

REAKTIONEN AUF DEN AUFSATZ

Wir kaufen Klopapier, damit wir uns nicht vor Angst anscheißen

Personzentrierte und persönliche Anmerkungen zu Angst und Hoffnung in Zeiten der Seuche

Peter F. Schmid

(Gedankensplitter, 25.3.2020)

Danke für den berührenden und inspirierenden Aufsatz!!

Und am Psychotelefon ist die Angst auch so spürbar und manchmal klopft ja da etwas heftig ans Selbstkonzept

Ja auch bei mir...

Ist das Weiterschicken OK? — [Ja, selbstverständlich: <http://pfs-online.at/1/seuche.pdf>]

Ich danke Dir vielmals für Deine Worte und diesen Aufsatz, er hat mir heute geholfen Dinge in meinem Kopf weiter zu ordnen. Als ich das letzte Mal aus unserer Gruppe gegangen bin, habe ich meinen Mann angerufen und gesagt „na super, jetzt habe ich auch ein ungutes Gefühl, was da auf uns zukommt“. Als Du meintest, dass es sehr einschneidende Veränderungen geben wird, konnte oder wollte ich es einfach noch nicht glauben. Ich war offensichtlich zu naiv, zu unerfahren oder auch zu sehr mit der Verdrängung beschäftigt.

Plötzlich ist da eine neue Normalität, die alles andere als „normal“ ist für die Menschen in meiner Umgebung und natürlich für mich auch. Seit Jahren habe ich mich bemüht, im Hier und Jetzt zu leben, ich wollte das Sorgenprinzip, das ich gut durch meine Kindheit gelernt hatte, durchbrechen, weil es leider nichts nützt, sich immer um alles und jeden zu sorgen, in der Hoffnung, dass es mich weniger trifft, wenn etwas Furchtbares passiert. Ich habe selbst immer gesagt, dass die einzige Gewissheit, die ich über mein Leben habe, jene ist, dass ich sterben werde - ich weiß nur nicht wann. Als Jahresmotto für 2020 hatte ich mir vorgenommen: Was kümmern mich die Sorgen von gestern und die Ängste von morgen - ich lebe hier und jetzt. Jetzt habe ich das Gefühl, gerade in einer Art Stresstest beweisen zu müssen, dass das alles mehr als schöne Worte waren und dass das tatsächlich Ich war.

Du schreibst, dass „es nicht darum geht, die Angst zu beseitigen, sondern sie anzunehmen und zu verstehen. Das kann man lernen, sich erarbeiten“. Wenn ich momentan in der Nacht aufwache und die Angst ganz deutlich spüre, dann versuche ich mit ihr zu reden, sie zu besänftigen, sie gleichzeitig aber auch ernst zu nehmen. hat seit kurzem eine diagnostizierte Krebserkrankung, er muss die Zeit komplett isoliert verbringen - ich habe große Angst, ihn nie mehr wieder zu sehen. Ich muss immer wieder an die Menschen in Griechenland und auf Lesbos denken, denen jetzt noch weniger geholfen wird als ohnehin davor - ich habe Angst, wohin das führen kann und und und und ... und manchmal habe ich ein schlechtes Gewissen, dass ich diese Ängste habe, obwohl ich hier noch mit einem Dach über den Kopf sitze, genug zu essen habe, meinen Sohn versorgen kann, mit meinen Liebsten videotelefonieren kann - wer bin ich also, dass meine Ängste im Angesicht dessen was gerade passiert überhaupt eine Bedeutung haben?

Wieso ich das jetzt alles geschrieben habe, Eigentlich wollte ich Dir „nur“ Danke sagen und Dir und Deiner Frau von Herzen alles Gute und viel Gesundheit für die nächste Zeit wünschen.

Vielen herzlichen Dank für diesen Aufsatz!

Du bringst auf diesen Seiten sehr klar und strukturiert zum Ausdruck, was mir ansatzweise und unstrukturiert, teilweise wohl auch verdrängt, durch den Kopf und durch den Leib geht.

Ja, ich erinnere mich sehr gut an Deinen Vortrag beim Weltkongress, er hat mich sehr beeindruckt und ist jetzt auf diese Art und Weise sehr aktuell geworden.

Bis auf Deine "mystischen Zahlenspielereien" würde ich jeden Satz Deines Papers voll unterschreiben.

