

# **Welten Werte Wende**

Ein Tagebuch von Inge Wressnig

Raum für Identität und Kreativität

Band 2

# **Welten Werte Wende**

Ein Tagebuch von Inge Wressnig

Ö1 bietet aktuell eine Plattform für Kunstschaffende, denen das Publikum fehlt. I say no more.  
<https://oe1.orf.at/artikel/668949/Laden-Sie-HIER-Ihren-Beitrag-hoch>

© 2020 Inge Wressnig  
<https://www.weltenwertewende.com/>

Autorin: Inge Wressnig  
Umschlaggestaltung: DI (FH) Arthur Kullnig, IT ZONE  
Layout, Satz und Lektorat: Mag. Elisabeth Stadler, [www.zwiebelfisch.at](http://www.zwiebelfisch.at)

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)  
ISBN 978-3-99118-047-0 (Paperback)  
ISBN 978-3-99118-048-7 (Hardcover)  
ISBN 978-3-99118-049-4 (eBook)  
Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## **Mein Dank geht an**

meine Schreibpädagogin Birgit Krenn,  
die ersten Leser meines Manuskripts: mein Mann Kurt,  
meine Töchter Katharina, Anna, Barbara.  
Nicole Streitler-Kastberger,  
meine Freundin Herta,  
Arthur Kullnig: Homepages und IT-Consulting  
und meine Lektorin Elisabeth Stadler



## **16. März**

Ich sitze auf meiner kleinen Terrasse mit Blick auf Graz.

Heute ist es soweit:

**Jetzt heißt's „dahoambleiben“.**

Nicht nur für mich, sondern auch für die meisten Menschen, die nicht für das Überleben der Mitmenschen sorgen müssen.

Ich erstarre.

***Wo SCHATTEN IST, MUSS AUCH LICHT SEIN.***

Ein Geschenk Gottes oder ein Geschenk des Zufalls der Zusammenhänge.

Die Sonne scheint.

Vorhersagen zur zeitlichen Entwicklung der Pandemie sind nahezu unmöglich. Auch wenn wir die Grenzen dichtmachen, das Virus geht nicht an uns vorbei. Eine Naturkatastrophe ist eingetreten. Eine gemeinsame Angst der „Nicht-Existenz“ hat sich weltweit ausgebrettet.

Totenstill ist es um mich herum. Kein Dröhnen der Stadt, kein Brummen der Flugzeuge. Keine Bewegung auf den Wetterpanoramabildern. Herrliche Bergland-

schaften ziehen ohne Skifahrer an mir vorbei. Die Saison ist beendet. Alle Gäste werden gebeten, das Land zu verlassen. Alle Österreicher/innen werden gebeten, nach Hause zu kommen, falls das Land, in dem sie sich befinden, sie noch nach Hause fahren lässt.

***Wo SCHATTEN IST, MUSS AUCH LICHT SEIN.***

Wir Menschen schießen nicht aufeinander, versuchen uns nicht mit Gehässigkeit und Profilierungsversuchen auf Kosten andere zu inszenieren.

Das Volk schweißt sich Schritt für Schritt zusammen. Es funktioniert, selbst in einem demokratischen System, wie wir es in Österreich haben.

Wann hat das Parlament schon eine solche Diskussion gesehen? Wir stehen zusammen.

Das Engagement der Helfenden ist ein wunderbares, beruhigendes Gefühl für mich, für uns alle. Es gibt Hoffnung, Vertrauen, psychische Widerstandskraft.

Traurig aber wahr. Wenn es ums Überleben geht, entwickeln wir Achtsamkeit, Empathie, sind bereit zusammenzuhalten. Kaum ist das Überleben gesichert, beginnt der Kampf um den Vorteil, dann ist uns wieder jedes Mittel recht.

Jetzt erst wird uns bewusst, dass wir alle auf der gleichen „Bühne des Lebens“ als ein Team auftreten müssen.

Für meine Enkelkinder ist es eine Selbstverständlichkeit, dass „das Gute“ über „das Böse“ siegt. Zauberkräfte und eine Träne der Freude dürfen dabei natürlich nicht

fehlen. Gemeinsam werden sie als Heldinnen die Krise mit Freunden meistern. Ihre Fiktionen testen, ob sie im Kampf gegen den Feind hilfreich sind – oder schaden.

