

# Corona macht Zuversicht doppelt wichtig

**In der Corona-Krise ist viel von Zuversicht gepredigt worden. Das hat auch viele negative Reaktionen ausgelöst, es hat sich Zukunftsangst breit gemacht. Zuversicht lässt sich nicht verordnen, ist aber auch jetzt bis zu einem gewissen Grad angebracht, ja notwendig, und kann uns weiterhelfen. Dies möchte ich im Blick auf unser Jahresthema betonen, das durch die Corona-Krise eine besondere Aktualität erhalten hat.**

FRANZ WELTE

Alpstein-Loge, St.Gallen

Verbunden mit dem Willen, die Herausforderungen der Pandemie anzunehmen, kann die Zuversicht zur Problembewältigung beitragen. Wir dürfen aber wohl nicht annehmen, die Corona-Ansteckungsgefahr werde rasch verschwinden. Das Virus ist Teil unseres Alltags. Wir sind klug beraten, das Virus in unseren Alltag zu integrieren und damit leben zu lernen.

Wir dürfen uns aber nicht nur von der Angst leiten lassen. Angst wäre wohl auch hier der falsche Ratgeber, weshalb eine zuversichtliche Grundeinstellung uns aber nicht dazu verleiten darf, unvorsichtig zu sein.

Bei allen düsteren Aussichten sollten wir einen positiven Blick auf das Morgen behalten, ohne die naive Hoffnung zu haben, dass am Ende schon alles gut wird. Denn wie wir morgen leben, hängt davon ab, wie wir heute handeln. Die Schwierigkeiten, denen wir heute begegnen, dürfen wir nicht ausblenden.

## Das richtige Mass finden

Es gilt also, die Bedeutung der Zuversicht richtig zu verstehen, gerade dann entdecken wir, dass sie jetzt angebracht ist. Sie ist eben nicht gleichzusetzen mit Optimis-



mus, wie das Ulrich Schnabel, der langjährige Wissenschaftsredaktor der «Zeit» in seinem hervorragenden Buch zur Zuversicht klar macht. Optimismus ist zu sehr auf den Ausgang fixiert. Der Optimist denkt, dass sich die Dinge zum Guten wenden, wenn wir nur fest daran glauben. Wenn wir zu sehr darauf setzen, dass alles gut wird, können wir letztlich aufgrund der erlebten Enttäuschungen in eine Depression geraten. Wir müssen die gegenwärtigen Schwierigkeiten – so gut es geht – aus dem Weg räumen. Auch wenn nicht alles gut geht, kann man Spielräume für sich finden. Der Zuversichtliche sieht die Schwierigkeiten deutlich, während der Optimist diese eher ausblendet. Ulrich Schnabel hat deshalb das Schicksal von Stephen Hawking an den Anfang gestellt. Hawking hat im Alter von zwanzig Jahren die Diagnose ALS bekommen. Die Nervenkrankheit hat ihn dann genau so schlimm eingeschränkt, wie die Ärzte es vorausgesagt hatten. Viele wären an seiner Stelle verzweifelt. Dennoch hat er die Energie zum Weitermachen gefunden und alle Prognosen überlebt. Er wurde weltweit ein Vorbild. Als er vor zwei Jahren starb, wurde der gelähmte Kos-

mologe als bekanntester Physiker seiner Zeit gerühmt. Ulrich Schnabel zeigt in seinem Buch noch viele weitere Beispiele auf, wie Menschen dank richtig verstandener Zuversicht schwerste Schicksalsschläge überwunden haben. Es lohnt sich, diese zu lesen. Pessimistische Sicht auf das Leben verstärkt die negativen Auswirkungen der Krise. Daher ist Zuversicht nötig. Pessimismus und Angst werden tückisch, wenn sie uns in vollständige Hoffnungslosigkeit führen. Wer depressiv wird und auf seinem Trübsinn regelrecht sitzen bleibt, hat es schwer, diesen zu überwinden.

