Vor Kurzem hörte ich in einem Instagram-Video den Satz einer Aktivistin: „We will never get our pre-Covid society back.“ („Wir werden die Gesellschaft, die wir vor Corona hatten, nie wieder zurückbekommen.“) Der Satz hängt mir seitdem nach, denn er machte mir klar, dass ich tatsächlich – mit einem Teil meines Herzens – unausgesprochen immer noch hoffe, dass es ein „Zurück“ gibt; dass wir ungeschehen machen können, aus der Welt schaffen können, was an Verletzungen (von Menschen) und Verwerfungen (der demokratischen Kultur) in diesen Jahren und den Jahren seitdem passiert ist. Aber es gibt keinen Weg zurück. Oder, wie der schöne Titel eines Thomas-Wolfe-Romans aus dem Jahr 1940 besagte: „You Can’t Go Home Again“. Wie können wir mit dieser Situation standhaft umgehen? Eine Betrachtung von **Maike Gosch**.

Dieser Beitrag ist auch als Audio-Podcast verfügbar.

https://www.nachdenkseiten.de/upload/podcast/260710_Kein_Weg_zurueck_aber_nach_vorn_NDS.mp3

Podcast: Play in new window | Download

Vorab zur Klarstellung: Das ist eine andere Frage als die nach einer möglichen Aufarbeitung der Corona-Zeit auf politischer und juristischer Ebene oder auch von Entschuldigungen und gesellschaftlicher Versöhnung. Auf beides warten wir immer noch, wenn wir auch vielleicht nicht mehr darauf hoffen.

Es geht überhaupt erstmal um die Akzeptanz dessen, was verlorengegangen ist. Und da ertappe ich mich dabei, dass ich der Zeit vor Corona nachhänge und vor allem nicht akzeptieren will, dass diese Welt eine vergangene ist; dass wir nicht zu ihr zurück können, sondern uns inzwischen in einer ganz anderen Realität befinden. Ich glaube, psychologisch nennt man so etwas eine Anpassungsstörung.

Und eine solche habe ich nicht nur in Bezug auf die negativen Entwicklungen in und seit der Corona-Zeit, was gesellschaftliches Klima, Spaltung, Meinungsfreiheit, Grundrechte und andere Aspekte angeht, sondern auch in Bezug auf viele andere Themen. Ich ertappe mich dabei, nicht akzeptieren zu wollen, was aus der Europäischen Union geworden ist, was für Entscheidungen das Bundesverfassungsgericht und der Bundesgerichtshof teilweise treffen, was unsere führenden Politiker sagen und entscheiden, was aus früher geliebten Medien wie der *Süddeutschen* oder *DIE ZEIT* geworden ist, was aus meinem Bild von Israel

geworden ist, von Deutschland, von meiner Idee (vielleicht immer irrig), dass wir als Nation aus unserer jüngsten Vergangenheit gelernt haben.

Es fällt schwer, diese Bilder, diese Erinnerungen loszulassen. Vielleicht liegt es am Alter; vielleicht an einer Trägheit der Seele, die nicht für die massiv beschleunigten Veränderungen und Entwicklungen unserer modernen Welt gemacht ist. Intellektuell ist das alles gerade noch zu leisten (wenn auch mit Abstrichen). Emotional wirkt es manchmal schwer schaffbar.

Es ist auch etwas Gutes daran, diese Erinnerungen an Zeiten, Prinzipien, Regeln hochzuhalten, damit sie als Folie dienen können und im Vergleich offenlegen, wie sehr sich die Dinge zum Schlechteren verändert haben. Viele Jüngere haben solche Vergleiche ja gar nicht zur Hand, und umso leichter lassen sie sich in die Irre führen. Aber dieser Fokus auf das Vergangene und Verlorene, darauf, wie es „eigentlich sein sollte“ und „früher einmal war“, hat doch etwas von einem Kampf gegen Windmühlen. Es ist Nostalgie, ein Nicht-akzeptieren-Wollen, und diese lähmt und ermüdet oft.

Wir schreiben hier auf den *NachDenkSeiten* viel über Themen, Fakten, Argumente. Aber heute möchte ich einmal darüber schreiben, wie wir mit den vielen Veränderungen und den massiven Verschlechterungen in den letzten Jahren in unserer politischen Kultur emotional umgehen.

Uns erreichen zahlreiche Briefe von Lesern und Leserinnen, die sinngemäß schreiben: „Ich schätze Ihren Journalismus, Ihre Arbeit sehr, aber ich kann das manchmal alles nicht mehr lesen.“ Auch uns als Redakteuren und Autoren geht es teilweise so. Es ist bedrückend, die Entwicklungen zu dokumentieren, die immer nur in eine Richtung zu gehen scheinen: Es wird alles immer schlechter. Man ist erschöpft von der Daueraufregung, dem Dauerärger, der Dauerempörung. Und darum ist die Nostalgie dann so mächtig und der Wunsch, dass alles einfach wieder so wird wie früher.

Aber Akzeptanz kommt vor Besserung. Wir werden nicht zurückgehen können, es geht nur vorwärts. Aber woher holt man die Kraft für dieses Loslassen und das trotzdem Weitergehen?

