

Liebe Kolleg*innen,

Wie wahrscheinlich die meisten von Euch lese und höre ich die Nachrichten über einen Virus, dessen Ausbreitung es zu verringern gilt. Dafür werden unterschiedliche Maßnahmen ausprobiert, die das vernachlässigte Gesundheitssystem in die Lage versetzen sollen, die schwierigen Fälle aufzunehmen und zu behandeln. Ich sitze wie viele vor diesen Nachrichten und spüre die Angst. Ich merke, wie in mir alle Muster, die wir immer wieder erklären, aktiv werden. Ich habe Angst, dass ist mein Gefühl und das ist wichtig. Die Muster entwickeln ein Verhalten, damit ich dies alles nicht fühle. So habe ich mich heute morgen entschlossen, diesen Brief an Dich/Euch zu schreiben. Ich möchte mich fühlen und nicht von den Mustern bestimmt werden. In meinem Gefühl kann ich die Vielfalt dessen entdecken was mich dann zu meinen Bedürfnissen bringt. So ist unser Ansatz. Von daher schreibe ich in der Ich-Form und versuche dabei auch noch einmal den praktischen Zugang nach dem A.T.C.C.-Verständnis zu vermitteln.

Angst

Ich habe **Angst vor Verletzung**, durch die Krankheit, durch den Staat und dessen Eingriffe. Ich habe **Angst vor dem Unbekannten**, da ich nicht genau den Hintergrund erfahre, der diese Maßnahmen rechtfertigt. Ich habe **Angst vor Ablehnung**, wenn ich die Hysterie, die sich aktuell entwickelt, nicht teile. Diese symbiotische Energie des Opfers schafft eine tiefe Verbundenheit, die mich abtrennen würde, wenn ich kein Opfer wäre. Dies ist nur ein Gedanke, der mir bei dem Thema Ablehnung kommt. Die Masse, die sich gerade in Kaufhäusern um Toilettenartikel und Konserven reist, die hektisch an der Kasse auftritt hat eine enorme Kraft. Eine Form der Vertrautheit, die wir in der Vereinzelung selten mehr erleben. Elias Canetti hat dazu in seinem Buch Masse und Macht (1990) S. 129: „Die Meute ist von einer unabänderlichen und schrecklichen Bestimmtheit. Diese Bestimmtheit enthält aber auch ein Element der Vertrautheit.“ Ich habe **Angst vor Urteil**, in dem ich mein Verhalten einem Maßstab aussetze, den ich selbst nicht einschätzen kann und darf. Mir wird gesagt, welches Verhalten gut und wichtig ist. Nur, was sind die Kriterien und wer setzt diese? Meine **Angst vor Zwang** wird durch die immer stärker werdenden Einschränkungen offensichtlich. Zuletzt die **Angst vor Bedeutungs- und Sinnlosigkeit**. Angesichts einer derartigen Bedrohung ist das was wir mit unseren Themen scheinbar bedeutungslos. Die Kinder und Erwachsenen an der europäischen Außengrenze, die an Unterernährung, Kälte und Gewalt erkranken und sterben werden ganz nebensächlich. Die Verletzung der Menschenrechte ebenso. Die Menschen in Idlib, die Bomben und Schüssen ausgeliefert sind, sind vergessen. Die menschengemachte Vernichtung der Zukunft nachkommender Generationen tritt in den Hintergrund. Wie ist es mit den Konflikten, die innergesellschaftlich toben? Versammlungsverbote ermöglichen es Gesetze durchzubekommen, die unangenehm und ohne Kontrolle sind. All diese Ängste sind mir noch präsent.

Die Muster

Doch wie gehe ich mit meinen Mustern um? Ich nehme sie wahr oder bin ich ihnen schon ausgeliefert? Die **Anpassung** wäre das einfachste Muster. Ich müsste mich so verhalten, wie Behörden oder Regierungen es von mir erwarten. Das wäre das Einfachste. In der Übererfüllung könnte ich gar nicht mehr erkennen, was ich mir alles wegnehmen lasse und ob es überhaupt Sinn ergibt. In der Anpassung geschieht etwas erschreckendes. Ich glaube, dass ich meine Einschränkungen für die Vielen unternehme. Ich denke Du erinnerst Dich noch gut an dies Merkmale dieses Musters. „Ich weiß was die Anderen brauchen!“ „Ich bleibe nett, damit es zu keinem Konflikt kommt.“ Doch vielleicht braucht es im Augenblick die Konflikte mit denen, die eine

Gesundheitsversorgung in diesen Zustand gebracht haben? Vielleicht braucht es eine Auseinandersetzung mit Systemen, die aus Krankheit ein profitables Unternehmen gemacht haben?

