

VERHALTEN - 1

Im Feld der Psychotherapie nimmt die Schematherapie einen zunehmenden Stellenwert ein. Anfang der 90er Jahren von Jeffrey Young als Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie konzipiert, leistet sie einen Beitrag dafür, Menschen zu helfen, in der Kindheit entstandene, unbefriedigte Grundbedürfnisse als Auslöser ihrer aktuellen Depression zu erkennen. Grundbedürfnisverletzungen werden dabei als 'negative emotionale Schemata' angelegt, die dann automatisierte Bewältigungsreaktionen bewirken, die ihrerseits – sofern sie nicht zu angemessenen Reaktionen entwickelt werden – auch im Erwachsenenleben weiterhin aktiv bleiben und unvernünftige Verhaltensweisen hervorbringen.

Da sich solche Verhaltensweisen auch im Berufsleben als Hindernis erweisen können, wurde das Wissen der schematherapeutischen Grundlagen auch in einigen Ausbildungsprogrammen des Business Coachings aufgenommen. Im Coaching erhalten wir immer wieder als Auslöser für den Beginn einer Zusammenarbeit einen Mangel an Anerkennung, an Selbstüberforderung oder an Verdruss und Selbstzweifel im Job dargestellt. Stellen wir diese Empfindungen in einen biografischen Kontext so zeigt sich oftmals eine gewisse Analogie zur Kindheit. Liebe gegen Leistung, übervolle Kalender des Schülers, Mobbing in der Schulklasse, freudloses Lernen oder Angst des Versagens – was hier ein Kind zu ‚managen‘ hat, geht ein in seine Interpretation dessen, was als ‚normal‘ angesehen wird. Und dieses ‚Normale‘ hat keine Chance entlernt zu werden, sondern geht später über in die Interpretation von ‚Berufswelt‘.

Wir kombinieren in unserer Begleitung von Führungskräften das Schemacoaching mit den Erkenntnissen der Sinnlehre von Viktor Frankl. Dies indem wir die Schemaaktivierungen und automatisierten Bewältigungsreaktionen explorieren und dann aufbauend auf diesen kognitiven Erklärungen mit dem Klienten an der biografischen Entwicklung und Weiterentwicklungsmöglichkeit seiner Werte arbeiten. Da wir unbefriedigte Bedürfnisse des Kindes auch als Wertekonflikte verstehen können, die das Kind in seinem Umfeld hat aushalten müssen, so können Klienten diese Konflikte eingedenk ihrer weiteren Biografie, ihres erweiterten Rollenspektrums und ihrer aufgebauten Lebenserfahrung konstruktiv lösen, indem sie auf die Werte schauen, die sie trotz dieses erlebten Mangels in ihrem Leben verwirklicht haben und – darüber hinaus – welche sie künftig verwirklichen wollen.

Neurobiologisch ist ein Verhaltensschema ein Verband von Nervenzellen. Dieser Verband wird durch Reize getriggert, das Schema wird aktiviert und die Person fühlt ihre Situation wie ‚einst als Kind‘. Die dabei entstehenden Emotionen können dabei ähnlich stark sein wie ‚damals‘ – für das Umfeld des Erwachsenen jedoch sind diese Emotionen unerklärlich [nicht selten sogar für den Betroffenen selbst]. Ist nun der Zusammenhang zwischen dem Aktualverhalten und dem einstigen Mangel an Bedürfnisbefriedigung hergestellt, wird im zweiten Schritt das Bündel seinerzeit der verletzten Werte herausgearbeitet und Wege besprochen, diese Werte zu revitalisieren und künftig vor Verletzungen zu schützen.

Die Aufgabe des logotherapeutisch-schemafokussierten Coachings besteht demnach darin, den Klienten zu stärken, die Aktivierung der Antreiberseite [Reaktionsverhalten] zu regulieren und sich die Aktivierung desjenigen Teils seines Wertesystems zu erlauben, das unter dem Einfluss des Schemas blockiert wurde.

