

Newsletter 23 – Wo kommt die Energie her? (12.05.2021)

Die Pandemie dauert an und es ist echt mühsam, durchzuhalten und die Einschränkungen noch zu ertragen. Die Pandemie erschöpft uns und zerrt an unseren Nerven. Die Perspektive auf gewisse Öffnungen hilft vielleicht. Andererseits wird die Ungeduld, das sich jetzt gleich etwas ändern muss, noch größer. Der Soziologe Hartmut von Rosa beschrieb letzters in einem TAZ-Interview 24./25.04.21) anschaulich, warum uns diese Krise so erschöpft:

Am Anfang dachte man (in bestimmten Phasen), durch das Ausbremsen vieler Möglichkeiten sei jetzt mehr Muße da. Tatsächlich war teilweise mehr Zeit da, aber die Muße fehlte. „Diese Rastlosigkeit, die wir spüren, die kommt eben nicht nur von außen, wie wir dachten.“ Statt „eine Wagner-Oper zu hören oder Thomas Mann zu lesen“, surfen wir durch die sozialen Medien oder werfen Netflix an. „Wir tun also Dinge, die kurzgetaktete hohe Stimulationsdichte bei niedrigem Resonanzwert liefern“. So schauen wir viel Nachrichten, füttern uns mit immer neuen Informationen oder Reizen, lenken uns ab, statt zu uns zu kommen. Das führt zu einem unbefriedigendem Gefühl. „Es entsteht nicht nur Aggressivität, sondern eine Art von Lethargie und Erschöpfung.“ Hartmut Rosa fragt: Wo kommt Energie her?

Für ihn kommt die Energie im Leben aus der dichten Interaktion selber. Energie entsteht aus Resonanz, aus Echo, aus Sich-Verstanden-Fühlen. Ebenso aus Begegnungen, wenn mich jemand ärgert oder mich herausfordert. Wir brauchen diese sozialen (möglichst realen) Begegnungen, die uns nicht nur bestärken, sondern überraschen, um Energie zu bekommen, um auf neue Gedanken und Wege zu kommen. Sonst verläuft das Denken eher in gleichen Bahnen. Diese hohe „Interaktionsdichte“ fehlt vielen zur Zeit. Ohne die anderen, auch die nervenden und „gefährlichen anderen“, werde ich lethargisch und depressiv. Z.T. fehlt uns sogar der Impuls zu sozialen Kontakten. Ganz besonders leiden darunter die jungen Menschen.

Positiv formuliert Hartmut von Rosa: „Es gibt soziale Ressourcen, die durch den Gebrauch wachsen und nicht weniger werden.“ Ich erlebe, dass wir uns auch über Telefon oder Zoom persönlich begegnen können, wenn wir uns öffnen. Das Begegnen drinnen oder im Freien wird absehbar leichter. Die Impfungen schreiten fort, die Regelungen werden sich zumindest etwas lockern, die Inzidenz sinkt schon eine Weile. Trotzdem müssen wir wachsam bleiben. Wie wichtig ist uns doch der Körperkontakt, die reale Nähe des anderen.

Auch der Weg nach Innen in die Stille ist eine Ressource, die mit dem Gebrauch mehr wird. Durch die Stille wächst die Energie, wächst der wirkliche Kontakt zu mir, auch die Offenheit für andere, und es wächst vor allem die Zufriedenheit. Wenn ich Stille regelmäßig suche, wird es auch einfacher, darin zu verweilen und loszulassen. Auch das ist eine Form von Resonanz – mit meiner Tiefe. Gerade jetzt ist es hilfreich, die inneren Quellen zu finden.

So heißt es beim Propheten Jeremia: „Gesegnet ist jede Frau und jeder Mann, die auf Gott vertrauen und deren Rückhalt Gott ist. Sie sind wie Bäume, am Wasser gepflanzt, zum Wasserlauf strecken sie ihre Wurzeln hin. Dass Hitze kommt, fürchten sie nicht, sie behalten ihr Laub. Auch in einem Dürrejahr sind sie ohne Sorge, sie hören nicht auf, Frucht zu tragen“ (Jer 17,7-8, Bibel in gerechter Übersetzung).

Viel Kraft beim Durchhalten wünsche ich!