

THEMA: **KRISIS 4 – LEBEN UND TOD**

Email vom 25.3.20

Guten Abend liebe Mit-SchreiberInnen, liebe Mit-Leserinnen,

das ganz normale Leben?

Haben wir heute, gestern, all die Tage nicht mehr denn je damit zu tun?

Was anders geworden ist,

- dass viele Ablenkungen uns so nicht mehr verdecken können vor dem realen Leben wie es noch vor 3 Wochen ging,
- dass wir mit der Unsicherheit, dem Nicht-Wissen, der Fragilität des Lebens im Kontakt sind,
- dass wir bemerken, wie gut es uns ging in den letzten Jahren,
- dass wir bemerken, wie gestresst wir all die Jahre mehr und mehr wurden,
- dass wir in die Hände der Demut gelegt werden, ob wir unseren Beruf weiter ausführen können, ob wir unser Leben so weiter leben dürfen oder massiv sich etwas ändert, ob wir gar Beruf & Heim verlieren,
- dass wir bemerken, wie gut uns Ruhe, Reduktion, Nicht-Können und Nicht-Wissen tun kann,
- dass wir mit unseren inneren Themen (mit uns und in Beziehung) viel mehr konfrontiert werden,
- und:
- dass wir mit der Thematik von Tod und Krankheit sowie leben in Gesundheit viel mehr zu tun bekommen.

Kurz: wir kommen mit dem ganz normalen Leben in Kontakt, das wir all die Jahre und Jahrzehnte ausgeschlossen haben.

- Die Vielfältigkeit unser aller Unterschiedlichkeit wird mir diese Tage sehr bewusst.
- Innere Haltungen zu der allgemeinen Lage führt zu oft geistig abgeriegelten "Lagerhaltungen" (danke für dies Wort!):
- manche sehen die Chance und sind überglücklich, wie gut alles werden wird (und wollen dabei von all denjenigen, die Angst haben nichts wissen),
- manche ängstigen sich sehr vor dem existenziellen Ruin,
- manche sind mit dem möglichen Tod von lieben Menschen konfrontiert und ängstigen sich noch mehr,
- manche riegeln sich vor Angst ab und verlassen das Haus nicht,
- manche beschimpfen all die, die noch das Haus verlassen,
- manche werden ganz ruhig, es geht ihnen eigentümlich so gut wie schon lange nicht,
- manche werden gebeutelt von ihren psychischen Themen,
- manche sind nur noch wütend über diejenigen... und diejenigen, fühlen sich als Betrogene, als Opfer der bösen ...,
- manche sehen dahinter diesen großen Plan, andere sehen jenen großen Plan,
- manche hoffen auf die Vorhersehungen der Astrologie, die zwar von schweren Umbrüchen spricht, allerdings ab 4.4. oder 8.5 mit einer sehr guten Wendung (na da hoff ich auch mal drauf),
-

Es gibt da noch viele mehr. Beeindruckend für mich ist, wie die Ausgangsbeschränkung auch eine geistige Ausgangsbeschränkung unterstützt, wie geistige, abgeriegelte Lagehaltungen entstehen. Ist das neu? Nicht wirklich - doch es wird nun sehr offensichtlich.

Deswegen bin ich so froh, dass Ihr mir so unterschiedliche Perspektiven schickt, mit Eurem Ansinnen, in den Dialog zu treten, sich zu öffnen, sich auszutauschen, über den Horizont des eigenen Lagers zu blicken.

Danke!

Hier eine Stimme von Euch, wie ich sie durchaus auch öfters höre und lese:

Ich will nicht mehr zu der Zeit vor Corona. Ich will Neues! Ich sehe inzwischen die riesige Chance in dieser Krise. Die Chance für Kontakte, Wertschätzung, Dankbarkeit, einem wertvollen und wertschätzendem Miteinander. Nachdem ich wirklich durch einige Tage schwerer Depression gegangen bin sehe ich nun viel Licht.

