

"Glück in der Krisenzeit ist möglich"

04.02.2021, 09:27 | Kunst & Kultur

Pressemitteilung von: *Institut für psycho-energetische Integration*

Presseagentur: *Institut für psycho-energetische Integration*

Interview mit Philosophin Ute Lauterbach

Die Corona-Pandemie verängstigt und verunsichert viele Menschen. Die psychologischen Auswirkungen reichen von Grübelattacken und Zukunftssorgen bis hin zu Depressionen. Gleichzeitig lassen sich Krisen immer auch als Chance begreifen. Worin kann diese Chance aus Ihrer Sicht bestehen?

Ute Lauterbach: Werte und Gewohnheiten wackeln. Fangen wir den Ball und überdenken wir, was für uns neue und vielleicht sogar bessere Alternativen sein könnten! Auch wenn das Gewohnheitstier aufbegehrt, wissen wir, wie belebend Neuanfänge, Veränderungen sind. Die Kunst ist hier, nicht aus der Opferhaltung, sondern aus der des Lebenskünstlers zu handeln. Begleitend sei die Frage: Was ist der Vorteil am Nachteil?

Wie können Menschen in einer derart schweren Krisenzeit so etwas wie Glück empfinden. Ist das möglich?

Ute Lauterbach: In der Tat! Eine Krisenzeit! Was macht diese Zeit so ungemütlich? Covid-19 ist der Aufhänger für Projektionen par excellence. Jeder hängt seine höchstpersönlichen Nöte, Ängste und sogar Aggressionen auf diesen Haken. So betrachtet, ist diese Krisenzeit auch eine geniale Gelegenheit, die Spielverderber des eigenen Glücks zu erkennen. Und das wiederum bietet die großartige Chance, sich neu zu einem vertieften Glück auf den Weg zu machen. Es ist nicht nur möglich, in dieser Zeit glücklich zu sein, sondern es würde sogar die gesamte Weltstimmung verbessern, wenn mehr und mehr Menschen sich konstruktiv auf die ebenfalls vorhandenen Flügel dieser Krise nehmen ließen.

Die Corona-Krise ist die größte Gesundheitskrise der Nachkriegszeit. Die täglichen Meldungen über Infizierte und vor allem Todeszahlen führen uns unsere Endlichkeit vor Augen. Was geben Sie als Philosophin Menschen mit, die Angst vorm Tod haben?

Ute Lauterbach: Die Angst vor dem Tod ist die Basisangst des Menschen. In der Corona-Krise ist es schwerer, diese Angst zu verdrängen. Eine Gelegenheit für die Philosophie! Was steckt dahinter, wenn Sokrates sagte, es sei das größte Glück, nicht geboren zu sein und das zweitgrößte, so früh wie möglich zu sterben? Er spricht dies nicht aus Überdruß, sondern eher in Albert Einsteins Bewusstsein, dass "der Tod eine optische Täuschung" sei.

Wer Angst vor dem Tod hat, kann sich folgende Fragen vorlegen:

- Gibt es überzeugende Unsterblichkeitsbeweise?
- Ist es rational haltbar, die unendlich vielen, in der Essenz immer gleichen Nahtoderfahrungen zu übergehen?
- Ist das Gehirn auf das Bewusstsein angewiesen oder umgekehrt?

Fernando Pessoa stellt mit folgendem Zitat unsere übliche Sicht auf den Kopf: "Die Welten sind für uns vertauscht. Wenn wir zu leben meinen, sind wir tot; wenn wir sterben, beginnen wir zu leben."

Viele Partnerschaften, Ehen, Familienleben kämpfen während der Lockdowns mit dem Phänomen des "Lagerkollers". Was geschieht beim Lagerkoller mit uns und was können wir dagegen tun?

Ute Lauterbach: Beim Lagerkoller laufen wir quasi Amok in unserem Kopf. Wir halten das "Eingesperrtsein" und die zu

große, zu lange Nähe mit anderen nicht aus. In Wirklichkeit halten wir unsere Reaktion auf die äußere Situation nicht aus. Und hier ist die große Gelegenheit. Anstatt alles auf diese Situation zu schieben, erforschen wir doch lieber, wie wir jetzt den Kopf frei bekommen könnten.

Wie kann uns die Philosophie beim Umgang mit Corona helfen? Was kann sie uns lehren?

Ute Lauterbach: Die Philosophie ist die Liebe zur Weisheit. Wenn sie der Corona-Krise eine Stimme verleihen könnte, dann spräche diese so:

"Ich räume hier mal auf ...
Ich lehre Besinnung.
Ich schenke Zeit.
Ich schenke Raum in einer um ihrer selbst willen tobenden Dynamik.
Ich mache euch den Wert menschlicher Nähe durch "social distancing" bewusst.
Ich verlangsame euch, damit ihr die Schönheit in unmittelbarer Nähe seht.
Ich bin gnadenlos gegen nach außen gerichtete Werte.
Ich mache Schluss mit eingefahrenen Gleisen.

