

Emmanuel J. Bauer
Besonnenheit und Vertrauen in Covid-Zeiten

Die Entwicklung der sogenannten Covid-19-Krise löst in vielen Menschen Sorge, ja sogar Angst aus. Die Bilder aus Italien mit den vielen Toten, der drohende Kollaps des Gesundheitssystems in so manchen Staaten, die aggressive Ausbreitung des Virus und nicht zuletzt die zum Teil pessimistischen Prognosen von Virologen, die von einer unaufhaltsamen, möglicherweise 70prozentigen Durchseuchung sprechen, geben der Kümmeris Nahrung.

„Angst frisst Seele auf“ lautet ein bekannter Leitsatz der Psychologie der Angst. Unkontrollierte, frei flottierende Angst lähmt das Leben des Menschen. Sie blockiert das Denken, engt den Blick auf den Handlungsspielraum ein, führt möglicherweise zu Gereiztheit und zu einem Drang zu Aktivismus oder umgekehrt zu Passivität, Mutlosigkeit, Lethargie oder depressiver Stimmung. Es gibt aber auch eine lebensfördernde, positive Seite der Angst. Die Angst macht uns nämlich auch vor wirklichen Gefahren aufmerksam und warnt uns vor ihnen. Sie zeigt uns, was uns wichtig und wertvoll ist, rüttelt uns wach und treibt uns schließlich an, die nötige Umsicht und Vorsorge zu treffen.

In dieser Situation tut die alte Tugend der Besonnenheit not, eine weitgehend vergessene, heute vernachlässigte, aber in Zeiten narzisstischer Aufgebrachtheit umso aktuellere Haltung. Der antike Philosoph Platon († 347) zählte die „Sôphrosyne“, wie sie im Griechischen heißt, zu den Kardinaltugenden, weil er ihr für das innere seelische Gleichgewicht wie auch für das öffentliche Wohlergehen größte Bedeutung einräumte. Wörtlich übersetzt besagt sie laut Lexikon „gesunder Verstand bzw. Sinn, vernünftige Besonnenheit; Selbstbeherrschung, Bescheidenheit, Mäßigkeit“. Besonnenheit will allerdings weder zu intellektueller Abgehobenheit noch zu emotionsloser stoischer Apathie anleiten. Denn das hieße, die realen Bedrohungen und die damit natürlicherweise verbundenen Gefühle nicht ernst zu nehmen. Vielmehr bedeutet Besonnenheit, die Lage vernünftig, auf dem Fundament der wissenschaftlichen Erkenntnisse nüchtern einzuschätzen und von ängstlichen Vorstellungen geleitete Überzeichnungen der Situation im Zaum zu halten. Auf diesem Weg wird sie uns zu einer gesunden Gelassenheit verhelfen und unsere Bereitschaft zu einem maßvollen, etwas bescheideneren Lebensstil, der in diesen Tagen von uns verlangt ist, stärken.

Besonnenheit hat aber auch mit Besinnung und Besinnlichkeit zu tun. Gemeint ist, sich auf das Wesentliche zu besinnen, achtsam auf das eigene Gewissen zu hören und ein inneres Gespür dafür zu bekommen, was in der jetzigen Situation das Gute und Richtige ist und was zu tun von mir gefordert ist. Damit wird auch klar, dass Besonnenheit nicht die Haltung eines passiven, fatalistischen Hinnehmens der Notlage oder des Sich-Abfindens mit dem Bösen besagt. Sie ist im Gegenteil ein kluges, angemessenes Handeln im Sinne des Not-Wendenden. Platon beschreibt in diesem Sinn die Besonnenheit in seinem Dialog *Charmides* ganz konkret als ein Tun des Seinigen bzw. als „das Tun des Guten (ἡ τῶν ἀγαθῶν πράξις)“ (163e). Der besonnene Mensch wird also in der gegebenen Situation der

„Corona-Krise“ versuchen, diese nach bestem Wissen und Gewissen vernünftig einzuschätzen, mit Umsicht und Rücksicht Sorge für sich und die Mitmenschen zu tragen und zu deren Bewältigung auch konkret das Seinige beizutragen. Das ist eben für jeden etwas anderes. Jede und jeder soll das Ihrige bzw. das Seinige tun, das was ihm als das Gute zu tun möglich ist.

Zur Tugend der Besonnenheit gehören meines Erachtens nicht zuletzt auch Vertrauen und Zuversicht. Ja, ich möchte sagen, sie bedingen und fördern sich wechselseitig. Wer besonnen die Lage einschätzt, wird sich leichter tun, zuversichtlich in die Zukunft zu blicken, und wer von einem Grundvertrauen getragen ist, wird von vornherein besonnen an die Dinge herangehen. Auf jeden Fall steht außer Zweifel, dass Vertrauen und Zuversicht das beste innere Heilmittel gegen die Angst ist. Und zu dieser lebensfördernden und immunitätsstärkenden Haltung haben wir auch in der aktuellen Situation gute Gründe. Ich verweise nur auf das stabile Gesundheitssystem, die Fähigkeiten der medizinischen Wissenschaft, das große Potenzial an Menschlichkeit in unserer Gesellschaft und nicht zuletzt die Zusage der heilenden Nähe Gottes in Jesus Christus. Sein Leben und Leiden und seine Auferstehung ermutigen uns dazu, mit dem Psalmisten vertrauensvoll zu beten: „Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir.“ (Ps 23, 4)