Mit diesem Arbeitskonzept wird die Sinnlehre Viktor Frankls vollumfänglich integriert. Sein Menschenbild geht u.a. davon aus, dass der Mensch in der Lage ist, sich gegenüber dem zu distanzie-

ren, was in der Schematherapie eben ‚Schema‘ genannt wird. Diese Fähigkeit zur Selbstdistanzierung ist nach Frankl notwendige Voraussetzung menschlicher Freiheit.

Frankl hat die Selbstdistanzierung einmal mit einer gerne von ihm erzählten Anekdote beschrieben:

Während des Ersten Weltkrieges saß ein jüdischer Militärarzt mit einem Oberst im Schützengraben, als ein heftiges Feuer einsetzte. Ihn hänselnd fragte der Oberst: „Jetzt haben Sie aber Angst, nicht wahr? Da sieht man wieder einmal, wie sehr die arische Rasse der semitischen überlegen ist.“ Worauf der Militärarzt antwortete: „Sicher habe ich Angst. Aber warum sprechen Sie von der Überlegenheit der einen Spezies gegenüber der anderen? Wenn Sie so viel Angst hätten wie ich, wären Sie vielleicht schon längst auf und davon gelaufen.“

VERHALTEN - 2

Gerade bin ich jemandem begegnet, der fest davon überzeugt ist, dass das Virus von der Weltmacht WHO über die Menschheit gekommen ist. Die Weltgesundheitsorganisation also ist eine der vielen Adressen, denen zugeschrieben wird, uns das Böse zu verabreichen. Diesmal in Form kleiner viraler Häppchen.

Gut, des Menschen Glaube ist sein Himmelreich. Und rechnet man einmal heraus, dass es neben Millionen Bundestrainern im Fußball und weiteren Millionen Experten der internationalen Flüchtlingspolitik nun auch ebenso viele Virologen gibt, die ihren Unwissenheitssenf zum Besten geben, dann bleibt doch bei jeder dieser Äußerungen so etwas wie Stress übrig, den die einzelne Person hat und den sie nun auf ihre Art und Weise zum Ausdruck bringt.

Alternativ zu diesem Verhalten die aus unserer Sicht bessere Umgangsweise:

„Radikale Akzeptanz dessen, was ist und mit eigenen Ressourcen nicht abgewendet werden kann, um sich über den Verzicht der Auflehnung gegen das Ereignis den Möglichkeitsraum offen zu halten, in dem getan werden kann, worum es zu gehen hat“.

Therapeutisch gesprochen kombiniert dieser Umgang die sinnzentrierte Psychotherapie nach Viktor Frankl mit der dialektisch-behaviouralen Therapie nach Marsha Linehan. Im Alltag hat diese sinnorientierte, akzeptierende Haltung sofort Folgen, zum Beispiel:

- man geht nichtssagendem, dusseligem, negativem, herunterziehendem Gequatsche anderer aus dem Weg; man schaltet quasi die Ohren auf Durchzug;
- man meidet die Flutung mit täglich wiederkehrenden Nachrichten, die im Kern aber so lange irgendwie gleich klingen, bis jemand, der die Situation dank seiner Primärkompetenz beurteilen kann, Entwarnung gibt. Auch wenn sich der ein oder andere Virologe aktuell in einer Situation befindet, die auch ihn dazu vielleicht ermuntern mag, über seine Karriere- und Profilierungsmöglichkeiten nachzudenken: seine Kompetenzen sind allemal höher einzustufen als die zum Beispiel von Politikern, die der Ansicht sind, sie könnten per Dekret ein Virus zum Osterfest abstellen;
- man kommuniziert – auch nahestehenden – Menschen, dass man sich von sich selbst und anderen nicht alles gefallen lassen will, um ‚bei besten Kräften‘ zu bleiben, die man braucht, wenn sich die Lage wieder wendet [und sie wird sich wenden!]. Dazu gehört dann eben auch, dass man radikal akzeptiert, sich von der ein oder anderen Person [zeitweise] zu ‚trennen‘;
- man kümmert sich ausschließlich um das, was man trotz der Gegebenheiten für sich, seine Familie, seine Freunde, Mitarbeiter, Kollegen und so weiter durch konkretes Handeln in die Welt schaffen kann.

