

DIE GLEICHZEITIGKEIT VON ALLEM

JAHRESRÜCKBLICK 2020

Autorin: Marit Müller

Erstveröffentlichung am 23.12.2020: <https://indirzuhause.de/jahresrueckblick-2020/>

In der Zeitung lese ich einen unbedeutenden 5-Zeiler. In China scheint es einige Fälle einer neuen Lungeninfektion zu geben. Genau DAS ist der berühmte Sack Reis. Und er fällt leise, in Zeitlupe.

Und er verteilt die Reiskörner auf der ganzen Welt. Und sie pieken...

Und so ist auch das Jahr. Eine **Zu:Mut:ung**.

Der Start

Weihnachten 2019 und den Jahreswechsel verbringe ich mit Micha im Hessischen, gebe mich seinen Betütelungen hin, unseren Plänen für 2020, dem Feuerwerk und Bussi-links-Bussi-rechts...

Januar und Februar fliegen dahin. Wie immer. Normalitäten. Außer unseren Geburtstagen erinnere ich nicht mehr viel. Der Sack Reis bekommt einen Namen. Die ersten Menschen in Süddeutschland husten Corona*. Es bleibt eingedämmt und damit weit weg.

* Ich benutze das Wort „Corona“ als Sammel-Synonym für das Virus Sars-CoV-2, die Erkrankung Covid-19 und das Wort Coronavirus. Wir wissen alle, was ich meine.

Freitag, der Dreizehnte

Das Jahr 2020 ist ein Jahr der Widersprüche, der begrenzten Un:Möglichkeiten. Der distanzierten Nähe. Des Stillstands und Aufbruchs gleichermaßen. Nichts wird absolut sein. Die Gleichzeitigkeit von Allem wird aber sakrosankt. Glauben und Wissen sind die neuen Banner, sie sammeln und trennen gleichermaßen.

Diese Gleichzeitigkeiten sind schwer zu fassen. Das zeigt sich mir auch hier beim Schreiben. Im Grunde müsste der ganze Text nur aus Querbezügen bestehen...

Freitag, der 13. März 2020

... wäre der Tag, an dem ich meinen Cousin einmal wiedersehe. Er sagt ab. Eine eigentümliche Unruhe ist in der Umgebung, in den Menschen auf der Straße... Am darauffolgenden Mittwoch bin ich beim Frisör. Zwei Tage später schließen die Frisöre. Am Montag, 22. März beginnt der erste „Lockdown“*.

* Ja ich benutze „“. Weil wir nie einen Lockdown hatten. Im Frühjahr nicht, jetzt nicht. Lockdown heißt, ich komm nicht raus. Komme ich aber. Zur Arbeit, zum Lebensmittler, zum draußen rumlaufen. Shutdown heißt, ich komm nicht rein. Ins Kino, in die Kneipe, ins Stadion oder Theater. Ich werde also ausgesperrt. Nicht eingesperrt. Kleiner, feiner Unterschied.

Freitag, der 13. November 2020

...zeigt sich in meinem Kalender unaufgeregt: Ein Termin bei der Hausbank für die Ausstellung von Kontovollmachten. Die Arbeit am Onlinekurs zum Thema „Ernährung bei MS“. Abends eine geführte

Meditation von [Vidyamala Burch](#) (ext. Link) auf [Insight Timer](#) (ext. Link). Ein Geburtstagsgruß nach Italien.

Wir in der Welt

DIE ZEIT No. 50 vom 02.12.2019 titelt in ihrem Magazin: “2020 wird ein aufregendes Jahr”. Das Magazin liegt das ganze Jahr 2020 bei mir herum – ungelesen. Das hole ich bis Jahresende nach. Mal gucken, welche Erwartungen oder Orakel eintreffen...



Quelle: Bildrechte beim Autor

Ich selbst sehe wenig Schönes in dieser Welt 2020. Schleier lichten sich, Unheile verdichten sich. Soll keine:r sagen, dass nix los ist in der Welt. Nur eben nicht so viel Schönes...

Verdunklungen – national und global

2020 beginnt „strahlend“. Neujahr brennt das Affenhaus des Krefelder Zoos, ausgelöst durch eine sog. Himmelslaterne. 30 Tiere sterben.

