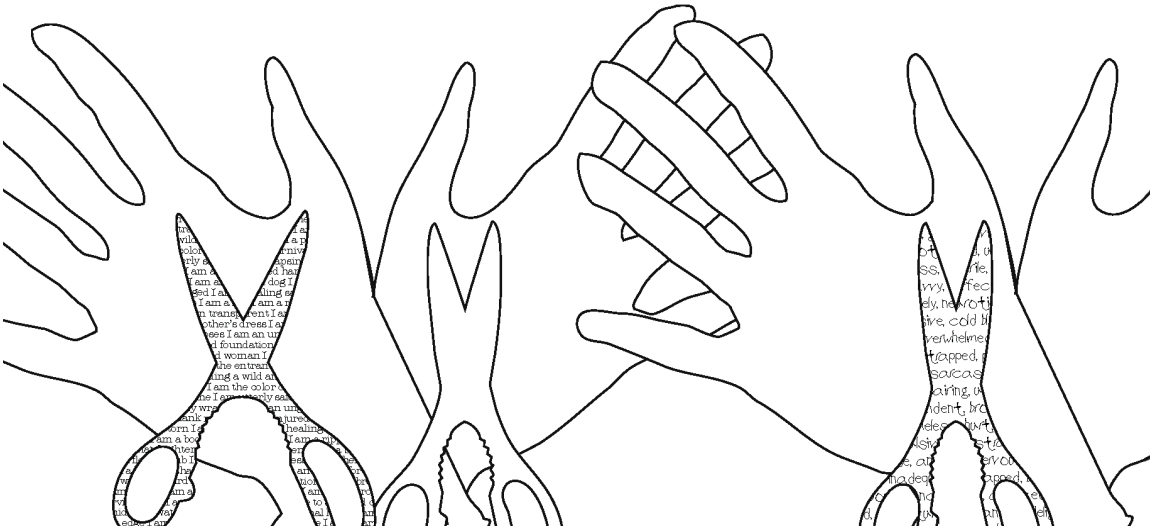


Machen Sie etwas mit den Händen!

Oder: Wie wir in C-Zeiten schreiben, leben, atmen

Birgit Schreiber

Zeit zum Schreiben? Durch den Lockdown hätte ich endlich wieder Muße, um zu schreiben, am Memoir, am Sachbuch, im Blog. Aber meine Hände liegen auf dem Schoß, statt meinen Text ins Tablet zu hacken. Ich bin blockiert.

Nach ein paar Tagen geht wieder was, weil es muss: Nach der Schockstarre und etlichen Kursausfällen gehe ich mit einem Workshop online. Ich sitze am PC, starre stundenlang auf den Bildschirm, bis die Augen schmerzen, tippe Konzepte, Powerpoints, Journalprompts, bis mein Arm Feuer fängt.

Mein Orthopäde sagt: Sehnenscheidenentzündung. Und verordnet Zwangspause.

Denkpause. Ich sollte gerüstet sein für diese fremdartige neue Zeit, die *Corona* genannt wird. Ich sorge mich um mein Auskommen, ich trauere um Menschen, ich habe erst gar keine Arbeit und versinke dann in ihr, ich fühle neue Innigkeit und Gemeinschaftsgefühle über Ländergrenzen hinweg und vermisse Umarmungen von Freund*innen – Futter fürs Journalschreiben gibt es also genug. Außerdem füllen ungezählte Schreibanregungen meine Bücherregale, Dateien und meinen Kopf.

Die Ahnung wächst, dass eine neue Zeit begonnen hat. Mein Arbeitsleben wird sich auf Dauer wandeln. Nur in welche Richtung?

Diese Ahnung hat uns dazu veranlasst, in dieser Ausgabe ein Streiflicht auf das Schreiben in Corona-Zeiten zu werfen. Wir tun das auf die Gefahr hin, dass ihr über das C-Wort längst schon nichts mehr hören wollt. Und auch auf die Gefahr hin, die Sommerfreuden zu trüben, die die Krise gerade ein Stück in den Hintergrund drängt.

Drei Texte wollen wir dem Schreiben zu Corona-Zeiten widmen, zwei kleine Essays, einen von Johanna Vedral, den anderen von Barbara Ossege und diese Zeilen von mir.

Manche von euch haben vom Schreiben in Corona-Zeiten berichtet und gezeigt, wie unterschiedlich wir alle damit umgehen.

