

## „P2025 EXTRA“ – ein Dialogprojekt in Zeiten der Krise



Gestartet bin ich mit einem diffusen Unbehagen angesichts der explodierenden Geschehnisse rund um den Virus: Was passiert hier gerade? Und wie gefährlich ist alles eigentlich – in jeglicher Hinsicht? Quasi von jetzt auf gleich wurden wir aus unserem postmodernen Lebensfluss in einen gesellschaftlichen Ausnahmezustand katapultiert. Plötzlich galten andere Bedingungen – wir mussten „zusammenhalten gegen den Feind“, unsere Mitmenschen wurden zu Virenträgern, hamsterten Klopapier, Desinfektionsmittel und Hefe, und soziale Begegnung wurde zur Straftat.

In den öffentlich-rechtlichen Medien hörten wir nur noch über den Virus, und dabei meist nur aus einer Perspektive: „Wir müssen den Virus bremsen und Abstand halten, bis es für alle die Impfung gibt.“ Für die Maßnahmen wurden astronomische Geldsummen in Aussicht gestellt. Politiker/innen und Virologen verkauften mir etwas als Fürsorge, was mich irgendwie nicht beruhigte, sondern neue Fragen aufwarf und verstörende Einblicke in gesellschaftliche Zusammenhänge freigab. Was, wenn einfach

alle nur aufeinander reagierten? Wie die Lemminge? Was, wenn wir alle einem fatalen Irrtum unterlägen, uns maßlos verausgaben und für die wirklich ernstesten Probleme unserer Welt keine Ressourcen mehr bleiben? Über Nacht waren die Welt und die Politik mit enormer Wucht mitten in mein persönliches Leben eingeschlagen und ich hatte Hausarrest. Ich wollte raus und handeln, ich wollte den anderen wieder nahe sein, ich wollte besser verstehen – in dieser Reihenfolge.

Da wir uns derzeit im Rahmen der Projektgruppe 2025 mit einigen GwG-Kolleg/innen intensiv mit der gesellschaftspolitischen Dimension des PZA beschäftigen, lag es für mich nahe, dort nach Resonanz zu suchen. Neben meinem Bedürfnis nach Austausch war ich neugierig, hatte Lust, die kollektive Erfahrung zu nutzen und einen neuen kommunikativen Prozess anzustoßen. Und so lud ich am 7. April per Video zum ersten „P2025 EXTRA“ ein. Seitdem haben wir uns regelmäßig per Video getroffen und unsere persönlichen Erfahrungen, Eindrücke und Haltungen nebeneinander in den Raum gebracht. Wir haben uns gegenseitig an unseren unterschiedlichen Aktualisierungsprozessen teilhaben lassen. Und es tat gut, Ähnliches aber auch Konträres zu hören, darüber in Kontakt zu sein und daran weiter zu denken. Wir haben uns gefragt: Gibt es eine PZA-spezifische Antwort auf die Krise? Wir waren uns einig, dass es für uns alle hilfreich und erleichternd ist, wenn eine Atmosphäre entsteht, in der unterschiedliche Sichtweisen nebeneinander geäußert werden können mit der Bereitschaft, diese auch zu hören und sich auf sie zu beziehen. Dies scheint uns eine wichtige Botschaft unseres Ansatzes zu sein. Damit können wir in die Öffentlichkeit treten. Zum Beispiel an dieser Stelle: mit einer Sammlung von persönlichen Gedanken und Erfahrungsberichten. Wir wünschen anregende Lektüre!

*Till Schultze-Gebhardt*

### Inkongruenzerleben „Corona Krise“

- Die Gefühle, dass meine Rechte nicht weit reichen bzw. schnell beschnitten werden können. Schneller als ich jemals gedacht habe.
- Das Gefühl keine Macht zu haben, Gefühle von Hilflosigkeit (wie ein Kind behandelt zu werden).
- Das Gefühl, von hilflosen Politikern mit uneinigen Virologen regiert zu werden. Ich fühlte mich bis jetzt gut vertreten. Wem habe ich da vertraut?
- Das Gefühl, dass viele es anders sehen als ich. Schwimme ich gegen den Strom? Sehe ich etwas nicht richtig?
- Das Gefühl, dass mich die Panik anderer Menschen betroffen macht. Das macht mir Panik. Bin ich auch panisch?
- Das Gefühl von einer unbekanntem Sache bedroht zu werden, die ich nicht komplett durchschauen kann.
- Das Gefühl der Ungewissheit: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft. Was ist noch wahr? Was war jemals wahr (besonders in Hinblick auf die Medien)?
- Das Gefühl, dass hier ein Fokus auf eine Sache gelegt wird und andere Dinge, zum Beispiel der Klimawandel, aus dem Fokus geraten.