Und noch etwas: Mir ist in den letzten Tagen immer wieder "Die Pest" von Albert Camus in den Sinn gekommen. Es ist jetzt an die 40 Jahre her, dass ich diesen Roman gelesen habe und ich kann mich inhaltlich auch nicht mehr an Einzelheiten erinnern. Beim Nachlesen auf Wikipedia habe ich das hier gefunden: "Durch die Hauptfigur Rieux entdeckt er während seines Schreibens an dem Roman eine neue Art des Humanismus, welche mit Solidarität gleichgesetzt werden kann. Dadurch spannt Camus den Bogen vom Absurden über die Revolte bis hin zum Humanismus."

Das führt mir wieder vor Augen, warum Camus und Rogers mich immer wieder so tief (an)getroffen haben.

Neben PFS natürlich. Im Ernst, die Reisen mit Dir und auch Dein Faust sind aus meinem Leben nicht wegzudenken.

Danke, alles Gute und xb [xund bleim]

[Ein toller Text. Wirst du ihn publizieren?](#)

Vielen Dank für deine Worte!!!

Anfangs dachte ich: so gescheit und wissenschaftlich, wie ich es von dir gewohnt bin.

Dann war ich stolz vieles schon von dir gelernt zu haben (auch über die FAUST-Texte)

Und dann hast du mich zu Tränen gerührt, ohne dass ich genau weiß warum.

Am Ende hatte ich einfach Tränen in den Augen und den Wunsch, deine Worte weiter zu leiten.

Wenn ich darf, würde ich das sehr gern tun.

[DANKE. Vor ein paar Tagen hab ich gefragt, was der Carl \[Rogers\] sagen tät.](#)

[Jetzt weiß ich was du sagst – damit lässt sich/kann ich sehr gut leben 😊](#)

[Danke für diesen Aufsatz.](#)

[Mut und Zuversicht wünsche ich allerseits!](#)

[Danke. Ich bin Deinen Gedanken gerne gefolgt. Lieben Gruß und weiterhin gelassenes Fürchten! Und natürlich Gesundheit!](#)

Der Text fasst einfach die Situation gerade sehr gut zusammen.

Ich würde den link auch an Freunde versenden die sich, so wie ich, an News, Fakten, Zahlen klammern, nur um irgendeine Kurve zu haben, an der man sich festhalten kann.

ich versuche auch gerade eine Struktur für meine Arbeit zu finden, aber die Angst oder besser 'das Endliche' lässt sich nicht ausblenden, mal sehen was wird. Leider rücken die prekären Zustände einiger (Marginalisierter) in den Hintergrund. Ich brauche gerade etwas, um sie in mein gemeinschaftliches Denken zu integrieren.

Also ja, danke noch einmal für den inspirierenden Text.

Ich hab's mit Genuss gelesen und werde es gleich noch einmal tun: Wie immer bei dir sehr tiefgründig, etymologisch erhellend und auf den Punkt gebracht.

Danke, danke für Deine Worte, auf unnachahmliche Art ausgedrückt, und danke, Dich durch Deinen Text hindurch sehen zu können. Ich fühle mich eigenartig.

Erleichtert, obwohl ich keine Angst verspüre, jedenfalls nicht allzu arg, nicht um meine Gesundheit, nicht um meine Existenz, aber wohin uns diese Reise wohl führt, da ist sie, meine Angst? und vielleicht hab ich das aus Deinem Text - zusätzlich - noch heraus gelesen, Vertrauen, verbunden sein, und einen Schritt nach dem anderen.

Danke nochmal, und bleib gesund.

Danke !! Hochinteressant!

Ich arbeite zurzeit sehr viel künstlerisch, ist meine Variante, um so recht und schlecht mit der Angst umzugehen...

Du sprichst mir in vielerlei Hinsicht aus dem Herzen.
Danke!

Danke, dass Du uns teilhaben lässt an Deinen Überlegungen. Besonders gut gefällt mir Deine Conclusio, die Deine Reflexionen einsichtig machen. Ich persönlich fühle mich privilegiert mit Garten und Wald und Tochter, die die Einkäufe übernimmt. Viel Zeit für ora et labora. Hat auch was... aber nur zu Hause. Angst und Hoffnung bleiben, samt Lernen.

ich hoffe, es ist okay, dass eine Kollegin mir den Text, den du verschickt hast, weitergeleitet hat. Ich wollte mich auf alle Fälle bei dir dafür bedanken.

Am 22.3. wäre ja dein Seminar gewesen zum Thema Angst, bei dem ich sehr gerne dabei gewesen wäre. ... Ich wollte wegfahren übers Wochenende usw. und hab mich sozusagen gegen die Angst entschieden.

Das Leben hat aber anders entschieden - und die Angst hat mich eingeholt. Ich bin Risikopatientin mein Mann und ich also wir haben jetzt genügend Möglichkeit, unserer Angst zu begegnen.