## Auch das Positive sehen

Es wird immer wieder behauptet, Corona habe auch gute Seiten. Ich bin hier sehr vorsichtig, um die Krise nicht zu bagatellisieren. Ich möchte es immerhin als positiv werten, wenn die Krise zuversichtlich dazu verwendet wird, Veränderungen vorzunehmen und die Einstellung zum Leben zu ändern und sich nach innen zu richten. Auch daraus können wir neue Kräfte schöpfen. Stefan Zweig hat gesagt: «Jede Krise ist ein Geschenk des Schicksals an den schaffenden Menschen...» Die Corona-Krise lehrt uns auch,

dass die Zukunft nicht machbar ist. Wir sind nicht in der Lage, alle Gefahren zu meistern. Dieses Erleben mag für manche ein Schock sein. Es führt uns aber zurück zur Realität. Das könnte ein Grund sein, die Zuversicht zu verlieren. Doch das wäre falsch. Unser Ziel muss sein, das Beste aus der Situation für die Allgemeinheit und sich selbst zu machen, keine neuen Ängste entwickeln, sondern positiv an die Problemlösungen herangehen, zum Beispiel wegkommen von der Hektik, die unser Verhalten in den letzten Jahrzehnten stets stärker geprägt hat und Freude entwickeln für die «kleinen Dinge».

Mit Bücherlesen können wir beispielsweise den Blick weiten. Wir werden mit Schicksalsschlägen anderer Menschen konfrontiert und so wird die Bürde leichter, die wir selbst zu tragen haben.

Es ist heute für viele Menschen nicht leicht, Home-Office, Familie, Haushalt und Freizeit konfliktfrei zu meistern. Aggressives Benehmen ist häufiger geworden. «Die Nerven sind angespannt», stellte Bundesrat Alain Berset richtig fest «Es braucht weniger, bis sich die Leute aufregen.» Es wird auch viel gejammert, allerdings meist auf ziemlich hohem Niveau. Doch dadurch wird Zuversicht, die jetzt eben auch nötig ist, untergraben.

#### **Klarheit gibt es nicht**

Politik und Wirtschaft verlangen klare Antworten, die aber kaum möglich sind, weil vieles bei der Corona-Pandemie noch unklar ist. Die Experten widersprechen sich. Auf der anderen Seite beschwerten sich die gleichen Leute, wenn neue Massnahmen angeordnet werden, die uns mehr Sicherheit geben sollen, die ja verlangt wird. Dabei geht es uns vergleichsweise sehr gut in der Schweiz. All die sinnvollen Problembewältigungen gilt es, sich ebenfalls vor Augen zu halten – dann gewinnen wir auch Zuversicht zurück, die wir heute so nötig haben.

Es wird immer wieder betont, die frühere Situation werde es nicht mehr geben. Tatsächlich werden uns die wirtschaftlichen Folgen noch Jahrzehnte begleiten. Doch ich glaube, dass wir durchaus hoffen dürfen, die Pandemie werde eines Tages besiegt, mit Impfstoffen und Medikamenten,



#### **Die Solidarität unter den Menschen sollte wieder gefestigt werden.**

*Fotos: Gerd Altmann auf Pixabay*

aber auch mit Vorsichtsmassnahmen, die – zugegeben – weiterhin Einschränkungen bedeuten. Wir sollten lernen, Zurückhaltung beim Karrieredenken und beim Konsum zu üben, um Wirtschaftsfaluten nicht als Katastrophen zu erleben und um unsere Widerstandskräfte zu stärken.

#### **Die Stoiker können uns weiterhelfen**

Der Schweizer Philosoph Lukas Studer weist darauf hin, dass die 2000 Jahre alten Ideen der Stoiker uns in dieser Corona-Krisen-Zeit helfen könnten. Die stoische Philosophie ist unglaublich alltags-tauglich und mit dem Slogan «Das Hindernis ist der Weg» zeitgemässer denn je. Die Stoiker fordern in ihrer Lebensphilosophie vor allem Gelassenheit, Gelassenheit auch bei tragischen, bei unvorhergesehenen Schicksalsschlägen und auch im Hinblick auf Krankheit und Tod. Für die Stoiker wie Seneca und Mark Aurel machten wir bereits einen Fehler, indem wir uns nicht auf eine Pandemie vorbereiteten und daher von ihr überrumpelt wurden. Wir glaubten eben fälschlicherweise, eine solche Pandemie könne es gar nicht geben. Nach den Stoikern wird derjenige, der Krankheiten, Unglücke und Mühseligkeiten, aber auch den Tod als Teil des Lebens annimmt, sich nicht so leicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen. Die Stoiker betonten auch, dass die Menschen stets mit Gemeinsinn im Leben handeln sollten, also tugendhaft. Auf die heutige Situation bezogen, heisst

