



*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 Oktober – 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.

7. Bewusster frische Luft einatmen

Masken. Ein Stück Stoff, Vlies, Papier. Sie sind scheinbar das Einzige, was die Menschen vor Corona beschützt. Weil sie das Aerosol der Menschen zurückhalten, nicht in der Luft verteilt. Darum wird es warm unter der Maske, stickig, feucht. Ich habe das Gefühl in meinem eigenen Dunst zu stehen. Mein Kohlenstoffdioxid neu einzuatmen. Das Atmen fällt mir schwer. Ich bekomme schlecht Luft. Mir wird schwindelig, übel, schlecht. Sobald es möglich ist, setze ich die Maske ab. Ringe, schnappe nach Luft. Atme tief ein, so, dass sich meine Lungenflügel aufplustern, mein Bauch sich nach außen wölbt. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig frische, klare, reine Luft ist. Dass ich die Luft zum Atmen, das Atmen zum Leben brauche. Und dass gute Luft nicht selbstverständlich ist. Ich möchte bewusster einatmen. Nicht flach, wie ich es sonst getan habe. Sondern tief. So, dass meine Lunge gut durchlüftet wird. Ich möchte den Atem spüren. Fließen lassen. Spüren wie der Sauerstoff mein Blut anreichert, mir Kraft gibt, mich energetisiert. Und ich möchte mich dafür einsetzen, dass diese Atemluft sauber bleibt. Dass sie sich nicht verwandelt in giftigen Smog, der mein Atmen schwer, krank macht. Ich möchte mich dafür einsetzen, dass sie nicht verpestet wird mit Abgasen, Kohlenstoffdioxid, mit Feinstaub. Ich möchte mehr Fahrrad fahren. Das Auto öfter stehen lassen.

8. Der Menschlichkeit bewusst sein

Das Superfood-Müsli mit Mango, Amarant und Sojamilch drapieren und fotografieren. Am Strand einen Kussmund in die Kamera werfen und ein Selfie machen. Den Hund filmen, wie er über eine Klorolle hopst. Bildchen, Videos verschicken. Zustimmung, Likes sammeln. Sich nach außen präsentieren, profilieren, verkaufen. Beliebt sein, sich beliebt machen. Posten, liken, kommentieren. Sich durch Pinnwände scrollen, Influencern folgen. Rund um die Uhr online sein. Auf Whatsapp, Instagram, Facebook. Die Sozialen Medien. Sie waren für mich vor der Krise so wichtig, unersetzlich. Ich war mit allen Menschen, verbunden. Permanent, dauernd. Doch ich habe in der Krise gemerkt, dass ein „Daumen hoch“ kein persönliches, ernst gemeintes Kompliment ist. Ein Grinse-Smilie kein herzhaftes Lachen. Ein Umarmen-gif von einem Teddy keine wohltuende Umarmung. Ich habe diesen Unterschied zwischen den Welten schmerzlich erfahren. Das virtuelle Leben ist kalt, maschinell, steril. Ihm fehlt, was die reale Welt ausmacht. Nähe, Berührung, Menschlichkeit. Wenn ich mich künftig mit einem Freund treffe, werde ich nicht mehr auf mein Smartphone schauen, wenn es brummt. Wenn ich mit meinem Partner essen gehe, werden wir uns unterhalten, nicht anschnitzen und mit anderen chatten. Ich werde Freunde zur Begrüßung bewusst umarmen, mit ganzem Herzen. Ich werde Komplimente verteilen, die echt sind. Ich werde wieder Mensch werden und kein Digital mehr sein.

Herzliche Grüße, genießen Sie auch die stürmischen Tage des Herbstes und bleiben Sie gesund.

Kristina Altstadt und Klaus Ungerer