Und was will ich?
Dass sich der Planet erholt,
dass alle erfahren, wie gut sich Kraft und Freude im Miteinander und Füreinander entfalten,
dass ihr alle einfach nur Menschen seid und insofern gleich."

Chancen durch Corona

Das Corona-Virus selbst ist etwas anderes als unsere Reaktion darauf. Wir hängen unsere diversen Ängste, Befürchtungen, schlicht unsere gesamte Gefühlspalette auf den Corona-Haken.

Um nicht unerquicklich an diesem Haken zu zappeln, nimm dir den Durchbruch zu Herzen. Denn die folgenden Vorteile gelten nicht nur jetzt, sondern immer.

1. Eine Werteverchiebung vom Brauchen zum Entbehren

Vorteil könnte sein: Wir reflektieren unser Konsumverhalten und realisieren die Freiheit, die das Entbehren schenkt.

2. Wenn Ressourcen und Vorräte schwinden

Vorteil könnte sein: Wir gehen sorgsamer und behutsamer mit dem um, was wir haben und wir sehen Alternativen: Wildblattsalat usw.

3. Die Abstandsregel

Vorteil könnte sein: Wir kultivieren mehr Achtsamkeit, um sie einzuhalten und wir erweitern die Palette unserer Zugewandtheit auf anderer Ebene. Mehr lächeln, mehr Freundlichkeit in der Stimme, mehr Aufmerksamkeiten usw.

4. Die wirtschaftliche Not

Vorteil könnte sein, dass wir uns mehr aufs Teilen und aufs gegenseitige Unterstützen besinnen. Einkaufen für andere, grundsätzlich mehr Hilfsbereitschaft.

5. Entschleunigung

Vorteil könnte sein, dass wir mit mehr Hingabe und Aufmerksamkeit machen, was wir sonst schnell abgehakt haben. Mahlzeiten bereiten, usw.

6. Die Gefährdung der Gesundheit

Vorteil könnte sein, dass wir grundsätzlich mehr Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen. Das Immunsystem stärken. Mehr Bewegung, Abhärtung, Ernährung ... Mehr Stille in der Stadt, weniger Verkehr, sauberere Luft ...

7. Isolation

Vorteil könnte sein, dass wir durch die Reduktion unserer Sozialkontakte uns dazu aufschwingen, die grundsätzliche Isolation durch die typisch menschliche Egozentrik aufzuweichen. Vom Ich zum Wir. Vom Haben zum Sein. Vom Gegeneinander zum Lieben.

8. Konfrontation mit Tod und Endlichkeit

Vorteil könnte sein, dass wir neue Prioritäten setzen und uns radikaler auf das halbvoll Glas besinnen. Dem Leben Sinn geben. Nicht im Verzwecken der eigenen Person stranden.

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

Institut für psycho-energetische Integration
Frau Ute Lauterbach
Zum Johannistal 1
57610 Altenkirchen
Deutschland

fon ..: 02681 2402
web ..: <http://ute-lauterbach.de/ute>
email : presse@ute-lauterbach.de

Die Autorin und Philosophin Ute Lauterbach gründete in 1993 in Altenkirchen das Institut für psycho-energetische Integration. Sie hat zahlreiche auflagenstarke Bücher, darunter viele Longseller bei namhaften Verlagen veröffentlicht. Bekannt aus Talkshows und Medien ist es das Anliegen von Ute Lauterbach, Menschen auf dem Weg zum freien Kopf, zur Selbstbefreundung und letztlich zur Glückseligkeit zu unterstützen. Neben Büchern, Vorträgen, Seminaren und Einzelsitzungen bietet Ute Lauterbach online und in den sozialen Medien Inspiration und Denkanstöße.

Pressekontakt:

Institut für psycho-energetische Integration
Frau Ute Lauterbach
Zum Johannistal 1
57610 Altenkirchen

fon ..: 02681 2402
web ..: <http://ute-lauterbach.de/ute>
email : presse@ute-lauterbach.de

Portrait

Die Autorin und Philosophin Ute Lauterbach gründete in 1993 in Altenkirchen das Institut für psycho-energetische Integration. Sie hat zahlreiche auflagenstarke Bücher, darunter viele Longseller bei namhaften Verlagen veröffentlicht. Bekannt aus Talkshows und Medien ist es das Anliegen von Ute Lauterbach, Menschen auf dem Weg zum freien Kopf, zur Selbstbefreundung und letztlich zur Glückseligkeit zu unterstützen. Neben Büchern, Vorträgen, Seminaren und Einzelsitzungen bietet Ute Lauterbach online und in den sozialen Medien Inspiration und Denkanstöße.

News-ID: 1204398 • Views: 740 (Stand: 12.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1204398/Glueck-in-der-Krisenzeit-ist-moeglich.html>