dies etwa, dass wir eine Maske tragen sollen, wenn dies der Gemeinschaft nützt. «Tue nichts mit Unwillen, nichts ohne Rücksicht aufs Gemeinwohl, nichts übereilt, nichts in Zerstreuung», mahnte Mark Aurel. Solche Gedanken sollten uns Odd Fellows ja eigentlich nicht fremd sein, wenn wir uns die Rituale vor Augen führen.

#### **Die Solidarität wieder festigen**

Leider aber hat sich die zu Beginn der Corona-Krise zu spürende breite Solidarität in der Bevölkerung abgeflacht und der Egoismus hat wieder Oberhand gewonnen. Es war von Heldinnen und Helden in den Spitälern die Rede. Doch diese sympathische Einstellung hat sich verflüchtigt. Die Schuld an der Krise wird jenen zugeschoben, die zu wenig oder zu viel im Kampf gegen das Virus getan haben. Die Vorwürfe werden immer zahlreicher und heftiger. Es kam auch zu Demonstrationen gegen die Verfügungen des Staates, was ebenfalls aufzeigt, dass der Solidaritätsgedanke in manchen Kreisen rasch wieder verschwunden ist.

Wir dürfen uns nicht von dieser Mentalität anstecken lassen und uns immer wieder unserer Werte besinnen, selbst wenn uns die neue Situation wachsende Mühe bereitet. Bei allem Verständnis für den Ärger wegen der Einschränkungen auch im sozialen Verhalten, die unsere Jugend in besonderem Masse trifft, ist es wichtig, die Solidarität wieder zu festigen.

Eine alte Erkenntnis besagt, dass

es leichter ist, mit anderen in Frieden zu leben, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind. Ich bin überzeugt, dass die Werte der Odd Fellows, denen wir verpflichtet sind, uns weiterhelfen, insbesondere über die Arbeit an uns selbst. Wenn wir uns die Frage stellen, was wir trotz der schwierigen Lage, in der wir selber stecken, für andere tun können, können wir auch unsere Opferrolle abstreifen. Für mich ist ein Satz von Vaclav Havel in diesem Zusammenhang von zentraler Bedeutung: «Es geht nicht um die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern um die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht.» Genau dies ist recht verstandene Zuversicht. Ulrich Schnabel formuliert dies so: «Der Optimismus

sollte, wie Rotwein, in Massen dosiert sein: Am besten fährt, wer sowohl das Ziel als auch die Hindernisse auf dem Weg dahin im Blick hat.»

**Das Beste aus der Situation herausholen**

Zusammengefasst können wir festhalten, dass richtig verstandene Zuversicht in der Corona-Krise besonders wichtig ist. Angst und Hoffnungslosigkeit bringen uns nicht weiter, sondern verschärfen die negativen Folgen. Es wäre aber falsch, die vielen nachteiligen Folgen auszublenden und einfach zu glauben, es komme schon wieder gut. Das wäre ein gefährlicher, ein übertriebener Optimismus, der unerlässliche neue Lösungen verunmöglicht.

