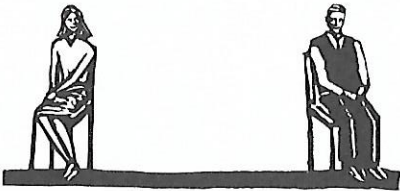


Mit Heiterkeit gegen die Angst

«Wo stehen wir?» Im Moment wissen wir es nicht. Wenn wir aber gemeinsam die Vision einer wünschenswerten Zukunft schaffen und darauf vertrauen, können wir die Richtung lenken.

In der ersten Zeit des Lockdowns kam mir alles sehr unwirklich vor. Überall Desinfektionsmittel und Hinweistafeln. Strassen und Einkaufszentren fast leer, die Menschen um mich herum schienen sehr



angespannt und verängstigt zu sein. Irgendwie fühlte es sich an, als wäre jeder von uns des anderen Feind, sprich gefährlich. Später habe ich mich entspannt und eher die Seite der Beobachterin eingenommen. Präsent war für mich stets dieser Gedanke: Wir sitzen im selben Boot, weltweit.

Ich habe mit vielen Leuten gesprochen (Schlangen gibt es derzeit ja genug) und versucht, Humor in die Gespräche zu bringen. Ich meine, dass Humor und Heiterkeit wichtiger denn je sind, um der Angst und Panik entgegenzuwirken.

Das Social Distancing tut den Menschen nicht gut. Im Gegenteil, es macht einsam und krank. Nähe, Herzengüte und Freundlichkeit helfen uns ErdenbürgerInnen, gesund zu bleiben. Meine Vision ist, dass wir uns wieder bewusst machen, was wichtig ist. Wir wollen

alle geliebt werden und glücklich sein. Wir brauchen die Geborgenheit einer «Familie», in welcher Form auch immer. Wir alle wollen einfach wahrgenommen und so wie wir sind angenommen werden.

Wie chaotisch es im Moment auch aussehen und sich anfühlen mag, spüre ich auch, dass eine große Veränderung im Gange ist. Viele Gespräche mit FreundInnen und Bekannten deuten darauf hin. Wichtig ist wohl, daran zu glauben, dass es gut kommt, und wir es schaffen können. Gemeinsam können wir viel bewegen, das zeigen uns auch immer wieder Massenmeditationen. «Glaube versetzt Berge», aber da braucht es uns alle. Am Ball bleiben, da wo wir sind, ist die Devise der Stunde. *Beatrice Gamper*

Stellt euch euren Gefühlen

Ich selbst bin auf dem Weg der Selbsterkenntnis, und dieser Weg führt unweigerlich vom Kopf ins Herz. Für einen «Verstandes-Menschen» wie mich ist es schwierig, sich den jahrzehntelang verdrängten Gefühlen zu stellen und diese auch noch als Quelle der Inspiration für zwischenmenschliche Beziehungen zu nutzen. Zudem gelten «Gefühls-Menschen» als schwach in einer auf Konkurrenz ausgelegten Ellenbogengesellschaft. Wohin uns diese extreme Diskrepanz zwischen Herz und Verstand geführt hat, ist unschwer zu erkennen, wenn wir einen Blick auf die geschundene Natur oder die immer tiefer ge-

Für einen «Verstandes-Menschen» wie mich ist es schwierig, sich den jahrzehntelang verdrängten Gefühlen zu stellen, und diese auch noch als Quelle der Inspiration für zwischenmenschliche Beziehungen zu nutzen.

spaltene Gesellschaft wagen. Was könnte die Ursache für diese Misere sein? Hier nur ein möglicher Ansatz: Unzählige Männer und Frauen in unserer modernen Zivilisation bleiben trotz erfolgreichen Erklimmens der Karriereleiter ein Leben lang «Gefühls-Analphabeten». Sie können zwar lesen und schreiben, doch in Bezug auf ihre Gefühle sind sie Dilettanten. Diesen Missstand kann selbst ein Dokortitel nicht kompensieren. Solange ich keinen bewussten Zugang zu Wut, Angst, Traurigkeit und Freude in mir selbst habe, sind auch die Gefühle anderer Menschen eine Bedrohung für mich. Gefühlsarbeit ist sozusagen innere Friedensarbeit. Und einen stabilen Frieden in der äußeren Welt kann es nur geben, wenn alle Menschen sich dieser Lebensaufgabe stellen.

Klaus Köhler

Ein Paradigmenwechsel ist fällig

Die Corona-Krise eröffnet bisher nie gekannte Möglichkeiten zur notwendigen grundsätzlichen Umsteuerung in Wirtschaft und Finanzen, heraus aus dem «Zins-Gewinn-Wachstums-Zerstörungs»-Paradigma. Unternehmen, die um staatliche Unterstützung ersuchen,

sind – anstelle von allfälliger staatlicher Einmischung in das operative Geschäft – befristete oder auch dauerhafte Auflagen zu machen:

- transparente Lohnstruktur, etwa im Rahmen öffentlicher Dienste
- keine Zahlung von Boni oder Dividenden
- angemessene Preisstruktur; keine Preiserhöhungen, keine Dumpingpreise
- keine vermeidbare sonstige Erhöhung der Kosten, etwa durch Rücklagenbildung
- allfällige Gewinne an die Staatskasse.

Im Gegenzug gibt es Zuschüsse oder zumindest zinslose Kredite aus staatlichen Mitteln in dem zur Deckung der Kosten (zusätzlich) benötigten Umfang.

Ein solches Vorgehen wird nach und nach zu einer – gewollten – deutlich stressärmeren und gesünderen Arbeits- und Konkurrenzsituation der betreffenden Unternehmen führen, mit kreativen und motivierten Mitarbeitenden. Dies wird vorbildhaft und attraktiv wirken. Das geschilderte «Programm», mit den genannten Vorteilen und Einschränkungen, könnte und sollte auch anderen Unternehmen zum freiwilligen Beitritt offeriert werden, die nicht der staatlichen «Rettung»