Ich gehöre zur Risikogruppe. Ich beobachte mich selbst. Woran glaubst du in der Krise? Wer oder was trägt dich, wer will und muss von dir getragen werden?

Der Zufall schenkt mir nicht nur Sonnenstrahlen, sondern auch Zeit, mir Fragen zu stellen und auf Antworten zu warten.

Ich darf mein Zuhause genießen, Dinge tun, die ich mir sonst nicht erlaube oder die ich wegen Faulheit ablehne. Ich werde heute mehr Zeit als sonst im Badezimmer verbringen.

Heute schenke ich der Pflege meines Körpers meine ganze Aufmerksamkeit. Vielleicht folgt dann ein Spaziergang, die 500 Stufen der „Himmelsleiter“ auf den Hausberg.

Am Weg zu den 500 Stufen lese ich: „Bauen Sie noch oder wohnen Sie schon“.

Ein riesiger Kran, ein tiefes Loch, ein Bagger.

Wenn die Verbreitung des Virus weiter so rasant steigt, muss sich die Baufirma einen neuen Slogan einfallen lassen.

Jetzt ist nämlich Entschleunigung angesagt. Besinnung auf das Wertvollste, das wir haben.

„Das Geschenk des Lebens.“

Ich danke meinen Eltern und all denen, die vor mir da waren und mein Leben mitbestimmt haben, und ich danke den vielen, die in der Krise für mich heute da sind.



Der **IS** empfiehlt seinen Anhängern,  
das verseuchte Europa zu meiden.

## **17. März 2020**

Das herrliche Licht von gestern ist nicht mehr vorhanden. Gedämpfte Stimmung in meinem Herzen. Wie wird der Tag werden? Welche Nachrichten werden mir Angst machen?

Ein Freudenschrei entweicht meiner Kehle: Ich lese im Teletext.

Der IS empfiehlt seinen Anhängern, das verseuchte Europa zu meiden.

Dem US-Magazin „Homeland Security Today“ zufolge hatte der IS den Ausbruch des Virus in China zunächst noch als Strafe Gottes gefeiert.

Metamorphose der „Wahrheit“.

Schade, dass wir Menschen so oft stolpern und auf die Nase fallen müssen, bevor wir erkennen, wie relativ unsere „Wahrheit“ ist.

Wie nütze ich heute die geschenkte Zeit?

Ich könnte einige Turnübungen mehr machen, länger frühstücken, auch länger Nachrichten schauen. Eigentlich brauch ich gar nicht aufzustehen. Bis Mittag ist noch genug Zeit für einen Spaziergang. Vorher oder nachher darf ich dann den Geschirrspüler ausräumen und die Küche zusammenräumen.

Ich könnte für die Caritas Kleider und verjährte Spiel Sachen der Enkelkinder aussortieren.

Ich freue mich auf meinen Spaziergang. Frische Luft, relative Freiheit. Freiheit ist ja auch nicht viel mehr als eine Illusion.

Ich darf die Schönheit, das Zauberhafte der Natur einfangen. Da und dort ein Foto schießen und am Nachmittag meine inneren Bilder mit Pinsel und Farbe auf die Leinwand verteilen.

Als Unternehmerin meines Lebens habe ich gelernt, eine gute Balance zwischen meinem Lust- und Unlustprinzip zu finden, damit meine Lebenszufriedenheit wachsen kann.

Jetzt genieße ich den Tee, Toast mit Butter und bitterer Orangenmarmelade.

Bilder früherer Reisen huschen an mir vorbei. Erinnerungen an eine Gartenreise mit Freunden in Cornwall. Sie sind nur eine der vielen Schätze, die in meiner inneren „Tankstelle der Zufriedenheit“ zum Anzapfen bereitstehen.

Die Kommunikation mit dem Partner ist in den letzten Tagen nicht leichter geworden. Jetzt erst merken wir, wie schnell wir uns mit unseren verschiedenen Verhaltensmustern auf die Nerven gehen.

Mein Mann bekommt Energie über die Nachricht der „Dummheit“ vieler Menschen.

Ich bekomme Energie über die Stille und Schönheit in der Natur.

Beide brauchen wir aber einen Resonanzraum, in dem wir Fragen stellen und Antworten bekommen können; und das alles noch auf respektvolle, wertschätzende, liebevolle Art und Weise.

