



Liebe Lesende,

das war ein ziemliches Ausnahmejahr, dieses 2020. Wagen wir einen kurzen Rückblick:

Bereits Ende **Januar** wird in Deutschland der erste Fall einer Ansteckung mit dem Virus bestätigt, das den Namen Sars-CoV-2 erhalten und fortan die Welt in Atem oder vielleicht besser: außer Atem halten wird.



Im **März** folgte die Einstufung als Pandemie: Wir wurden das erste Mal mit Einschränkungen des öffentlichen Lebens konfrontiert und aufgefordert, die eigenen Kontakte zu limitieren. Die ersehnten Frühlingswochen wirkten ab da an wie eine Kette von stillen Sonntagen. Klopapier wurde zum ‚weißen Gold‘. Der *work* und *mental load* insbesondere von Müttern stieg weiter an und belastete diese noch intensiver in ihrem Mehrfach-Spagat zwischen Homeschooling, Home-Office und Hausarbeit.



Im **April** dann Aufatmen: Die ersten vorsichtigen Lockerungen der Corona-Schutzmaßnahmen traten in Kraft. Langsam kam das öffentliche Leben wieder in die Gänge: Sonnenhungrig und lebensdurstig durften wir aus unseren heimischen - mittlerweile gut renovierten und dekorierten - Kokons klettern und zu neuer-alter Normalität zurückkehren. Die Pflicht zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung wird eingeführt, von nun an stete Begleiterin im Einzelhandel sowie in Bussen und Bahnen. Heute haben wir gleich mehrere Exemplare zuhause. Wenn schon Pflicht, dann wenigstens hübsch, bunt, abwechslungsreich.



Wer es sich finanziell und gesundheitlich leisten wollte, nahm die aufgehobenen Reisewarnungen im **Juni** zum Anlass, in den Urlaub zu fahren. Vielfach zu früh und zu leichtfertig. Und so wurde bspw. das Wohnzimmer Deutschlands, die Insel Mallorca, Mitte **Juli** dann auch schon wieder „geschlossen“ und zum Risikogebiet erklärt.

Der Rest ist bekannt – inklusive der am 4.12. eingeführten Sperrstunde in Mannheim und weihnachtlichen Sonderauflagen. Letztlich war es wohl gut, dass wir im Frühjahr, selbst im Sommer noch keine allzu klaren Vorstellungen hatten, wie stark auch die zweite Hälfte des Jahres 2020 von Corona überschattet sein würde. So hatten wir zumindest nun Zeit, in die Krise hineinzuwachsen und unseren inneren Notfallkoffer zu füllen.

Ein mentales Tool, das dabei helfen kann, die Krisenzeit zu überstehen, ist die sogenannte „**Höhlenkompetenz**“. Falls sich jemand erinnert: Das Schlagwort dazu kam aus Österreich und ging vor einigen Monaten auch durch die Presse. Der Hintergrund dazu: Ein Wiener Forschungsteam wollte untersuchen, mit welchen Kompetenzen Studierende jener höhlenähnlichen Einengung begegnen können, die die Corona-Shutdowns mit sich bringen. These war dabei, dass sich eine spezifische Kreativität statt eines „Höhlenkollers“ auf tun kann.



Unsere Spezies war nämlich immer wieder - neben den normalen Eiszeiten - von rapiden Klimaveränderungen und darauffolgenden Kaltzeiten bedroht und so besonders häufig auf **Höhlen als sichere Zufluchtsorte** angewiesen. Laut Paläoanthropologen hat genau diese Einschränkung unserer Art langfristig das Überleben gesichert und wichtige Fortschritte beschert: z.B. die Kunst als Sichtbarmachung von Vorstellungen oder die Perfektionierung von Werkzeugen, denn man hatte viel Zeit zum Ausprobieren und Tüfteln.

Außerdem entwickelte sich der Mensch damals zum Transzendenzwesen, das **eine Behausung zumindest im Geiste jederzeit verlassen** kann. „Es gab gewissermaßen eine Dialektik zwischen der Verengung im Innenraum und einer Erweiterung des Bewusstseins - das könnte man auch inneres Wachstum nennen“, so Jürgen Grimm von der Universität Wien. Höhlenkompetenz ist also die Fähigkeit, unter beengenden Umständen nicht in rigide geistige Zustände wie Depression, Paranoia oder Verleugnung zu verfallen, sondern geistig flexibel zu bleiben – und sie ließ sich auch bei Zweidrittel der befragten Student*innen nachweisen.

Das führt uns zur oft zitierten Resilienz. In ihrem empfohlenen ‚Fahrplan‘ zur Stärkung unserer Krisenbewältigungskraft haben Resilienzforscher*innen folgende Haltungen als hilfreiche „Untermuskel“ für Krisenzeiten herausgearbeitet:

- Sorge für dich selbst,
- glaube an deine Kompetenz,
- baue soziale Kontakte auf,
- entwickle realistische Ziele,
- verlasse die Opferrolle,
- nimm eine Langzeitperspektive ein,
- betrachte eine Krise nicht als unüberwindbares Problem...