*Marius Werkhausen*

## Meine Corona-Erfahrung

Seit ein paar Tagen gilt die Mund-Nasenschutzpflicht in Supermärkten und öffentlichen Verkehrsmitteln. Auf dem Weg zum Einkaufen werde ich plötzlich unsicher – reicht es noch aus, wenn ich mir das Halstuch eine Etage höher ziehe? Oder brauche ich das selbstgebastelte Ding mit den zu kurzen Gummibändern? Ich kehre lieber nochmal um und stopfe mir den Stoff in die Hosentasche. So, jetzt bin ich auf der sicheren Seite. Einkaufsbeutel über die Schulter und los!

Zurück auf der Straße wundere ich mich, wie sehr der Verkehr schon wieder zugenommen hat. Gefühlt jeder dritte Autofahrer sitzt mit Maske hinter dem Steuer. Sie fahren keine Fluchtautos nach einem Banküberfall. Ganz normale Leute. Alleine im Wagen. Habe ich etwas verpasst? Die Viren übertragen sich von Auto zu Mensch? Oder ... umgekehrt?

Ich nehme mir vor, mal wieder die Tagesschau zu gucken, vielleicht gibt es ja neue Erkenntnisse. Unwillkürlich fühle ich die ausgebeulte Hosentasche, greife hinein. Wie beruhigend, so einen frischen eng gewebten Stoff zu spüren. Stopp. Schon wieder falsch! Erschrocken ziehe ich die Hand wieder heraus. Was, wenn die hinterhältigen kleinen Corona-Kügelchen gerade jetzt von meiner Hand, mit der ich vor ein paar Minuten noch – total unvorsichtig – die Türklinke berührt habe, schnell hinübergehüpft sind auf die Maske? Und wenn ich die gleich aufsetze, bedanken sie sich für die freundliche Hilfe und treten sofort ihren Marsch direkt in meine Lunge an?

Ich schüttele mich. Puh, gar nicht so leicht, diese Bilder wieder loszuwerden ... Bin froh, endlich am Supermarkt angekommen zu sein. Wie immer ist das Einkaufswagen-Desinfektionsmittel, welches in einem total zerknautschten Pumpspraybehälter an einer Kette neben dem Papierspender baumelt, so gut wie alle. Aber wenn man den Behälter zusammendrückt und sehr schräg hält, sprüht das Ding leicht asthmatisch röchelnd noch etwas aus, womit ich die Griffleiste vom Einkaufswagen gerade so angefeuchtet bekomme. Dann ziehe ich verstohlen die Maske aus der Tasche und gebe ihr auch noch ein paar Tropfen mit. Hinter mir wartet unruhig eine bereits gesichtsbetuchte junge Frau und fixiert mit bösem Blick das leere Desinfektionsmittel. Ich mache, dass ich wegkomme, und ziehe die Maske über.

Nicht nur, dass ich Segelohren von den zu kurzen Gummis bekomme und die Brille beschlägt. Das Schlimmste ist: Ich tauche sofort in eine Welt der Isolation ein.

Die Menschen, die sich da sitzsaft mit abstandhaltenden Einkaufswagen an mir vorbeischieben, nehme ich wie hinter einer Scheibe wahr. Deprimierend. Die Vollverschleierte (fühlt die sich etwa immer so wie ich jetzt gerade?) neben mir an der

Frischwaretheke, von der ich nur die Augen sehen könnte, wenn sie mich denn anschauen würde. Der blonde Hüne mit dem Baumarktmundschutz – warum muss der eigentlich alle Paprika erstmal befingern, bevor er eine einzige nimmt? Doch halt – die Angst macht mich eng. Man kann das Zeug ja abwaschen.

Und da, ist das nicht der nette Typ aus der Nachbarschaft, den ich letztes Jahr auf einem Grillabend kennengelernt habe? Ich grüße und bin erschrocken, dass durch das Tuch nur ein klägliches Murmeln zu hören ist. Seine Antwort ist kaum besser zu verstehen. Schwupps, da sind wir auch schon aneinander vorbei. Gar nicht daran zu denken, mal stehenzubleiben und ein Maskengespräch anzufangen. Habe gar nicht mitbekommen, wie es ihm wohl gerade geht.

