

Kleine Seelenselbstsorge

Was tun, wenn man sich zu viel mit sich selbst beschäftigt?

Wie man selbst seelisch halbwegs stabil durch die Corona-Monate kommt, ist eine der größten Herausforderungen dieser Tage. Leider wird kaum darüber gesprochen, weil es peinlich ist und weil es so viel anderes zu berichten oder zu beklagen gibt. Ich versuche deshalb einmal eine kleine Seelenselbstsorge in Zeiten von Covid-19 zu entwerfen. Vielleicht ist die eine oder andere Anregung für Sie dabei.

Ein gravierendes Problem besteht darin, dass man sich zu viel mit sich selbst beschäftigt. Wenn die Begegnungen mit anderen ausfallen oder auf Zoom-Briefmarkengröße geschrumpft sind, wenn man nirgends hingehen kann und nichts von dem miterlebt, was andere angeht, dann hat man einfach zu viel nur mit sich selbst zu tun. Man kreist um sich selbst, vom Morgenkaffee bis zum nächtlichen Schlafengehen. Einsam sein heißt eben auch, um sich selbst kreisen.

Dagegen hilft bekanntlich Arbeit. Von den vielfältigen Spaltungen, die gegenwärtig unser Land durchziehen, sollte diese nicht vergessen werden: zwischen denen, die zu viel, und denen, die zu wenig zu tun haben. Da bei mir unendlich viel ausgefallen ist, war es für mich notwendig und hilfreich, mir sinnvolle Arbeit zu beschaffen. Denn das ist eine schöne Entlastung von sich selbst: sich ein Thema vornehmen und es gründlich bearbeiten, dabei Neues lernen und es in eine Form bringen, die andere ansprechen könnte. So habe ich gemeinsam mit einem Kollegen ein Buch über Einsamkeit geschrieben, das hoffentlich im Sommer erscheint. Und ich habe mir etwas Langaufgeschobenes vorgenommen: eine sorgfältige theologische Auseinandersetzung mit der Neuen Rechten. Dazu habe ich kleinere Texte veröffentlicht, im Frühsommer kommt noch ein Buch, das ich mit vier Kollegen geschrieben habe. Aber hier habe ich auch gemerkt, dass Arbeit allein keine Rettung bringt. Gerade im Lockdown kann man zu tief einsteigen, keine Grenze finden, sich im Thema verlieren, ihm zu große Bedeutung zumessen. Das gilt besonders dann, wenn man sich mit fiesen Dingen, wie Texten der Neuen Rechten, befasst. Deshalb bin ich froh, hiermit bald durch zu sein.

Ein altbewährtes Gegenmittel gegen zu viel oder, noch gefährlicher, grenzenloses Arbeiten ist das Ritual und der Rhythmus aus Arbeit und Nichtarbeit, den es stiftet. Da ich fast andauernd zu Hause bin und immer arbeiten könnte, achte ich inzwischen stärker darauf, den Sonntag freizuhalten. Dann beginne ich die neue Woche mit mehr Kraft und Motivation. Ich achte auch darauf, abends rechtzeitig aufzuhören und ab einer gewissen Uhrzeit keine E-Mails auch nur anzusehen. Das klappt ganz gut. Dafür beginne ich morgens recht früh, aber wieder mit einem Ritual, das ich wirklich nur weiterempfehlen kann.

Ich beginne den Arbeitstag, indem ich ein Gedicht lese. Ich nehme mir Verse vor, die

Johann Hinrich Claussen - 29. März 2021

langsam entstanden sind und die sich nur im langsamen Lesen erschließen. Bevor all diese Eiltexte auf mich zukommen oder von mir losgeschickt werden, übe ich mich in Langsamkeit und Staunen. Gerade lese ich den neuen Band „Plötzlich alles da“ von Dorothea Grünzweig, die aus Baden-Württemberg stammt und seit vielen Jahren in Finnland lebt. Ihre Gedichte handeln vom Sterben der Mutter in der alten und vom Leben der Natur in der neuen Heimat. Und dann nehme ich mir noch eine Seite mit Notizen von Joachim Hake dazu. Er leitet die Katholische Akademie zu Berlin und hat gerade den Band „Trost und Staunen“ herausgebracht. Daraus nehme ich jetzt jeden Tag Reflexionen und Maximen, die mich gemeinsam mit Dorothea Grünzweigs Gedichten auf andere Weise den Tag beginnen lassen. Das hilft.

Doch bevor es zu besinnlich wird, muss ich gestehen, dass ich für ein seelisches Problem noch keine rechte Lösung gefunden habe: den übermäßigen Medienkonsum. Wenn man selbst nichts erlebt, nimmt man umso mehr Vermitteltes wahr. Das meiste funktioniert aber über scheinbare Aktualität und hässliche Aufgeregtheit. Das führt einen in einen Zustand hektischer Dauerempörung, obwohl man brav am heimischen Schreibtisch hockt. Immerhin, so weise bin ich schon, dass ich nicht bei Facebook oder Twitter mitmache. Beruflich ist das nicht geboten. Auch ist es mir gelungen, Webseiten wie Spiegel Online nicht mehr zu besuchen. Ich habe es einfach sein lassen. Das hat meiner seelischen Stabilität aufgeholfen. Trotzdem nehme ich immer noch zu viel Tagesnachrichten auf. Doch was nützt es, wenn ich pünktlich darüber informiert werde, dass sich jetzt fünf Personen aus zwei Haushalten – oder umgekehrt – treffen dürfen? Es wäre besser, ich könnte schlicht abwarten, bis in Deutschland irgendetwas mal wieder funktioniert.

Dieser Text ist zuerst erschienen in Politik & Kultur 4/2021.

Copyright: Alle Rechte bei Deutscher Kulturrat