



Margot Käßmann

# Nur Mut!

Die Kraft der Besonnenheit  
in Zeiten der Krise



# INHALT

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| ZU BEGINN        | 6                               |
| ACHTSAMKEIT      | 13 // BESONNENHEIT 16           |
| BETEN            | 21 // CHARAKTER 24              |
| DANKBARKEIT      | 27 // FAMILIE 31 // FREIHEIT 35 |
| FREUNDSCHAFT     | 40 // FÜRSORGE 43               |
| GEDULD           | 47 // GENÜGSAMKEIT 49           |
| GLAUBE           | 54 // GOTTESDIENST 58           |
| HALTUNG          | 63 // HOFFNUNG 66               |
| KREATIVITÄT      | 69 // LACHEN 71 // LIEBE 74     |
| MITGEFÜHL        | 77 // MUT 80                    |
| NACHDENKLICHKEIT | 84 // NÄCHSTENLIEBE 88          |
| RESPEKT          | 91 // SEELSORGE 93              |
| SOLIDARITÄT      | 96 // TROST 99                  |
| UNSCHULD         | 102 // VERANTWORTUNG 105        |
| VERTRAUEN        | 108 // VORFREUDE 112            |
| WAHRHEIT         | 115 // WERTSCHÄTZUNG 119        |
| ZUVERSICHT       | 122                             |

ZU BEGINN    Völlig unerwartet wurde von Tag zu Tag alles anders. Gestern noch waren wir sorglos unterwegs, trafen uns nachmittags mit Freundinnen im Café oder nach Feierabend beim Italiener. Die Kinder kamen mittags aus Kita und Schule und tobten danach erst einmal eine Weile auf dem Spielplatz. Und der morgendliche Weg auf die Arbeit verlief wie immer.

Corona – das war ein Virus, der vor allem die Menschen in China tangierte. Wuhan war monatelang abgeriegelt, und wir dachten: So etwas kann es nur in einem Land wie China geben. Aber plötzlich mehrten sich auch hierzulande schlagartig die Erkrankungen. Erste Warnungen wurden laut. In Tirol gingen die Après-Ski-Partys trotzdem munter weiter, gerade eben hatten Millionen von Menschen noch Karneval miteinander gefeiert. Nun tauchten jeden Tag neue Schreckensbilder in den Medien auf: Menschen in Schutzkleidung an Krankenbetten. Infektionskurven. Pan-

demiepläne. Särge in Italien von Militär-lastwagen transportiert, weil die Krematorien überfüllt waren.

Und dann kam der Shutdown. Ein Wort, das vorher in meinem Wortschatz nicht vor-kam. Ein plötzliches Herunterfahren der Aktivitäten, eine Vollbremsung des gesell-schaftlichen Lebens, die uns erschütterte: Die Schulen, die Kindergärten und die meis-ten Geschäfte mussten schließen. Menschen-ansammlungen, Vereinsaktivitäten, Konzer-te, Kinovorführungen, Fußballspiele – alles wurde verboten und abgesagt. Und wir soll-ten möglichst zu Hause bleiben, um einan-der zu schützen. Von einem auf den anderen Tag steckten Millionen Menschen weltweit in einer tiefen Krise bislang ungeahnten Ausmaßes. Das war Anfang des Jahres noch völlig unverstellbar.

In den letzten Wochen und Monaten haben mir sehr viele Menschen geschrieben und mit mir ihre Sorgen und Ängste geteilt.

Was können wir tun, wenn alte Gewissheiten weggebrochen sind? Wo finden wir Orientierung, wenn wir jeden Tag mit schlechten Nachrichten und neuen Sorgen konfrontiert werden? Wie können wir uns stärken, wenn unsere Seele leidet?

Für viele Menschen hat sich der christliche Glaube als Lebenskraft erwiesen. Die alten Worte, Geschichten und Texte der Bibel haben sie getröstet und ermutigt. Als Seelsorgerin geht es mir darum, Zuversicht zu vermitteln, Hoffnung weiterzutragen. Menschen zu trösten, ihnen Mut zu machen, Anregungen zu geben, wie sich eine Krise durchstehen lässt. Deshalb habe ich gerne zugesagt, als ich gebeten wurde, dies auch mit diesem kleinen Buch zu tun, das nun vor Ihnen liegt.

