



Henkelsätze

Seit der Corona-Pandemie leide ich unter einer weiteren Krankheit: Akute Maskendemenz.

Irgendwie suche ich immer das Ding, das mich vor Corona schützt.

Auch, wenn die Maske an vielen Stellen nicht mehr Pflicht ist; ich denke: Sie bleibt wohl noch auf längere Zeit eine Alltagsbegleiterin. Und daher bleiben auch meine Demenzmomente mit der Maske.

Regelmäßig gerate ich in hektische Panik, wenn ich ein Restaurant betrete, den Supermarkt, den Zug. Dann fischen meine Finger in allen vorhandenen Taschen und erst dann kehrt Ruhe ein, wenn ich irgendwo den Henkel einer Maske ertaste.

Das ist dann mein "Henkelmoment", so möchte ich den mal nennen. Ich halte mich am Henkel fest wie an einem Rettungsring, ziehe die Maske hervor und die Panik ist vorbei.

So ein Henkelmoment stellt sich ja vor allem darum ein, weil da etwas vorhanden ist, was ich im Moment der Panik hervorziehen kann. Die Maske ist ja allermeistens nicht verloren gegangen - sie sich einfach nur gut eingenistet in den Untiefen meiner Taschen.

Und über diesen Henkelmoment habe ich besonders im Februar nachgedacht, als das Wetter ganz schön fies war, die Maske noch Pflicht und ich sie oft auf- und absetzen musste. Das waren die Tage, als mein Vater auf die Palliativstation der Uniklinik Essen eingeliefert wurde und wenige Tage später starb. Da habe ich, weil ich eh durch den Wind war, umso mehr nach meinen Masken gekramt. Manchmal war ich den Tränen nahe, weil das verdammte Ding nicht zu finden war und ich schnell auf die Station musste. Sowieso war da eh alles zum Heulen. Umso erleichterter war ich dann, wenn ich den Henkel der Maske in meinen Taschen erfischen konnte.

Und Wochen später, da war mein Vater schon beerdigt und der erste Trauersturm verfolgen, da habe ich diese Tage noch einmal reflektiert. Da habe ich an die Henkelmomente gedacht. Und da kam mir noch ein anderer Gedanke. Was mich da getragen hatte, das waren die – ich nenne sie jetzt mal: Henkelsätze.

Was ich damit meine?

Henkelsätze sind für mich die, an denen ich mich festhalten kann, wenn Panik herrscht, wenn Krise ist. Wenn Chaos mein Leben aufzufressen scheint. Dann habe ich so ein Set von Sätzen, nach denen muss ich nur fischen und dann habe ich Halt.

Sätze wie: "Du schaffst das – Du hast schon ganz anderes geschafft". Oder: "Was kann Dir eigentlich passieren?" Ganz wichtig auch: "Du bist geliebt." Oder: "Alles wird gut."

Die Sache ist allerdings die: Diese Sätze müssen ebenso zertifiziert sein, wie die Masken.

Sprich: Ich muss mich auf sie verlassen können, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass sie funktionieren. Ansonsten sind sie hohl wie eine Floskel. Und das Zertifizieren dieser Henkelsätze, das ist ein Übung: Die sollte man am besten in Zeiten machen, wenn die Krise nicht da ist; in Momenten der Sammlung und der Rückschau. Zum Beispiel beim Wandern durch die Berge oder am Strand. Bald ist Ferienzeit. Die Seele kann baumeln, hoffentlich. Und vielleicht ist das eine gute Zeit, die eigenen "Henkelsätze" noch mal zurechtzulegen und

abzuklopfen.