Das Bild des Brandes zieht sich durch dieses Jahr. Brände im australischen Busch, der russischen Taiga, den Wäldern Kalifornien werden folgen. Im Laufe des Jahres werden Diskussionen entbrennen: Um den Umgang mit dem Virus, um Existenzen, um Freundschaften und gesellschaftliches Leben...

Januar bis März

Im Januar erhält das Gesetz zur Organspende ein moderates Update.

Im Februar kommt es zur Thüringer Ministerpräsidentenschaftswahl-Horrorshow. Einem Short-Term-Ministerpräsidenten, den es nie hätte geben dürfen. Dessen Absichten und Rechenkünste mir verborgen bleiben. Hinter diesem Eklat entwickeln sich in der Republik Corona-Spots, als Randbemerkungen, noch nicht „hot“.

Auch im Februar: die Morde in Hanau – 9 Opfer. Ebenso der Angriff auf einen Karnevalsanzug in Nordhessen. Das Bundesverfassungsgericht kippt das Verbot geschäftsmäßiger Sterbehilfe.

Im März beschließt das russische Parlament eine Verfassungsänderung, ein „Putin forever“ wird möglich. Der „Flügel“ der AfD bekommt das Prädikat „rechtsextrem“. Ischgl in Tirol ist die Virusschleuder Europas, Deutschland schließt fast alle seine Außengrenzen, inlands gelten Kontaktbeschränkungen, der erste Shutdown (!) kommt.

April bis Juni

Im April stellt Donald Trump die US-Zahlungen an die WHO ein. Das Tragen von Mund-Nase-Bedeckungen beim Einkauf und im öffentlichen Nahverkehr wird verpflichtend. „Galeria Karstadt Kaufhof“ startet ihre Sanierung – sprich Schrumpfung.

Im Mai betritt in Stuttgart erstmals die Bewegung „Querdenken“ die Bühne. Das Landgericht Duisburg stellt das Verfahren um das unsägliche Loveparade-Desaster von 2010 ohne Urteilsspruch ein. Im US-amerikanischen Minneapolis stirbt George Floyd durch Polizeigewalt – „Black Lives Matter“ Großdemonstrationen folgen.

Im Juni startet die Corona-Warn-App. Der brandenburgische AfD-Landesverband erhält das Prädikat „rechtsextremistischer Verdachtsfall“. Skandale um „Tönnies“ und „Wirecard“ ploppen auf. Der chinesische Volkskongress beschließt das Gesetz zum Schutz der nationalen Sicherheit – die Hongkonger Autonomie wird weiter ausgehöhlt.

Juli bis September

Im Juli übernimmt Deutschland die EU-Ratspräsidentschaft. Der deutsche Kohleausstieg wird beschlossen. Die Hagia Sophia wird auf Geheiß des türkischen Präsidenten vom Museum zur Moschee umgewandelt. Auf Mallorca werden die Ballermann-Lokale geschlossen – weil sich Touristen nicht an Corona-Schutzmaßnahmen halten.

Im August explodieren rund 2.700 Tonnen Ammoniumnitrat in einem Rohstofflager im Hafen von Beirut/Libanon – 200 Tote, 300.000 Obdachlose. Zu sehen, wie ein dauergebeuteltes Land diesen Schaden – gesellschaftlich und individuell – erleidet, tut mir weh.

Auch im August: Die Präsidentschaftswahl in Belarus – mit fragwürdigem Ergebnis. Der russische Präsident Putin präsentiert den ersten Corona-Impfstoff. Der russische Regimekritiker Nawalny wird mit dem Nervenkampfstoff Nowitschok vergiftet.

Im September brennt das Flüchtlingslager Moria auf der griechischen Insel Lesbos – es zeigt sich die ganze Armseligkeit europäischer Flüchtlingspolitik. US-Präsident Donald Trump kündigt an, bei einer Wahlniederlage keine friedliche Machtübergabe gewährleisten zu können. Ganze 90 Gebiete eignen sich lt. Bundesgesellschaft für die Endlagerung von Atommüll für ein solches Endlager.