Radikal meint auch, nicht nur montags und donnerstags oder nur zwischen 12 und 13 Uhr. Sondern ein konsequentes Akzeptieren, was ist, wie es ist – sofern keine eigenen Ressourcen zur Verfügung stehen, es zu ändern. Klar, wenn mein Tischtuch brennt, werde ich löschen. Wenn das des Nachbarn brennt und er mich ruft, um ihm beim Löschen zu helfen, dann werde ich helfen, wenn ich dazu in der Lage bin. Wenn aber zum Beispiel ein Virus gerade das medizinische Personal einer Klinik komplett fordert, dann werde ich akzeptieren was ist und darauf verzichten, mich dagegen aufzulehnen, dass die Behandlung meines Tinnitus [oder irgendeines anderen Beschwernisses] gerade nicht die höchste Aufmerksamkeit erfährt.

Es gilt also Haltung zu bewahren, wenn man vor einem Problem steht, das durch eigenes Handeln nicht gelöst werden kann, eben weil eine Situation nicht veränderbar ist. Und dass es vieler dieser Nicht-Veränderbarkeiten gibt, weiß der Mensch [eigentlich]:

- alles, was in der Vergangenheit mit mir oder mir Nahestehendem geschah, hat bereits stattgefunden, tat und tut vielleicht noch weh. Radikales, sinnorientiertes Akzeptieren bedeutet nun: „Das ist so. Worum kann es mir nun trotz allem gehen?“
- alles, was ich nicht erreichte, obwohl ich es sooo gerne [auch] erreicht hätte, macht mich traurig, wütend ..., aber jetzt: „Das ist so. Worum kann es mir nun trotz allem gehen?“

Kleiner Tipp zur Selbsttherapie: Schreiben Sie eine Liste auf mit den Themen, Problemen usw., die vergangen und geschehen sind. Schreiben Sie dazu auf, wie sie emotional und gedanklich bislang mit diesen Themen und Problemen umgegangen sind. Und nun notieren Sie zu jedem Punkt: „Das ist so. Worum kann es mir nun trotz allem gehen?“ Beginnen Sie nun damit, [kleine, vielleicht erste] Handlungen durchzuführen [nicht nur planen, sondern agieren!].

Wer radikal akzeptiert, lässt nicht zu, sich von belastenden Ereignissen auffressen zu lassen und sich von seinen – für sich selbst oder anderen – negativen Impulse leiten zu lassen. Das ist gut und bringt einen Menschen weiter.

Nicht, dass wir uns missverstehen. Es geht nicht darum, sich JETZT alles gefallen zu lassen. Wer JETZT etwas erlebt, was schmerzt, und dagegen JETZT etwas unternehmen kann (sich wehren oder sich helfen lassen ...), der soll dies tun. Es gibt keinen guten Grund, JETZT zu leiden. Wenn man in einer Situation aber mit eigenen Ressourcen etwas nicht unternehmen kann oder wenn helfende Ressourcen anderer nicht zur Verfügung stehen [Beispiel Tinnitus und überlastete Kliniken], der tut gut daran, radikal zu akzeptieren. Denn es gibt immer ein ‚Worum trotz allem‘.

VERHALTEN - 3

Erinnern wir die **Definition von Individual-Krise**: „Krise ist ein belastender, temporärer, in seinem Verlauf und in seinen Folgen offener Veränderungsprozess der Person, der gekennzeichnet ist durch eine Unterbrechung der Kontinuität des Erlebens und Handelns, durch eine partielle Desintegration der Handlungsorganisation und eine Destabilisierung im emotionalen Bereich mit dem zentralen Merkmal des Selbstzweifels und durch ein Bündel notwendiger Ressourcen, die die Person entweder nicht hat oder von denen sie nicht weiß, dass sie sie hat, um die Situation zu meistern.“ [eng angelehnt an Bernd Ulich, Psychologie-Professor der Universität Augsburg]

Und nun haben wir ein Mega-Ereignis, das Virus. Rein sprachlich haben wir also keine *Corona-Krise*, sondern einen erforderlichen ‚Umgang mit einem Ereignis‘, der – würde er wirklich nicht geleistet werden können – bei Menschen eine Krise auslösen kann.