Dass in der Krise gleichzeitig auch eine Chance liegt, scheint vielen gar zu banal angesichts ihrer persönlichen Lage. Aber es

liegt trotzdem Wahrheit in dem Satz. Viele Menschen besinnen sich momentan auf das Wesentliche, nämlich die Frage nach dem Sinn, dem wirklich Wichtigen im Leben, das eben nicht käuflich ist. Oder auch auf die eigene begrenzte Lebenszeit. Wie schön, dass sich plötzlich alte Freundinnen und Freunde melden, Familien enger zusammenrücken. Und dass auch für diejenigen gesorgt wird, die alleine leben.

Natürlich gibt es neben all dem Positiven in Zeiten der Krise auch Verzweiflung, Egoismus, Rücksichtslosigkeit. Es zeigen sich Bosheit und Falschmeldungen, die absichtlich verunsichern oder aufwiegeln wollen. Aber mir scheint insgesamt, die Menschlichkeit hat die Oberhand behalten und bringt neue Ideen mit sich.

Die Krise wird noch länger andauern. Und wir werden vermutlich lange Zeit brauchen, um uns von den Auswirkungen der Corona-Pandemie zu erholen. Viele Menschen



sind an den Folgen der Viruserkrankung gestorben, andere wurden dauerhaft geschädigt. Auch die Erfahrung von Einsamkeit oder häuslicher Gewalt wird viele langfristig belasten. Die Wirtschaft hat weltweit gravierende Einbrüche erlitten, viele Arbeitsplätze sind verloren gegangen, weitere sind gefährdet, und jede Menge Betriebe stehen vor der Insolvenz. Und wir alle machen uns Sorgen, wie es weitergeht.

Zukunftsängste beschäftigen uns wie schon lange nicht mehr: Wann wird ein Impfstoff gegen die Viruserkrankung gefunden? Wann werden Medikamente verfügbar sein? Grassiert dann nicht vielleicht bereits eine mutierte Form des Virus, oder uns überrollt eine andere Krankheitswelle? Und auch die »alten« Sorgen sind ja nicht verschwunden! Welche Auswirkungen wird der Klimawandel haben? Wie ergeht es den Flüchtlingen? Wird Europa sich als solidarisch erweisen? Fragen über Fragen.

Angesichts all dessen macht es mir Mut, in der Bibel zu lesen und zu wissen, dass ich meine Sorgen und die Nöte anderer vor Gott bringen kann, wie schon viele Generationen vor uns. Am stärksten begleitet mich derzeit ein Vers aus dem 2. Timotheusbrief, der für mich eine Art Anker geworden ist: »Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.« Wenn wir das beherzigen, gewinnen wir inneren Frieden, davon bin ich zutiefst überzeugt. Und wir dürfen nach vorn schauen auf das, was nach der Zeit der Krise kommt.

In der Betrachtung einiger Begriffe, die zum Teil wie aus der Zeit gefallen erscheinen, möchte ich mit Ihnen einige Gedanken teilen, die wir angesichts der Krise brauchen können. Sozusagen ein kleines, unvollkommenes Abc der Besonnenheit, von Achtsamkeit bis Zuversicht. Es ist bewusst kein Abc von Angst bis Zahlungsunfähigkeit, auch

wenn ich um die vielen Sorgen und Nöte weiß. Wir brauchen eine positive Grundhaltung, davon bin ich überzeugt. Das stärkt das Immunsystem, sagen auch Ärzte und Psychologen.

Ich wünsche Ihnen Besonnenheit, viel Kraft in dieser Zeit und die Gewissheit, dass Sie sich von der Liebe Gottes und der Liebe anderer Menschen getragen fühlen dürfen, was immer geschieht.

*Margot Käßmann, April 2020*

ACHTSAMKEIT In einer Umfrage erklärten 49 Prozent der Deutschen, sie seien überzeugt, nach der Erfahrung der Coronakrise würden sie achtsamer leben. Achtsamkeit ist ein sehr schöner Begriff, finde ich. Es geht darum, bewusst die Gegenwart wahrzunehmen. Und das haben uns die Tage des Shutdown vielleicht gelehrt: genauer hinsehen, sich an kleinen Dingen freuen, wertschätzen, was gerade ist. Denn auf einmal war ja vieles nicht mehr möglich, das Treffen mit Freundinnen und Freunden, etwas Schönes miteinander unternehmen: ein Einkaufsbummel, der spontane Besuch im Café oder die Verabredung zum Abendessen. Erst als es fehlte, haben wir wirklich gemerkt, was uns manches, das bis vor Kurzem Alltag war, bedeutet – und was uns wirklich wichtig ist. Auf das eine oder andere konnte ich persönlich recht gut verzichten. Aber liebe Menschen nicht mehr zu sehen, das fiel mir schwer. Doch ich wusste: Das Zu-Hause-Bleiben ist

notwendig. Achtsamkeit bedeutet ja auch: auf andere achten.