Es geht weiter und irgendetwas Gutes wird daraus entstehen. Da bin ich fest von überzeugt. Zumindest jetzt gerade 📌

Und eine andere:

Zu sehr genieße ich gerade die Verlangsamung und frei gewordene Zeit für mich (die ich mich sonst sehr auf Effektivität getrimmt habe und fast ein Trauma des „Nichthinterherkommens“ entwickelt habe). Ich bin sehr dankbar für die Fülle, die ich habe; die Isar vor meiner Tür; das Wissen, nicht allein zu sein; die Tatsache, mich am besten Platz für diese Krise zu befinden; die Hoffnung auf ein mögliches gesellschaftliches/ politisches Umdenken als Folge, und vieles, vieles mehr. Und wenn ich mich nicht zu sehr hineinfallen lasse in all den Müßiggang, kann ich mir jetzt auch noch z.B. wichtige neue Programme o.ä. aneignen, um meiner mauer werdenden Auftragslage etwas entgegenzusetzen, lauter neue Chancen ...

Auch wenn es zynisch klingen mag angesichts des global schon geschehenen und noch zu erwartenden Leids, der noch gar nicht auszudenkenden weltweiten wirtschaftlichen Verwerfungen, die mir schon auch zu denken geben (dem gegenüber die bereits sichtbaren Erholungen in der Natur!) bin ich doch ein großer Befürworter des Innehaltens - so gesehen fantastisch, dass es - wenn auch unvermittelt und aus unerwarteter Ecke - derzeit unvermeidlich ist.

Ja, das macht wirklich Mut, das sind die sonnigen Seiten, die durchkommen.

Anbei sende ich Euch heute einen Dialog, der nicht direkt etwas mit dem aktuellen Thema zu tun hat - ich denke, wir können langsam unseren Blick wieder weiten und sehen, dass wir inhaltlich dies Thema nicht ausdrücklich brauchen, um uns mit uns erschütternden, aufrüttelnden, bewegenden Themen auseinander zu setzen. Wir können all die inneren Fragen, Ängste, Hoffnungen, Schönheiten auch durch andere Themen finden.

Mich bewegt die Gleichzeitigkeit von Schönheit, unglaublich Berührendes, Liebevolltes und der mir viel mehr bewusst werdenden verdichteten Nähe zu Krankheit und Tod.

Das ganz normale Leben also :).

Ich grüße Euch herzlich und danke Euch für Euer Feedback,

Karin

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter karin.pixner@t-online.de.

P.S.: Zur Auflockerung und seelischen Bewegung schicke ich Euch heute mehrere musikalischen Empfehlungen von 2 Leserinnen hier:

Euch zur Freude also dieses kleine Video von vier Minuten:

Het Rotterdams Philharmonisch Orkest in actie met Senior Service: Online Beethoven-concert:

<https://www.youtube.com/watch?v=UE36988z-RQ>

.Reinhard Mey

https://www.youtube.com/watch?v=5IzpWgc8l4A&utm_source=dotmailer&utm_medium=email&utm_campaign=43007_Reinhard+Mey+-+Wohnzimmerkonzert+23.03.20_231735_DE

Aber ich möchte Euch auch gerne Stefano Bollani ans Herz legen, einen Jazz- Pianisten

<https://deref-gmx.net/mail/client/oU7dys2pnMs/derefferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dhj3u8wNB4Xs%26list%3DRDVGZwXaIFDnU%26index%3D5>

und ich habe heute früh die wundervolle Erfahrung machen dürfen, dass mich die Musik von der CD "Club des belugas - SWOP" dazu eingeladen hat, mir die Sorgen einfach "wegzuschütteln"

Eines der Lieder hier

https://www.youtube.com/watch?v=V6QkciSSB_k

In den letzten Tagen bekam ich zwei E-Mails, die das Thema Krankheit und Tod trotz all der vielen anderen Themen mir noch näher gebracht hat.

Diesmal teile ich mit Euch nicht einen Dialog, wie bisher.

Diesmal möchte ich Euch V., vorstellen, Mutter eines Sohnes mit mehreren Behinderungen. Bei einem Krampfanfall, den sie zu lösen versuchte, brach der Oberarm ihres Sohnes.