Das Gute ist, dass es Menschen gibt, die uns ihre Verbundenheit spüren lassen. Es gibt, wie du schreibst, zwar eine körperliche Isolation, aber keine soziale. Das tut gut.

In diesem Sinne, bleib gesund, denn ich finde, wir brauchen dich noch sehr!!

Danke für den ermutigenden Text. Mein Vater hat ihn mir gestern schon geschickt.

Hab mit großem Interesse gelesen. Ich kenne Leute, die es gar nicht mehr erwarten können, dass das System den Bach hinunter geht. Die sich fast nicht

mehr einkriegen können vor lauter Angstlust. Ich bezweifle, ob das, was wir haben, so hinig ist, dass es einem solchen Belastungstest nicht in den fundamentalen Teilen standhalten wird. Der Kapitalismus mit starken sozialen Stützen muss erst getoppt werden. Globalisierung hat auch ihre guten Seiten. Klar werden uns die Flüchtlingskrise und die Klimakrise wieder einholen. Dank Internet werden wir effizienter reagieren können. Ich halte es aber für unproduktiv, nur um Corona zu kreisen. Irgendwie werden wir es schaffen, es in unseren Alltag zu integrieren. Wir werden uns die Freiheiten zurückerobern müssen, denn so schnell wird der Sebastian Kurz-Orbán den Happen nicht mehr loslassen.

Ich erinnere mich noch sehr gut an deinen Vortrag im Rahmen des Weltkongresses und du hast diese Entwicklungen bereits in ganz bestimmter Form vorhergesehen und konkret darauf hingewiesen, welchen Herausforderungen wir uns stellen müssen. Öfter schon hatte ich den Gedanken, dass das, was du zu sagen hast an eine noch größere Gruppe gerichtet und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden sollte.

Vielen Dank für den interessanten Artikel.

Danke für das Teilhabenlassen an Deinen Gedanken zur gegenwärtigen Situation!

Vielen lieben Dank für das Teilen Deiner Gedanken!

Ich habe den Aufsatz begeistert gelesen und mich über die personenzentrierte Betrachtung der Ereignisse sehr gefreut! Es tut gut, einen derartigen Input in diesen Zeiten zu bekommen!

Danke für deine Ausführungen.
Ich habe den Text neugierig und gerne gelesen.
Der Angst begegnen, finde ich gut und richtig.

Ich denke, es geht auch um Abschied und Trauer und wie wir damit umgehen bzw. ihnen begegnen.

Ich möchte mich ganz herzlich bei dir für diesen herausragend klaren und klärenden und stärkenden Artikel bedanken.

Es ist dir in einer so persönlich, berührenden Weise gelungen mich (und sicher viele, viele) zu stärken, ich möchte sagen - Von Herz zu Herz!

Ich finde den zweiten Teil wunderschön, er berührt mich bis ins Mark und rührt mich zu Tränen. Zum Beispiel diese Aufforderung:

„Diese Angst gilt es – so ungewohnt das klingen mag – zu finden. Sie zeigt den Weg zum Leben. Angst eröffnet die Chance zur Entscheidung, sich dem Leben zu stellen.“

Ich spüre meine Angst und meine Hoffnung, wenn ich das lese. Und ich werde das Gefühl nicht los, dass es im Grunde um die Liebe geht, in der alles steckt - die Angst, die Hoffnung, die Entscheidung für das Leben...

wunderbarer Artikel, vielen Dank!

... will Dir fürs Teilen Deiner Gedanken herzlich danken...

...wirklich kein Ersatz für Begegnung bei Dir in der Koflergasse, aber ein Weg mich trotzdem mit Dir verbunden fühlen zu können.

DANKE.

Vielen Dank für den (wie nicht anders zu erwarten) sehr gescheiten Text mit dem ganz besonders großartigen Titel!

..... Jetzt bin ich zwar nicht mehr so jung und gesund, wie ich manchmal gern wäre, aber zumindest kann ich mir sagen, dass ich nicht zur sogenannten Risikogruppe zähle. Ich müsste dennoch lügen, wenn ich behauptete, dass die Situation nicht auch mir immer wieder Angst macht - seltener Angst um mein eigenes Überleben, aber dafür öfter Angst um das Leben geliebter und geschätzter Mitmenschen im fortgeschrittenen Alter und/oder mit geschwächten Immunsystemen, und dazu auch immer wieder mal die Angst ob der Ungewissheit, wie es weitergehen wird..