Ich will nun entlang meiner Wahrnehmungen nach vielen Gesprächen mit den unterschiedlichsten Menschen und ihren Situationen in den vergangenen zwei Wochen ein wenig genauer schauen:

- **Das Ereignis ist *belastend*.**

Hier zeigt sich ein sehr differenziertes Bild. Für eine Reihe der Menschen war das Leben vor Corona bereits belastend. Das Virus hat es für einen Anteil dieser Menschen weiter erschwert, für einige aber sogar auch erleichtert, weil sich nun Lebensthemen gewidmet werden kann, die zuvor zu kurz kamen. Nach dem Guten im Schlechten zu schauen, fällt womöglich nicht leicht, lohnt aber dennoch!

- **Das Ereignis ist *temporär*.**

Sicher, auch dieses Virus grassiert über einen endlichen Zeitraum. Soviel ist sicher. Aber niemand kann zurzeit sagen, wie lange es dauert, bis das Ende in Sicht ist. Und worin die Kriterien genau bestehen, von einem Ende sprechen zu können. Diese Unsicherheit führt bei vielen Menschen [und Systemen] zur massiven [Stress-]Belastung. Wo stehen wir im Prozess, wohin geht die Reise, wie geht es weiter? Wir könnten also statt von Corona-Krise wohl eher von Planungskrise sprechen. Und wenn wir das tun, dann kann sich jeder fragen, was er früher tat, wenn eine Planung nicht realisiert werden konnte?

- **Das Ereignis ist in seinem Verlauf und in seinen Folgen ein offener Veränderungsprozess der Person.**

Bei diesem Kriterium finde ich nichts, was gegen es spricht. Meine Gesprächspartner formulierten dies zum Beispiel so: ‚Ich stehe im Moment im Dunkeln, wo mich das alles hinführt‘; ‚ich habe damals, 2001, das ‚9/11‘ aus beruflichen Gründen vor Ort miterlebt, aber das jetzt ist noch einmal eine ganz andere Dimension für mich, denn die kollektive Betroffenheit an sich aller Menschen weltweit ist ein Phänomen, das ich noch bisher nicht kannte. Weil es aber alle betrifft, ist es irgendwie auch leichter‘, ‚ändern kann ich es nicht, nur das Beste draus machen – im Moment suche ich noch nach dem Besten‘...

- **Das Ereignis ist gekennzeichnet durch eine Unterbrechung der Kontinuität des Erlebens und Handelns.**

Hier wiederum gibt es von Mensch zu Mensch kaum Unterschiede, es sei denn man lebt unter sehr stabilen Bedingungen [die stabilsten finden sich derzeit wohl im Gefängnis].

- **Das Ereignis zeichnet sich durch eine partielle Desintegration der Handlungsorganisation aus.**
Im Kreis meiner Gesprächspartner gab es niemanden, der nicht hinreichend viel zu tun hatte und hat, um seine Tagesaufgaben neu zu justieren [hier sei im Übrigen empfohlen, sich bestimmte, seien es noch so ‚kleine‘ Rituale trotz aller Unterschiede aufrecht zu erhalten, zum Beispiel, dass man sich so anzieht, als würde man ins Büro fahren, auch wenn man gleich im Home-Office sitzt]. Als am häufigsten genanntes ‚Problem‘ sind dabei die Kinder, die den Tag lebendigst durcheinander wirbeln. Aber kennen Menschen diese ‚Störungen‘ im täglichen Handeln nicht auch aus anderen Lebenslagen? Ich selbst kenne das Phänomen aus den Zeiten einer unerwarteten Auftragsflut oder aus der Zeit der Unterstützung meiner Mutter im 600km entfernten Pflegeheim.

- **Das Ereignis destabilisiert im emotionalen Bereich mit dem zentralen Merkmal des Selbstzweifels.**

Ja, der emotionale Bereich kann durch die medizinisch-politischen Rahmenbedingungen in der Tat mächtig unter Druck geraten. Das Spektrum reicht dabei von einer Zunahme- oder Verstärkung von Angst-, Zwangs-, Depressions- und Suchtstörungen, über Probleme mit der Selbstkontrolle [Aggressivität, Lethargie ...] bis hin zu kriminellem Verhalten [erste Fälle von Anspucken anderer Personen, Wohnungspartys bei bewusster Infektion – man erinnere ähnliche Verhaltensweisen von seinerzeit AIDS-Infizierten].

