VOM GLÜCK, DAS LEBEN MIT ANDEREN ZU TEILEN

hygge

hygge gg

Glück im Glas: **MARMELADE EINKOCHEN**

Auf in eine neue Zukunft

WAS WIR JETZT GUTES ENTDECKEN UND MITNEHMEN

SOMMERREZEPTE
So schmeckt frisches Gemüse am besten

GESUND BLEIBEN
Besser schlafen, Heilkräuter entdecken

GARTEN & BALKON
Ideen für die Laube & DIY-Deko für draußen

FREUNDE | KOCHEN | WOHNEN | NATUR

Nº 19 D 5,50 EURO
A 6,30 EURO CH 8,80 SFR
BENELUX 6,50 EURO
DK 64,95 DKR

Auf in eine neue Zukunft

So vieles hat sich verändert in den letzten Monaten. Und noch wissen wir nicht, wo das alles hinführen wird. Klar ist aber: Es gibt trotz aller Krisenstimmung auch hoffnungsvolle Neuanfänge. Und wir können schon jetzt Visionen von einer solidarischen, besseren Welt entwickeln

Geschrieben von **CHRISTIANE WÜRTENBERGER**

Es ist Ende August 2020. Ich campe mit meinem Freund an einem See in Brandenburg. Wir haben im Hofladen in der Nähe Brot, Käse und Wein besorgt und sitzen nun vor unserem Bus, schauen aufs Wasser und essen Abendbrot. Es ist schön, dass die Welt immer noch so still ist. Okay, am Himmel sieht man wieder ab und zu Kondensstreifen, aber nicht viele, denn Inlandsflüge sind seit Kurzem verboten. Eigentlich wollten wir nach Frankreich in den Urlaub fahren. Die Grenzen sind wieder offen. Aber dann haben wir gemerkt, dass uns das für zwei Wochen zu stressig ist. Wir haben gar keine Lust mehr auf endlose Staus, auf viel zu viel in viel zu kurzer Zeit. Zum ersten Mal habe ich auch meinen Laptop zu Hause gelassen, bin nur im Notfall erreichbar. Ich war erstaunt, dass alle Auftraggeber das sofort akzeptiert haben. Die Sonne ist mittlerweile hinterm Wald verschwunden, wir machen es uns im Auto gemütlich – keine Stunde von zu Hause entfernt. Morgen besuchen uns Bekannte. Ich freue mich auf das Wiedersehen, bei dem wir uns endlich wieder umarmen dürfen.

FOTO BRITA SÖNNICHSEN

„Wir mussten unser Verhalten in kürzester Zeit ändern, und Menschen ändern sich nur durch persönliches Erleben."

Matthias Horx, Zukunftsforscher

Eine schöne Vision, oder? Der Fachbegriff dafür ist Regnose. So nennen Zukunftsforscher wie Matthias Horx Vorausschauen, in denen wir uns die Zukunft ausmalen, während wir gleichzeitig auf unser heutiges Leben zurückblicken. Horx – in der Corona-Krise eine der wichtigen Stimmen – glaubt, dass wir uns nicht zuletzt durch solche Fantasien verändern können. Denn die Welt, in der wir leben, entsteht letztendlich erst einmal in unserem Kopf. Und eventuell haben solche Gedankenspiele sogar größeres Potenzial als Prognosen. Dafür ist es im Moment ohnehin etwas früh. Denn auch wenn sich viele Bereiche unseres Lebens fast wieder „normal" anfühlen – vorbei ist der Ausnahmezustand noch nicht. Andererseits merken wir, dass wir auf dem Weg zurück in die Normalität jetzt einige Weichen für eine bessere Zukunft stellen können – und sollten. „Wir mussten unser Verhalten in kürzester Zeit ändern, und Menschen ändern sich nur durch persönliches Erleben", so Horx. Genau aus diesem Grund ist es wichtig, innezuhalten, um zu verstehen, was gerade mit uns passiert. Im Kleinen wie im Großen. Denn wenn wir uns öfter Zeit zum Träumen nehmen, verändern wir uns leichter. Und dann hat die Corona-Pandemie bei allem Schrecklichen auch Gutes in die Gesellschaft gebracht – und die Einschnitte sind nicht umsonst gewesen.