Gleichzeitig bemerke ich aber auch, wie mich die Auseinandersetzung mit meinen Ängsten in Therapie, Selbsterfahrung und Ausbildung gelehrt hat, mit der Angst besser umgehen zu können, ihr einen Platz zu geben und mit ihr in den Dialog zu treten. Das wäre eigentlich ein spannendes Thema für die Gruppe und ich hoffe, dass sich vielleicht in nicht allzu ferner Zukunft Gelegenheit dazu bieten wird, es dort einzubringen, auch wenn ich befürchte, dass es wohl noch länger dauern wird, als mir und mutmaßlich uns allen lieb ist.

So warte ich ab und konzentriere mich mehr denn je auf das Gegenwärtige. Dabei stelle ich fest, dass ich mich den Menschen in meiner Umgebung, insbesondere auch jenen, die ich gar nicht kenne, denen ich auf der Straße oder im Supermarkt begegne, näher fühle, als gewohnt, wiewohl – oder vielleicht gerade weil - ich zu ihnen gerade Abstand halten muss. Spannend. Vielleicht auch ein Thema für die Gruppe, wenn wir einander wieder näher kommen dürfen.

ich danke dir sehr für den Text.

Ich denke, der Zeitpunkt richtete sich nach dem Kairos. :-)

.... Ich kann mich und auch viele Gedankensplitter, die in den letzten Tagen in meinem Kopf herumschwirren und das Herz beunruhigen, tatsächlich besser annehmen, wenn ich deinen Text lese.

So wie auch du schreibst, denke und fühle auch ich mittlerweile über Hoffnungen, Visionen und Predigten ebenso skeptisch.

Diese fühlen sich einfach nicht mehr stimmig in mir an.

Und ich bin mir selbst nun näher, nachdem ich deine personale (personenzentrierte) Betrachtung lese.

Und erkenne - so isoliert ich derzeit auch bin - so bin ich doch lieber tatsächlich im Jetzt als unwirklich im Gestern oder Morgen.

Danke für den Text!

Ich verstehe deine Angst.

Ich habe auch Angst.

Ich weiß nicht, wie und ob du selbst derzeit digitale Kommunikation einsetzt.

Ich merke nur eben, ich fände es sehr schön, wenn es die Möglichkeit für gemeinsames Nachdenken und Reflektieren in der Gruppe gäbe.

Leider sehe ich die Workshops in weitere Entfernung gerückt.

Falls du etwas in diese Richtung mit einer größeren Gruppe planst, lass es mich bitte wissen.

Ich erlebe den Austausch, den ich zur Zeit (wenn auch sehr spärlich) im Rahmen personenzentrierter Kontakte wie zB Lehrtherapie, Supervision und auch nun mit Deinen Texten und Dir als hilfreiche Möglichkeit der Begegnung mit der eigenen Angst und auch der Angst anderer. Und es hilft mir, mich und auch andere in dieser Situation anzunehmen, mich in den Unsicherheiten zu erkennen und mich zu aktualisieren.

So wie du geschrieben hast "Weil wir, ohne einander, uns nicht selbst annehmen können."

Ich danke Dir von Herzen!

Vielen Dank für die Zusendung deines Textes, der mich sehr anspricht, da er die derzeitige Situation von den verschiedensten Seiten beleuchtet, ich muss sagen, dass ich selbst an mir beobachtet habe, wie schwankend meine Einstellungen waren und teilweise sind, vielleicht in dem Versuch in dieser Situation kognitiv Halt zu finden und habe in deinem Artikel in mir mehr Bezug zu meiner Angst und meinen eigenen Unsicherheiten gefunden.

Auch wenn es so naheliegend ist, auf eine „bessere Zukunft“ zu hoffen, wird die Frage so klar: was hilft es jetzt in die Zukunft zu schauen und andere, bessere Zeiten zu erhoffen, wenn wir doch jetzt hier sind?

Das Lesen deines Artikels hat mich wie gesagt mit meinen Ängsten mehr in Kontakt gebracht, wie ich jetzt damit umgehe, weiß ich noch nicht ...

Aber ich habe das Gefühl, dass ich das, was ich kann, beitragen möchte, um den PCA - weil er wie du schreibst „Hoffnung möglich werden lässt“ (und das weiß ich sehr gut) - speziell jetzt, in dieser Zeit, mehr in die Öffentlichkeit zu bringen, besonders deine Gedanken, deine Arbeiten und Texte, wenn du das willst.

Ich habe den Aufsatz mit großem Interesse gelesen.

Beim ersten Mal sehr schnell,- ich habe bis jetzt noch immer relativ viel zu tun oder bis jetzt sind mir immer noch viele Dinge wichtig.

Das zweite Mal habe ich genauer gelesen, besonders dein personenzentrierter Ansatz interessiert mich sehr. Es fällt mir schwer, deinen hochphilosophischen Gedanken zu folgen, ich bin ja nicht vom Fach ...