Jedoch, und das lässt mich dafür plädieren, die aktuelle Situation individuell nicht als Krise, sondern als äußerst komplexes und [über]forderndes Problem zu benennen: Dass Menschen an ihrem Selbst, an ihren Werten und Grundüberzeugungen eingedenk von Corona zweifeln, habe ich bisher nicht wahrgenommen. Die virusbedingte Extrembelastung gibt wirklich wenig Grund dafür, sich eine Schuld, eine Verfehlung, ein Versäumnis zuzuschreiben – eine Zuschreibung also, in der man sich fragt, ob man *selbst* noch einen guten Grund dafür hat, seinen Werten entsprechend zu leben. Wenn Corona als solches also nicht dafür herangezogen werden kann, von Krise zu sprechen, dann darf nicht übersehen werden, dass sehr wohl aber der Umgang mit den Bedingungen zu einer Krise führen kann. Wer sich zum Beispiel von morgens bis abends von den medialen Ergüssen berieseln lässt, der schafft weder das Problem aus der Welt, noch etwas in die Welt. Die Folge ist letztlich der Selbstzweifel a là ‚es ist ja alles so schlimm, ich kann selbst gar nichts ausrichten‘. Erst, wer sich diesen Gedankenstrudel zu eigen macht, läuft Gefahr, in eine Individualkrise zu gelangen. Um in diese Gefahr zu kommen, braucht es aber nicht ein Virus, sondern die Unkenntnis der eigenen Werte.

- **Das Ereignis erfordert ein Bündel notwendiger Ressourcen, die die Person entweder nicht hat oder von denen sie nicht weiß, dass sie sie hat, um die Situation zu meistern.**

Aktuell wird besonders die Ressource Geld thematisiert. Klar, wenn einer Person die finanzielle Puste ausgeht, dann kommen Ängste aller Art hoch – in den allermeisten Fällen jedoch fangen die verschiedenen Schutzschilde den Einzelnen auf, zumindest in Deutschland und einigen anderen europäischen Ländern. Das allein ist fraglos zu kurz gesprungen, denn in unserem globalen Dorf verdienen viele Menschen einen Teil ihres Geldes über ihre Unternehmen und Organisationen mit Partnern, deren Volkswirtschaften deutlich stärker durch die aktuellen Bedingungen in die Knie gehen werden. Oder sie arbeiten in einer selbständigen oder freiberuflichen Tätigkeit, in der sie ohne nennenswerte Rücklagen für solche Notsituationen bei längerem Auftragsausfall an die Grenzen ihrer finanziellen Möglichkeiten stoßen. Das wiederum wird dazu führen, dass Corona [es hätte auch jedes andere Mega-Ereignis können] auch in Deutschland trotz Ausschöpfen aller [Einspar-]Quellen zu einer höheren Arbeitslosigkeit und Insolvenzquote führen wird.

Weiter gedacht erscheint dann jedoch aus unserer psychologischen Perspektive das eigentliche Problem am Horizont, das sich zu einer individuellen Krise auswachsen könnte, würde daran nicht gearbeitet: „Das Bedrückende ist nicht die Arbeitslosigkeit an sich, sondern das Sinnlosigkeitsgefühl. Der Mensch lebt nicht von der Arbeitslosenunterstützung allein.“

[Viktor E. Frankl]

Womit wir beim zentralen Thema der Sinntheorie Viktor Frankls sind. **Weiß der Mensch um seine wesentliche Ressource, seine Werte, dann findet sich ein Ausweg aus der empfundenen Sinnlosigkeit.** Dann findet sich eine Antwort auf die Frage: Wozu ruft mich die jetzige Situation auf? Worum hat es mir jetzt zu gehen? Wer seinem Leben auf diese Fragen antworten kann, findet wieder Anschluss – vielleicht nicht gerade und genau da, wo man zuvor stand, aber doch robust genug, um sich bei aller Veränderung nicht zu verfehlen.