Bei all dem Erschrecken über das Virus und die vielen Fragen, was die Folgen der Coronakrise für uns letztlich bedeuten, gibt es aber auch viele gute und mutmachende Geschichten, deren wir uns bewusst sein sollten: Menschen achten neu und sensibel darauf, wie es anderen geht. Die alte Nachbarin wird von jungen Menschen gefragt, ob sie etwas braucht, was sie ihr vom Einkauf mitbringen können. Eine Cateringfirma nimmt wahr, dass die Mitarbeiterinnen im Krankenhaus kaum zum Einkaufen kommen, weil so viel gleichzeitig zu tun ist, und bringt deshalb belegte Brötchen vorbei. Und ich denke auch an all die Menschen, die nachfragen und einfach hören wollen, ob es einem gut geht – das sind schöne Erfahrungen. So viel ist in Bewegung gekommen!

Achtsamkeit – Aufmerksamkeit für unser Leben und Aufmerksamkeit für andere. Läuft der Alltag so vor sich hin, nehmen wir vieles nicht mehr wahr. Zum Beispiel, wie toll es ist, dass Busse, Bahnen und Züge planmäßig fahren. Und ja, der Zug hat heute ein paar Minuten Verspätung, was macht das schon? Wir sind froh, dass er überhaupt fährt, weil vieles andere eingestellt ist. Großartig, dass die Müllabfuhr kommt und die Tonnen leert. Toll, dass Pakete geliefert werden. Danke, dass die Bäckerei geöffnet hat. All das nehmen wir plötzlich positiv wahr! Ich möchte nicht schönreden, was die Krisensituation auch alles an Angst und Problemen mit sich bringt. Aber wenn sie mehr Achtsamkeit auslöst, ist es ein Grund zur Dankbarkeit.

BESONNENHEIT Auch in angespannten oder emotionalen Situationen nicht unüberlegt oder allzu schnell zu handeln, sondern angemessen und in Ruhe zu reagieren – das ist Besonnenheit. Es gilt, sich nicht von Gefühlen mitreißen zu lassen, sondern erst zu denken, dann zu handeln.

Besonnenheit scheint mir der passende Begriff für eine angemessene Haltung zwischen Sorglosigkeit und Panik. Denn wir dürfen die Augen nicht vor den Gefahren verschließen. Es gilt Rücksicht zu nehmen und vor allem die Alten und Schwachen zu schützen. Aber Panik ist nicht angesagt, denn sie verführt zu Kurzschlussreaktionen.

Besonnenheit als Lebenshaltung auch in einer Zeit voller Schreckensmeldungen gefällt mir gut. Es geht darum, wahrzunehmen, was zu tun ist, und sich dabei nicht von den eigenen Ängsten beherrschen zu lassen. Wenn wir angesichts einer krisenhaften Situation oder Bedrohung panisch

reagieren, birgt dies immer auch die Gefahr, weit über das eigentliche Ziel hinauszuschießen und uns selbst oder anderen zu schaden.

Einige Beispiele: Es ergibt Sinn, sich durchaus einige Vorräte anzulegen, allein damit wir in Zeiten der Corona-Pandemie nicht jede Woche mehrfach einkaufen gehen und damit die Ansteckungsgefahr erhöhen. Und ja, einiges ist in Krisenzeiten schwer oder gar nicht erhältlich. Das ist nicht zu ändern. Aber manches, was in den letzten Wochen und Monaten Mangelware war, brauchten wir auch nicht zwingend, um zu überleben – oder? Als ich in einem Interview gefragt wurde, was ich zum Hamstern von Toilettenpapier denke, habe ich gesagt: Solange es Wasser und Waschlappen gibt, verstehe ich das nicht. Das stimmt doch auch! In vielen Kulturen gibt es gar kein Toilettenpapier!



