

Mittwoch, 11. November

Stabilität. Wenn nicht aussen, dann innen

In Zeiten von Corona kam und kommt vieles ins Wackeln: Die Bewegung im öffentlichen Raum wird zum Risiko, geplante Operationen müssen vertagt werden, Besuche bei Alleinstehenden sind nicht mehr selbstverständlich möglich, wer in Quarantäne muss, spürt Peinlichkeit (Ich belaste die Berufskollegen!) oder gar Scham (Habe ich mich zu unvorsichtig verhalten?). Zahlreiche Arbeitgeber müssen Stellen abbauen, viele Menschen den Gürtel enger schnallen wegen Kurzarbeit oder gar Arbeitslosigkeit; Homeoffice führt zu Familienkonflikten mangels der sonst selbstverständlichen Distanz.

Vom römischen Stoiker Seneca ist eine Philosophie überliefert, deren Ziel gut mit «innerer Stabilität» wiedergegeben werden kann. Diesem Ziel liegt eine Weltsicht zugrunde, wonach das Leben aus zwei Seiten besteht. Nach der einen gibt es Dinge, die wir beeinflussen können, zur anderen Seite gehört alles, was sich unserem Zugriff entzieht.

Sich um Dinge zu sorgen, die man ohnehin nicht beeinflussen kann, ist demnach schlicht unnützlich. Ob das jetzt gerecht ist oder nicht, wer dran schuld ist, dass das Virus in die Welt gesetzt wurde, ob es uns jetzt passt oder unsere Pläne durchkreuzt – das alles sind Dinge, die wir nicht ändern können. Doch dann gibt es auch das, was wir beeinflussen und tun können: Masken, Händedesinfektion, Kontakte reduzieren gehört dazu. Und die Konzentration auf das, was möglich ist, eröffnet neue Freiheiten, macht Möglichkeiten oft erst sichtbar. Erst recht dann, wenn man die vielen Fragen nach Lösungen des Problems den wirklichen Spezialisten überlässt.



Sich keine Sorgen zu machen, ein Grundsatz der Stoa mit grosser Nähe zu einem Jesuswort (Matthäusevangelium, Kapitel 6), heisst allerdings gerade nicht, leichtsinnig zu sein oder oberflächlich zu leben! Wer jene Seite in den Blick nimmt, die uns sehen lässt, was möglich und beeinflussbar ist bzw. was er/sie verändern kann, wird so viele Aufgaben entdecken, dass die Zeit sogar knapp zu werden droht. Diesen Blick einzuüben lohnt sich aber schon deshalb, weil das Entdecken, das dann einsetzt, viele gute Gefühle – und mit ihnen verbunden die Wirkung von positiven Hormonen nach sich zieht.

Zu den Sorgen, die sich so leicht einstellen, passt allerdings das diffuse Gefühl von Belastung, lähmender Furcht und empfundener Ziellosigkeit. Man spürt ihre Last, und es will nicht gelingen, sie aus der Welt zu schaffen. Deshalb lohnt sich der Ansatz der Stoiker, also kurz: der Perspektivenwechsel. Mit ihm kommt anderes in den Blick. Denn bereits das deutsche Wort «Sorge» erzählt von der einschränkenden Sorgenperspektive. Interessanterweise nämlich hängen an der

«Sorge» vielerlei Empfindungen (Kummer, Furcht, Gefahr, Unruhe, Mühe, Skepsis, Fürsorge ...), aber die Herkunft des Wortes selbst bleibt im Dunkeln, also ungewiss. Die Sorge gleicht also einem Wasserstrahl, den man nicht abstellen kann. Was also einzig nützt, um sich ins Trockene zu retten, ist, den Standort zu wechseln.

Der Apostel Paulus war in diesem Prinzip vom Standortwechsel ein Meister, wenngleich er um die Kraft dazu immer wieder ringen musste. In einem Rat, den er den Thessalonichern schriftlich mitteilt, kommt das, wie ich finde, gut zum Ausdruck: «Seid dankbar in allen Dingen» (1. Thessalonicherbrief, Kapitel 5). Diesen Rat zu befolgen ermöglicht, dass sichtbar werden kann, was sich auf der Lebensseite des Möglichen, Beeinflussbaren, Machbaren abspielt. Und das ist tatsächlich ganz schön viel.