



## **Corona – 6. Woche**

Ausgangs- und Kontakteinschränkungen

*„Der Mensch kann innerlich stärker sein als sein äußerliches Schicksal.“  
(Viktor Frankl, Trotzdem Ja zum Leben sagen, S. 105)*

## Wenn alte Muster wiederkommen

Er wirkt kräftig, ist sportlich gewachsen und durchtrainiert, als wir uns das erste Mal treffen. Ich hätte diese Stimme, die ich Tage zuvor am Telefon gehört hatte, nicht dieser Gestalt zugeordnet. René ist Mitte 50, hatte die letzten 30 Jahre über ein erfolgreiches Leben, geschäftlich und privat. Er hatte eine Bilderbuchkarriere hingelegt, nachdem er mit 20 Jahren „nochmal ganz was Neues anfangen“ musste. Die Umschulung und der Einstieg in eine florierende Branche sei ihm damals leichtgefallen, anders als Bekannten, die nur wenige Jahre älter waren, erzählt der Unternehmer im ersten Coaching. Ich sehe ein sogenanntes erfolgreiches „Wendekind“ vor mir, jemanden, der den Riss des Eisernen Vorhangs auf allen Ebenen für sich nutzen konnte. Doch ist da etwas ins Kippen geraten in den letzten Wochen, beschreibt mir René bildlich. Es begann mit Unruhezuständen, schlechtem Schlaf, Unausgeglichenheit – und immer wieder diesen „dunklen Bildern“ in seinen Träumen. René wacht jede Nacht Schweiß gebadet auf, findet keinen Schlaf und keine Ruhe mehr. Im Biografie-Coaching kommen wir diesen Kräften auf die Spur: Es sind nicht nur Erinnerungen an seine Kindheit und Jugend im Ostteil Deutschlands, sondern Zustände seiner Seele, die sich in seinem Körper festsetzen. René hat Angst davor, dass man ihm seine Freiheit nimmt, dass „der Staat eindringt in das Ureigene, Intime“. Rational betrachtet, könnte dieses Ausmaß an Angst grundlos erscheinen. Doch anschaulich wird es, wenn René seine „Wendegedühle“ beschreibt: als „kräftige Wellen des Glücks aufgrund ungeahnter Freiheit“. Diese Kraft habe ihn seither getragen und dieses Gefühl sei nun „wie getötet“. Deutlich wird die Macht, die die aktuellen Einschränkungen durch die „Corona-Krise“ besitzen. Sie können Menschen innerlich zurück in Muster führen, die sie seit Jahrzehnten überwunden glaubten. Und auch bei mir kommt Sorge darüber auf, dass unsere Gesellschaft „nach Corona“ mit einer Vielzahl an Retraumatisierungen fertig zu werden hat. Und eine innere Stimme will fragen: Ist es das wert? René braucht im Moment viel Geduld und viel Kraft. Eine positive Jugenderfahrung – trotz Diktatur – sei die „Freiheit des Zweirades“. Und wir nutzen diese Ressource ...



## Frühlingsknattern



Was viele Menschen in den nächsten Monaten wieder ärgern wird – vor allem, wenn man sich nicht an die Geschwindigkeitsvorschriften hält –, ist beim ersten Mal immer wieder aufs Neue nur Musik. Das erste Zünden und „Hochziehen“ meiner Maschine. Den ganzen Winter über kann ich sie nur anschauen, aufpumpen, zur Vermeidung von Druckstellen auf den Reifen von rechts nach links und von links nach rechts schieben und halt putzen, so sehr, dass man sich das Fahren fast nicht mehr vorstellen kann. Und dann, irgendwann Anfang bis Mitte März, kommt der Tag, an dem die Temperaturen es zulassen und an dem die Sonne lacht, an dem man plötzlich nur noch Motorräder zu sehen scheint. Schlüssel rein, Starter drücken – und es erschallt ein „Rumrumrum“ über den Hof. „Darf ich mal, Papa?“, höre ich dann jedes Jahr an dieser Stelle. Und jedes Mal nehme ich ein Kind – auf dem eigenen Grund mag dies ja erlaubt sein – für die ersten paar Meter, vorn vor mir sitzend, mit. Kupplung und Bremse verbleiben bei mir. Den Gasgriff indes darf die kleine Hand drehen. Und sie tut es sensibel, bedächtig, vorsichtig, sorgsam. Und ein Strahlen in den Kinderaugen sagt mir: Es ist ein schönes Gefühl, diese Musik erklingen lassen zu dürfen. Wenn auch nur für den Anfang, dann kommt eine größere Hand wieder dazu. Am Abend habe ich dann irgendwie einen veränderten Blick auf mein „Moped“. Was bis gestern stand wie ein sauber gewienertes Museumsstück, hatte heute wieder Leben in sich. Und ich mit ihm. Als ob ich in dem letzten halben Jahr nichts anderes getan hätte, als auf dem Motorrad durch die

Weltgeschichte zu fahren, so spürte ich heute wieder diesen Wind im Nacken, die mich tragende Schwerkraft in den Kurven, die Beschleunigung der Maschine beim Überholen. Und jetzt, im Bett liegend und das lange Sitzen auf dem Bock in meinen Gliedern nachspürend, höre ich in der Ferne ebenfalls Motorradgeräusche. Wie Bienen, die kurz aufsummen und dann wieder verschwunden sind, musizieren sie in die Nacht hinein. Technik und Natur: selten so innig verbunden.

*Es gibt Dinge, Ereignisse und Begegnungen,  
auf die du Tage, Wochen, Monate,  
vielleicht viele Jahre wartest.*

*Es gibt Zeiten,  
in denen du nicht mehr daran glauben magst,  
dass sich das Erhoffte noch einstellt.*

*Doch sei gewiss:  
Nichts auf Erden ist für die Ewigkeit.  
Kein noch so langer, eisiger Winter bleibt,  
wenn die Frühlingssonne ihn vertreibt.  
Und auch kein noch so kräftiger Sommer  
darf verweilen,  
wenn es ihm der aufkommende Herbst  
nicht gestattet.*

*Die Natur ist im ständigen Wandel befindlich  
und mit ihr das ganze Leben.  
So auch du,  
mit und in ihr.*

*Und je länger du warten musst,  
umso stärker ist dann das Gefühl,  
wenn der ersehnte Moment endlich da ist.  
Und du dann gar nicht mehr glauben kannst,  
dass es je anders war.*

*Relativ ist alles auf Erden,  
absolut nur der Ewige.*

*„Für jetzt aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe; diese drei.  
Doch am größten unter ihnen ist die Liebe.“*

1. Korintherbrief 13,13