Mein Atem hinterlässt einen feuchten Hauch auf dem Stoff, bei jedem Zug ein wenig mehr. Ich stelle mir vor, dass sich die fiesen Corona-Monster in meinem tropischen Mundschutzklima gerade über ideale Wachstumsbedingungen freuen. Ich schalte den Tunnelblick ein, sehe zu, dass ich schnell fertig werde und reihe mich in die endlos lange Zwei-Meter-Abstand-Schlange ein. Die Leute starren vor sich hin. Zwei Meter plus Maske scheinen zu viel zu sein, um einen locker-fröhlichen Plausch zu halten.

An der Kasse sitzt meine Lieblingsverkäuferin! Was hatten wir schon für lustige Szenen! Der geplatze Kartoffelsack, der sie zu spontaner Jonglage einlud. Die Weihnachtsmänner, die sie mir an Heilig Abend in den Wagen schmuggelte oder neulich kurz vor Corona abends, als so wenig los war und sie mir Storys aus ihrem Urlaub erzählte. Und jetzt? Durch eine hohe Plexiglasscheibe von ihr getrennt, steigt eine wehe Anmutung von Einsamkeit in mir auf. Ich schlucke sie runter und packe brav die Sachen zurück in den Wagen. Mechanisch nennt sie den Betrag und erst am Ende, als ich das Wechselgeld in Empfang nehme, scheint sie mich zu bemerken. Der Rest ist hinter der Maske versteckt, aber ihre Augen, die lächeln mir zu und ich kann den kleinen Moment der Begegnung spüren.

*Andreas Ritzenhoff*

### Eigene Etappen

- Ich könnte auf der Intensivstation landen und alleine sterben, ohne besucht werden zu können. Ich schlafe schlecht und habe Angst vor dem Virus.
- Was ist mit der Arbeit? Ich richte eine Videosprechstunde ein und bin überrascht, wie begeistert ich davon bin – das Kontaktbedürfnis ist höher als die Datenschutzbedenken.
- Die Chorproben fallen aus, ich singe aus Frust wochenlang keinen Ton mehr; Online-Proben sind dann ein magerer Ersatz.
- Wer will mich noch treffen? Es entsteht eine Kontaktpause zu den meisten FreundInnen, dann finden nach und nach Telefonate, Mailwechsel, Videokontakte und Spaziergänge statt.
- Ich nehme an verschiedenen Online-Angeboten teil. Erstaunlicherweise tut der Austausch in diesem Rahmen richtig gut.
- Kaum dass gelockert wird, soll eine große Geburtstagsfeier doch stattfinden – so plötzlich von 0 auf 100 kann ich irgendwie nicht. Ist das legal?
- Die Menschen demonstrieren. Das gehört zu unserer Demokratie. Stecken sie sich dabei mit Corona an? Die Lagerbildung und die gegenseitige Ignoranz machen mir Sorgen. Ich versuche, ruhig zu bleiben.

### Praxis-Impressionen

- Einige Personen haben sich in ihre Wohnung zurückgezogen und bis heute nicht gemeldet, pausieren ihre Psychotherapie auf unbestimmte Zeit, obwohl Telefon- und Video-Sitzungen angeboten wurden. Andere sind merkwürdig ungerührt und weiterhin mit den gleichen Themen beschäftigt wie vor der Krise.
- Mehrere sind besonders dankbar für den persönlichen Kontakt, intensivieren ihre innere Arbeit, kommen mit wesentlichen Themen und Empfindungen in Kontakt und machen deutliche Fortschritte.
- Einige Familien genießen das Zusammensein ohne Termine mit gemeinsamem Frühstück und das „Homeschooling“. Mehrere Arbeitgeber finden kulante, faire Regelungen

gen für Risikopatienten. Andere sind massiv belastet. Zum Beispiel eine Familie, wo der Arbeitgeber der Eltern trotz Kurzarbeit und zwei zu betreuenden kleinen Kindern dieselbe Leistung wie vorher erwartet und die Präsenz beider bei Video-Konferenzen fordert, gleichzeitig haben sich die Großeltern ängstlich zurückgezogen.