Oktober bis Dezember

Im Oktober wird US-Präsident Donald Trump Corona-positiv getestet und medizinisch behandelt. Auch ernennt er eine konservative Richterin für den US Supreme Court. Papst Franziskus entwirft in seiner dritten Enzyklika die Vision einer besseren Welt. In Paris wird der Geschichtslehrer Samuel Paty von einem Islamisten enthauptet. In Dresden wird ein Tourist von einem Islamisten erstochen. In einer Kirche in Nizza ersticht ein mutmaßlicher Islamist drei Menschen. In Deutschland einigen sich Kanzlerin und Ministerpräsident:innen auf eine „nationale Kraftanstrengung“ im November – damit Weihnachten trotz Corona „schön wird“. Der Flughafen BER wird nach 14 Jahren Bauzeit sang- und klanglos eröffnet.

Im November finden die US-Präsidentschaftswahlen statt. Ja, ein neuer Präsident wird bestätigt, und erlaubt Hoffnung auf eine Rückkehr zu verbaler Mäßigung und Respekt. Und der scheidende Präsident? Ist alles andere als eine Lame Duck. Er spricht von Wahlbetrug, fädelt Fracking-Deals ein, er unterschreibt Todesurteile statt Begnadigungen. Er holt das Maximum an verbrannter Erde raus, was nur geht.

Auch im November: In Wien erschießt ein Islamist vier Menschen. In Leipzig gerät eine „Querdenker“-Demo außer Kontrolle. Das Mainzer Unternehmen Biontech berichtet von 95-prozentiger Wirksamkeit seines Corona-Impfstoffs. China schickt eine Sonde zum Mond.

Im Dezember beginnt in Großbritannien die Corona-Massenimpfung. Die EU verschärft ihre Klimaziele bis 2030. Ein Amokfahrer tötet in Trier fünf Menschen. Bund und Länder beschließen einen „harten Lockdown“ bis mind. 10. Januar 2021. Es ist wieder ein Shutdown (!).

Ende Dezember läuft die Übergangsfrist zum Brexit aus. Aktuell einer ohne Handelsabkommen. Ein Schrecken ohne Ende, ein ewiges ermüdendes Tauziehen. Es gibt nur Verlierer. Irgendwie. Irgendwo. Irgendwann.

Vor Weihnachten erhält der Biontech-Impfstoff gegen Corona seine EU-Zulassung. Der Attentäter von Halle (Anschlag auf die Synagoge am 09.10.2019 – 2 Tote) wird verurteilt zu lebenslanger Haft mit anschließender Sicherheitsverwahrung.

Ungelöst

... und 2020 immer noch da. Aber irgendwie aus der Wahrnehmung verdrängt:

Der Krieg im Jemen hält an. Der IS wiedererstartet in Teilen von Irak und Afghanistan. Die Uiguren sind in China unterdrückt. Hongkong wird langsam von Festlandchina einverleibt. Die Rohingya bleiben vertrieben. Der Amazonas wird brandgerodet. Die Meere werden überfischt. Glyphosat wird auf Agrarflächen ausgebracht.

Und das ist nur das, was mir spontan einfällt. Ich mag gar nicht tiefer nachdenken.

Stand 23.12.2020. Das isse. Alles gleichzeitig. Wir finden keine Ruhe für die Welt... Oder besser: Die Welt mit uns.

Ein Rückblick, der meinem Gefühl gegenüber allem, was 2020 passiert, sehr nahekommt, ist der von

Freshtorge | [Die Zerstörung von 2020](#) (ext. Link)

Weitere...

Jahresrückblicke im Internet

- Ruthe.de | [Kopfkirmes 2020](#) (ext. Link)
- NDR extra3 | [Das Jahr 2020 kann dann auch weg](#) (ext. Link)
- ARTE | [Welt auf Abstand – Eine Reise durch ein besonderes Jahr](#) (ext. Link) verfügbar bis zum 09/03/2021
- ...

Verluste...

an Menschen

Im Jahr 2020 verlassen uns große Menschen. Sie standen auf der Weltbühne, sie standen hier um die Ecke auf dem Gehsteig... Ja, das ist der Zeiten Lauf. Doch waren sie eben „immer da“. Ich möchte erinnern an:

Ruth Bader Ginsburg, Thomas Oppermann, Valéry Giscard d'Estaing, Peter Radtke, Sean Connery, Karl Dall, Olivia de Havilland, Hans-Jürgen Vogel, Ennio Morricone, Carlos Ruiz Zafón, Irm Hermann, Christo, Jerry Stiller, Irrfan Khan, Norbert Blüm, Rüdiger Nehberg, Barbara Rütting, Thomas Schäfer, Albert Uderzo, Max von Sydow, Joseph Vilsmaier, Gudrun Pausewang, Terry Jones. Meinen Nachbarn, meinen Musiklehrer, eine entfernt verwandte Tante.