Wir sind dazu verpflichtet, die nötigen Massnahmen zu ergreifen, (Eigen-)Verantwortung zu übernehmen und die zu verschwinden drohende Solidarität weiter hochzuhalten. Ungerechte Schuldzuweisungen, wie sie heutzutage und gäbe sind, müssen bekämpft werden. Der Eifer ist vielmehr darauf zu richten, das Beste aus der Situation herauszuholen. Gerade wenn wir die Odd Fellow-Werte beherzigen, kommen wir besser über die Runden und dürfen hoffen, dass auch in unserer Gemeinschaft Schritte zurück zur Normalität möglich sein werden. Wir sind auch Verbündete, die sich gegenseitig unterstützen, wodurch es uns leichter fallen sollte, die jetzigen Schwierigkeiten zu überwinden. ■

**La crise du corona rend la confiance doublement importante**

On a beaucoup parlé de confiance dans le cadre de la crise Corona, ce qui mène également à de nombreuses réactions négatives. La confiance, c.à.d. la foi en l'avenir, ne peut être prescrite, mais elle est nécessaire et peut être déterminante. Je voudrais considérer ceci au vu de notre thème annuel, qui se révèle être particulièrement d'actualité. Trouver la bonne mesure : la confiance ne peut que contribuer à la résolution du problème, sans que l'on perde des yeux tous les obstacles. Confiance n'est pas synonyme d'optimisme. Le confiant voit clairement les difficultés, sans les sous-estimer. L'optimiste, lui, tend à les ignorer. Le pessimisme et la peur nous empêchent d'agir. Voir aussi le côté positif : je considère cet aspect avec prudence et sans minimiser la crise. Toutefois, celle-ci incite à des changements dans nos attitudes et notre regard sur la vie. Elle nous démontre, une fois de plus, que nous ne maîtrisons pas tous les dangers et que certains retournements sont contrariants. Il n'y a pas de clarté : la politique et l'économie attendent des réponses précises, mais beaucoup de points ne sont pas clairs et parfois les experts se contredisent. Les stoïciens peuvent nous inspirer : la philosophie des stoïciens exige avant tout la sérénité, même dans des situations tragiques et imprévues. Un obstacle est une part du chemin. Pour des stoïciens comme Sénèque et Marc Aurèle, on doit éviter autant que possible d'être pris au dépourvu. Raffermer la solidarité : la solidarité ressentie au début de la pandémie se dissipe et des reproches surgissent un peu partout. Nous ne pouvons pas nous laisser entraîner par ce courant. Nos valeurs font de nous des alliés qui se soutiennent pour surmonter les difficultés et retourner à une normalité.

**La crisi del Coronavirus rende la fiducia doppiamente importante**

Si è detto molto sulla fiducia durante la crisi del Coronavirus; il che ha pure provocato molte reazioni negative. La fiducia, ossia la fede nel futuro, non può essere prescritta, ma è necessaria e può essere decisiva. Vorrei considerare quest'aspetto alla luce del nostro tema annuale, che risulta essere particolarmente attuale. Trovare la giusta misura: la fiducia può solo aiutare a risolvere il problema, senza che si perdano di vista tutti gli ostacoli. La fiducia non è sinonimo di ottimismo. Il fiducioso vede chiaramente le difficoltà, senza sottovalutarle. L'ottimista tende a ignorarle. Il pessimismo e la paura ci impediscono di agire. Vedere anche il lato positivo: considero quest'aspetto con cautela e senza minimizzare la crisi. Tuttavia, quest'ultima incoraggia ad effettuare dei cambiamenti nei nostri atteggiamenti e per quanto riguarda la visione della vita. Ci dimostra, una volta in più, che non controlliamo tutti i pericoli e che certi capovolgimenti sono fastidiosi. Non c'è chiarezza: politica ed economia si aspettano risposte precise, ma molti punti non sono chiari ed a volte gli esperti si contraddicono a vicenda. Gli stoici possono ispirarci: la filosofia degli stoici richiede innanzitutto serenità, anche in situazioni tragiche e imprevedibili. Un ostacolo fa parte del percorso. Per degli stoici come Seneca e Marco Aurelio, si dovrebbe evitare il più possibile di essere colti alla sprovvista. Rafforzare la solidarietà: la solidarietà avvertita all'inizio della pandemia si sta dissipando e i rimproveri stanno spuntando un po' ovunque. Non possiamo lasciarci trainare da questa corrente. Sfruttare al massimo la situazione: la fiducia richiede di affrontare e di assumersi responsabilità, mostrando solidarietà. I nostri valori fanno di noi degli alleati che si sostengono a vicenda per superare le difficoltà e tornare ad una normalità.