

THEMA: **KRISIS 3 - BEZIEHUNGSTHEMEN**

**Email vom 22.3.20 an Dialog-Interessierte:**

Guten Abend Dialog-Interessierte!

Keine Sorge: nicht jeden Tag erhaltet Ihr von mir Post :).

Es gab so Vieles, was Einige bewegt hat - deswegen hab ich mir die Zeit genommen die letzten Tage dafür.

Übermorgen werde ich mal eine Liste der zahlreichen praktischen Tipps und Ratschläge zusammenstellen.

Gern könnt Ihr mir hierzu etwas zuschicken, dass ich das alles dann zusammenfassen kann.

Und: mich interessiert wirklich, was Ihr denkt, womit Ihr Euch beschäftigt, wie Ihr die ersten Tage der Ausgangssperre erlebt habt!

Auch wenn es Euch gut gegangen ist, was Ihr erfahren habt, würd ich gern hören bzw. lesen.

Natürlich: nur wenn es für Euch stimmig ist, wenn Ihr nicht in Druck und Überforderung dadurch kommt, wenn Ihr wirklich Lust und Muße dafür habt.

Anbei Ausschnitte eines weiteren Dialoges -

herzliche Grüße und einen guten Wochenbeginn

Karin

Danke für deine Nachricht. Die tut mir sehr gut.

[Danke Dir für dieses Feedback, das mich bestärkt, weiter diese Art des Dialoges zu betreiben!](#)

Ich schreib jetzt einfach mal los, ohne groß darüber nach zu denken und versuche gleichzeitig gut bei mir zu sein.

[Ja gern „einfach drauf los“ – ich würde mich freuen, wenn wir durch die Krise den Luxus unserer Zweifel und Über-Ich-Attacken etwas beiseite schieben können und die Wichtigkeit eines jeden Einzelnen in seiner Art zu denken, sich orientieren zu versuchen, Erfahrungen zu machen.](#)

Ich merke, dass ich ein großes Bedürfnis nach Austausch mit Menschen habe, die wie ich dabei sind zu lernen ihren und mit anderen Raum zu halten.

Ich danke dir von ganzem Herzen für diese Möglichkeit.

[Ja, es ist sehr wertvoll, auch für mich immer wieder, wenn sich die Verbundenheit von sich freundlich interessierenden Menschen ausweitet. Ein Raum öffnet sich, der uns alle hält. Ein Raum öffnet sich, in dem unsere Seele beginnt liebend – ob vermissend, trauernd, sich freuend oder liebend – wir](#)

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter [karin.pixner@t-online.de](mailto:karin.pixner@t-online.de).

werden von dem Wesentlichen erfüllt – welch Geschenk, das wir da miteinander erleben dürfen!  
Danke!

Seit der AUsgangssperre ist die ziemlich aktiv. Sie zeigt sich mit ANgst/Panik vor einem totalitärem System mit Überwachung, Denunzieren. Mir kommen viele Gedanken und Bilder an den 2. Weltkrieg und die Angst vor einem solchen System/Stimmung.

Ja, wir werden überflutet von kollektiven Ängsten, die schon viele Jahrtausende Menschen auf dieser Erde erlebt haben, die in Wellen derzeit durch uns strömen.

Gleichzeitig werden wir von der Schönheit, Dankbarkeit, Liebe umhüllt – mehr denn je. Diese Qualitäten sind immer da – Ende letzten Jahres und besonders Anfang diesen Jahres nahmen sie an Intensität zu. Das Jahr begann besonders lichtvoll, offen, liebend in der Atmosphäre – ein Zeichen dafür, dass wir Unterstützung benötigen – so habe ich das in den letzten Jahrzehnten zuverlässig erlebt.

Die erlebte Gleichzeitigkeit ist eine Übung, die mehr denn je nun gefordert wird: Wie viele orchestralen Musikinstrumente und Stimmen gleichzeitig zusammenspielen, eine mehr oder weniger angenehme Harmonie bilden oder auseinander fliegen: sie sind für geübte Ohren gleichzeitig erlebbar und hörbar.

Ich erinnere mich, wie ich als Kind mich zum ersten Mal wunderte, dass bei einem Konzert nicht alle ausschließlich auf das Klavier hören. Natürlich hörte ich die anderen Instrumente schon auch – doch eher als Blattwerk um die eine einzige Rose, meine Liebe: die Klänge des Klaviers. Ein Mitschüler hörte das gesamte Konzert aus der Perspektive des Kontrabasses, dem ich noch nie zugehört hatte, ich musste mich gar konzentrieren ihn zu finden, erleben, hören. Als ich das konnte, bemerkte ich, wie sehr er haltend und stabilisierend, vertiefend und wichtig für die Sinfonie ist. Dieser Mitschüler wurde später Kontrabassist und Professor an der Uni in diesem Fachgebiet. Ich wurde eine Musikerin der Seele, den großen Klang-Raum der Gleichzeitigkeiten .