Wie es Menschen auf engem Raum damit geht, möchte ich nicht miterleben. Nicht jetzt.

Ich warte, bis aus der Stille in mir der Impuls für den nächsten Schritt kommt.

Die Kinder haben uns ein Video geschickt.

Wie es uns heute geht und was wir brauchen. Auch wenn wir auf Distanz sind, bleibt die Verbundenheit von Herz zu Herz, ein tröstlicher Gedanke.

## **18. März**

Ich habe seit Langem nicht mehr so gut geschlafen.

Vielleicht sollte ich doch einmal meinen Blutdruck messen.

Vielleicht mach ich mir in Zeiten der Krise weniger Stress als sonst?

Vielleicht ist es auch ein Gefühl von Schadenfreude, ein paradoxes Gefühl von „Gerechtigkeit“, das mich schlafen lässt.

Jeden, nicht nur mich, kann das Virus treffen. In jeden Körper sich einschleichen – und wenn es will, diesen auch vernichten.

Die Regierung wirkt kompetent und bemüht sich, ihr Bestes zu geben, und verspricht, niemanden zurückzulassen. Möge es ihr gelingen. Sie hätte es sich verdient, wenn sie so weitermacht. Ein Team in der Krise. Ein Verhalten, das einen Unterschied macht zu den Tagen davor. Da bestimmten Inszenierung, Abwertung, Klassenkampf und Dummheit den Diskurs im Parlament.

## **19. März**

„Schau auf dich, schau auf mich“

Heute haben auch die Vögel ihren Gesang eingestellt. Ich lausche – da und dort das Bellen eines Hundes.

Ich kann es nicht glauben, mein Mann geht spazieren. Eine halbe Stunde, so rief er vom Parterre in den ersten Stock herauf.

***Wo SCHATTEN IST, MUSS AUCH LICHT SEIN.***

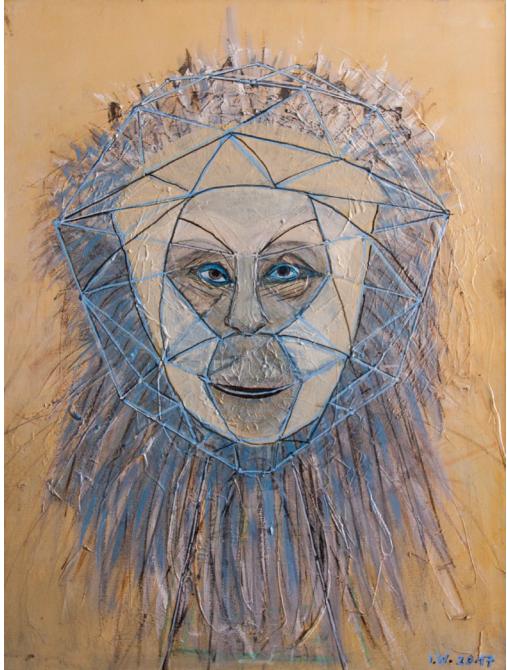
Ich habe keine Rückenschmerzen. Wie kann es sein, dass meine Faszien-Blockade so plötzlich verschwunden ist? Hat sie Angst vor dem Virus oder will sie mir helfen, gelassener der Zeit, die noch kommen wird, entgegenzublicken?

Vielleicht ist es auch das Vertrauen in die Zukunft, dass alles ein Ende hat. Auch die Pandemie.

Nur nicht aufgeben, sondern zusammenhalten, predigt die Regierung.

Ich ermahne mich. Inge, nur keinen Stillstand riskieren, täglich den Körper in Bewegung halten, den Geist herausfordern, die Seele baumeln lassen. Nur nicht krank werden und ein Spitalsbett, das für einen Viruspatienten reserviert ist, unnötig belegen.

Noch genieße ich den Hausarrest. Ein Baum gegenüber beginnt, seine weißen Blüten zu entfalten.



Ich kann mir nicht vorstellen,  
dass der Homo Sapiens so schnell bereit ist,  
sich zu ändern.

Wir schaffen es. Die Regierung stellt für die Wirtschaft ein Hilfspaket zur Verfügung. Arbeitsplätze müssen möglichst erhalten bleiben. 49.000 Menschen haben sich in nur zwei Tagen arbeitslos gemeldet.

Wir gemeinsam jetzt. Koste es, was es wolle.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass der Homo sapiens so schnell bereit ist, sich zu ändern.