Ich habe verstanden, dass es, wie immer im Leben, darum geht, die momentane Situation, kommt sie auch noch so unvorhergesehen, im Hier und Jetzt zu leben. Die Hoffnung, aber auch die Ängste.

Ich habe, unverdient und nicht selbst dazu beigetragen, ein riesengroßes Unvertrauen. Das trägt mich durchs Leben und hilft mir auch jetzt in relativer Gelassenheit die Dinge heran kommen zu lassen. Ich habe Kinder, mit denen ich mich austauschen kann, Enkelkinder, die zu den Großeltern kommen dürfen und einen Beruf, mit dem ich auch in dieser schwierigen Zeit nicht in Existenzangst komme.

Ich weiß, dass ich wahnsinnig privilegiert bin. Das alles gibt mir viel Kraft und Zuversicht.

Traurig macht mich der Gedanke an die vielen, die berechnete Ängste haben.

Große Probleme habe ich bei den Gedanken an die vielen Kleingewerbetreibenden, mit deren Existenz so sorglos umgegangen wird. Da müsste wirklich mehr Flexibilität möglich sein.

Vielleicht liege ich falsch, aber immer öfter übermannt mich das Gefühl, dass da manche Politiker sehr gerne ihre Macht zeigen.

Vielleicht sind sie aber auch nur überlastet, überarbeitet oder falsch informiert.

Sicher erscheint mir, dass viele berechtigte Ängste der Menschen durch diese Politik des "alles über einen Kamm Scherens" leicht beseitigt werden könnten.

In diesem Fall hoffe ich auf einen baldigen Kurswechsel.

danke für deinen text zur momentanen lage, den fand ich sehr fein.

an der stelle, wo du meinst, du hättest es noch nicht laut sagen hören, wenn jemand meint, das sei gottes strafe, fiel mir eine anekdote ein:

ich habe nämlich letzte woche , die als seelsorgerin im krankenhaus arbeitet, gefragt, ob das jemand schon mal zu ihr gesagt hat, und sie meinte, dass das tatsächlich schon vorgekommen ist. ich wollte dann wissen, was sie darauf sagt, und sie: „den scheiß hör ich mir nicht an, da dreh ich mich um und geh.“
ich hab gelacht.

Ich bin dankbar für Ihre Ermutigung, der Situation so zu begegnen, wie man Klienten begegnet, ohne „machen“ zu wollen, dafür „werden“ zu lassen.

Damit tun sich auch zur Wirtschaftskrise Perspektiven auf, die nicht zu ahnen waren.

Danke, dass du deine Gedanken mit uns geteilt hast, in dieser ersten schwierigen Phase.

Die schiebchenweise Information der Restriktionen durch unsere Regierung hat auch das ihre beigetragen. Man wächst mit der Aufgabe, der täglichen..... Ich muss ja sagen, ich muss ganz schön Abbitte leisten, was diese Regierung betrifft. Ich habe ähnlich wie du, große Erleichterung verspürt, dass wir keinen Vizekanzler Strache, keinen Innenminister Kickl, keine Gesundheitsministerin Hartinger-Klein und seit heute auch keine Außenministerin Kneissl mehr in der Regierung haben; oder womöglich einen Bundespräsidenten Hofer!! Ibiza, sei Dank.

Bei der langsamen Gewöhnung an die Situation, kann ich mir aber nicht vorstellen, wie lange das noch dauern kann/wird? Bis wir die Herdenimmunität erreicht haben, das wird dauern? Andererseits sollen wir die schwedische Methode riskieren? Ich weiß es nicht..... ich weiß auch wirklich nicht, wie ich wieder einsteigen werde in die Gesellschaft? Ohne Anordnungen und Vorschriften oder Empfehlungen, einfach so – in Freiheit, wie früher?

Wenn die Möglichkeit eines Medikaments bis in den Herbst dauert und eine Impfung wahrscheinlich 1 bis 1 /2 Jahre??? Und bis dahin.....???

Ich stelle natürlich auch die positiven Veränderungen fest, die vor 2/3 Wochen nicht vorstellbar gewesen wären. Dass ich am Abend auf meinem Balkon sitze und Ukulele spiele – obwohl ich's grad erst gelernt habe! Dass gegenüber am Fenster – zumindest die ersten Tage – eine junge Frau am Fenster war, mir zugehört und mir zugewunken hat. Ist vorher natürlich noch nie vorgekommen.

Dass man alte Freunde und Freundinnen wieder anruft, ich mein echt anruft, mit ihnen sprechen will und es auch tut. Und genauso umgekehrt!