Sie alle verdienen Erinnerung. Die Reihe bleibt unvollständig...

an Natur

“Fridays for Future” geht beinahe unter in der Wahrnehmung. Der Klimaschutz auch. (Und ich fass mich an die eigene Nase: Ich nutze nicht den ÖPNV, ich fahre nicht Fahrrad, ich shoppe online. Würde ich alles ändern? Vielleicht. Wenn mir einer die MS abnimmt? Viel:leichter.)

Es summt nur wenig im Garten, gerade die Kleinstinsekten sind ausgedünnt. Wasser kommt aus dem Schlauch und nicht aus der Regentonnen: Wasser-Triage: Blumen- vs. Gemüsebeete. Es wird trockener in meiner Ecke der Republik.

Allem Dunkel zum Trotz

... darf mich und dich das nicht einholen. Auf Dauer auffressen.

Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über Deinem Haupte fliegen, kannst Du nicht ändern. Aber dass sie Nester in Deinem Haar bauen, das kannst Du verhindern. — aus China.



Quelle: Bildrechte beim Autor

Denn ja! Aus dem Frühjahr gibt es auch schöne Weltgeschichten. Von sauberen Lüften, klaren Gewässern. Keine Frage, das sind Lichtblicke.



Quelle: Bildrechte beim Autor

Aber dass wir diese Lichtblicke als bemerkenswerte Stories hervorheben, dass sie gleichzeitig traurige Ausnahmen sind und nicht die Regel, das ist armselig...

Ich selbst in dieser Welt

... Und doch! Ich vermisse das Flugzeug-Ballett, das ich gern von meinem Schreibtisch aus durch die Eckfenster beobachte. Die Langstreckenflieger, die die Erdkrümmung nachzeichnen. Ihre flüchtigen Spuren, die ausfransen, ausdünnen...



Quelle: Bildrechte beim Autor

Der Himmel hat überall dasselbe Blau, heißt es. Hieß es. Stimmt das denn überhaupt noch? Nur wenig erfahre ich von meinen internationalen Bekannten und Freunden. Italien taumelt im Frühjahr, selbst in seinem Süden werden strikte Regeln befolgt. Bis heute. Die gehobene Mittelschicht in Indore/Madhya Pradesh/Indien entdeckt das eigenständige Kochen wieder – einfach, weil die Bediensteten nicht mehr in die Häuser kommen. Im indischen Süden wirken die Bilder dagegen idyllisch... Was vermisse ich diese einullende Süße der feuchten, diesigen Luft sobald der gelandete Flieger die Klimaanlage abschaltet...

Einschränkungen

Ich habe unter Corona nur wenig auszustehen. Mein Radius ist vor Corona überschaubar, mit Corona ebenso. Mein Leben spielt sich größtenteils mit mir selbst ab. Ja, ich bin viel allein. Aber das bin ich schon immer mal gewesen. Und zwischen allein und einsam liegen Welten.

Im Frühjahr verspüre ich sogar Genugtuung. Weil der Radius von dir und euch sich auch verkleinert. Weil ihr auch behindert werdet im Leben leben. So fühlt sich das an, wenn dir plötzlich Barrieren* den Weg versperren. Wenn es mühsam wird. Wenn dir Institutionen oder Gesellschaft sagen, dass DAS jetzt für dich nicht mehr drin ist.

* Für mich sind das die Teilhabe am Arbeitsmarkt, die Treppen und schweren Türen. Die Umwege wegen Falschparkens. Die maroden Gehwege. Das Gezerre mit Ämtern und den Nachweis von „Bedürftigkeit“. Mimimi

Frage an dich! Welches Mimimi ist 2020 das deine?

Geburtstage

Das Jahr beginnt mit dem Geburtstag eines 11-Jährigen. In ausgelassener Stimmung, mit einem Strauß bunter Leute. Ich schenke ihm sehr fesche [Socken mit Fußball-Motiven von dedoles](#) (ext. Link). Danach sehen wir uns nicht mehr, ab und an bemerke ich sein Großwerden und Über-sich-hinaus-Wachsen über WhatsApp – und in 4 Wochen wird er 12.

