



Erste Etappe, Schreibanregung # 2

Was habe ich 2020 aus meinen Krisen gelernt?

Im Rückblick Stärken erkennen und die Selbstwirksamkeit erhöhen

„Es gibt ein neues Normal. Seit Monaten haut uns ein Virus unsere Pläne um die Ohren, schneller, als man ‚Lockdown‘ sagen kann. ... Partys und Urlaube gecancelt, Karriereschritte auf Eis gelegt, neue Lieben verhindert, Existenzen und Leben bedroht.

Vor rund 80 Jahren, in einer noch dunkleren Zeit, schrieb die Dichterin Mascha Kaléko: ‚Jag deine Ängste fort, und die Angst vor den Ängsten. Zerrei deine Pläne, sei klug.‘ Klingt wie ein Neujahrsvorsatz für 2021? Ein gutes Rezept?“ (Verena Carl in Brigitte 1/2021).

Wir Menschen haben psychische Grundbedürfnisse. Eines davon ist die „Selbstwirksamkeit“, das Zutrauen, Anforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen.

Die Corona-Krise hat dieses Zutrauen zeitweise ausgehebelt. Das hat uns viel Kraft gekostet, viele erzählen mir von einer bislang ungekannten Erschöpfung, obwohl oder gerade weil sie zum Nichts- oder Wenig-Tun verdammt wurden.

Krisenentwöhnt sind wir möglicherweise alle, wie Autorin und Coach Petra Alexandra Buhl vermutet. Doch besonders schwer haben es diejenigen, die sich bislang hauptsächlich auf die genaue Planung und Kontrolle des Lebens gestützt haben.

Der Soziologe Hartmut Rosa glaubt, dass wir alle auch das gegenteilige Bedürfnis haben: Den Wunsch nach einem Leben, das wir nicht kontrollieren können und müssen.

Er hat recht, was mich betrifft: Die typische Coaching-Frage „Wo siehst Du Dich in fünf Jahren?“ macht mich ratlos, wie auch seit 2020 die berühmten SMART-Regeln aus dem Projektmanagement. [https://de.wikipedia.org/wiki/SMART_\(Projektmanagement\)](https://de.wikipedia.org/wiki/SMART_(Projektmanagement)) (besucht am 20.12.2020).

Beim Ausprobieren der Schreibeinladungen für dieses Camp habe ich festgestellt: *Es war gut, mich 2020 auf Flow und auf Stillstand einzulassen, so haben sich viele Projekte organisch entwickelt.*

Es braucht Qualitäten wie sie „Stand-up-Paddler“ mitbringen, um Krisen zu meistern, sagt Verena Carl. Sie können Wellen geduldig nehmen und alles in allem auf schwankendem Untergrund Halt gewinnen. Das erfordert Selbstvertrauen, wie Isodora Tast festgestellt hat. Sie hat von der Krise gebeutelte Schauspieler*innen in einem Bildband versammelt:

„Am zufriedensten sind die, die beides mitbringen: Demut und Dankbarkeit, gleichzeitig große innere Unabhängigkeit. Die Überzeugung: Ich kann etwas, ich bin etwas wert, unabhängig vom Ergebnis des Castings und der Anzahl der Jobs.“

Einen solchen unerschütterlichen Selbstwert fühlen vor allem Menschen, die sich als selbstwirksam erleben, also etwa unterscheiden können zwischen dem, was in ihrer Macht liegt und dem, was es anzunehmen gilt.





An diese hohe Kunst erinnert das Gelassenheitsgebet, das in Zwölf-Schritte-Gruppen gesprochen wird:

*Gott gebe mir die Gelassenheit
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.*

(Reinhold Niebuhr, übersetzt von Theodor Wilhelm)

Anregung

Widme Dich noch einmal Deiner Zeitkapsel von gestern und spüre nach, wo es gut war, dass Du Kontrolle abgegeben und losgelassen hast und wo es gut war, Verantwortung zu übernehmen und zu handeln. Kannst Du daraus Schlüsse für 2021 ziehen?

Wenn Du magst, kannst Du diese Satzanfänge als Sprungbretter verwenden und dann frei weiterschreiben.

- Eine große Schwierigkeit im Jahr 2020 war für mich ...
- Ich habe sie gemeistert, in dem ich ...
- Ich habe meine Grenzen akzeptiert, als ich ...
- Ich bin froh, dass ich Energie investiert habe, als ...
- Es war ganz klar meine Verantwortung ...
- Loslassen hat mir geholfen, als ich ...
- Anders als sonst, habe ich gehandelt, als ich ...
- Für die Zukunft habe ich daraus gelernt, dass ...

Schreibe über eine oder mehrere ausgewählte Erfahrungen.

Zeitangabe:

Stelle einen Timer auf zwölf Minuten und beginne zu schreiben. Du darfst natürlich auch hier länger schreiben, wenn Du magst!

Methoden:

Strukturiertes Schreiben und Sprungbrett schreiben

Viel Freude – wünsche ich auch heute beim Schreiben!