Wie sehr ich mich über die erste Lieferung von frischem Obst und Gemüse freuen kann. Wie sehr ich das Obst genieße, wie schnell ich versuche alles zu verarbeiten, ohne etwas wegschmeißen zu müssen.

Wie gut ein selbstgebackener Kuchen riecht und schmeckt; dass man auch das letzte schon sehr trockene Stück noch mit Joghurt und Schokosauce verfeinert, gut essen kann.

Aber..... Es kommt auch immer wieder die Angst, die Angst vor der Vernichtung, vor dem Ausgelöscht-Werden; vor der Triage wie in italienischen Krankenhäusern!! Wie sind massive Lungenprobleme, Sauerstoff zu brauchen, keine Luft zu bekommen. Was bedeutet es, die Sauerstoffmaske bekommt ein Jüngerer..... ein stilles Einschlafen nicht, vermute ich.

Aber Die Wellen dieser Angst werden kürzer! Ich schaue und höre nicht mehr jede Nachrichtensendungen oder PK. Das tut mir gut.

Ich versuche mir die Tage so schön wie möglich zu machen. Meine Aufgaben zu erfüllen: Nämlich zu Hause zu bleiben, Hilfe anzunehmen, Einkäufe zu bestellen, bei Menschen die sich anbieten. Meine „Sozialkontakte“ d.h. meine physischen Kontakte zu reduzieren. Ohne Sozialkontakte könnte ich nicht leben, das spüre ich jeden Tag, jeden Moment. Dafür bin ich sehr dankbar.

Ich hoffe sehr, dass ich auch etwas über meine Angst gelernt habe und noch lernen werde.

(Personale) Angst ist ein guter Indikator, ein Wegweiser, wohin es zu schauen, zu fühlen zu hören, zu spüren gilt, wenn man etwas, andere, sich verstehen will. Wo die Angst ist, dort ist die Aufgabe.

Ich bin mir heute sicherer, als in der 1. Woche der Einschränkungen, dass ich es schaffen könnte, aber wissen tu ich es nicht. Ich werde mich der Angst stellen jeden Tag.

Wie du sagst, darüber schreiben ist nicht sonderlich schwer. Es tun dann schon, manchmal.

Vielen herzlichen Dank für deinen Aufsatz. Er hat mir sehr geholfen, das was uns hier in der Krise passiert, zu verstehen, aus personenzentriertem Verständnis zu betrachten. Ich denke oft an unsere letzte Freitaggruppe zurück, ich nenne sie die „Corona“-Freitaggruppe, wo -aus meiner - heutigen - Betrachtung noch viel mehr - Angst und Überforderung und Abwehr, aber auch die Versuche, mit Verlust und Tod umzugehen so spürbar waren.

Ich glaube, dass ich mich an diesem Freitag erstmals voll und ganz der Thematik, meiner Angst vor Tod und Erkrankung stellen konnte.

Das hast du sehr treffend ausgedrückt, dass wir da wohl gemeinsam tiefer geblickt haben — auf deine Frage hin, wie ich mich genau erinnere.

Wie froh bin ich, gerade in dieser Zeit, die Aussicht auf eine irgendwann wieder stattfindende Freitaggruppe zu haben.

Danke für deinen Aufsatz und deine Worte! Obwohl ich ja gerade nicht mehr in der Freitaggruppe bin, fühle ich die Verbundenheit sehr.

Danke über deinen interessanten und auch sehr persönlichen "Aufsatz".

Ja, wir gehören zur gefährdeten Gruppe und unsere Kinder wollen dauernd für uns einkaufen gehen. Normalerweise sitzen wir doch auf der anderen Seite (aber manchmal gehen wir dann doch heimlich einkaufen!). Heute habe ich mir gedacht, du wirst mit der Aussage "die Information wird scheinbar transportiert" recht haben. Heute wird der Höhepunkt von Mitte April bis Mitte Mai bereits verkündet - und dann - warten wir ab. Die Angst wird ununterbrochen geschürt. Die 24h Beschallung ist unerträglich - wir hören nichts anderes mehr.

ich habe soeben (jetzt erst) Deinen Text zum Thema „Wie kaufen Klopapier ...“ entdeckt. Spontan muss ich Dir hier sagen, dass ich (wieder einmal) sehr begeistert bin, so vieles spricht mir aus der Seele ... vielen Dank für diesen Deinen wohlthuend differenzierten Beitrag in dieser Zeit der

inflationären Klugscheißereien zum Thema (vielleicht ergibt das ja auch einen so hohen Bedarf an Klopapier....!).

Deinen Aufsatz in dieser Zeit zu lesen löst verschiedenste Gefühle in mir aus.