Der Geburtstag meiner Mutsch Anfang März markiert für mich den Anfang des Pandemiejahres. Sie hat ihn ohne Gäste gefeiert. Der Geburtstag meines Studi-Raumis Claudia markiert Anfang Dezember eine Zeit sächsischer Rekorde*.

*Die Sachsen schlagen sich in der Geschichte ja immer mal wieder auf die... sagen wir „ungünstigen“ Seite. Sie sind notorisch immun gegen vieles. Immun gegen die Einsicht, dass Napoleon eben nicht der Heilsbringer ist. Vermeintlich immun gegen rechts. Immun gegen die Erkenntnis, dass AfD-Geschwurbel nicht die Welt rettet.

Vermeintlich immun gegen Corona. Dennoch sind große Teile des Bundeslandes pink eingefärbt auf der [Corona-Karte des Robert-Koch-Instituts \(RKI\)](#) (ext. Link).

Freunde der Sonne. D3 Diskussion

Seit 2017 folge ich dem Coimbraprotokoll. Hochdosis-D3. Hoch ist relativ – zumal das Wort auf die hohe Zahl anspielt. Zahlen ohne Maßstab und Bezug sind aber sinnlos. Besonders, wenn an ihnen eine fiktive Einheit dranhängt. Bei D3 heißt diese IE – Internationale Einheiten.

Wie auch immer. Das Kredo darf lauten: Keine Angst vor großen Zahlen. Aber durchaus!!! Vor einem niedrigen D3-Blutspiegel. Niedrig ist relativ und ich lass mich nur soweit dazu aus:

Scheint bei dir jeden Tag die Sonne? Erreicht die Sonne jeden Tag den Zenit (steht sie mittags hoch oben, senkrecht am Himmel)? Liegst du jeden Tag zur Mittagszeit splitternackt drunter? Für 'ne halbe Stunde? Uneingecremt?

Ja? Alles fein. Nein? Du darfst dich in einem Mangel sehen.

Dr. Coimbra mahnt im Frühjahr eindringlich für ein flottes Anheben des D3-Blutspiegels. Sechshunderttausend Einheiten als Einmalgabe schlägt er vor. Danach eine tägliche Dosis von zehntausend Einheiten. Auch, um Corona gut gewappnet gegenüber zu treten.^{1 3} Später im Jahr werden ihm Studien¹ recht geben.

Ich schlage diese Einnahme in der erweiterten Familie und einigen Freunden vor. Die Hälfte lässt sich drauf ein. Ich erinnere, dass mir aus der anderen Hälfte sogar meine eigene Therapie mit ihren "Nebenwirkungen"² um die Ohren gehauen wird. Das kränkt mich tief. Ich verkauf' hier doch keine Wurzelbürsten...

D3 Experte Raimund von Helden zur Studienlage

[Gegendarstellung zu MaiLabs D3-Video](#) (ext. Link)

¹ [Tödlicher Tiefflug bei Vitamin D](#) (ext. Link)

² D3 = Hypercalcämie = Nierenversagen. So das Totschlagargument. Bis das passiert, muss man sich D3 in Größenordnungen und gleichzeitig alle Käselaibe Hollands reingezogen, und Flüssigkeit via Osmose absorbiert haben. Zynismus aus.

³ D3 kann den sog. Zytokinsturm, eine (selbstzerstörerische) Überreaktion der angeborenen Immunabwehr abmildern/verhindern.

Kultur

... geht in die Knie. Und ohne Kultur ich auch. Das merke ich aber vorerst nicht. Das [Schauspiel Leipzig](#) (ext. Link) setzt für März Michael Bulgakows „Meister und Margarita“ auf den Spielplan. Ich kaufe begeistert Karten für eine April-Vorstellung. Das Stück erlebt seine gefeierte Premiere. Das Schauspiel muss schließen. Ich tausche Karten in Gutscheine. Später im Jahr entscheide ich, dass ich die Gutscheine nie mehr einlösen werde. Als Unterstützung im Kleinen. Das Schauspiel fehlt mir.