Corona betrifft uns alle, aber nicht gleich

Anders als ich fühlt Regine sich im Lockdown zum Beispiel beflügelt. Es geht nach vielen wortlosen Monaten wieder voran mit ihrem Memoir, schreibt sie. Sie profitiert von Kurzarbeit und macht das Beste daraus. Vivien, zunächst frustriert in Kurzarbeit, schafft Unglaubliches: Sie bittet Bekannte um Einsichten aus der Corona-Zeit und produziert innerhalb von vier Wochen ein Buch: die Corona-Papers, ein Zeitzeugnis.

Sigrid, die sich als privilegiert beschreibt, denn ihr Einkommen ist nicht gefährdet und ihre Kinder sind bereits erwachsen, empfindet die Situation als ein unglaubliches Geschenk. Sie gründet eine WhatsApp-Schreibgruppe für ihre Student*innen, verschickt jeden Tag in der Früh eine kleine Schreibanregung, Journal-Impulse wie Listen, Märchen, Dialoge, bunt gemischt. Die Student*innen tauschen sich aus, schreiben mit ihren Partner*innen, lesen sich Texte vor.

Doch es gibt auch Menschen, die verstummen. So wie N. Die passionierte Journal-Schreiberin findet keine Worte mehr, ist versunken in Ängsten, die vor Corona besiegt zu sein schienen. Jetzt sind sie wieder da, verstärkt von finanziellen und familiären Unsicherheiten. Wenn die Worte mal aufs Papier tröpfeln, ist es quälend, sagt sie. Es wird ein wenig flüssiger, als sie Kathleen Adams Online-Kurs *Journal Therapy for Calming Anxiety* ausprobiert. N. ahnt: Schreiben hilft doch.

Psycholog*innen sagen, durch die existenzielle wirtschaftliche Bedrohung seien Säulen weggebrochen, die Menschen bislang stabil gehalten hätten. Zu erwarten sei mehr psychische Not angesichts mangelnder Therapieplätze.

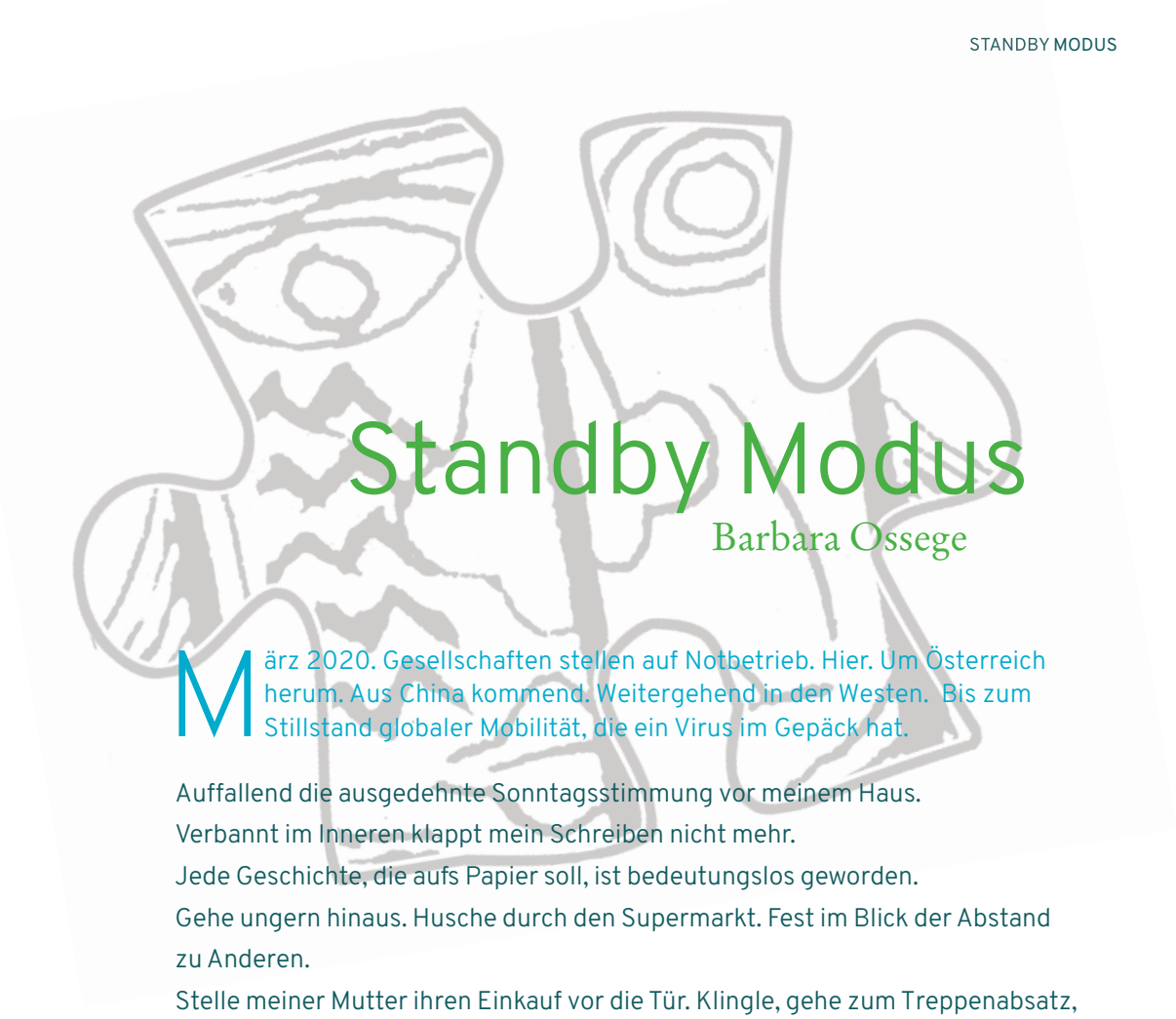
Journal schreiben kann in dieser Phase Wunder wirken, nicht nur weil es Wartezeiten überbrückt: Das oberste Ziel nach einer Traumatisierung ist laut Luise Reddemann das Wiedererlangen eines Gefühls der Sicherheit und Geborgenheit. Es sei wichtig, alles zu nutzen, das einem auch bisher geholfen habe, sich selbst zu beruhigen. Zur Stabilität trage auch ein regelmäßiger, ritualisierter Tagesrhythmus bei – flankiert etwa davon, dass wir immer zur selben Zeit zehn Minuten ins Journal schreiben.