Wenn es sehr stark ist, dann ist es wirklich schwierig in meine innere Anbindung zu finden.

Ja, das ist es – wir Menschen sind sehr feinsinnig. Große Intensitäten können da schon mal die inneren Lautsprecher zum Übersteuern und Knacksen bringen. Dann hören wir von all dem vielschichtigen Konzert des Lebens vorübergehend nichts mehr anderes.

Trotzdem habe ich es bis jetzt immer geschafft.  
Normales tun, also das was alltäglich war zu tun, hilft mir z.bsp.

Danke für diese Erinnerung! So schlicht, so gut 😊

Wir haben 7 andere Parteien beim Wandern getroffen. Diese "normalen" Menschen zu treffen tat gut.  
Bevor wir losfahren hatte ich richtig Angst, dass uns die Polizei aufhält oder uns auf dem Weg ins Tal kontrolliert, wir von den Nachbarn denunziert werden.

Mein Freund hat gesagt, dass draußen sein moralisch nicht falsch ist, da wir niemanden anstecken und nicht angesteckt werden von corona.

Dazu schreibe ich übermorgen ausführlich etwas. Die Ebenen vermischen sich enorm und wir geraten darüber in Verwirrung – mehr dazu übermorgen.

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter [karin.pixner@t-online.de](mailto:karin.pixner@t-online.de).

Dass das draußen sein aber vll gesellschaftlich nicht akzeptiert ist. Ich sehe das auch so. Ich BRAUCHE das draußen sein für meine Psyche,  
Physisch, ich verarbeite da, bewege Dinge/Prozesse in mir.

Wie gesagt: die Ebenen von „Werte“, „gesellschaftliche Moral“, „Regeln“, „Bedürfnisse“, „unser Erbe“ ... gilt es zu ordnen.

Mein Freund ist gerade sehr sensibel, Verhalten von mir mit dem er zuvor wohlwollend umgegangen ist, triggert ihn jetzt mehr und er reagiert aggressiv.

Ihm fällt das selber auf, wenn er sich beruhigt hat und sucht das klärende Gespräch. Wir haben heute zweimal lauter als sonst miteinander gesprochen. Das ist neu zwischen uns! Ich fühle mich nicht mehr so sicher in unserer Beziehung, wegen dieser Aggression/Empfindlichkeit, die da jetzt rein gekommen ist. Ich bin sehr harmoniebedürftig geworden.

Wir werden gerade alle fragiler oder härter. Die verschiedenen Themen liegen nackter an der Oberfläche. Der Druck von Außen lässt viel unbewusstes Material nach oben kommen.

Aber: wir kommen auch leichter dadurch zusammen, weil wir trotz Verhärtung dann wieder von einer anderen Strömung leichter berührt werden.

Sehr bewegte Zeiten, in denen viel möglich ist.

Wir werden alle sensibler und empfindsamer – bzw. unsere Sensibilität, die immer schon da war, lässt sich nicht mehr so gut verdecken und verstecken.

Für all das brauchen wir auch Zeit, uns daran zu gewöhnen.

Ich bräuchte für die nächsten Tage Beziehungstipps für Ausnahme Situationen ;).

Durchatmen,  
wissen, dass dies eine Ausnahmesituation ist,  
öfters meditieren und sich zentrieren am Tag,  
nach einiger Zeit das verbindende und verstehen wollende Gespräch suchen (nicht so sehr „bitte, verstehe mich“ – sondern zunächst viel mehr „ich möchte Dich wirklich verstehen, bitte hilf mir dabei“,  
Zentrierungskreisläufe streichend machen,  
Euch öfters am Tag erzählen, was konkret Ihr aneinander schätzt, wertschätzt, mögt, liebt,  
Euch berühren, miteinadner in Armen liegen, der Natur und den Tieren lauschen,  
usw.

Ich habe auf der bayerischen Ministeriums Seite gelesen, dass man seine Therapeutin/ten besuchen, Termine wahr nehmen darf.  
Wie stehst du gerade da dazu?

Ja, das ist möglich und voll und ganz innerhalb der Regeln.

Liebe Grüße,  
Auch Dir liebe Grüße!

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter [karin.pixner@t-online.de](mailto:karin.pixner@t-online.de).