Damit wäre ich vielleicht in dem zweiten Muster: **dem Kampf**. Ich kann diesen sehr unterschiedlich leben. So kann ich versuchen mich auf den Kampf der Ressourcen einzustellen und beim Hamstern zu gewinnen. Ich kann versuchen eine moralische Siegerpose zu entwickeln, in der ich meinen Kampf für den Erhalt der Zustände grandios in Szene setze. (Wer das einmal sehen möchte, kann einen bayerischen Ministerpräsidenten oder einige bundesweite männliche Exemplare von Ministern beobachten). In diesem Kampf gibt es Helden! Doch wofür kämpfen sie? Wofür kann ich kämpfen und habe ich dann noch einen Zugang zu mir und meinem Gefühl?

Die Flucht – das Vermeiden von Informationen – erscheint mir ebenfalls recht einleuchtend. Ich will das alles nicht mehr wahrnehmen. Ich verzichte auf das eigene Denken und damit auch dem Fühlen. Das Vermeiden hat sehr unterschiedliche Ausdrucksformen. Eine Möglichkeit ist die Hoffnung das Unwissen schützt. Ich mache einfach so, als würde überhaupt keine Einschränkung der Menschenrechte stattfinden, als würden keine Flüchtlinge an der Grenze an Schwäche und Krankheit sterben, als würden keine Klimakatastrophe weitergehen, keine Verbesserung für das Gesundheitssystem in Aussicht gestellt, ... eine andere Variante des Vermeidens wäre auch die Leugnung der Bedrohung für die Risikogruppen, bzw. die Gefahr klein zu reden. Die Vermeidung ist sehr verlockend, wenn wir vor allem die positiven Entwicklungen in der Krise in den Fokus stellen. Unsere Gesellschaft kann plötzlich all das umsetzen, was FFF und viele andere Aktive verlangen. Es ist enorm. Jährlich sterben ca. 9 Millionen Menschen(NTV 20.10.2017) an den Folgen der Umweltverschmutzung. Wir könnten also wenn wir wollten.

Die **Erstarrung** oder die chronische Version des Traumas taucht hier als ganz besondere Alternative auf. Ich fühle einfach nichts mehr! Ich spüre mich nicht mehr! Da ich auf Funktion schalte und überleben will. Mit welcher bekannten Erfahrung verkopple ich diese Krise? Bei mir wären es die Bilder der Kriege nach dem 11.9. und mein fassungsloses Entsetzen wie mit Falschmeldungen eine Invasion in den Irak 600.000 Menschen (Die Zeit: 22.9.2006) das Leben gekostet hat. Heutiger Stand sind es laut dem Bundeswehrjournal (31.5.2015) mehr als 1,5 Millionen Menschen, die im Krieg gegen den Terror umkamen. Ich merke, wie nun diese aktuelle Entwicklung um das Coronavirus ein ähnliches Verhalten und Taubheitsempfinden vorhanden ist.

Bedürfnisse

Wer die Muster erkennt, findet hinter der Angst die eigenen Bedürfnisse. So unsere These und Erfahrung. Ich mache dies hiermit. Ich versuche so konkrete Schritte wie möglich zu beschreiben und brauche Dich dazu, diese auch mit mir umzusetzen. Die Bedürfnisse sind sozial angelegt, da wir einander brauchen. Wir sind soziale Wesen und brauchen den sozialen Zusammenhalt. Das was uns gerade mitgeteilt wird ist die Unterbindung einer realen Begegnung, damit sich das Virus nicht überträgt. Doch wir haben die Chance andere Formen der Begegnung zu finden. Mit den elektronischen Medien ist dies eine Möglichkeit, die Generationen vor uns nicht möglich war. Wir können mit dieser Infrastruktur die Chancen abwägen, die wir haben. Wie können wir – die sozialen Bewegungen – aus dieser Krise die Ziele umsetzen, die wir haben? Wie können wir wirklich auf die Werte eingehen und Macht gestalten? Macht ist ein Teil der strukturellen Ebene dieses Konfliktes. Dazu würde ich gerne später noch eingehen.