Mit allen Sinnen

Wenn wir dann alle Sinne einsetzen, die Vögel vor dem Fenster in unserem Text zwitschern lassen, das diebische Eichhörnchen charakterisieren, das den Vögeln das Futter wegschnappt, sind wir schon mitten in einer Achtsamkeitsübung. „Bewegen Sie sich: Gehen Sie spazieren, schütteln Sie sich aus, stampfen Sie mit den Füßen, tanzen Sie“, lauten weitere Tipps aus Reddemanns Trauma-Ratgeber. Und: „Machen Sie etwas mit den Händen!“

Das nehme ich mir zu Herzen: Nach acht Wochen füllt mein Stift morgens wieder die Journalseiten, fast wie vor Corona. Aber nur fast.

Unverändert bleibt mein Motto: „Leben Schreiben Atmen“ aus Doris Dörries aktuellem Buch. Das eine ohne das andere ist für mich nach Corona noch weniger möglich als vorher.

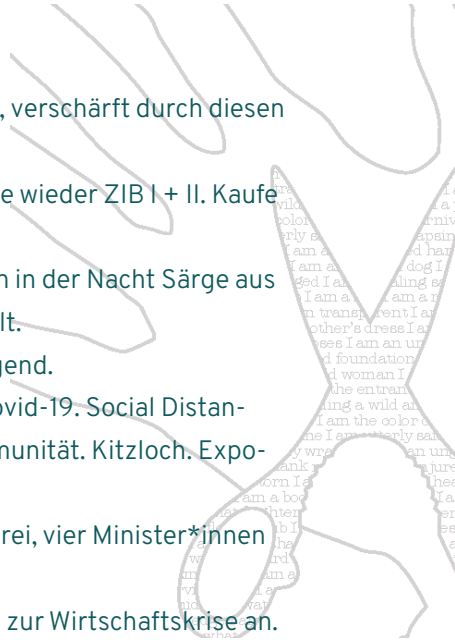


Standby Modus

Barbara Ossege

März 2020. Gesellschaften stellen auf Notbetrieb. Hier. Um Österreich herum. Aus China kommend. Weitergehend in den Westen. Bis zum Stillstand globaler Mobilität, die ein Virus im Gepäck hat.