Und wenn es im Supermarkt zum Beispiel gerade keine Nudeln gibt, geht die Welt davon auch nicht unter. Es gibt ja noch Kartoffeln, Reis und andere Lebensmittel. Die Grundversorgung ist gesichert.

Das eigene Kellerregal bis zum Anschlag mit Mehl, Konserven und anderen Dingen zu füllen – und Nachbarn, Alte, Schwache und Kranke, die nicht so schnell oder so mobil sind wie ich, leer ausgehen zu lassen – das ist schlicht unsolidarisch. Besonnen zu handeln heißt, sich durchaus einen angemessenen, kleinen Vorrat für einige Tage anzulegen, aber auf Panikkäufe zu verzichten, damit es für alle reicht.

Besonnenheit bedeutet auch, nicht reflexartig krude Thesen und Gerüchte über die »sozialen Medien« zu verbreiten, keine wilden Spekulationen und Verschwörungstheorien in Umlauf zu bringen und meine eigenen Informationsquellen mit Bedacht und Verstand auszuwählen. Es hat mich

bestürzt, was mir andere Menschen an Nachrichten zugeschickt haben. Vieles war schlicht beleidigend, rassistisch oder antisemitisch.

Mich beeindruckt, wenn diejenigen, die Entscheidungen zu treffen hatten und haben, überlegt und ruhig daherkommen. Ich bin froh, dass in Deutschland besonnene Personen Politik machen. Es wurde deutlich, wie gut es ist, in einem Land zu leben, das nicht von großmäuligen Blendern oder kraftstrotzenden Machos regiert wird, sondern von eher ruhigen Menschen, die manchmal als langweilig diskreditiert werden. Da geht es nicht um Parteipolitik, sondern um die Frage, wer Vertrauen erweckt. Weder in einen Donald Trump noch in einen Xi Jinping würde ich Vertrauen setzen.

Ja, es kann sein, dass einige Politiker hier oder da etwas falsch entschieden oder im Rückblick betrachtet einfach verkehrt eingeschätzt haben. Das ist menschlich und

verzeihlich. Aber sie werden besonnen entschieden haben, nach bestem Wissen und Gewissen. Darauf vertraue ich. Und dass sie um Besonnenheit wirklich gerungen haben, macht sich allein an der Wortneuschöpfung »Öffnungsdiskussionsorgien« fest.

BETEN Ich bin dankbar, dass ich beten kann. So trage ich meine Sorgen vor Gott. Das Gebet ist ein Gesprächsfaden, ein Sich-Anvertrauen, ein vertrautes Miteinander, das sich bei mir mit den Lebensjahren vertieft hat. Ich bete für Menschen, die ich liebe. Und auch für andere Menschen in Nähe und Ferne, besonders für diejenigen, die ich in Angst und Not weiß. Ich bete für die Obdachlosen, die nicht, wie angesichts der Pandemie gefordert, zu Hause bleiben können, weil sie gar kein Zuhause haben. Ich bete für Familien, in denen Streit herrscht, dass Frieden einzieht. Für die Kinder, die sich angesichts von Gewalt nicht schützen können. Ich bete für Menschen, die nicht mehr ein und aus wissen und sich mit dem Gedanken tragen, angesichts der Krise Selbstmord zu begehen – dass sie sich Hilfe suchen und Hilfe bekommen. Und ich bete für die fernen Nächsten: Menschen, die ich in Ruanda, Brasilien, in den USA oder in Indien kennengelernt

habe. Sie sind bei Weitem nicht so privilegiert und abgesichert wie wir hier in Deutschland.

Ich bin zutiefst überzeugt, dass Gebete die Welt zum Guten hin prägen können.

Und Beten verändert uns auch selbst. Wir finden Worte für unsere Anliegen, bringen vor Gott, was uns bedrängt. Wir treten ein wenig zurück von unserem Kreisen um uns selbst, vertrauen uns mit all unseren Gefühlen einem Gegenüber an, das es gut mit uns meint. Das nimmt uns das Gefühl der Hilflosigkeit.