Und E., Ehefrau und Mutter von 2 Kindern, die um ihren Mann im Weilheimer Krankenhaus bangt.

Ich schreibe hier meine jeweiligen Antwortschreiben in einem Brief zusammen. Was sie mir wohl geschrieben haben, erschließt sich aus meiner Antwort ausreichend genug (denke ich).

Und warum ich mit Euch das teile?

Ich bitte um Eure mitfühlenden Herzen und guten Gedanken:

Sowohl für die Familie von V. und ihren Sohn, der gut operiert wurde heute, als auch für

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter karin.pixner@t-online.de.

E. und besonders ihrem Mann Andreas.

Zwei Frauen aus unserem Kreis hier haben gerade mit sehr schwierigen Themen zu tun.

Wir können mit unseren Herzen viel bewegen. Wenn wir die große Weltbewegung nur im ganz Kleinen mitverändern können, so können wir beginnen, uns liebend zu verbinden von Mensch zu Mensch. In dieser menschlichen Verbundenheit können wir einander beistehen und Kräfte schicken, die Ungeahntes möglich machen.

Danke.

Liebe V. ..., liebe E.,

betroffen lese ich Deine Zeilen.

V: Es tut mir so Leid für Euch und Euren Sohn - Welch Wendung der Geschehnisse.

Dass der Knacks des Oberarmbruchs deines Sohnes durch dich bei einem Krampfanfall ein kleines Trauma hinterlassen hat: ja, das ist auch sehr verständlich. Ob es was hilft, wenn Du liest, dass es hier zu unterscheiden gilt: auf der einen Seite ist da Dein Sohn, sein Wesen, seine Seele - und auf der anderen Seite gibt es da seine Hardware, sein Körper, seine Knochen. Nur durch so eine Differenzierung kann es gelingen den tieferen Schock, der das auslösen kann, wieder zu lockern.

E: Als ich Deine Zeilen las, schossen mir die Tränen in die Augen – wer hätte daran gedacht?

Dass die Virus-Infektion, Deinen Mann derart heimgesucht hat, dass er nun um sein Leben auf der Intensivstation kämpft, das erschüttert mich sehr. Sein Körper kämpft, seine Seele auch. Eure Liebe und Verbundenheit ist so fühlbar für mich, dass wirklich zu hoffen und zu beten ist, dass er zu Dir mit einem genesenden Körper wieder zurück kehren kann.

Ich bin mitfühlend im Herzen bei Dir und ... und Euch, wünsche gute Geister, Engel oder wer immer helfen kann

herzlich
Karin

P.S.: Wenn wir erschüttert sind, suchen wir schnell "einen Schuldigen", dann erklärt sich das alles wieder für uns. "Das alles": das ist das für uns Unbegreifliche, das viel Größere, das Schicksalhafte, das wir nur zu einem ganz kleinen Teil in der Hand haben - in dieser Hinsicht ist eine kleine Episode aus deiner email schon von Interesse, weil das Thema mal zur Abwechslung nicht auf dem ausgetretenen Pfad von Corona herein kommt.

Dein ... hat einen besonderen Schicksalsweg sowieso. Es ist all die Jahre erstaunlich gut gegangen, Ihr habt erstaunliches geleistet und geschafft, er hat eine erstaunliche Lebensqualität seelisch und körperlich und auch geistig leben können. Irgendwann hat im Konglomerat der vielen Menschen, die um ihn herum zusammenwirken, einer etwas übersehen, was er hätte früher sehen können/müssen/sollen. Bei einem Menschen wie ... hat das gleich ganz andere Auswirkungen als bei Menschen ohne Mehrfachbehinderungen.

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter karin.pixner@t-online.de.

Es ist tragisch - es ist menschlich - niemand hätte derjenige oder diejenige sein wollen, der oder die einen Fehler des Übersehens macht und dann eine rapide verschlechternde Dynamik auslöst.