Ich brauche **Sicherheit** und suche sie über die unterschiedlichen Kanäle zu finden. Erstaunlich ist, dass die Sicherheit eigentlich durch den realen Verbund von uns Menschen gewährt wird. Wir brauchen hierfür ein Netz, in dem wir voneinander wissen. Die Herrschenden – ich benenne die Regierungen und deren Lobbyisten so – garantieren mir keine Sicherheit. Sie sind – so wie sie sich gebärden keine Garanten der Rechte, die wir haben. Sie schaffen mit diesem „Entsagen des

Zusammenhalts“ auch keine Sicherheit für die sogenannte Risikogruppe. Diese zu schützen, wäre eine wirklich sinnvolle Aufgabe. Was sie selbst offen mitteilen, sie verhindern den Kollaps des Gesundheitssystems, das sie jahrzehntelang durch ökonomische Zwänge von in ihren wirklichen Aufgaben entfernt haben. Heute in einem Krankenhaus zu arbeiten ist unmenschlich und unverantwortlich. Das schafft keine Sicherheit. Was ich brauche ist ein wirklicher Wandel im Gesundheitssystem. Heraus aus der ökonomischen Falle! Eine neue andere Gesundheitsversorgung gewährt die Garantie für Sicherheit.

Ich brauche **Orientierung**. Was ist wirklich hinter dem Virus und hinter den Maßnahmen? Wie kommen wir zu diesen Hintergründen und den Plänen, die für die Zeit nach der „selbstgemachten“ Krise angedacht sind. Hier suche ich auch nach Orientierung zwischen uns. Wie können wir es schaffen einen eigenen Weg aus dieser Krise zu finden? Dazu bräuchte es Austausch, den ich gerne suche.

Ich brauche die **Zuneigung und Liebe**. Ich merke, wie schwer es mir fällt dies in diesem Zusammenhang zu schreiben. Die Auflösung von sozialen Zusammenhalt verunsichert mich und braucht das Gespräch. In diesen Gesprächen finde ich diese tragende Kraft. In der Stille und den vielen Zweifeln gehe ich sehr schnell ins Muster. Ich vermute es geht dir ähnlich. Ich würde zu gerne dieses Bedürfnis auch in Gesprächen teilen. Soweit es mir möglich ist. Doch ich glaube, wir finden in unserem großen Netz auch die Möglichkeit dieses Mit-Teilen zu schaffen. Eine Idee sind Gesprächsgruppen, die sich regelmäßig mit diesen Bedürfnissen und Fragen beschäftigen. Das ist nicht sehr viel, doch es bewirkt, das wir erfahren, wir sind nicht alleine in dieser Krise. Wir haben liebevolle Mitstreiter*innen und können ihnen auch in Würde unsere Bedenken und Ängste mitteilen.

Ich **brauche Anerkennung** für diese Ideen und für eine Welt nach der Krise. Vielleicht können wir bewirken, dass wir uns gegenseitig die Anerkennung für unsere Gedanken und unser Handeln geben können. Auch hier kristallisiert sich der Krisen-Dialog heraus. Wir können uns darin stärken. Ja, wir könnten sogar ein virtuelles CAT ins Leben rufen und auf einer großen Vernetzungsplattform uns gegenseitig ermutigen.

Ich brauche die **Autonomie** und damit Dich als Mitstreiter*in. Ich setze hiermit gerne den Impuls, würde auch gerne immer wieder sinnvolle Gedanken einbringen, doch ich möchte, das sich die Ideen weiter entwickeln. Damit es einen **Sinn** ergibt braucht es die Rückbindung. Dies könnte unser Jahrestreffen oder auch ein eigenes Treffen sein.

Diese personalen Gedanken führen mich zu einer Vision eines „Krisen-Dialoges“ in dem wir gemeinsam einander zuhören und Pläne, Ideen oder auch Aktionsideen austauschen, wie auch umsetzen. Wir nutzen diese Zeit des scheinbaren Stillstandes und planen auch das was nach dieser Krise sein wird.

Hier wäre ich jetzt auf der strukturellen Ebene angekommen. **Es geht um die Macht!** Es geht darum, die Willkür, die Manipulation und den Zwang mit **Verantwortung, Vertrauen und Dialog** zu konfrontieren. Das können wir in unseren Foren vorbereiten. Wir können uns noch mehr vernetzen und uns gegenseitig die Kraft geben, die Dinge zu verwirklichen, die wir erreichen wollen. Ich denke da auch materiell. Wir richten als Verband dafür einen Topf ein, der gefüllt werden kann, um lokale Initiativen aus unseren Trainer*innen und Berater*innen zu unterstützen. Wir stellen für diese Aktivität einen Antrag bei der Bewegungsstiftung und hoffen damit auch einen Grundstock zu erhalten um eine Bewegung nach der Krise zu schaffen. Ich kann nicht sagen, was alles entstehen wird, doch ich kann mir einiges bei uns in Nürnberg vorstellen. Wir haben dieses Jahr Mittel für ein Werte-Aktions-Projekt und können damit aus den Vollen heraus Dinge in Bewegung bringen. Ich

denke mit einer Grundfinanzierung könnt ihr in Leipzig, Berlin, Halle, usw. eure Bewegung weiter voranbringen.