Den Menschen in den Flüchtlingslagern in Griechenland und in anderen Ländern der Erde in ihrer Not kann ich nur bedingt helfen. Ja, ich kann Petitionen unterzeichnen, Protestbriefe schreiben, Geld spenden. Das tue ich auch immer wieder, ebenso wie viele andere. Aber mein Mitgefühl, meine Empathie schicke ich zu Gott und bitte um

Schutz und Unterstützung. Manche belächeln das. Aber ich habe erlebt, dass es Christinnen und Christen in El Salvador, Bangladesch oder Uganda etwas bedeutet, zu wissen: Wir beten für sie. Da entsteht eine Verbindung: Wir denken an euch. Ihr seid uns nicht gleichgültig.

CHARAKTER Eine Krise ist immer auch ein Charaktertest. Wie stets gibt es Krisengewinnler. Schutzmasken waren zwischendurch um 3000 Prozent im Preis gestiegen, weil angesichts der Knappheit manche aus der großen Angst ein Riesengeschäft machen wollten.

In Krankenhäusern, Lagerhallen und auf dem Transportweg vom Hersteller zum Besteller sind viele Millionen Masken verschwunden. Ich frage mich: Wer klaut denn Schutzmasken auf einer Kinderkrebstation? Das darf eigentlich gar nicht wahr sein. Der Gedanke, Profit auf Kosten von Kindern zu machen, die an Krebs erkrankt sind, ist doch zutiefst empörend. Dass sich Leute an der Angst und Not anderer bereichern, das ist erbärmlich.

Aber es gab und gibt auch so wunderbar positive Meldungen. In Heinsberg etwa, einem Ort, der traurige Bekanntheit erlangte, weil nach einer Karnevalsveranstaltung sehr viele Menschen erkrankt waren,

wurden diese in der Zeit ihrer Quarantäne von den Nachbarn versorgt. Der Landrat, ein offensichtlich besonnener, tatkräftiger Mann, lief zu Höchstform auf und kümmerte sich sieben Tage die Woche von früh bis spät um alles, was zu tun war. Immer wieder wurden neue Maßnahmen entwickelt und Hilfsprojekte angeschoben. Und es gab eine Studie, durch die sich die Verbreitung des Virus nachvollziehen ließ, um mit Blick auf andere Fälle daraus zu lernen.

Charakter zeigt sich auch in der Großzügigkeit, im Geben: Musiker, ganze Orchester gaben Konzerte, die im Netz kostenfrei gesehen und gehört werden konnten. Spitzenköche haben kostenlos für Klinikpersonal, Feuerwehrleute und Polizisten gekocht. Und an vielen Stellen in unserem Land wurde schnell und unbürokratisch geholfen.

In einer Ansprache hat Bundeskanzlerin Angela Merkel erklärt, unsere Solidarität,



unsere Vernunft und unser Herz füreinander seien auf eine Probe gestellt. Nach meinem Eindruck haben wir die Probe zum größten Teil bestanden.

Ja, es wurde auch gehetzt und gepöbelt. Da fehlt bei einigen schlicht der Anstand, und das Grundgefühl, dass wir auch füreinander Sorge zu tragen haben, ist verloren gegangen. Doch mehrheitlich sind die Menschen fürsorglich miteinander umgegangen, und es gab auch Empörung am richtigen Fleck. Als Großunternehmen mit hohem Umsatz wie Adidas und Deichmann erklärten, ihre Mieten ab sofort nicht mehr zu bezahlen, gab es einen kollektiven, öffentlichen Aufschrei. Die Unternehmen mussten zurückrudern. Adidas hat sich in einer ganzseitigen Zeitungsanzeige entschuldigt. Auch das aber zeigt Charakter, finde ich: sagen, dass wir einen Fehler gemacht haben.

DANKBARKEIT Das gab es seit Jahrzehnten nicht: dass hierzulande bestimmte Waren tagelang nicht im Handel verfügbar sind. Dass es plötzlich kein Mehl gibt, keine Hefe, keine Nudeln, keinen Reis oder kein Toilettenpapier – das kann doch nicht sein! Die permanente Verfügbarkeit war bislang selbstverständlich. Und nun wurde das Vertrauen, dass dies auch ein für alle Mal so bleibt, tief erschüttert. Einige erinnerten sich wieder an die Schilderungen von Mangel Erfahrungen, von denen ihre Eltern und Großeltern, die Kriegs- und Nachkriegsgeneration, erzählt hatten. Ostdeutsche meiner Generation kannten so etwas noch aus DDR-Zeiten: anstehen, um etwas Bestimmtes zu bekommen. Das gehörte für sie viele Jahre lang zur Tagesordnung. Aber die Jungen?