VERHALTEN - 4

Die Nachrichten sind zwischenzeitlich voll von aufregenden Ereignissen rund ums Klopapier. Nicht nur in Deutschland, auch in vielen anderen Ländern wird das gerollte Papier zu einer Art Aktie für den Notfall. Selbst die Politik muss darauf aufmerksam machen, dass ein Notstand der Güter des täglichen Bedarfs überhaupt kein Thema ist – besuche ich selbst den Großhandel, zum Beispiel Metro, Selgros oder den Edeka-Großhandel, dann sind die Regale proppevoll. Was soll das also? Kurz gesagt: Die Psyche meldet sich auf ihre langweiligste Art und Weise. Der Raubtierkapitalismus manch ‚kleinen Mannes‘ – auch Frau – scheint voll durchzuschlagen. Andere stehen fassungslos diesem Treiben gegenüber und fragen sich, wie sich das Phänomen erklären lässt?

Im Coaching werden diese Persönlichkeitsakzentuierungen gerne herangezogen, um Hypothesen darüber zu bilden, was wohl der Urknall für Verhalten wie diese gewesen sein könnte. Dieser ‚Übung‘ will ich nun auch etwas nachhängen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit – im Gegenteil, eher als Anregung für Sie, vielleicht im Kreise der Familie [gerade Kinder machen da gerne mit] über diese oder andere Besonderheiten in Zeiten des Virus nachzudenken und miteinander zu plaudern.

Lust auf Rolle, weil

- Ausscheidung ist schambesetzt. Das will man vermeiden.
- Gier als Verhaltensmuster bestimmter Menschentypen ist die Ursache.
- Der berühmte Herdentrieb – früher war es der Sommerschlussverkauf, heute die Rolle.
- Zeitungspapier, Wasser oder Bärlauchblätter – diese Möglichkeiten aus Kriegszeiten will man in unserer zivilisierten Welt nicht mehr in Betracht ziehen.
- Die Rolle ist eine Ersatzhandlung – das flauschige Papier tut gut in rauer Zeit.
- Der Virus könnte besonders am Ausgang sitzen, viel Virus, viel Papier. Logisch, oder?
- Zur Ausscheidung ging man bisher zu McDonalds, ins Museum, zu Freunden und/oder man nahm – als Zusatznutzen – den Besuch im Schwimmbad, im Seniorenheim, natürlich auch den Arbeitsplatz usw. für die Örtchen-Momente in Anspruch. Folge: zu Hause ist nun Papier-Ebbe.
- Ausgehbeschränkungen führen zu Warteschlangen vor dem Wohnungsklo – die ganze Familie muss, das ins neu und bedarf der Vorratshaltung. Außerdem wird mangels Restaurant wieder mehr zu Hause gegessen, mit den entsprechenden Verdauungsfolgen.
- Der Virus zwingt uns zu Veränderungen – gegen ihn können wir unmittelbar nichts tun. Anders beim Zwang des eigenen Körpers, da haben wir mit der Rolle ein Sicherheitsgefühl, noch handeln zu können.
- Nicht zu vergessen, in der Steinzeit haben wir gejagt und gesammelt – wo gibt es diese Gelegenheit noch in einer Überflusgesellschaft?
- Menschen könnten schlicht den Dreisatz nicht beherrschen: wenn ich eine Rolle in drei Tagen benötige, wie viele sind es dann in zwei, vier, zehn Wochen? [Wem die Statistik reicht: Im Durchschnitt verbraucht jeder Deutsche in seinem Leben 3.651 Rollen, pro Jahr 46, pro Sitzung 57 Blätter – Quelle: Industrieverbands für Körperpflege und Waschmittel. Jetzt aber hurtig ins Bad und nachzählen.]
- Das Virus ist unbekannt – zumindest der Normalbevölkerung. Die Vorstellung seiner Herkunft, seien es Fledermaus, chinesische Wildtiere oder andere von sogenannten Fachleuten formulierten Spekulationen, bereiten Angst, vielleicht auch Ekel. Das Klopapier ist dagegen ein Hort der Sicherheit und des Kontrollerhalts.
- Mit den Rollen kann man prima auch die von der Regierung verordnete Abschottungszeit rechnen. Sprechen da manche in den Medien von Monaten der sozialen Quarantäne,

dann kann man am Verbrauch der Rollen das Ende des Virus kommen sehen. Fast so wie das Maßband, das Soldaten abschneiden, wenn es an das Ende der Dienstpflicht geht. Die letzte Rolle als Maß aller Hoffnung – das ist fast schon lyrisch.