Quelle: Bildrechte beim Autor

In Normalzeit würde ich jetzt eine der Kinderveranstaltungen besuchen. [„Arabella der Die Märchenbraut“](#)* (ext. Link) steht ausgegraut im Programm...

* Kinder des Ostens erinnern sich.

... erlebe ich am 11. Oktober im [Jagdhaus Kössern](#) (ext. Link). Statt Streichern mit Klavier tritt eine Sopranistin mit Klavierbegleitung auf... Noch jetzt beim Schreiben muss ich heulen. Sie singt so klar, so berührend. Hier, im Oktober, im Festsaal spüre ich, was mir und uns allen verloren geht.

Kulturtipp für die Weihnachtstfeiertage!

Das Staatsschauspiel Dresden bietet vom 25.12.2020 10:00 bis 26.12.2020 23:59 zum angucken an: [Der Zauberer von Oz](#) – die Aufnahme der Generalprobe als Theater-Stream.

Wachsen

Das Jahr 2020 erzwingt das Hingucken. Erzwingt das sich bewegen. Das Wachsen...

Die Tauben

... wirken immer ein wenig schlicht im Geiste. Auch an den Futterhäuschen. Lange haben sie Saison um Saison die Reste vom Boden gepickt. Oder vom Dach des Futterhauses aus die Köstlichkeiten darin angestarrt. Die unerreichbar blieben.

Im Frühjahr dann der Schub! Erst eine, dann zwei, dann viele mehr von ihnen nehmen allen Geist und Mut zusammen, berechnen Flugbahn und Geschwindigkeit – und stürzen sich von den Dächern auf die Futterebene der Häuschen. Sie sind überrascht von sich selbst, und kosten ihre Triumphe redlich aus. Sie sind über ihre scheinbare Grenze hinausgewachsen.

Das eigene Mindset

... dreht sich dank [Sophia](#) (ext. Link), LifeCoach mit Schwerpunkt MS.

Ich durchlaufe ihr Coaching. Immer bin ich ein Eigenbrötler. Hier beginne ich erstmals das Angebot von virtuellen Gruppencalls wertzuschätzen. Lernen durch Zuhören, durch Adaptieren.

Ich stelle mich vielem, manchmal sogar dem richtigen.

Wohl bekomm's

Die MS

... macht Boden gut. Neben rechtem Bein und Fuß sind jetzt auch rechte Hand und Finger häufiger betroffen, sprich schwerer koordinierbar. Frickelkram strengt mich an. Besteckteile fallen mir aus der Hand. Ich ziehe Gulasch dem Bratenstück vor*...

* Fokus: das Messer führen. Eine Diskussion über Ernährung mit Fleisch ist hier jetzt nicht drin.

Im Coimbraprotokoll

... stehen die Werte gut. Das Parathormon zeigt keine Ausschläge, also kein großes Auf und Ab. Auf und Ab bedeuten für mich, emotional instabil zu sein. Bin ich also erstmal nicht. Meine Verstimmungen berühren also mich nicht in Tiefe. Das ist gut. Dass die Tiefen* heil bleiben. Dennoch lassen die Durchbrüche im Protokoll auch 2020 auf sich warten.

Irgendwas fehlt. Ich schätze, es sind immer noch Selbstliebe, Selbstachtung und emotionale Abgrenzung.

* Das auszuführen, sprengt alles – nur so viel: Seele ist unverletzbar. Das schenkt Licht an dunkleren Tagen.

Im Nacken

... sitzen bei mir immer gern Verspannungen. Sie zeigen sich nach zu vielem Nachdenken, nach Situationen mit Spannung, wenn ich „die Zähne zusammenbeiße“, nach zu viel PC-Arbeit.

Ich kaufe mir zum Jahresende ein Nackenmassagegerät von [Donnerberg](#) (ext. Link). Und spare ein bisschen dank eines Black Friday Deals des Herstellers. Seit seinem Eintreffen bei mir nutze ich das Gerät fast täglich. Ist eine feine Sache – und eine klare (uneigennützig) Empfehlung.

In Verbundenheit

Kleine Geschenke stärken den Zusammenhalt. Ich bekomme 3 ganz zauberhafte (Kinder)Bücher geschenkt. Zum drin stöbern und zum Geschichten erfinden. Genau richtig im “Lockdown” #1.



