

In dieser Corona-Zeit kann uns besonders bewusst werden, dass viele unserer Vorstellungen und Ideen, bei denen es vorrangig um uns selbst geht, vor allem Großartigkeitsprojekte und Fantasien sind, mit denen wir uns buchstäblich etwas vormachen, individuell und gesellschaftlich. Wir benutzen diese Vorstellungen auch dazu, um uns von einer inneren Gegenwärtigkeit, die uns unaushaltbar erscheint, zu entfernen.

Durch Corona sind wir mehr auf uns selbst zurückgeworfen, und darin liegt eine große Chance. Wenn wir uns diesem Augenblick zuwenden, aber nicht in Form von Vorstellungen, Bildern und Gedanken, sondern durch die Aufmerksamkeit auf das, was wir fühlen, als dem unmittelbaren Kontakt mit der Wirklichkeit, dann ist dieser Augenblick zuerst schmerzhaft angefüllt mit bisher Ungefühltem und Zurückgedrängtem. Wenn es uns gelingt, uns selbst in diesem und dem nächsten und wieder dem nächsten Augenblick aushaltend wahrzunehmen, was bedeutet, alles zu fühlen ohne ein inneres Tun von Vorstellungen und Bildern, also ohne ein Weggehen von diesem Augenblick, dann wird dieser Augenblick immer existentieller erfahren, als die grundlegende Wahrheit, dass das menschliche Leben existentiell *ist*.

Das Ausfühlen dieser Existentialität, der existentiellen Angst, Ohnmacht und dem existenziellen Schmerz, führt dazu, dass das angefüllt sein dieses Augenblicks mit bisher Vermiedenem einer neuen Qualität von tieferen Erfahrungen von Leere, Stille und Liebe weicht. Unser um uns selbst, um einen Machbarkeitswahn wie auch um einen Verschwörungswahn kreisendes Denken beruhigt und klärt sich. Der erfüllte Augenblick wird so zu einem erfülltem Augenblick. Daraus entfaltet sich auch ein bewußteres Tun.