



## Expedition Hoiz

Gedanken in diesen Zeiten ...

Normalerweise wäre es überfällig mich mit einer Kolumne zurück zu melden, doch in diesen Zeiten ist vieles anders. Auch bei mir.

Das Jahr 2020, begann für mich persönlich mit einer gesundheitlich schwierigen Situation, die sich inzwischen gut auflöste, mich jedoch körperlich sehr forderte.

Die damit verbundene massive Einschränkung meines Handlungs- und Bewegungsradius, begann sich gerade langsam wieder in körperliche und mentale Beweglichkeit zu wandeln, als das Wort Corona in den Medien auftauchte.

Ich muss gestehen, dass ich entspannt war, denn unser Land hatte schon Influenzawellen hinter sich gebracht, deren Mortalitätsraten in Höhe einer Kleinstadt lag. Dies hatten die wenigsten von uns wirklich bewusst registriert.

Mein innerer Zustand änderte sich, als ich am Freitag 13.3.2020 in die Arbeit ging. Es gab ein paar mails und Dienstanweisungen von der Geschäftsleitung. Als ich anfang in den Arbeitsräumen die Klienten anzuleiten, Griffe und Tische zu desinfizieren und dies auch selber tat, lag eine merkwürdige Stille im Raum. Was ich auf einmal spürte war, dass mein Herz schnell schlug und ich Mühe hatte normal zu atmen. Als ich das Radio anschaltete, sprach gerade Herr Söder.

Zu diesem Zeitpunkt, war meine Hauptsorge, ob nachmittags meine Reise nach Mannheim noch stattfinden würde, denn ich wollte eine Freundin für ein paar Tage besuchen. Monatelang geplant, heiß ersehnt von uns beiden. Außerdem, wartete ich auf die Rückmeldung meiner Bereichsleitung, ob der Ostermarkt stattfinden würde, für den noch gefertigte Produkte zusammengepackt werden mussten.

Mittags kam die Empfehlung keine Reisen zu unternehmen, die nicht unbedingt nötig seien. Der Ostermarkt war auch abgesagt.

Im Rückblick erscheint es mir, als blicke ich in ein anderes Zeitalter. Als sei seitdem ein Zeitsprung in eine kafkaeske Dystopie geschehen.

Nach mehreren What`s App Beratungen, Gesprächen mit meinem Mann und einem Telefonaten entschied ich mich endgültig gegen die Reise. Es fühlte sich richtig an.

Anfang der Woche, wurde dann der Katastrophenfall ausgerufen. Keine Reisen waren mehr erlaubt. Wir sagten das Hotel in Regensburg ab. Mein Mann und ich wollten dort zwei Nächte verbringen, nachdem ich von meiner Freundin wiedergekommen wäre. Die Kurzreise sollte eine kleine Belohnung für uns sein.

Wie im Zeitraffer sehe ich vor meinem inneren Auge Pressekonferenzen, Fotos von immer noch Cafe trinkenden Horden am Chiemsee, dazu der Wutausbruch hierüber vom Keller Steff auf Facebook, dann endlich die Verkündigung der Ausgangssperre, tägliche Statistiken, Berichte von Pflegepersonal über dem Limit in Italien, KassiererInnen immer noch ungeschützt...

Aber auch eine berstende Kreativität der Bildwitzkultur auf What`s App und im Netz. Die Urban Sketcher zeichnen ihr Zuhause oder den Blick aus ihrem Fenster...auf der ganzen Welt, um ihre Solidarität zu zeigen.

Die Italiener singen auf den Balkonen, das mir die Haut ganz gänsehäutig wird und Tränen in die Augen steigen.

Den Artikel des Zukunftsforschers Matthias Horx, der schlüssig mit dem Mittel der Re-Gnose (des Rückblicks aus der Zukunft auf das Jetzt) erklärt, warum diese „Tiefenkrise“ ein großes Potential hat, unsere Gesellschaft zu verbessern...

