



*Katholische Kirchengemeinde
St. Martin, Ulm-Wiblingen
St. Anton, Unterweiler*

**Krise – verändere mich! Wie es gelingt nach der Krise anders zu leben:
Zwei Tipps für den Monat August – Fortsetzung folgt**

Liebe Krise,

bitte verändere mich. Ich möchte nicht zurück verfallen in mein altes, früheres Leben. In Muster und Gewohnheiten. Ich möchte nicht mehr einsteigen in das Hamsterrad des Alltags. Ich möchte anders leben, wenn wir dich überstanden haben. Schritt für Schritt. Monat für Monat. Bewusster, genügsamer, zufriedener, glücklicher.

3. Persönliche Begegnungen pflegen

Ein Videobild, das hängt und hackt. Das Gesicht, das verpixelt ist. Die Augen viereckig. Der Kopf, der schräg über dem Hals hängt. Die Stimme blechern, stockend, stotternd. Roboterartig. Ein „Hallo hörst du mich?“, „Kannst du mich sehen“, „Du musst deinen Ton einschalten“ oder „Die Verbindung ist schlecht“. So laufen sie ab, die Gespräche über Skype, Zoom, Webex oder facetime. Sie haben es möglich gemacht, die Eltern zu sehen, die Freundin, die 500 km weit weg wohnt, die Oma, die in Isolation leben muss. Sie haben uns in dieser Krise sozial gerettet, aufgefangen. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig diese Technik ist. Wie sehr sie uns in dieser Pandemie unterstützt und geholfen hat. Wie sehr sie unser Leben erleichtert hat. Dafür bin ich dankbar. Und trotzdem ist mein Bedürfnis an Video-Telefonie für die nächsten Jahre gestillt. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig persönliche Begegnungen sind. Ich sehne mich nach echten Gesichtern, menschlichen Stimmen, unverzügerten Reaktionen. Wie oft bin ich nach der Arbeit zu einer Verabredung mit Freunden gehetzt. Im Kopf bereits den nächsten Termin. In Gedanken weit weg, die Ohren nicht offen, die Sätze leer, das Herz nicht dabei. Ich möchte mich von nun an bewusst mit Freunden treffen. Vielleicht seltener, dafür intensiver, länger. Möchte mir Zeit nehmen, möchte zuhören, mitdenken. Lachen, genießen, mich freuen. Ich bin dankbar dafür, dass ich so großartige Freunde habe, die immer für mich da sind, mit denen ich wunderbare Dinge erleben darf, die mich auf meinem Lebensweg begleiten.

4. Für Familie und Freunde da sein

Langes Sitzen, oberflächliche Gespräche mit der Schwägerin, altbackene, gefühlt millionenfach erzählte Geschichten von „Oma“. Wie oft ich diese Familientreffen gemieden habe. Oder die Treffen mit dieser einen Freundin, bei denen ich nach zwei Stunden meinem Mann eine Nachricht schrieb, er solle mich anrufen, damit ich endlich einen Grund hatte, das Gespräch zu beenden. Weil diese Freundin immer von ihren Kindern erzählte. Davon, wie viele Zähne im Mund stehen, welche Konsistenz der Windelinhalt hat, welchen überdurchschnittlichen IQ sie besitzen, wie viele rote Punkte bei den Windpocken explodierten. All diese Begegnungen fielen auf einmal weg. Und plötzlich fing ich an, diese Menschen zu vermissen. Zukünftig werde ich mich auf diese Treffen freuen, weil ich verstanden habe, dass sie von heute auf morgen für immer vorbei sein können. Sie sind zur Gewohnheit geworden. Ich habe verlernt sie zu schätzen. Aber sie sind etwas Besonderes, nicht selbstverständlich. Ich möchte mir bewusstwerden, wie sehr ich diese Menschen schätze. Ich akzeptiere, dass alle Menschen ihre Stärken und Schwächen haben. Und dass auch ich manchmal nervtötend sein kann. Ich kann niemanden verändern, aber ich kann meine Einstellung ändern.

Herzliche Grüße, genießen Sie die Ferien und Ihren Urlaub aber bleiben Sie gesund.

Kristina Altstadt und Klaus Ungerer