WIR WERDEN KREATIV

„Bis vor Kurzem haben wir in Europa in einer Zeit gelebt, in der wir das Gefühl hatten, wir sind unverwundbar, es kann alles immer noch größer werden", meint die Schweizer Psychologin Verena Kast. „Wir hatten uns etwas vergaloppiert. Und jetzt merken wir, was eigentlich ohnehin klar ist: Das Leben ist unberechenbar. Wir können alles verlieren. Das macht uns sehr dünnhäutig." Kast hat sich unter anderem mit dem Thema Trauer befasst und findet: „Die Corona-Krise hat zwar ein höheres Tempo, aber wir machen derzeit durchaus kollektiv Trauerphasen durch." Zuerst wollten wir das Problem nicht wahrhaben, dann kam das große Erschrecken. Auf diese emotionale Achterbahnfahrt folgt gerade eine Art innere Bestandsaufnahme – wir reflektieren, was wir verloren haben. Verena Kast sagt: „Wenn wir uns darauf emotional einlassen, dann wissen wir auch, was wir wieder haben möchten und was ab sofort anders werden soll. Dann werden wir kreativ." Diese neue Lust am Ausprobieren, Zulassen, Verändern lässt sich überall beobachten, sei es im Job, in den Schulen, beim Sport oder in der Kultur. Auf der anderen Seite freuen wir uns aber natürlich auch über jedes Stück Gewohnheit, das zurückkehrt. Aber bedeutet das, dass nun doch wieder alles wird wie vorher?

ERNSTHAFTERE GESPRÄCHE

Im Moment spreche ich mit meinen Freundinnen oft darüber, was wir in den letzten Monaten vermisst haben und was wir behalten möchten. Plötzlich führen wir viel ernsthaftere Gespräche, fast so wie in unserer Jugend. Wir möchten unsere Eltern wieder ohne Angst umarmen. Freuen uns darauf, mit anderen Kultur zu erleben. Gleichzeitig spüren wir, wie schön es ist, weniger zu tun zu haben. Zu merken: Wir müssen nicht überall dabei sein. Wir verpassen gar nicht so viel. Dafür →

haben wir neue Gewohnheiten entwickelt: Ein Freund von mir trifft seine Kumpels aus Studienzeiten jetzt einmal im Monat – per Videogruppencall. Das wollen sie beibehalten. Eine Bekannte meditiert jeden Morgen – weil der Weg zur Arbeit wegfällt, hat sie nun mehr Zeit. Und ich merke, dass mir das Leben mit weniger Terminen besser gefällt. Jetzt, wo der Alltag zurückkommt, wird mir bewusst, dass ich in den vergangenen Monaten eine bessere Wahrnehmung für mich selbst bekommen habe. Ich spüre, was mir guttut – und was ich nicht mehr will. Lebensträume sind wichtiger geworden. Fernreisen, Shopping, Konsum? Eher uninteressant. Wie schön wäre es, wenn „Flatten the curve" nun auch in anderen Lebensbereichen angewendet würde: gegen die Erderwärmung. Und für einen sinkenden Stresspegel im eigenen Leben.

EIN KONZERT, ZU DEM KEINER KOMMT

Der Zukunftsforscher Matthias Horx ist sich jedenfalls ziemlich sicher, dass Corona eine – positive – Spur in der Gesellschaft, in unseren Werten hinterlassen wird. Besonders deutlich werden wir das wahrscheinlich in den Bereichen merken, die am stärksten durchgeschüttelt wurden. Beim Tourismus zum Beispiel. Laut einer aktuellen Umfrage planen 30 Prozent der Deutschen, in Zukunft anders Urlaub zu machen – langsamer, näher. Und damit auch nachhaltiger. Oder in der Kultur, wo von gestern auf heute fast nichts mehr ging. Zunächst ließen uns gerade diejenigen, die ohnehin oft in einer prekären finanziellen Lage stecken, die Kunstschaffenden also, kostenlos an ihrer Arbeit im Internet teilhaben. Dann entstanden darüber gemeinschaftliche, hilfreiche Ideen, wie etwa das Solidaritäts-Nicht-Festival „#keinerkommt" in Hamburg. Eintrittstickets zu diesem Event kosteten 22 Euro – die Spendenaktion brachte fast eine halbe Million Euro ein.