Wenn wir die Chance zur Veränderung nützen wollen, bedeutet das, seelische Anstrengung. Und wo nehmen wir diese Kraft so schnell her?

Auch bei mir zu Hause ist die Stimmung im Moment selten wohlwollend und unterstützend.

### ***Wo SCHATTEN IST, MUSS AUCH LICHT SEIN.***

In der Stadt, lese ich, sind die Zigarettenstummeln auf den Gehsteigen und Plätzen nahezu ausgestorben. Haben Raucher Angst vor der belastenden Vorerkrankung, Angst vor dem Tod?

Ich sehe keine entsorgten Fastfood-Säcke in den Mistkübeln.

Haben wir Menschen Angst vor dem chinesischen Virus auf den eingeführten Lebensmitteln?

Wittgenstein hätte gesagt: „Macht euch nichts draus, ihr werdet es nie verstehen“.

Bedeutung kann sich in Sekunden ändern. Mehr Geld für die Türkei ist im Moment das geringere Übel.

Die Frage, wer welche Grenzen schließt in Europa, um sich gegen illegale Einwanderer zu schützen, hat an Bedeutung verloren.

So schnell kann ein Sehnsuchtsland zu einem Höllraum mutieren.

Selbst die von der Bettelmafia geschickten Sandler sind verschwunden.

Was werden wir lernen, was haben wir schon gelernt von denen, die vor uns den Notstand ausgerufen haben?

Was werde ich lernen? Was habe ich schon gelernt?

## **20. März**

Ich merke meine Anspannung. Atme etwas hektisch, huste öfter. Ich vermeide die Morgennachrichten.

Der Hilfeschrei der italienischen Ärztin aus der Lombardei hat sich in mir festgekrallt.

Die Bilder der überfüllten Intensivstation, wo es zu wenig Personal und Schutzkleidung, Masken gibt, gehen mir nicht aus dem Kopf.

Beatmungsgeräte fehlen.

Die erschöpft wirkende Ärztin hat in ihrem Leben noch nie so viel Menschen auf einmal sterben sehen. Ihr tägliches Trauma kann sie nicht bewältigen. Selbst wenn sie zu ihrer Familie nach Hause kommt, ist es ihr nicht möglich, Kraft zu tanken.

Wenn es mich trifft, bin ich tot. Seit zehn Jahren führe ich einen Kampf gegen meinen chronischen Husten.

Obwohl die Sonne scheint, schleicht sich die Angst vor der „Nicht-Existenz“ immer präpotenter in meine Seelenlandschaft ein.

Ich will und muss meine eigene innere Grenze zwischen gesunder und krankmachender Angst schließen.

Ablenkung wäre eine Möglichkeit. Ich gehe in die Küche. Der Geschirrspüler ist noch auszuräumen, die Zeit gut genutzt. Die Wäsche kann ich waschen. Der Staubsauger wäre auch noch da. Ein Glück.

Schau auf mich: „Gesunde Angst“, ich schau auf dich „krank machende Angst“.

Inge, du musst das Belohnungssystem aktivieren.  
Sport betreiben, Lesen, im Garten arbeiten.

Ich denke an meinen Bruder, der nun, eingesperrt im Altersheim, keinen Kontakt mehr haben darf. Der Pfleger, die gute Seele, wäscht ihn und eine Schwester bringt ihm dreimal am Tag das Essen.

„Rudi, wie geht es dir heute?“. In dem Kontext, eine dumme Frage.

Ich kämpfe mit meinen Emotionen, den aufgestauten Gefühlen.

Ich versuche es mit: „Wir zwei Eingesperrten, wir halten durch ... wir sehen uns wieder“.

Er schildert mir seine Situation und freut sich über das Fernsehprogramm. Seine Mengen von Antidepressiva scheinen zu wirken.

### ***Wo SCHATTEN IST, MUSS AUCH LICHT SEIN.***

Mein Belohnungssystem funktioniert. Ich nehme mit gutem Gewissen meine Wanderstöcke und verlasse das Haus.

Zu Mittag ein Hauch von Hoffnung.

Die Infektionen sind von gestern auf heute nicht gestiegen. Gerade jetzt müssen wir durchhalten, glauben Sie bitte nicht, dass die Krise vorbei wäre, bitte halten Sie ge-