Auffallend die ausgedehnte Sonntagsstimmung vor meinem Haus.
Verbannt im Inneren klappt mein Schreiben nicht mehr.
Jede Geschichte, die aufs Papier soll, ist bedeutungslos geworden.
Gehe ungern hinaus. Husche durch den Supermarkt. Fest im Blick der Abstand zu Anderen.
Stelle meiner Mutter ihren Einkauf vor die Tür. Klingle, gehe zum Treppenabsatz, höre, dass sie die Tür öffnet, drehe mich um und wir winken uns zu.
Hole das Rad aus dem Keller. Erste Frühlingstage. Radle auf die Donauinsel. Der Weg dorthin durch Straßen ohne Verkehr. An der Donau viele Menschen, die radeln, skaten, spazieren gehen. Auch Polizeiautos mit Megaphons. „Das Betreten öffentlicher Plätze ist verboten. Halten Sie Abstand.“ Beobachte von einer Brücke, wie unten am Fluss ein Polizeiauto anhält, ein Polizist aussteigt, einen Menschen, der am Ufer auf einer Decke sitzt, verscheucht.
Zurück zuhause schlafe ich. Oder putze. Sortiere. Räume auf.
Schneide mir die Haare.
Trage Lippenstift auf.
Sehe bei Video Calls besser aus als ich mich fühle.
Mehr Kontakt mit Freund*innen. In Delhi. Berlin. Gent. London. Chicago. Lockdown. Überall.
Bei der Vorstellung, wie krass unterschiedlich weltweit Gesundheitssysteme



sind, wie krass unterschiedlich Lebensverhältnisse sind, verschärft durch diesen Virus und seine Krankheit, stockt mein Atem.
Beginne regelmäßig Ö1-Mittagsjournal zu hören. Schaue wieder ZIB I + II. Kaufe Standard. Falter. Die Zeit. Der Spiegel.
Bilder der Angst. Konvois von Militärfahrzeugen bringen in der Nacht Särge aus Bergamo; dort sind Friedhof und Leichenhallen überfüllt.
Bilder der Hoffnung. Menschen auf ihren Balkonen, singend.
Vertrautmachen mit neuem Vokabular. SARS-CoV-2. Covid-19. Social Distancing. Systemrelevante Berufe. Coronaparty. Herdenimmunität. Kitzloch. Exponentielles Wachstum. Triage. Reproduktionsfaktor.
Pressekonferenzen der Regierung mit Aufmarsch von drei, vier Minister*innen mehrmals am Tag. Überall Experten.
Nach den Berichten zur Coronakrise schließen Berichte zur Wirtschaftskrise an.
Es gibt eine Krise, das dämmert mir langsam, die nicht so schnell vorüber geht.
Lockdown ist nicht Herdenimmunität. Virus ohne Impfung bedeutet Ansteckungen aus dem Weg gehen. Wir lang wird das dauern? Ein Jahr? Zwei Jahre?
Es gibt eine zweite Krise, die durch die erste Krise ausgelöst ist. Wirtschaftlich. Sozial. Gesellschaftlich. Unvorstellbares Ausmaß.
Werde informationsmüde.

Denke ich an Virus, dann nicht an SARS. Influenza. Ebola. Sondern an HIV. Denke ich an Stilllegen des gesellschaftlichen Lebens, und alle haben zuhause zu bleiben, dann an Militärjunta.
Endlich knackt etwas in mir auf. Ich streife durch mein Bücherregal. Ich surfe im Netz. Was weiß ich noch von Foucault und Pestordnung? Von Sontag und Krankheit als Metapher? Was hätte Treusch-Dieter im Blick?
Und damit beginnt es, stotternd und stammelnd, als lernte ich eine Sprache von neuem. Und doch, es formt eine Stimme, eine Haltung, eine Perspektive. Ich verschaffe mir einen Ort in dieser neuen Welt. Schreibend. Erzählend.

BaOsse, Soziologin, Soziotherapeutin
Wuchs in Wien auf
Lebte 20 Jahre in Berlin, jetzt wieder zurück und schreibt
baosse.net

Vom Tunnelblick zum Big Picture

Johanna Vedral

Dies ist ein Essay, der Mut macht. Johanna Vedral beschreibt bewährte und neue Wege der Krisenbewältigung, die ihr aus der Corona-Starre halfen.