Nun werden wir auch 2021 aufgefordert sein, uns flexibel, widerstandsfähig, kurz: höhlenkompetent zu zeigen. Doch zumindest bekommen wir eine kleine Pause: Weihnachten klopft an die Tür wie jedes Jahr... Und die Weihnachtszeit kann in vielerlei Hinsicht immer noch das verkörpern, für was sie schon immer stand: für eine Zeit der Ruhe und Erholung, der vielen Lichter, Kerzen und Kekse, des familiären Zusammenkommens, des Feierns und Genießens, des Schenkens und Beschenktwerdens, des langen Schlafens und Erholens, der Bilanzierung und des neuen Pläneschmiedens....



Eine aktuelle **Studie von quantilope** zu Weihnachten 2020 zeigt entsprechend: Wenn die Deutschen an Weihnachten denken, dann assoziieren sie damit gutes Essen und Familie, verbunden mit dem Beschenken anderer, mit Ruhe, Besinnung und dem Weihnachtsbaum. Für 80 Prozent der befragten Menschen steht die Gesundheit und bei 70 Prozent Erholung und Sicherheit im Vordergrund. **68 Prozent geben an, sich auf Weihnachten zu freuen.** Nur vier Prozent freuen sich so überhaupt nicht...

Weitere Ergebnisse: Der Großteil der Befragten plant zwar ähnliche Ausgaben für Weihnachtsgeschenke wie im Vorjahr, doch knapp ein Viertel (22 Prozent) kalkuliert mit geringeren Ausgaben. **Gründe: Weniger Einkommen durch Corona und eine generell sinkende Bedeutung von Geschenken.** Auch der Fokus der Schenkenden hat sich verändert: „Corona meets X-Mas“ bedeutet auch, dass nun mehr Gutscheine (36 Prozent) und Süßigkeiten (31 Prozent) verschenkt werden. (Quelle: marktforschung.de)

Nachdem wir uns nicht „kein Corona“ auf den weihnachtlichen Wunschzettel schreiben können, benötigen wir andere Hilfen – ich habe dazu recherchiert und weitere Impulse gefunden. An erster Stelle sei der Impuls des bekannten amerikanischen Paar-Therapeuten John Gottman erwähnt:

"Small things often", rät Gottman: Es gebe nicht *die eine* große Aktion gegen eine krisenhafte Zeit, sondern es sind die vielen kleine Dinge, die uns Tag für Tag gut tun: gute Nachrichten lesen, sich selbst Blumen kaufen, die Wohnung schmücken, ein Bad nehmen, ein Buch lesen, basteln, Briefe schreiben, ein neues Rezept ausprobieren, Filmabende, Denn Gottman meint:

"What you do every day matters more than what you do every once in awhile."

Hilfreich auch der Tipp des Psychiaters Daniel Siegel: **„Name it to tame it“** – und fordert uns damit auf, Dinge zu benennen, damit wir sie zähmen, also angucken, angehen, bearbeiten können. Das ist auch deswegen relevant, weil wir wissen, dass **Ignoriertes, Verdrängtes oder Weggeschobenes dazu tendiert, im Verlauf der Zeit größer zu werden.** Gefühle, die wir unterdrücken, brechen sich irgendwann Bahn, körperlich oder seelisch. Insofern können wir uns auch offen eingestehen: "Ja, es ist im Moment schwierig. Ich komme nicht immer gut damit zurecht".



Einen ganz anderen möglichen Ansatz betont Philosoph Dr. Andreas Weber. Er wagt das Gedankenexperiment, ob es nicht möglich sei, Weihnachten in seiner gewohnten Form auf das nächste Jahr zu verlegen - frei nach dem Motto **"Wer seine Nächsten liebt, verschiebt"**.

Das sei für uns allerdings ein ungewohntes Programm, so Weber, da unser Gesellschafts- und Wirtschaftssystem auf eine **schnelle Befriedigung** unserer individuellen Bedürfnisse fokussiere. Insofern seien wir aus der Übung, was das Verschieben von Bedürfnissen aus einem sinnvollen Grund betrifft. Aber möglich sei es: "Ich verschiebe mein unmittelbares Bedürfnis, damit ich langfristig gewährleiste, dass dieses Bedürfnis immer wieder gestillt werden kann."

Natürlich sei der **Bedürfnis-Aufschub** größerer Weihnachtsfeierlichkeiten eine Entbehrung. Aber, so Weber: "Wenn wir sie dieses Jahr verschieben, können wir sie im nächsten sicher genießen. Der Impfstoff steht ja schon vor der Tür."

Kann denn ein **digitales Weihnachten** ein Fest vor Ort überhaupt ersetzen? Psychologin Meike Watzlawik, Professorin an der Freud-Universität in Berlin, meint dazu: „Ersetzen kann es das nicht, aber es kann eine gute Alternative sein. Das Knistern des Kamins, das Flackern der Kerze, der Duft des Essens oder Kuscheleinheiten auf dem Sofa im Wohnzimmer - die fehlen natürlich. Wir erleben das Weihnachtsfest eben nicht nur über zwei, sondern über alle unsere Sinne.“ Ein schwacher Trost also, aber auch ein Trost.



Ich selbst erhoffe mir, dass wir uns weder vom Grinch noch von Corona unsere guten Weihnachtsgefühle stehlen lassen.

Allen Leser*innen wünsche ich daher nun ein friedvolles, guttundes und natürlich gesundes Weihnachten – und mit oder ohne Raketen ein echtes Knallerjahr 2021!

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 🍀