Wenn immer alles greifbar ist, wenn niemand sich Sorgen machen muss, ob etwas verfügbar ist, entwickelt sich ein Gefühl

großer Sicherheit. Alles scheint planbar. Wir planen den Einkauf, den nächsten Urlaub oder die berufliche Karriere. Dann kommt etwas Gravierendes dazwischen. Plötzlich ist alles anders. Und es entsteht eine Irritation, ein Ohnmachtsgefühl.

Die Coronakrise hat die meisten kalt erwischt. Das Problem hatten wir durchaus wahrgenommen, aber alles schien weit weg zu sein, irgendwo in China. Auf einmal spitzte sich die Lage zu, und es wurde innerhalb weniger Tage deutlich: Wir haben vieles überhaupt nicht mehr unter Kontrolle. Und ich kann auch nicht mehr alleine entscheiden, was ich tue oder nicht. Ob ich wegfahre, Freunde treffe, lieb gewonnenen Hobbys nachgehe. Plötzlich hieß es: zu Hause bleiben, nur noch mit der eigenen Familie oder zu zweit vor die Tür gehen. Von heute auf morgen hatten die meisten Läden geschlossen. Das gab es seit mehr als sieben Jahrzehnten nicht.

Eine solche Situation eröffnet bei aller Enttäuschung auch eine neue Sichtweise auf das, was bislang selbstverständlich schien: jederzeit alles in nahezu unbegrenzter Menge kaufen zu können – wenn genug Geld dafür vorhanden ist. Dazu eine schier unfassbare Auswahl an Produkten. Ein großes Angebot an Freizeitmöglichkeiten: Sportvereine, Fitnessstudios, Schwimmbäder, Kletterhallen. Orchester, Chöre, Theateraufführungen, Konzerte, Kino. Sich in Cafés, Biergärten und Clubs treffen, in die Disco gehen, ein Fußballstadion besuchen.

Und dann ist alles vorbei: Abgesagt, verschoben, geschlossen, nicht möglich. Keine Urlaubsreise, keine Bundesliga, keine Olympischen Spiele, keine Tour de France, kein Konzert von Paul McCartney. Allenfalls noch ein Spaziergang, Joggen oder Radfahren – wenn wir Glück haben und nicht in Frankreich oder Spanien leben.

In solchen Zeiten erfahren wir, wie dankbar wir für alles sein können, was wir sonst

in unserem Alltag erleben. Welche Fülle an Möglichkeiten wir normalerweise haben! Und was für ein Privileg es ist, in diesem Land leben zu dürfen. Wie froh können wir sein, dass wir einen Arbeitsplatz haben, dass wir in die Schule gehen oder eine Universität besuchen können.

Auf einmal gibt es Sehnsucht nach Normalität, die uns bis vor Kurzem vielleicht langweilig erschien. Da wollte ein Jugendlicher früher endlich mal wieder wochenlang chillen – jetzt wäre er froh, wenn das Herumhängen ein Ende hätte.

Wir denken, wie schön es jetzt wäre, wenn wir morgens früh zur Arbeit fahren und dort Kolleginnen und Kollegen begegnen dürften. Wie wunderbar es sein würde, sich mit Freundinnen oder den Eltern treffen zu können!

Jederzeit das zu tun, auf was wir gerade Lust haben, wird neu als Privileg wahrgenommen. Beziehungen bekommen einen neuen Wert.

FAMILIE Als ich mit einer jungen Frau telefoniere, die nicht zu ihren Eltern fahren kann, sagt sie, den Tränen nahe: »Ich hätte nie gedacht, dass ich meine Familie einmal so sehr vermisse!« Ich denke, das ging vielen so, als es hieß: zu Hause bleiben. Es wurde und wird als schmerzlich empfunden, sich nicht gegenseitig besuchen zu können.

Und gleichzeitig sind die meisten Familien – wie wohl stets in Krisenzeiten – näher zusammengedrückt. Viele Freundinnen und Freunde haben erzählt, dass ihre fast erwachsenen Kinder auf einmal wieder nach Hause kamen. Eine Freundin berichtete: »Mein Sohn stand vor der Tür, mit Zimmerpflanzen, Laptop und Schmutzwäsche, und sagte, er zieht erst einmal wieder zu uns.« Das hat viele Eltern überrascht und auch richtig gefreut.