Mein Gedanke am Anfang: Ich musste mich noch nie wirklich fürchten, seit ich auf der Welt bin, war zumindest vom großen Rahmen her gefühlt alles gut. Höchstens ein Rechtsruck in den letzten Jahren, der mir zu denken gegeben hat, wo ich aber vollster Hoffnung auf meine Generation, auf Bildung, auf "so schlimm wirds schon nicht werden" vertraut habe. So auf mich selbst zurückgeworfen, und auf die Frage "wie geht es jetzt weiter?" war ich noch nie, weil sich das erste Mal gefühlt "die Welt nicht einfach weiter dreht". Das löst großes Unbehagen in mir aus. Auch der mitschwingende Ton auf den ersten drei Seiten deines Textes berührt mich, weil sich das anders liest, als vieles, das ich von dir kenne.

Dann kommt der Teil mit der Hoffnung, und ich spüre, wie sich der Knoten in meinem Hals wieder ... naja nicht löst, aber wie er wieder weicher wird. Mich berühren diese Worte, diese Unterscheidung sehr und ich denk drüber nach. Aber gerade in einer Situation, in der ich gar nicht "leben" kann, so wie ich normalerweise lebe, und die Dinge, die mein Leben ausmachen, nicht tun kann - da brauch ich auch meine Hoffnungen, und nicht nur meine Hoffnung. Da hab ich nicht das Gefühl, dass es mir gut tut, auf "die trügerischen Ablenkungen der Hoffnungen" zu verzichten. Da brauch ich auch eine Aussicht auf eine Phase, die wieder leichter wird. Zumindest habe ich im Moment das Gefühl, dass es mir dann auch leichter fällt, mich meinen Ängsten und Inkongruenzen zu stellen. Ich weiß nicht, ob das Sinn macht, aber das sind so meine Gedanken. Gleichzeitig merke ich sehr, dass es mir guttut, die Gedanken auf die Gegenwart zu richten, und nicht in der Vergangenheit zu hängen, oder in der Zukunft. Leichter gesagt als getan.

Media in vita in morte sumus - fühlt sich das erste Mal so an, als würde ich das spüren/verstehen/begreifen - berührt mich jedenfalls das erste Mal so stark.

Und dann kommt der Teil: "Und tatsächlich stehen wir in der jetzigen Situation in krassem Widerspruch zu unserem Erleben noch vor wenigen Tagen. Wir müssen uns plötzlich, fast überfallsartig, neu definieren; unser Verständnis von uns selbst und die Hilflosigkeit, die wir erleben, passen nicht zusammen: Eine extreme Inkongruenz. Von dieser Angst ist die Rede. Und die lässt sich nicht „weghoffen“. Diese Angst gilt es – so ungewohnt das klingen mag – zu finden. Sie zeigt den Weg zum Leben. Angst eröffnet die Chance zur Entscheidung, sich dem Leben zu stellen."

Und ich denke mir "du hast noch überhaupt nichts kapiert" (siehe oben) und ich möcht mich von Herzen für alles bedanken, was du mir in meinem Leben mitgegeben hast und mitgibst. Für jede Begegnung.

"Ins Unbetretene" - schon so oft gehört, noch nie so real gespürt.
Danke fürs Teilen deiner Gedanken. Sie berühren mich wahnsinnig.

Bin dir gerne gefolgt.

Ich weiß nicht, ob ich jetzt mehr Angst als sonst habe. Solang man gesund ist, will man leben.
Keep in keepin' on!

Ich habe noch nicht auf deine "Seuchen Dok" geantwortet, zuerst wollte ich mir mehr Zeit nehmen, dann haben mich die Anforderungen im Job und zuhause überrollt, mich haben aber deine Worte zur Angst ("Wo die Angst ist, ist die Aufgabe") und zum "Hoffen" während der letzten Wochen begleitet.

Angst habe ich einerseits um meine Eltern, das hatte ich bisher nie, irgendwie macht es für mich einen Unterschied, ob sie irgendwann sterben oder ob sie jetzt an Corona sterben. Auch weil ich

dann nicht bei ihnen sein könnte und sie dann am Ende in einer Intensivstation sind, quasi kontaktlos, umgeben von total verhülltem Personal, das ist für mich eine schreckliche Vorstellung.

Und Angst habe ich auch, weil es momentan so viele Baustellen gibt, weltweit, mit Corona, der Flüchtlingskrise, dem Klima, ... ich merke, das mich das überfordert, wie ich hier ein aushaltbares Mass von Empathie finde.

So schwanke ich immer so zwischen Verzweiflung und Zuversicht, und wie immer sind Gespräche mit Freund*innen immer wieder die Rettung für mich.

