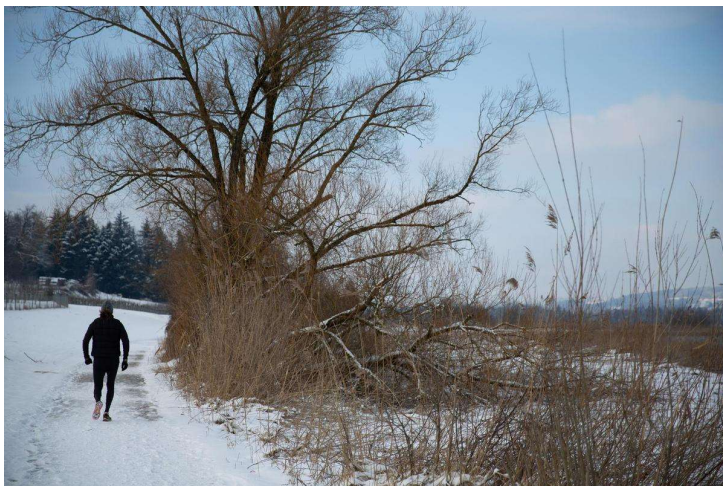


1424 Leitartikel zur Corona-Müdigkeit Warum es guttut, die Hoffnung aufzugeben

Wir alle haben den Corona-Blues. Die gute Nachricht ist: Wir können unser Bewusstsein dagegen impfen.



MEINUNGMarius Huber
Publiziert: 13.02.2021, 11:19
90 Kommentare
90



Eiseskälte am Pfäffikersee: Wir sind alle viel zäher, als wir meinen – und wenn wir nach draussen gehen, erinnern wir uns daran.

Foto: Sabina Bobst

Das werden schwierige Sportferien. Wir haben die Schnauze voll von Corona, sind krisenmüde. Nicht nur jene, die in akuter Existenznot sind, auch alle anderen. Wie kommen wir da bloss wieder raus?

Zuerst, indem wir das Problem erfassen. Es ist nicht das Virus. Es ist nicht die Politik. Das sind Dinge, die wir kaum ändern können. Ein Problem aber ist per Definition eine Aufgabe, schwer, aber lösbar. Wo also ist dieses Problem? In unseren Köpfen und Herzen.

Wir taumeln gereizt mit schweren Beinen voran und wollen nur noch ins Ziel kommen.

Wir reagieren auf diese Krise empfindlicher als frühere Generationen. Obwohl der Bundesrat etwas Entscheidendes richtig machte. Etwas, was Politiker fast nie tun: Statt uns zu erzählen, was wir hören wollten, mutete er uns die triste Wahrheit zu. Berühmtestes Vorbild ist Winston Churchill, der den Briten 1940 nichts zu bieten hatte als «Blut, Mühsal, Tränen und

Schweiss». So weit ging Alain Berset nicht, aber er machte vor einem Jahr klar: «Das ist nicht ein 100-Meter-Lauf, sondern ein Marathon.» Und Marathon heisst Leiden.

Wir aber mögen nicht mehr. Wir taumeln gereizt mit schweren Beinen voran und wollen nur noch ins Ziel kommen. Wir unterscheiden uns von Churchills Briten, welche die Schrecken stoisch hinnahmen, vereint in trotzigem Widerstand gegen eine überwältigende Bedrohung. Vielleicht hat uns der Wohlstand weich gemacht.

Emotionen sind leicht manipulierbar

Die gute Nachricht ist: Wir können unsere Mentalität ändern. Emotionen sind leichter manipulierbar, als wir glauben. Wie wir eine Situation erleben, hängt davon ab, welche Bilder, Gedanken und Assoziationen wir unbewusst im Kopf tragen. Die Wissenschaft spricht vom «Priming-Effekt». Beispiel: Es lächelt nicht nur, wer glücklich ist, es fühlt sich auch zufriedener, wer lächelt. Das Lächeln aktiviert im Gehirn entsprechende Regionen und manipuliert so unsere Wahrnehmung der Welt. Lächelnde Marathonläufer kommen tatsächlich schneller ins Ziel.

Impfen wir also unser Bewusstsein – mit ermutigenden Gedanken, die helfen, unsere Sicht der Dinge zu verschieben.

1. **Wir sind viel zäher, als wir meinen.** Von Natur aus Marathonspezialisten. Die Anthropologie lehrt, dass der Erfolg des Menschen darauf beruht, ausdauernder laufen zu können als jedes andere Tier, seit er auf zwei Beinen geht – alles andere war Folge davon. An diesem Bauplan hat sich nichts geändert, Durchhalten liegt in unseren Genen. Wir haben es bloss vergessen. Darum: Gehen Sie täglich nach draussen und erinnern Sie sich – das wirkt direkt aufs Gemüt.
2. **Wir haben Glück im Unglück.** Wir befinden uns auf dem besten aller möglichen Pfade durch die Krise. Vor einem Jahr warnte man uns: Es müsste alles perfekt laufen, besser als je zuvor in der Geschichte, damit wir Ende 2020 eine Impfung gegen das Virus haben. Und heute? Haben wir eine Reihe funktionierender Impfstoffe. Aber unsere Natur steht dieser Erkenntnis im Weg, weil unser Gehirn intensiv auf das jeweils neueste Gefahrensignal reagiert. Darum: Achten Sie auf gute Nachrichten.
3. **Wir haben Grund zur Freude.** Gerade weil die Pandemie so lange dauert. Denn die Glücksforschung lehrt uns: Menschen bemessen ihre Zufriedenheit nicht nach absoluten Kriterien, sondern abhängig von ihrem Ausgangsniveau. Darum machen 100 Franken nicht jeden gleich glücklich. Menschen gewöhnen sich aber auch schnell an ein neues Ausgangsniveau. Darum verblasst die beglückende Wirkung eines teuren Autos rasch. Wir werden uns also bald an unsere reduzierte Lebensqualität gewöhnt haben. So sehr, dass wir künftige Verbesserungen nicht als Kompensation eines Verlusts wahrnehmen, sondern als echten Zugewinn an Glück. Darum: Selbst kleine Dinge werden uns freuen, die uns noch vor kurzem kalt liessen.
4. **Wir reifen als Persönlichkeiten.** Die Krise kann zu dem werden, was der Psychoanalytiker Jürg Willi als «Wendepunkt im Lebenslauf» beschrieb. Das Leben verlangt uns einen Entwicklungsschritt ab, zu dem wir nicht gezwungen werden, solange der Laden einfach läuft. Wir sehen uns plötzlich mit existenziellen Fragen konfrontiert: Trägt mein Lebensentwurf? Meine Familie? Mein soziales Netz? Mein Beruf? Oder muss sich etwas ändern, das meinem Leben eine neue Richtung gibt? Darum: Begreifen Sie solche Fragen nicht nur als Bedrohung.
5. **Es ist befreiend, die Hoffnung aufzugeben.** So absurd es klingt. Aber Hoffnung hemmt uns. Solange wir hoffen, konzentrieren wir uns auf Dinge, die wir nicht ändern können. Und werden immer wieder enttäuscht. Die Philosophie Spinozas lehrt uns, dass Hoffnung und Furcht eng verknüpft sind: Das eine gibt es nicht ohne das andere. Um diese Krise gelassen zu meistern, müssen wir uns von beidem lösen. Darum: Lassen wir mutig die Hoffnung fahren, dass es bald wieder wie früher wird. Nur dann können wir unsere Kraft auf das konzentrieren, was wir tatsächlich tun können, um unser Leben zu verbessern.

In diesem Sinn: Erholsame Sportferien!