Ein gutes Konzept hat auch das Literaturhaus Berlin entwickelt. „Als der Lockdown kam", erzählt Sonja Longolius, eine der beiden Leiterinnen, „da war uns schnell klar, dass wir nicht alle Veranstaltungen auf den Sankt-Nimmerleins-Tag verschieben wollten. Wir hatten so viel Spannendes geplant. Und uns war bewusst, dass Autorinnen und Autoren auf Lesungen angewiesen sind." Also begann das Team, die Events mehr oder weniger holprig zu streamen, und feilte parallel am Equipment und Know-how. Weil das Literaturhaus vom Senat gefördert wird, erhielten die Künstler ihr Honorar, obwohl das Publikum zu Hause keinen „Eintritt" bezahlte. Longolius ist sich sicher, dass viele dieser Erfahrungen nützlich für die Zukunft sind: „Wir können uns gut vorstellen, Veranstaltungen weiterhin ins Netz zu stellen, nicht zuletzt, weil wir kein barrierefreies Haus sind und so auch Menschen teilhaben, die nicht zu uns kommen können. Wir denken über hybride Lesungen nach, zu denen wir Autoren aus der Ferne zuschalten. Und es sind Kooperationen entstanden, die es sonst nicht gegeben hätte." Gleichzeitig denkt man im Literaturhaus Berlin auch über einen Spendenbutton nach. Dann könnten Menschen nach einer →

„Wir entdecken gerade etwas Überraschendes – ganz viel Kreativität und eine neue Liebe zum Leben."

Verena Kast, Psychologin

FOTO KRISTI REED

Nur 90 Prozent
der Wirtschaftskraft wird weltweit zurückkehren, glaubt *The Economist*

88 Prozent
der Deutschen finden die Absage von Veranstaltungen richtig

Quellen: The Economist, Bundesinstitut für Risikobewertung

Online-Lesung ein paar Euro überweisen. Klingt nach einer zukunftsfähigen Idee, denn damit zeigen wir ganz praktisch, welchen Wert die Kultur für uns hat.

EINE ANDACHT AUF DEM ANRUFBEANTWORTER

Ähnlich fühlte sich ein Freund von mir, der Pfarrer ist. Warum hast du nicht Online-Predigten gehalten, will ich wissen. Clemens erzählt: „Natürlich haben wir kurz darüber nachgedacht, aber viele ältere Menschen, die in die Kirche kommen, hätten wir damit gar nicht erreicht." Außerdem sei ein Gottesdienst ein Miteinander-Feiern: „Ich baue in meine Predigt hier und da einen Scherz oder eine kleine Provokation ein – da brauche ich doch auch die direkte Reaktion der Zuhörer." Also entwickelte der Pfarrer mit einigen aktiven Gemeindemitgliedern andere Ideen. Telefonketten wurden gebildet, auch Clemens rief viele Menschen einfach direkt an und bot Hilfe an. Kleine Texte, Bastelideen und sogenannte Hoffnungsbriefe wurden erstellt und in die Briefkästen gesteckt. Und die Reaktionen waren durchweg positiv: „Selbst Menschen, die ich gar nicht kannte, haben sich bedankt." Und noch etwas hat sich Clemens ausgedacht: „Auf einer ungenutzten Festnetznummer des Pfarramts habe ich zweimal wöchentlich den Anrufbeantworter mit einer Andacht besprochen." Die konnte nicht länger als 60 Sekunden dauern, mehr gab die Technik nicht her. „Aber irgendwann ging das, ohne dass ich zu schnell gesprochen habe", erzählt Clemens. Jetzt, wo er wieder in der Kirche predigen darf, wollte er mit diesen Andachten eigentlich aufhören – aber das stieß auf Protest. Die Menschen möchten sich weiterhin eine Minute lang inspirieren lassen.

Veränderung geht oft genau so: Aus der Not heraus initiiert, behalten wir den neuen Zustand bei, entwickeln ihn weiter. Das Beste ist, wenn wir dabei merken, dass wir gemeinsam handlungsfähig sind. So wie jetzt. „Wir entdecken etwas Überraschendes", sagt die Psychologin Verena Kast: „ganz viel Kreativität und eine neue Liebe zum Leben mitten in der Bedrohung." Stimmt, wir haben Menschen vermisst, uns haben Menschen gestärkt. Im Mittelpunkt stehen mehr als vorher die zwischenmenschlichen Beziehungen. „Nicht nur, weil wir es geschafft haben, uns gegenseitig zu schützen. Sondern auch, weil wir dankbar waren, uns mit anderen austauschen zu können", so Kast. Und ergänzt, dass wir darüber hinaus die Erfahrung von Selbstwirksamkeit gemacht haben, jenem psychologischen Element, das uns zeigt: Wir können mit unserem Handeln etwas bewegen. „Diese Selbstwirksamkeit kann uns jetzt bei der Bewältigung anderer Aufgaben helfen", ergänzt Kast. Wie etwa bei der Neuausrichtung der gesellschaftlichen oder der persönlichen Werte.