Quelle: Bildrechte beim Autor

Der Umzug ins Digitale erlaubt mir, im Mai am Wochenend-Retreat, und im Oktober/November am 8-wöchigen Achtsamkeitskurs von [Breathworks](#) (ext. Link) teilzunehmen. Ich finde wieder zu einer regelmäßigen Meditationspraxis.



Quelle: Bildrechte beim Autor

Im September veranstaltet [Sophia](#) (ext. Link) ein Selbstliebe-Wochenende im Rahmen ihres Coachings. Live. Vor Ort. Mit echten Mädels und ganz viel Liebe. Die Erinnerung an diese Zeit hallt immer noch nach und trägt durch die anstrengenden Tage.

Marie kommt mit K1 und K2 zu Besuch! Volle Kanne Kinderaction. Ich falle abends tot ins Bett.

Der erste Montag des Monats ist Claudi-Tag. Da telefonieren ich mit meinem Studien-Raumi. Ich bin dankbar für Flatrates! Und langhaltende Akkus.



Quelle: Bildrechte beim Autor

Die Fernbeziehung mit Micha rächt sich. Wir sehen uns 2020 nur einmal für dreieinhalb Wochen. Wir fahren nirgendwo hin. Die restlichen 49 Wochen telefonieren wir. Manchmal haben wir uns ganz viel zu erzählen. Manchmal schaffen wir kaum dreißig Minuten. Das sich gegenseitig Halt geben fällt schwer. Die Distanz lässt aber auch den Alltagsreibereien keine große Chance. Das Gute im weniger Guten. Wir haben uns lieb!

Gönnungen

Es ist eben ein Jahr der Entbehrungen... Deshalb sind Gönnungen mehr als angebracht. Kleine wie große: Ich beginne wieder ein Dankbarkeitstagebuch. Bodenhaftung ist alles in windigen Zeiten unter windigen Typen.

Übers Jahr versorge ich mich und all jene, die eine Aufmunterung brauchen mit den [ätherischen Ölen der Löwenmanufactur Lübeck](#). Ich bin großer Fan dieser kleinen Duft-Helferlein.

Ich folge auch in diesem Jahr [Daniela Hutter](#) in die Raunächte.

Tür zu – Tür auf

Tür zu!

Im Juni wechsele ich die Sozialsysteme: Die im September des Vorjahres beantragte EU-Rente wird genehmigt, nach weniger als 12 Monaten, nach nur einer Nachfrage, nach nur einer medizinischen Begutachtung.

Die ist im April. In der Nachbarstadt. Videochat geht nicht. Verschieben geht nicht. Bin grad nicht in einem Risikogebiet, bin grad nicht Corona-positiv. In der Praxis desinfiziere ich meine Krankenkassenkarte. Verunsicherung allenthalben. Ich darf meinen Kram nicht ablegen, der könnte kontaminiert sein. Wahrscheinlich wird hinter mir der Teppich desinfiziert. Werde dadurch nicht grad positiv gestimmt.

Ich glaube, gefestigt zu sein. Frage: "Warum wollen Sie Rente?"
Ich: "Weil ich hier nicht mehr gebraucht werde."
Der Satz bricht schlagartig aus mir heraus.

Da ist er, mein Dämon. Mein Schatten. Das Bild der Unproduktiven.

Das Stigma. Von dem ich versichert bekomme aus dem Umfeld, dass es keins wäre. Ich antworte also zukünftig auf die Frage, „Was machst du?“ mit „Rentnern“? Ist das besser als „Hartzen“?

„Du hast ja Zeit!“, bekomme ich aus ein, zwei Ecken des Umfeldes. Ihr Arschgeigen. Lasst uns tauschen.

Tür auf!

Über die geschlossene Tür zu schreiben, macht mich traurig. Ich bin ja nicht unproduktiv. Gerade schreibe ich diesen elendigen Text mit ermüdeten Fingern. Weil er darauf wartet, geschrieben zu werden. Weil ich doch immer noch Ansprüche an mich habe!



Quelle: Bildrechte beim Autor

Es begibt sich, dass ich [Sophia](#) (ext. Link) in ihrem Tun unterstütze. Dass wir brainstormen, bis zumindest von meinem Brain nicht mehr viel übrigbleibt. Über die warmen Monate sehen wir uns regelmäßig in echt, werden bekocht und kommen voran.