Ihr seid mitten im aktuellen Thema: Menschen übersehen was, Menschen interpretieren etwas, Menschen entscheiden etwas, Menschen kommen in existenzielle Gefährdungen dadurch, andere sollen gerettet werden dadurch, Familien "hauen sich schon nach dem ersten Wochenende die Köpfe ein" (nicht alle, aber einige) - kurz: eine unglaubliche Dynamik ist losgetreten worden, die viel größer ist, als ein Einzelner das wenden vermag (und man weiß ja auch nicht wohin) - so wie bei Euch.

Was bleibt in all der Schicksalsbewegungen, dem Nicht-Wissen, was wer jetzt am Besten tun sollte, der Verzweiflung, Angst, der Wut auf irgendwen, der daran verantwortlich gemacht wird?

Die Verbundenheit, die Wiederanbindung an das, was uns hält: die Liebe in der Familie, die Liebe zur Natur, zum Singen, einander in Armen halten und halten und halten, die Liebe zu Freunden des Herzens, Kreise von Menschen und Lebewesen, in denen wir geliebt werden, ein Teil davon sind...

Solche Erschütterungen bewirken, dass sich unser Organismus zusammenzieht - so wie wir uns bei einem Schmerz zusammen ziehen. Dadurch verlieren wir vorübergehend die Verbindung zu dem Wesentlichen, was uns hält - alles erscheint noch schlimmer, schmerzhafter, größer und unbewältigbarer in dieser durch die Erschütterung bewirkten Zusammengezogenheit. Angst entsteht in dieser Enge.

So lass uns schauen, wie wir die unglaublich liebenden Flügel Deine Herzens wieder weiten können, liebe!

All die Jahre habe ich gestaunt über Dein (V. und E.) so großes Herz für so Viele Deiner Mitmenschen und so Viele Menschen in Deiner Familie.

Wenn sich unser Herz wieder weitet, wird der Schmerz und die Trauer durch unsere Zellen geflutet - das können wir nur, wenn wir uns verbunden und gehalten fühlen.

Die letzten gut 2 Wochen werde auch ich von vielen Wellen der vielen Menschen, die ich kenne, so wie der großen Schicksalsströmungen besucht. Manchmal wird alles ruhig, manchmal sehr offen und weit und manchmal fließen viele Tränen über die tragischen Ereignisse, die ich nicht wirklich begreifen und erklären kann, die ich jedoch mit meiner feinsinnigen Art sehr erlebe.

Dass wir Menschen nur durch tiefe Erschütterungen in tiefe und nachhaltige Verwandlung hineinkommen, das fand ich immer schon tragisch.

Dass etwas Gutes am Ende auf uns wartet, ja daran glaube ich zutiefst und lässt mich phasenweise optimistisch stimmen.

Doch wenn ich vom Schmerz und der Trauer auch das Sterben, die Erkrankungen, die Gewalt, die isolierenden und abschneidenden Bewegungen heimgesucht werde, dann hält mich im Hintergrund mein Wissen um das Gute - doch ich, Karin, würde mir so sehr wünschen, dass wir "Menschen" werden könnten ohne solche Schicksalsbewegungen, möchte das nicht nicht erleben müssen, was ich in dem Moment des Schmerzes erlebe.

Und gleichzeitig stimmt meine Seele dem Ganzen zu, hält ihre liebenden Schwingen offen, ist bereit das zu erleben, was nun zu erleben ist und ansteht - manchmal gibt es eine große Diskrepanz zwischen der Karin und ihrer Seele - doch das beeindruckt ihre Seele nicht - und darum bin ich, Karin,

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter karin.pixner@t-online.de.

dann eigentlich auch wieder froh, wenn die Welle des Schmerzes, der Traurigkeit, der Angst abgeebbt ist und ich sehen kann: dass neue Klarheit, Reinheit, neue Qualitäten in mich strömen.

Liebe V., liebe E.,

ich kann Dir das nicht abnehmen - vielleicht helfen die Zeilen - und nun ja: ich denke, wenn ich das so schreiben könnte an andere, dann hätten Einige was davon, da, wie schon erwähnt, es mal nicht nur auf dieser einzigen Dauer-Thematik aufbaut.

Ich grüße Dich und Dich von Herzen

Karin