Vielfach verbreitet auch die Videos von Delfinen, die zurückkommen und sich tummeln, weil endlich Ruhe ist. Weil der Mensch sich und seine Verkehrsmittel stehen lässt, still legen muss.

Auch ich, sonst gesegnet mit Tiefschlaf, hatte unruhige Nächte mit bizarren Träumen. Ich wurde durch Traumszenarien getrieben, die erst Ängste der vergangenen Monate ausleuchteten und sich dann mit der aktuellen Lage beschäftigten.

Ich wachte auf verstört, verschreckt, verängstigt. Im Nachhall sehr stark. Nach so einer zweiten Nacht, dachte ich ernsthaft daran mal ein Beruhigungsmittel auszuprobieren.

Zum Glück grätschte jedoch meine Erinnerung herein und ließ mich die Yogamatte ausrollen. Yogapraxis zum Thema „Insecurity“ auf YouTube (Yoga with Adriene). Als ich mich ca. 30 Minuten später wieder erhob, fühlte ich mich stark und zuversichtlich. Etwas Tiefgreifendes war geschehen und veränderte mein Empfinden grundlegend. Ich hatte mich mit Hilfe, unglaublich gestärkt und beruhigt. Natürlich hatte ich schon oft die positive Auswirkung des Yoga gespürt, aber wirklich noch nie in diesem Ausmaß.

Wir entwarfen neue Visitenkarten, setzten den Feinschliff für die neue Homepage zur „Expedition Hoiz“, arbeiteten schon lange wartende Bürolisten ab. Wir putzten endlich gründlich die Küche, räumten auf, bearbeiteten die Gartenbeete, probierten neue Backrezepte aus, kochten, telefonierten lange mit weiter entfernten Freunden und Familie. Und Zeichnen, Malen, Schreiben und gute Literatur lesen ... das alles geht sowieso immer und gerade jetzt. Und auch mal, etwas anspruchslose Sendungen zu schauen 😊

Vor unserer Haustür gingen wir stundenlang spazieren. Dankbar, dass dies alles vorhanden ist, hier im wunderschönen Chiemgau. Es ist viel. Ein wahrer Reichtum. Über What`sApp kann man sich gegenseitig in allen Winkeln Deutschlands und auf der Welt auf dem Laufenden halten. Positive, einfache Vernetzung. Das Gute dieses Mediums.

Warum ich all dies aufschreibe?

Um noch einmal für mich die Ereignisse der letzten Wochen, das eigene Erleben sichtbar zu machen und zu verarbeiten. Wir alle sind verletztlich in diesen Tagen und indem wir darüber reden, dies zeigen und über unsere Erfahrungen sprechen, kann Kraft und Zusammenhalt entstehen. Niemand weiß, wie lange es dauern wird. Wie es uns und unserer Gesellschaft verändern wird.

Was ich jedoch weiß und fühle ist, dass ich dankbar bin der Regierung in diesen Tagen vertrauen zu können. Sie zeigt Transparenz und Respekt und handelt mit Klarheit. Niemals, wirklich niemals hätte ich gedacht, Herrn Söder so positiv wahrzunehmen und schon gar nicht dies öffentlich auszusprechen.

Ich bedanke mich bei allen, die uns täglich versorgen und die Grundversorgung am Laufen halten. Danke und Ihr gehört verdammt nochmal viel besser bezahlt!

Und ich wünsche allen Unternehmern und Soloselbständigen baldige Unterstützung. Lasst uns dafür sorgen, dass wir alle unsere Selbständigen regional nach Kräften unterstützen, wenn es um Lebensmittel, Gastronomie, Bücher, Kunst und Kleidung geht. (Wir selbst sind auch Kleinunternehmer in der Kunst, haben jedoch noch unser festes Einkommen in unseren Erstberufen.)

Lasst uns uns gegenseitig ermutigen, sich selbst zu vertiefen und zu stärken, indem wir Strategien, Gedanken und auch Witze teilen.

In diesem Sinne: Werdet und bleibt stark. Bleibt gesund.  
Stay strong and prosper!

Von Herzen an Euch alle  
Elvira