Wir müssen uns weigern, so bitter zu werden wie die Zeiten, in denen wir leben. Denn der politische Kampf findet nicht nur im Außen statt, durch Demonstrationen, Petitionen, Leserbriefe, Artikel, sondern auch im Inneren. Wenn wir innerlich

erschöpfen und aufgeben, haben wir schon verloren.

Ein erstes und wichtiges Hilfsmittel ist zunächst einmal, den Nachrichtenstrom radikal zu filtern, wenn wir merken, dass die Berichte uns in Ohnmacht und Mutlosigkeit treiben. Dann ist es Zeit für geistigen Selbstschutz, für Pausen, für Natur, Freude und schöne Dinge – für alles, was uns wieder stärkt.

Eine andere Methode des Selbstschutzes kann es sein, den „Feind“ zu entpersonalisieren. Also, nicht die Menschen, die aus unserer Sicht das aktuell „Böse“ tun, zu hassen, sondern das, was sie tun, die Energie, die in diesem Moment von ihnen Besitz ergreift, die Propaganda, der sie zu erliegen scheinen, die Schwäche, der sie nachgeben. Wenn wir anfangen, die Menschen auf der „Gegenseite“ zu hassen, haben wir den Kampf ja bereits verloren, weil wir uns auf dieselbe Stufe stellen wie die, die wir bekämpfen wollen. Der Ausweg hieraus ist immer Empathie.

Und wir müssen unseren Blick auf das Positive lenken. Es geschieht ja trotz allem auch so viel Gutes. Die aktuellen Zeiten legen viel menschliche Schwäche und Boshaftigkeit offen, aber sie zeigen uns auch Menschen, die unglaubliche Stärke, Resilienz und Integrität zeigen, die große berufliche und persönliche Opfer in Kauf nehmen, um sich Unrecht und Kriegsverbrechen entgegenstellen, um sich gegen ihre Regierungen aufzulehnen. Die Bewunderung für diese Menschen und die Unterstützung für sie, seien es auch nur ein paar aufmunternde und anerkennende Worte, können für sie und uns wertvoll sein.

Man kann sich auch immer wieder auf das Private konzentrieren, für eine gewisse Zeit – auf Freundeskreis, Familie, die eigene (hoffentlich schöne) unmittelbare Umgebung. Das fällt einem politischen Menschen natürlich schwer, ist aber in diesen Zeiten dennoch eine energetische Überlebenstaktik. Wir leben in Deutschland ja in der merkwürdigen Situation, dass für politisch kritische und aufmerksame Menschen das Leid der Welt und die sehr negativen politischen Entwicklungen im eigenen Land parallel zu einer immer noch sehr gesicherten und vielfach schönen Welt im kleinen Rahmen laufen, wie auf der Ebene der eigenen Nachbarschaft, der Kommunen, Dörfer und Städte.

Wir leben in einer Zeit, in der die globale Vorherrschaft des Westens mehr und mehr schwindet, dabei aber im Abstiegskampf noch einmal alle seine negativsten Seiten hochgespült und verstärkt werden (Kolonialismus, Ausbeutung, Totalitarismus, Kriege, Ungerechtigkeit, Zerstörung, Verlogenheit). Und wir erleben das Ganze aus

dem Inneren dieses Imperiums heraus. Und obwohl viele von uns nicht mit unseren Regierungen und Eliten übereinstimmen, fühlen wir uns machtlos, mitschuldig und sind natürlich auch in unserer Kritik und unseren Äußerungen dagegen immer mehr eingeschränkt und Repressionen ausgesetzt. Das ist eine Situation, in der es schwerfällt, die Orientierung zu behalten. Der Blick raus aus den Echokammern des Westens hin zu Perspektiven und Analysen aus dem Globalen Süden, den Widerstandsbewegungen im Westen, den BRICS-Staaten kann sehr helfen, die immer wieder auftretende kognitive Dissonanz aufzulösen.

Eine weitere wichtige Entscheidung ist es auch, wem wir unsere Energie geben wollen. Denn Aufmerksamkeit ist Energie. Und das, worauf wir Aufmerksamkeit richten, gewinnt dadurch an Energie und Bedeutung. Wir leben in einer Zeit, in der viele bekannte Institutionen zerbröckeln und sich selbst delegitimieren und Eliten ihre Schwäche und Korruption offenlegen. Inmitten dieser Zerstörung und Selbstzerstörung der bekannten Machtstrukturen können wir unsere Energie stärker auf das richten, was kommen soll, was wir stärken und neu aufbauen wollen.

Das muntert auf, denn wir beschäftigen uns mit für uns positiven Dingen, und das stärkt auch die Ideen, Menschen und Strukturen, die für uns Teil einer positiveren Zukunft sein sollen.

So bauen wir Standhaftigkeit auf: Indem wir die Gegenwart akzeptieren und dennoch nicht mutlos werden und auch nicht aufgeben; indem wir uns nicht erlauben, zynisch zu werden – und auch nicht, uns im Hass zu verlieren. Sondern indem wir Mitgefühl haben, mit uns und unseren Gegnern. Und uns in diesen harten Zeiten unsere Weichheit bewahren, uns erlauben, zu trauern über das, was verloren gegangen ist, und dann all unsere Energie zu bündeln, um inmitten der ganzen wackelnden und zusammenstürzenden Bauten unseren Weg weiterzugehen.

Titelbild: Emma Simpson / Unsplash

Leserbriefe zu „Kein Weg zurück – aber nach vorn“