Und so freu ich mich auch auf die Gruppe. Vielen Dank für Deine Nachricht und dass du die Gruppe virtuell machen wirst. Für mich ist das eine gute Nachricht, ein wichtiges Stück Normalität in einer Zeit, in der fast alles in mehr oder weniger Schattierungen anders ist ... Home-Office, was ich tageweise seit 20 Jahren mache, ist anders, weil meine Familie mit mir daheim ist. Meine Familie ist anders, Corona unabhängig - mein Sohn voll im pubertären Abnabelungsprozess (nur das bekommen wir jetzt halt 7*24h mit), meine Tochter vom Lernen gestresst, das Home-Schooling ist eine große Erfahrung an sich, das ist wieder das Positive daran.

Unsere Rollen als Eltern, Ehepaar, wie tun wir miteinander, viel mehr Zeit gemeinsam, heisst auch mehr Reibung, für mich erfordert es auch Mut, daraus Chancen für mehr Miteinander machen.

Ich möchte mich für Deinen für mich, meiner Familie und Freund*innen sehr wertvollen Artikel bedanken.

danke für deine Nachrichten, auch mir gefiel dein Text sehr gut und ich fühlte mich nach der Lektüre wohler als zuvor.

Danke für deinen Aufsatz, mein Inneres und Ich fühlen sich genährt! Die Hoffnung und Die Angst sind meine Freunde, das habe ich meiner Kindheit zu verdanken, jetzt gilt es sie immer wieder neu zu verstehen und dafür hilft mir dein Aufsatz sehr, ich danke dir vielmals dafür.

Möchte Dir nochmals wirklich danken für die Ernsthaftigkeit und leider auch die Qualität in der Du die Pandemie angesprochen und vorausgesagt hast schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt, beim letzten Encounter am 29. 02. Dadurch ist mir der Ernst der Lage schon frühzeitig bewusst geworden und ich habe meineTermine abgesagt, was ich ansonsten ganz sicher nicht gemacht hätte.

Auf für mich eher ungewöhnliche Art - mir ist der persönliche Austausch allemal lieber - möchte ich dir dennoch sehr für deine Gedanken zur momentanen Lage danken.

Ich lese den Artikel immer wieder – er hilft mir, meinen persönlichen und auch meinen beruflichen Alltag besser leben zu können. Für mich sind deine Worte wie Selbsterfahrung und Supervision in deinen Seminaren. Du bringst so treffend und ansprechend auf den Punkt, was meine Klient*innen höchst individuell und unterschiedlich beschreiben und was auch ich spüre und erlebe.

Vielen, vielen Dank für diese Form des Mit-einander-Seins!

Ich habe deine "Anmerkungen" Wir kaufen Klopapier.....mit Genuss, Interesse und Nachdenklichkeit gelesen! Danke auch dafür.

Ich hoffe es geht Dir gut in dieser ver-rückten Zeit! Deinen Aufsatz zu Angst und Hoffnung in Zeiten der Seuche finde ich ziemlich genial!

Ich habe in den letzten Wochen immer wieder an Dich gedacht, an Dich und Deinen Aufsatz in der ersten Tage der Pandemie.

Wie Du wieder die richtigen Worte und Ahnungen und Gefühle gehabt hast. Wie Du mit Deiner Kompetenz und Empathie genau erkannt hast, was da auf uns zukommt. Wie Du schon damals die Angst beschrieben hast. Ehrlich gesagt hat es mir gut gefallen, aber ich wusste damals noch nicht, was genau gemeint ist.

Dann nach den vielen Wochen der Isolation, der unfreiwilligen, hab ich's gespürt; aber wie! Eine Mischung aus körperlichen und seelischen Beschwerden. Hoher Blutdruck, Ängste, Panikattacken..... Seit einiger Zeit nehme ich ein Medikament und gehe auch wieder einmal in Therapie. Alles zusammen wirkt gut, tut gut und es geht mir viel besser. Gott sei Dank. Ich habe nicht geahnt, wie sehr einen diese Isolation in eine Einsamkeit und Angst treiben kann. Und zu allem Überfluß noch das Gefühl, ich bin die einzige, die's nicht schafft.....

Jetzt bin in wieder guter Hoffnung, daß alles gut wird.

N.N. hat mir aus Deinen Gedankensplintern vorgelesen ... auch ich bin begeistert!

Darf sie mir diese zusenden, darf ich diese an interessierte weitergeben?

[Antwort: Selbstverständlich; der Aufsatz ist online unter <http://pfs-online.at/1/seuche.pdf>;

Reaktionen dazu: <http://pfs-online.at/1/reaktionen%20zu%20seuche.pdf>]