- Leider – auch das gehört dazu – werden manche Menschen mit spezifischen Zwangserkrankungen besonders auf das Klopapier angewiesen sein. Vielleicht sollten alle Therapeuten diese Perspektive im Auge behalten und mit ihren Patienten den Umgang mit der besonderen Situation erörtern.
- Auch nicht ganz abwegig mag die Vorstellung sein, dass sich das Papier für ganz andere Nutzungen anbietet als der bekannten. Basteln, spielen, auch die Anfertigung von Lockenwicklern oder der Einsatz als Putzlappenersatz sollten den Massenkonsum mit erklären helfen.
- ... Hier ist Platz für Ihre eigenen Hypothesen ...

Natürlich: Wenn man nun für sich und – [eventuell] ungewohnt – für die ganze Familie plus im Zuge der Nachbarschafts- oder Altenhilfe zur Rolle greift, dann kann schon mal ein größeres Gebinde nachvollziehbar sein. Für das aktuelle Hortungs- und Hamster-Geschehen jedoch findet sich keine rechte Sinnhaftigkeit. Vielleicht also doch kurz in den Faktor Vernunft investieren und sich an Immanuel Kant orientieren: „Kaufe Klopapier nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde“.

VERHALTEN - 5

Unser globales Dorf hat einen winzigen Gegner. Ungefähr 150 Nanometer ist er groß. Ein Nanometer verhält sich zu einem Meter wie der Durchmesser einer 1-Cent-Münze (16,25 mm) zu dem des Erdballs (12.714 km). 150 nm, also 0,00015 mm – ein unsichtbares, winziges Virus-Wesen.

Im Vergleich: Eine Gehirnzelle ist etwa fünf bis 100 Mikrometer (1 μm = 0,001 mm) groß, also bis zu 0,1 mm und damit x-mal größer als das Virus. Zwar auch winzig, aber in jedem Menschen in Massen vorhanden, und in unserem globalen Dorf schier unendlich verfügbar. Also sollten wir uns von Corona nicht alles gefallen lassen, sondern vielmehr das nutzen, was reichlich verfügbar ist. Hirnzellen.

Viktor Frankl sagte schon: „**Jeder Mensch hat Bedingungen, doch er kann sich so oder so diesen Bedingungen stellen**„. Das Virus ist eine der aktuell alltäglichen Bedingungen vieler Menschen. Ihm kann man sich nun psychisch oder geistig stellen (und dies in den beiden Varianten: infiziert / nicht infiziert):

[noch] nicht infiziert

psychisch-dysfunktional – z.B. ‚dann krieg ich eben Corona, Hauptsache Spaß‘ oder der Aufbau einer stattlichen Klopapier-Sammlung.

Personen mit diesem Verhalten zeigen ‚kein Interesse an der Welt‘ und eine provisorische Daseins-Haltung. Tendenziell leben sie entlang ihrer Langeweile in den Tag hinein und aus ihren Trieben heraus [Corona-Party ...]. Oder sie zeigen ‚keine Initiative für die Welt‘ und eine fatalistische Lebens-Einstellung. Tendenziell folgen sie der Idee ‚wo der Glaube zurückgeht, wächst der Aberglaube‘ [z.B.: ‚Die Hauptsache ist jetzt Klopapier‘ oder die Neigung, sich Verschwörungstheorien anzuschließen oder – wie auf Fehmarn geschehen – Urlaubsgäste in die eigene Ferienherberge zu ‚schmuggeln‘ ...].

infiziert

psychisch-dysfunktional – z.B. das vollbewusste Anhusten anderer Menschen nach zuvor vollzogener privat beendeter Quarantäne oder das Verschweigen eigener, bekannter Symptome nach Aufenthalt in einem Risikogebiet, um die Teilnahme des eigenen Kindes an einer Reha-Behandlung zu sichern – mit der Folge, dass eine ganze Kinderklinik gesperrt werden musste.