Ich habe dazu eine weitere Idee, die ich jetzt einfach mal den ATCC-Podcast nenne. Ich kann mir vorstellen, dass wir eine Variante eines Dialogs aufzeichnen können, in der wir unsere Gedanken unter die Menschen bringen. Nur als Impuls, der sich dann wieder verselbstständigen kann.

Auf der strukturellen Ebene geht es auch um Rollen, die wir gerade einnehmen oder die wir generell einnehmen. Sind wir wirklich Opfer? Sind wir Täter*in oder Retter*in? Sind wir Untergebene oder sich Erhebende? Sind wir Bürger*innen und damit ebenso verantwortlich, dass sich dieses Land und dieses Europa in Richtung der 10 Werte entwickelt? Dies würde ich gerne in diesen CAT-Foren diskutieren. Ebenso unsere Ideen und Wahrnehmungen zu den Perspektiven dieses Lebens nach der Krise.

Aus diesem Schreiben ergeben sich für mich Schritte, die wir zu Beginn gehen können.

Hilfreich: Gut wäre es wenn Menschen, die sich im Internet gut auskennen dazu eine Plattform schaffen könnten. Diese soll uns verbinden und dennoch autonom wirken lassen. Doch es müsste auch mit den einfachen Kommunikationsmöglichkeiten Telkos, Skype oder Slack... gehen. Wichtig wäre die Dokumentation der „Ergebnisse“ für die anderen Gruppen.

Die Gruppenbildung: Die Bildung von sogenannten virtuellen CAT-Gruppen, die sich für mindestens 8 Meetings verbindlich vereinbaren. In der ersten Sitzung werden die Verantwortlichkeiten für die Gruppe benannt und beschrieben. Z.B. Moderation, Dokumentation und Delegierte für die anderen Netzwerke.

Verfahren: Wir – Karen und ich - starten mit einer ersten Gruppe, die sich dann viral und exponentiell verbreitet. Die Teilnehmenden der ersten Gruppe werden dann die Moderatorinnen der nächsten Gruppen.

Ich habe so viele Zweifel wie Hoffnung, wenn ich diese Zeilen schreibe.

Die Schritte:

1. Die Situation und meine Biografie

- a. Vorbereitung ein Bild zu der Frage: Wie erlebe in der jetzigen Situation? Welche Verbindungen finde ich meiner Biografie? Bilder hochladen und Austauschrunde.
„Ergebnis“ für die zweite Runde: Welche Werte sind in dieser Situation gefährdet oder verletzt? Zusammenfassung!

2. Unsere Vision und unsere Werte

- a. Vorbereitung ein Vision beschreiben (Audio oder Bild), für eine Gesellschaft, die aus dieser Krise gelernt hat?
- b. Intro: Mythos entlarven – Wir stehen zusammen in dieser Zeit, auch wenn wir uns nicht berühren dürfen? (Podcast)
- c. Aufgabe: Was sind die Stützen den Mythos? Wo sind wir beteiligt?

3. Den Hebel der Veränderung finden

- a. Vorstellen und den Hebel der Veränderung finden? Wo bin ich beteiligt? Wo ist mein Wirkungsfeld?
- b. Intro: Einführung in den Machtraum? Wo sind wir in Verantwortung, Vertrauen und Dialog? Welche Werte tragen diesen Raum? Machtarenen – Wo bin ich? Sind wir Akteure oder Betrachter? (Podcast)
- c. Aufgabe: Meine Rollen? Und meine Machträume? Tabelle!

4. Meine Ohnmacht und unsere Macht

- a. Vorstellung der Rolle und der Macht?
 - b. Intro: Ziele und Visionen nach ATCC? (Podcast)
 - c. Aufgabe: Überlegungen zu den Zielen in Verbindung mit den Visionen, konkrete Schritte, Bündnispartner finden und zusammenstellen
- 5. Unser Ziel und die Schritte**
- a. Vorstellung und kritischer Austausch zu den Zielen und Umsetzungsgedanken
 - b. Austausch über Zweifel (Ängste) und Hoffnung (Wo finde ich Ermutigung?)
 - c. Aufgabe: Umsetzung und Austausch über die Aktionen,
- 6. Virtuelle Bezugsgruppe** – Erfahrungen von Erfolg und Scheitern (mehrmalige Begegnung in größeren Abständen)
- a. Begleitung: Onlineberatungen, Supervisionen in der Virtuellen Bezugsgruppe
 - b. Dokumentation der Lernerfahrungen – Aufbau eines Wissensspeicher (Werkzeugkiste für die Krise!)
- 7. Feiern** auf einem großen Treffen im Sommer (ATCC-Treffen)