VERZICHT KANN REICHTUM SEIN

Ich habe meinen Freund während des Lockdowns kennengelernt. Das war ziemlich seltsam. Denn fast alles, was man in der Anfangsphase einer Beziehung macht, ging nicht: sich irgendwo auf einen Kaffee treffen. Den Freundeskreis des anderen kennenlernen. Letztendlich hat uns das aber stark gemacht, wir mussten ohne Kneipe →

FOTO PETER NITSCH/GALLERY STOCK

„Wir haben die Erfahrung von Selbstwirksamkeit gemacht. Das kann uns jetzt bei anderen Aufgaben helfen."

Verena Kast, Psychologin

„Wir sollten nicht auf andere warten, sondern selbst den ersten Schritt tun. Denn das fühlt sich gut und lebendig an."

Petra Bock, Managementberaterin und Autorin

und Kino auskommen. Stattdessen waren wir oft in der Natur, haben gekocht, uns viel erzählt, kreative Ideen entwickelt, um den anderen trotz begrenzter Möglichkeiten auch mal zu überraschen. Ich glaube, durch diese Zweisamkeit ohne Ablenkung sind wir uns schneller nahegekommen.

Was machen wir nun aus der Summe dieser Erfahrungen? Die Managementberaterin und Autorin Petra Bock meint: „Wir sehen doch gerade, was möglich ist, wenn wir zusammenarbeiten und kreativ an Dinge herangehen. Erzwingen können wir das alles nicht. Aber wir können uns vernetzen, darüber reden, gemeinsam dranbleiben." In ihrem neuen Buch *Der entstörte Mensch* entwickelt Bock eine Vision. Sie erzählt, wie friedvoll wir leben könnten, wenn wir einfach unseren Blick auf die Welt verändern würden. Bock sagt: „Im alten Denken suchen wir einfache, meist zweipolige Antworten und produzieren Muster wie Gut-Böse, Richtig-Falsch, Schwarz-Weiß. Die Wirklichkeit ist aber viel komplexer. Das alte Denken produziert Stress, Angst, schlechte Gefühle." Die Beraterin schlägt vor, dass wir uns öffnen, weiterdenken und unser Tun daran messen, ob es die Entfaltung des Lebens fördert – des eigenen und des aller anderen auf der Welt. Ihr Credo ist: „Wir sollten nicht auf andere warten, sondern selbst den ersten Schritt tun. Es ist nicht nur besser für die Welt, sondern auch für uns selbst, denn es fühlt sich rundum gut und lebendig an."

WIR HABEN MEHR ZEIT FÜREINANDER

Das klingt gut. Und machbar. Ich jedenfalls werde ab sofort öfter fantasieren, wie ich leben möchte. Denn das bringt mich in Bewegung. Zum Beispiel so: Frühjahr 2021. Der Impfstoff kam unerwartet schon im Dezember. Seitdem ist auch mein Leben wie früher. Na ja, fast. Ich arbeite nicht mehr am Wochenende. Jobs sage ich hin und wieder ab, wenn ich das Gefühl habe, meine Auftraggeber finden auch jemand anderen. Die Gewohnheit, nur einmal die Woche Lebensmittel einzukaufen, ist geblieben. Dann fehlt halt mal was. Ich koche öfter mit den Kindern, ein Ritual aus dem Lockdown. Und ab 20 Uhr bleiben die Handys aus. Vieles, was vor der Krise unveränderbar schien, ist plötzlich einfach anders geworden. Das fühlt sich gut an.

Zum Lesen

Was kommt
Zukunftsforscher Matthias Horx glaubt, dass die Welt sich zum Guten verändern wird: *Die Zukunft nach Corona* (Econ, 15 Euro).

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne
Die Schweizer Psychologin Verena Kast über Krisen und Zuversicht: *Immer wieder neu beginnen* (Patmos, 16 Euro).

Perspektivwechsel
In *Der entstörte Mensch* beschreibt Petra Bock, wie wir durch einen anderen Blick auf die Welt ganz viel ändern (Droemer, 20 Euro).

Besser als gedacht
Der Mensch ist *im Grunde gut*, glaubt Rudger Bregman (Rowohlt, 24 Euro).