Mich persönlich hat es am meisten geschmerzt, meine Enkelkinder nicht sehen

zu können. Wir haben versucht, das mit Skype-Konferenzen auszugleichen. Jeden Tag von 11:30 bis 12:00 wurden die Enkel mit mir zusammenschaltet. Ich habe ein Bilderbuch vorgelesen, *Geschichten aus Bullerbü* und *Die kleine Hexe* und *Pippi Langstrumpf*. Und wir sind gemeinsam neu eingetaucht in Märchen. Danach haben wir uns ein bisschen ausgetauscht. Das hat meist gut geklappt.

Als ein Enkel den Bildschirm berührte und mit Tränen in den Augen »Omi!« rief, kamen mir selbst auch die Tränen. Ein Kind auf dem Schoß zu haben beim Bilderbuch-Vorlesen, das kann ein Computer nicht ersetzen. Und doch war ich dankbar, in einer Zeit zu leben, in der es technisch möglich ist, sich als Familie auf diese Weise zu sehen, wenn ein direkter Kontakt eher vermieden werden soll. Denn da ist die Sorge um die Großeltern nach dem Motto: »Kein Corona zu der Oma.« Ich selbst hatte und habe gar nicht so viel Angst vor An-

steckung. Aber wenn die Alten besonders gefährdet sind, wollen ja kein Kind und kein Enkel verantwortlich für eine mögliche Ansteckung sein. Und ich habe mit großer Bewunderung, auch mit Erstaunen gesehen, wie schnell die Kinder sich damit abgefunden haben. Wie selbstverständlich sie mitgemacht haben, als wir mit vier oder mehr Personen kommuniziert haben, obwohl wir alle nur auf dem Computerdisplay zu sehen waren. Einer meiner Enkel sagte einmal: »Ist jetzt okay, Omi, kannst dich rausschalten, wir quatschen noch ein bisschen.« Darüber muss ich bis heute lachen.

Es gibt so viele positive Erfahrungen, die wir mit Familie verbinden. Aber sie kann auch ein Ort der Not und Gefahr sein. Manche Frauen sind gefährdet, es ist schwer, diejenigen unterzubringen, die vor häuslicher Gewalt fliehen wollen. Die Frauenhäuser sind voll belegt. Und wo immer Kinder geschlagen oder gar missbraucht



werden – in solchen Zeiten sind sie noch schutzloser. Eine Lehrerin sagte mir: »Die meisten Sorgen mache ich mir um die Kinder, die ich weder über Telefon noch per Mail erreichen kann ...«

Viele Familien sind auch hierzulande arm und darauf angewiesen, Lebensmittel von der Tafel holen zu können bzw. darauf, dass das Kind eine warme Mahlzeit in der Kita oder der Schule bekommt. Ich hoffe, solche Familien überwinden die Scham und melden sich bei einer der Notrufnummern, denn ich bin überzeugt, viele Menschen wären bereit, solche Familien zu unterstützen. Die Tafeln tun ihr Bestes, diejenigen, die sie kennen, weiter zu unterstützen. Lebensmittelketten haben aufgerufen, Fünf-Euro-Gutscheine für die Tafeln zu erwerben, und weitere fünf Euro draufgelegt.

Und doch gilt meine Sorge denen, die wir nicht sehen und hören.

FREIHEIT Bei jedem Spaziergang habe ich in den Wochen, in denen wir alle aufgefordert waren, möglichst zu Hause zu bleiben, gedacht: Wie gut, dass wir das noch dürfen! Menschen haben höflich Abstand gehalten, sich von Weitem begrüßt – aber alle waren froh, draußen zu sein, an diesen wunderbaren Frühlingstagen, als die Natur fast der Krise zu spotten schien, mit sonnigem Wetter und hervorbrechenden Knospen.

Ich habe mich oft gefragt: Wie halten es die Menschen aus in großen Städten mit ganz rigiden Ausgangsbeschränkungen? In Wuhan, Paris, Madrid, New York, London und vielen anderen Orten überall auf der Welt? Wenn es nicht mehr möglich ist, vor die Tür zu gehen und frische Luft zu schöpfen – wie schlimm wäre das für mich! Diese Hoffnungszeichen – Vögel zwitschern, Knospen blühen auf –, die möchte ich sehen, riechen, hören können!