiel.

Und spätestens jetzt dürfte klar sein, dass wir - auch mit Geld- angemessen aufwerten müssen, was sich in der Krise als systemrelevant erweist: Die wichtigen Fähigkeiten des Pflegens und Betreuens, des Unterstützens und Klärens, des Sicherns, Lernens, Erziehens und Entwickelns, des Mutmachens und Erfreuens sowie des Versorgens. Hierauf müssen wir Ressourcen umlenken.

Und nun schließt sich der Kreis:

Markus Söder sagte kürzlich in einem Spiegel-Interview: "In der Krise wird oft nach dem Vater gefragt." Und die allermeisten der sich nun in der Öffentlichkeit äußernden Experten sind Männer. In der Gutachtergruppe der „Leopoldina“ befinden sich nur zwei Frauen.

Frauen jedoch kümmern sich um die Bewältigung der Krise in Care-Arbeit: die systemrelevanten Berufe unter Corona sind überwiegend (zu 75 %) weiblich - ob in Anstellung oder Selbstständigkeit.

Es hat nie einen guten Grund gegeben und gibt vollends keinen mehr, dass sich diese „weiblichen Professionen“ vor Mint, Naturwissenschaft und Tec, Startup oder Finance kleiner und unbedeutender fühlen.

Es gibt aber auch keine Gründe, dass Wissenschaftlerinnen und Expertinnen so wenig sichtbar sind, gefragt und gehört werden.

Durch Gründerinnen und Unternehmerinnen kann im sozialen, im entwickelnden und forschenden Bereich viel Zukunft entstehen, wenn die Gesellschaft es versteht, sich mit ihnen dafür einzusetzen.

Anne Kolling

17.04.2020