- Eine traumatisierte Frau wird durch die vorgeschriebenen Einschränkungen getriggert, da sie als Kind häufig eingesperrt wurde. Sie befürchtet, dass Zwangsimpfungen ihre sensible Gesundheit gefährden könnten.
- Eine arbeitslose Frau möchte ihrem Mann beweisen, dass sie nicht faul ist, indem sie sich für Haushaltsführung, Kochen für die Schwiegereltern, Hausaufgabenbegleitung der Tochter, Nähen von Masken sowie Gartenarbeit hohe Ziele setzt und sich dabei so verzettelt, dass sie ihre Leistungen und Erfolge kaum wahrnehmen und genießen kann.
- Eine Frau berichtet, wie sie beim Einkaufen jemanden anschnauzte, der den Abstand nicht einhielt, und war stolz darauf, endlich einmal Ärger äußern zu können, das habe ihr richtig gut getan.
- Eine Frau sagt, ihr fehle der Kontakt zu ihrer Selbsthilfegruppe der Rheumaliga, wo man sich in normalen Zeiten auch mal in den Arm nehme und sie erleben dürfe, dass sie anderen helfen könne. Dies sei sonst das Gegengewicht zu den Belastungen durch den psychisch kranken Ehemann.
- Eine Frau fühlt sich im Homeoffice isoliert und leidet am Mangel an sozialem Austausch und positiver Rückmeldung, was Selbstzweifel und depressive Gedankenmuster reaktiviert, mit denen wir dann arbeiten.
- Eine Erzieherin und ihr Team nutzen die Arbeitszeit ohne Kinder zu Konzeptarbeit und Entwicklung neuer Ideen des Miteinanders. Sie bringen zum Beispiel den Familien der Kindergartenkinder selbstgebackene Oster-Plätzchen nach Hause und plaudern vor der Tür.
- Viele Menschen sprechen davon, was sie „vor Corona“ glücklicherweise noch erleben konnten; wofür sie dankbar sind; von Sorgen und Ängsten und wie es dennoch weiter geht und sie sich arrangieren und daran gewöhnen.

*Waltraud Orlik*

### Meine Gedankenschnipsel

- Ich habe geübt und gelernt, dass Angst vergeht, wenn mir jemand glaubhaft erklären kann, was geschieht und wie die Sache ausgeht. Fehlt diese Erklärung, schlägt meine Angst in Panik um und wird mir und anderen schaden. Das weiß ich.
- Von Panik ergriffen, Angst betrachtet, Sinne geöffnet, Klärung und Zuspruch empfangen, Zuversicht gewonnen und geteilt, Mitschwingenden begegnet.
- Panik ist die Energie des Flucht- und Aggressionsinstinkts. Kann ich nicht weg oder durch, tötet Panik. Darum denke ich, dass Greta Thunberg irrt, wenn sie Panik verbreiten möchte. Ich fürchte mich vor Panik, nicht vor Viren.
- Viele Menschen ergreifende Krisen bieten die Gelegenheit zum Selbst- und Gemeinschaftserleben. Sie werden Handlungsgründe verändern. Mit etwas Glück sind das gute und bleibende Gründe ...

*Thomas Esber*

**„Ausbalancieren“ und „die Balance finden“:**

- Zwischen eigener Ferienstimmung und weltweiten Krisenbildern
- Zwischen dem Verlust von Selbstverständlichkeiten – und der Suche nach neuen Möglichkeiten im Miteinander
- Zwischen unterschiedlicher Humorfähigkeit bei jedem Menschen – schwankend zwischen Humorlosigkeit / Krisenstimmung und (Galgen-)Humor
- Zwischen unterschiedlicher Sicherheit bei meinen Mitmenschen – steuert die Angst oder steuern wir unsere Angst?
- Immerwährendes Ausrastieren: Wie ist mein Gegenüber gestimmt? Welche Schwingungen empfangen wir (durchs Telefon)?
- Immerwährendes Ausrastieren von Arbeitsstrukturen
- Zwischen der Vermittlung von Änderungen der gesellschaftlichen Normalität an die eigenen Kinder – und dem Abschirmen der Kinder vor zu viel Krisenstimmung und dem Beibehalten von Normalität
- Zwischen den Einschränkungen durch die Kontakteinschränkungen – und den eigenen Bedürfnissen nach Nähe und Freunden
- Jetzt, nach acht Wochen: zwischen dem Ablehnen und Einhalten von Regeln wie der Maskenpflicht, die ich persönlich ablehne und die ich als großen Eingriff in ein offenes und freies Miteinander empfinde
- Zwischen der Trauer um ein leichtes, offenes Leben und den Versuchen, mit zwei Metern Abstand vieles zu retten und möglich zu machen
- Zwischen der Engstirnigkeit und dem frei durch die Gegend streifendem Geist

- Zwischen der Dankbarkeit für einen klaren, blauen Himmel ohne Kondensstreifen. In den Himmel gucken und Unendlichkeit sehen! „Wow!“ – und einem Freund, der von einem Reisebüro lebt.