Was mich im März, mitten im Lockdown, erstaunt hat: wie viele Menschen Corona-Tagebücher und in Blogs Tipps für das Leben in der Quarantäne geschrieben haben und wie schnell Zukunftsforscher Szenarien für die neue Normalität publizierten. Ich selbst steckte fast bis Ostern in einer Retraumatisierungs-Starre, mein Gehirn flatterte im Panik-Grübel-Migräne-Modus und mein Immunsystem hielt mich auch ganz schön auf Trab. Es war ein Auf und Ab: Mal kreisten meine Gedanken um finanzielle Probleme, dann stretchte ich mich in steiler Lernkurve raus aus der weggebrochenen Komfortzone und schon sprudelten neue Ideen.

Auch zu der Zeit, als es mir die Sprache verschlagen hatte, jaulten die inneren Kritiker*innen im Chor: Du als Psychologin solltest doch psychisch stabiler sein! Du als Schreibtrainerin solltest doch nicht die Worte verlieren! Du als Journal Writing Coach solltest dir doch in jeder Extremsituation wirksame Tagebuch-Techniken aus dem Ärmel schütteln, dich damit sofort wieder in Balance bringen UND darüber öffentlich berichten können!

Nun, mit dem Abstand von fast drei Monaten kann ich berichten, was mir in der akuten Krise im Lockdown geholfen hat.

ERSTE HILFE. Mich an Atem-Techniken und andere bisher wirksame Angstmanagement-Techniken erinnern, die mir helfen, das zerrupfte Nervenkostüm zu glätten. Atmen und Yoga dienten als liebevolle Zuwendung für den panischen Angst-Affen, der mit mir allein zuhause eingesperrt war.

COLLAGIEREN. Ein Collage Journal unterstützt dabei, Gefühle anzuerkennen und mir ein Bild davon zu machen, was da in mir brodelt: Angst, Schmerz, Trauer, Sorge, Wut etc. Ich konnte zwar nicht schreiben, aber collagieren und Worte aus Zeitschriften ausschneiden und kleben.

ANERKENNEN, DASS ICH RETRAUMATISIERT BIN. *Naming is taming!* Denn in einer akuten Krise braucht es zuerst Anerkennung des Leids – und dann braucht es Zeit, damit wir uns in späterer Folge auf die Bewältigung der Krise fokussieren können. Wo finde ich diesen Zeit-Raum? Ich schreibe viel in meinem Journal, nur für mich. Später kann ich auch meine Befindlichkeit meinem Umfeld mitteilen und so den Druck rausnehmen, perfekt funktionieren zu müssen. Liebevoll mit mir selbst umgehen und mir versichern, dass das vorübergeht und ich wieder fest auf beiden Beinen stehen und meine Verantwortung tragen können werde.

GEGEN DIE FINANZIELLEN ÄNGSTE ANSCHREIBEN. Anträge für Förderungen, Stipendien, Herabsetzung der Steuervorauszahlungen, Anpassung der Beitragsgrundlage für Sozialversicherung, Härtefallfonds, etc. („Jedes Haserl findet ein Graserl", pflegte meine Oma zu sagen, die als Witwe sechs Kinder durchzufüttern hatte.)

ZUSAMMENHALT IN DER *WRITERS COMMUNITY*. Da nicht alle meine Kolleg*innen so aus dem Gleichgewicht geraten sind wie ich, wirkt die Community mehr denn je wie ein sicheres Netz: Da gibt es so viel Zuversicht, Kämpfer*innengeist und Zusammenhalt! Und sobald ich wieder mehr Boden unter den Füßen habe, kann ich andere unterstützen. *Yes we can!*

ETWAS NEUES LERNEN. Den Widerstand gegenüber Online-Seminaren überwinden und erste Seminare via Zoom halten – und schönes Feedback dazu bekommen – das stärkt!

ZUKUNFTSORIENTIERUNG. Raus aus dem engen Tunnelblick hin zu Jahresplanung und Zukunftsvisionen übers nackte Überleben hinaus! Neue Kooperationen, neue Formate, neue Hoffnung, neue Projekte, neue Netzwerke werden gewebt.

Als unverbesserliche Optimistin schließe ich mich unserem Bundespräsidenten an und sage: „Wir schaffen das!" Und das war es auch schon mit meinem öffentlichen Corona-Tagebuch. Ich schreibe weiter in meinem privaten Journal. :-)