Ich schreibe ihr eine Einführung in Ayurveda.

Die Idee, dies mit einem Angebot zu MS-freundlicher Ernährung zu verbinden, nimmt Gestalt an. Sie mündet im Konzept eines Online-Angebotes. Ich setze das Konzept um. Ich gehe ganz anders vor, als Sophia das vielleicht täte, ich springe zwischen den Kapiteln, arbeite mich von der fixen Mitte zu den Rändern, die erst dann an Schärfe gewinnen. Ich werfe Lernpfade über den Haufen. Aber das Projekt wächst...



Quelle: Bildrechte beim Autor

Manchmal müssen sich Türen erst schließen, damit sich andere auftun. Heißt es. Es muss was dran sein.

Worte und Phrasen

Mein persönliches Unwort 2020 ist „Brennglas“. Als Kind habe ich in gleißender Sommersonne damit Grashalme angekokelt. Und Ameisen.
2020 fokussiert nicht nur, es kokelt.

„Huste richtig!“ ist die Ansage von Omi Lotti an Opa Walter, nachdem er sich durchs Soße-schlürfen verschluckt... Lange her. In diesem Jahr habe ich’s wieder rausgekramt, als Galgenhumor.

Apropos Galgenhumor. Hier mal Lebenshumor:

Wird’s besser, wird’s schlimmer, fragt man alljährlich. Seien wir ehrlich. Leben ist immer lebensgefährlich. — Erich Kästner

Zurück zum Galgen. Fürs Galgenraten ist auch ein neues Wort hinzugekommen: E-pi-de-mi-olo-gie. Kann ich jetzt flüssig aussprechen.

Und ganz ohne Corona-Bezug: Troc-ken-pflau-men-pü-ree-kon-zen-trat. Ist eine Zutat in einem Lebkuchen der Firma Schmidt.

Was geht. Was bleibt. Was kommt...

Gehen...

- darf das „Bin ich auch ohne SV-pflichtige Arbeit etwas wert?“
- dürfen alle weiteren Selbstzweifel
- darf das Ringen mit und um Menschen, die nicht erreicht werden wollen

Bleiben...

- wird die Erkenntnis, dass ich mir selbst die beste Freundin sein sollte.
- darf mein „über meinen Schatten springen“
- darf meine Liebe zu Micha
- darf mein Hang zum Kalauern

Kommen...

- darf noch in 2020 meine Einschreibung zur Weiterbildung zur psychologischen Beraterin
- darf ein Mehr an Biss, an Durchhalten, an Vertrauen und Zuversicht
- darf der finale Wurf für das Onlineangebot „Ernährung bei MS“
- darf der Mut, damit auch rauszugehen.

Ehrlich, ich kann wunderbar erklären, schrecklich komplizierte Dinge in bunte Bilder verpacken. Mir schwebt eine knackige Vortragsreihe zu Ayurveda vor. Was der ist, wie er dir die Welt erklären kann, wie du ihn für dich einspannen kannst.

Frage an dich: Was hältst du von alledem?

Rausschmeißer

Selten habe ich so wenig Blog-Inhalt produziert wie 2020. Immer wieder wechseln sich Phasen von Tatendrang ab mit Phasen von Leere und Lethargie. Ich habe einfach keinen Antrieb, zu schreiben. Keine Lust, meine Banalität aufzublähen. Hätte ich denn was zu erzählen? Sicher. Jeden der oberen Punkte könnte ich ausleuchten bis in den kleinsten Winkel.

Ob mich das Leser:innen kostet, Abonnenten und Likes auf Social Media? Sicher. Mut zur Nicht-Präsenz gehört eben doch dazu...

Fragen an dich: Was sind deine Erkenntnisse, Erfahrungen aus 2020. Was nimmst du mit, was darf zurückbleiben?

Wünsche für dich und die Welt

Ich wünsche dir Frohe Weihnachten!

Bleib gesund und unverzagt.

Bleib mutig!

Und bleib mir gewogen...

Uns allen wünsche ich, **dass wir es vermögen, alle verschütteten Reiskörner wieder einzusammeln. Gemeinsam.** In Eintracht. Auf dass das Leben schön bleibt...