**Viele Fragen beschäftigen mich – hier einige zur Auswahl:**

- Warum warum warum um alles in der Welt nehmen wir das Corona-Virus so ernst und räumen ihm so viel Platz ein und lassen den Klimawandel emotional kühl und eher ohne radikale Aufmerksamkeit liegen? Der Klimawandel wird uns so dermaßen um die Ohren fliegen, dass wir uns nach der Corona-Krise zurücksehnen. Warum hören wir nicht sehr folgsam einem Podcast vom Helmholtz-Institut zu, sondern nur Herrn Drostens? Wahrnehmungspsychologie – bitte erklär mir das!
- Welche Anlaufstellen und Orte hätte man für Kinder offen und erreichbar halten müssen?
- Wir erleben gerade, dass es begrenzte Ressourcen gibt. Zu wenig Gesundheitssystem, zu wenig Beatmungsgeräte, zu wenig FFP2-Masken, zu wenige MitarbeiterInnen im Gesundheitsamt, zu wenig Klopapier – zu wenig Regen, zu wenig Grundwasser. Werten wir diese Erfahrung aus oder wollen wir diese Erfahrung vergessen? Welchen Sinn geben wir unseren Erfahrungen?
- Die Erfahrung von „zu wenig Zeit“ hat sich oft umgekehrt in „genug Zeit und auch genug Muße“ - behalten wir etwas von diesem „Weniger-ist-Mehr“ bei?

*Annerieke Diepholz*

**Einige Gedanken zu Risikokompetenz**

Als ich anfing, zu verstehen, dass es sich um exponentielles Wachstum handelte und was das bedeutet, keimte Besorgnis auf. Gestern 50, heute 100 – setzt sich das linear fort, sind es morgen 150, setzt es sich exponentiell fort, sind es morgen 200, übermorgen 400 und in 5 Tagen 3.200 ...

Wie gehe ich mit diesem Wissen um? Wie handle ich nicht aus Panik, sondern so, dass ich meine Entscheidungen auch verantworten kann, dass ich mir nicht irgendwann vorwerfen muss, entweder überängstlich oder leichtfertig gewesen zu sein?

Ich lese in der Zeitung, dass die Anzahl der Herzinfarkt- und Schlaganfall-Toten ansteigt, weil viele Menschen mit akuten Beschwerden aus Angst, sich mit dem Virus zu infizieren, nicht ins Krankenhaus gehen. Andererseits hörte ich aus dem Bekanntenkreis von zwei Fällen, in denen Menschen, die wegen banaler Eingriffe im Krankenhaus waren, infiziert wurden und gestorben sind.

Bei uns scheint es momentan gelungen, die Infektionskurve abzufachen, ohne dass in unseren Krankenhäusern

eingetreten ist, was beispielsweise in Italien traurige Wirklichkeit wurde. Viele der Lockdown-Maßnahmen scheinen – Stand heute – übertrieben. Einerseits hat das mit dem „Präventions-Paradox“ (Armin Nassehi) zu tun: Nicht eingetretene Schäden sieht man nicht. Andererseits wird sich erst mit einer Zeitverzögerung von wenigstens zwei Wochen zeigen, ob die Lockerungen tragfähig sind oder die Zahlen wieder ansteigen lassen.

In Zeiten wie jetzt von Corona sind Statistiken von Ungewissheit bestimmt, die Datenlage ist noch dünn, Zahlen lassen sich schlecht vergleichen wegen unterschiedlicher Zählweisen, unterschiedlicher Testkapazitäten, unterschiedlicher Zuordnungen und Definitionen. Verantwortlich entscheiden bedeutet hier, aus dem Ungewissen heraus zu entscheiden.

Die Situation ist durchaus tragisch zu nennen: Wie immer wir entscheiden – es wird Schäden bringen.

*Gabriele Isele*