Personen mit diesem Verhalten lassen deutlich eine Orientierung am Gewissen vermissen. Das Gewissen ist die intuitive geistige Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn aufzuspüren, der in jeder Situation verborgen ist. Dass individueller extremer Belastungsstress oft als die Quelle für derart verfehltes Verhalten zur Begründung herangezogen wird, rechtfertigt nicht die jedem Menschen per se gegebene Möglichkeit, dem Streben nach Selbstverwirklichung die der Sinnverwirklichung voranzustellen.

[noch] nicht infiziert

geistig-funktional – alle Handlungen, die ein Mensch setzt, „in einem Werk, das er schafft oder in einem Erlebnis von Kunst, Natur, Schönheit, Wahrheit, wissenschaftlicher Forschung, oder in dem Erlebnis von Güte, in dem Erlebnis eines anderen Menschen, in dessen Einmaligkeit und Einzigartigkeit.“ [Viktor E. Frankl]

Personen mit diesem Verhalten zeigen ‚Interesse an der Welt‘ und eine wertebasierte Daseins-Haltung. Tendenziell schaffen sie entlang ihrer Werte etwas in die Welt hinein. Oder sie zeigen ‚Initiative für die Welt‘ und eine hoffnungsvolle Lebens-Einstellung. Tendenziell folgen sie der Idee: ‚wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch‘ [Hölderlin], und handeln, indem sie sich Menschen

oder Themen annehmen, ohne dass die Wirkung ihres Handelns auf sie selbst gerichtet ist. Zu einer solchen Handlung gehört auch, sich zum Wohl anderer von Menschen [auch geliebten] fernzuhalten, solange die Gefahr besteht, dass ein anderes, [auch gut gemeintes] Handeln zu einem Schaden werden kann. Die Beurteilung eines solchen möglichen Schadens bedarf einer Primärkompetenz, die aktuell einzig denen zugestanden werden muss, die um die Bewertung der Bedingungen am besten wissen. Es gilt daher hier das Primat der medizinischen Wissenschaft.

infiziert

geistig-funktional: Gerade dort, wo ein Mensch sichtlich hilfloses Opfer einer sichtlich hoffnungslosen Situation konfrontiert ist mit einem Schicksal, das er gar nicht ändern kann, dass gerade dort noch immer eine letzte Sinnmöglichkeit besteht und zwar, Zeugnis abzulegen davon, wessen der Mensch und nur er fähig ist, nämlich eine Tragödie in einen Triumph zu verwandeln, oder ein Leiden in eine menschliche Leistung umzukehren. Das heißt, dass eigentlich es keine Lebenssituation gibt, die wirklich bar wäre jedweden Sinns. [Viktor E. Frankl].

Menschen zeigen dies in ihrem Verhalten, indem sie zum Beispiel nicht aufbegehren, sollte eine sonst erwartbare medizinische Leistung nicht erbracht werden können. Indem sie zum Beispiel tapfer erdulden, was zu ändern gerade nicht möglich ist. Psychisch zuweilen kaum erträglich, kann sich geistig in menschlicher Großartigkeit verhalten werden – in einer Weise, wie es Außenstehende nicht für möglich erachten. Und doch: man muss sich von seiner Psyche nicht alles gefallen lassen.

Jetzt ist eine Zeit, in der das Psychische oder das Geistige bei jedem Menschen vollsichtbar werden. Wer kurz innehalten mag, um hineinzufühlen, wie Geistiges sich individuell vollziehen kann, dem können diese Fragen weiterhelfen:

- Wer will ich als Opa, Oma, Vater, Mutter, Sohn, Tochter ... unter den Corona-Bedingungen gewesen sein?
- Wer will ich als Mitarbeiter*in meines Unternehmens gewesen sein?
- Worum geht es mir jetzt konkret und unmittelbar?
- Was täte mir leid, es gerade jetzt nicht getan, gestaltet, entschieden, gesagt zu haben?
- Welche meiner Handlungen sind unter den aktuellen Bedingungen eher hoffnungs- oder leidvermehrend?
- Sehe ich die Kraft des Satzes: „Das Leben hat unter allen Umständen Sinn“ ?

**„Es gibt keine Lage, die sich nicht veredeln ließe,
entweder durch Leisten oder durch Dulden“
Goethe**