


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Corona Geschichten

Wir haben unsere Leser gefragt, wie es ihnen in der Coronakrise geht. Sie haben geantwortet. Denn Geschichten bringen uns zusammen.

VON HENNING JANSEN

 03. SEP 2020

Deshalb haben wir als Psychologie Heute unsere Leser über Social Media und unseren Newsletter aufgerufen, ihre ganz persönliche Corona-Geschichte zu erzählen. Wir bedanken uns für die Einsendungen und freuen uns, sie hier auf unserer Webseite zu veröffentlichen. Weil wir glauben, dass wir durch Erzählen und Zuhören mehr von der Welt verstehen. Und es uns ein Stück näher zusammenbringt.

Hallo zusammen,

Mir ging es vor Corona oft schlecht. Ich habe eine PTBS, dadurch war der Weg zur Arbeit und die Arbeit selbst eine riesige Kraftanstrengung, Termine bei Ärzten und Therapeuten verstärkten dies und ich war oft krankgeschrieben. Seit Jahren habe ich Heimarbeit beantragt, wenigstens für Tage mit Arzt- und Therapieterminen, es wurde immer wieder abgelehnt. Eine Reha wurde ebenfalls jahrelang abgelehnt und ich dachte am Anfang des Jahres ich müsse bald eine Erwerbsminderungsrente beantragen.

Dann kam Corona und alles wurde anders, für mich wurde plötzlich alles besser. Plötzlich „musste“ ich Heimarbeit machen, eine riesige Erleichterung, meine Therapie wurde auf Videosprechstunde umgestellt und auch diesen Weg musste ich nicht mehr machen, auf einmal hatte ich soviel Zeit und auch Energie um sie zu füllen. Ich bin in den ersten Wochen der harten Maßnahmen/Kontaktbeschränkungen so gerne raus gegangen, ich habe mich noch nie so frei gefühlt wie in diesen Wochen, da war einfach niemand, der mir Angst machte, alle machten einen großen Bogen um mich und ich musste den Impuls des Abstandhaltens nicht mehr unterdrücken, er war sogar goldrichtig. Irgendwie fühlte es sich an, als wäre die Gesellschaft in mein ängstliches Boot zugestiegen, nur war ich im Gegensatz zur Mehrheit schon sehr vertraut mit diesem Boot.

Da ich eine Nähmaschine habe, habe ich natürlich Masken genäht, auch für Freunde und Familie, sogar für eine Klinik habe ich etwas nähen können und dafür gab es Dank und Wertschätzung. Ich war und bin nicht mehr die leistungsgeminderte Dauerkranke, sondern wieder jemand der etwas kann, sogar über die reine Erwerbsarbeit hinaus.

Bis heute habe ich das Privileg der Heimarbeit und ich bin immer noch leistungsfähig wie lange nicht mehr, ich war nicht mehr krank seit März, das ist einfach unglaublich für mich.

Mir ist klar, dass viele Menschen, in dieser unsicheren Zeit sehr leiden, und es mag seltsam klingen, aber ich fühle mich wie ein Krisengewinner. Natürlich wünsche ich mir für die Mehrheit, dass bald wieder Normalität möglich ist, auch wenn sie mich wieder einschränken wird.

Liebe Grüße, **Stefanie Heß**

Hallo,

meine Frau und ich hatten auch vor Corona viel Zeit miteinander verbracht. Während der Corona konnten wir noch mehr Zeit gemeinsam verbringen. Das tat unserer Beziehung keinesfalls schlecht. Im Gegenteil. Wir hatten die Möglichkeit, unsere Zukunftspläne und unsere Lebensweise nochmals gründlich zu überdenken und konnten feststellen, dass wir eigentlich auf viel mehr verzichten können, um ein menschenwürdiges und glückliches Leben zu führen.

Viele Grüße

Serhat Baran

Liebe Psychologie Heute Redaktion,

meine Corona-Geschichte dreht sich hauptsächlich um meine Tochter. Seit dem Start der Pandemie leidet sie jeden Abend unter starken Bauchschmerzen. Wir waren bereits mehrfach beim Arzt und auch beim Heilpraktiker, aber nichts scheint zu helfen.

Sie hat Angst. Sie ist verunsichert. Sie bekommt leider viel zu sehr mit, wie uns Corona auch finanziell massiv getroffen hat. Wir haben auch als Eltern große Sorgen, wissen aktuell nicht, wie es weitergeht. Da wir nur eine kleine Wohnung haben und durch den Lockdown unsere Tochter die ganze Zeit Zuhause war, konnten wir unsere Schwierigkeiten nicht so vor ihr verbergen, wie wir es hätten müssen. Dann ist sie auch noch Einzelkind. Nach ein paar

Wochen Zuhause hatte sie sich von einem fröhlichen, offenen Kind zu einem stillen, ruhigen und traurigen Kind entwickelt. Es brach uns das Herz.

Wir erlaubten ihr schließlich, wenigstens eine Freundin zu treffen, damit sie nicht ganz vereinsamt. Aber seit dieser Zeit ist sie nicht mehr dieselbe. Fast alle ihrer Freundinnen sind im Sommer trotz Corona in den Urlaub gefahren. Wir konnten das aus moralischen, aber vor allem auch aus finanziellen Gründen heraus nicht. Unser finanzielles Polster ist nun aufgebraucht. Wir stehen massiv unter Druck. Gleichzeitig versuche ich, sie aufzufangen, mich mit ihr zu beschäftigen. Dass die Schule nun endlich wieder losgegangen ist, ist eine enorme Erleichterung.

Aber die Bauchschmerzen sind noch da. Ihre Ängste auch. Sie klammert sich wieder total an mich. Schläft wieder bei uns, weil sie die Nähe braucht. Die langen Ferien und das Homeschooling davor haben mir so viel Kraft geraubt. Eigentlich müsste ich mich um neue Projekte kümmern, Kunden aquirieren. Aber oft starre ich einfach nur auf meinen Rechner, weil mein Kopf leer ist. Wir versuchen nicht aufzugeben. Aber ich mache mir große Sorgen, dass der Schaden, den meine Tochter genommen hat, langfristige Folgen haben wird.

Gerade die Soloselbständigen werden von der Regierung extrem vernachlässigt. Ich arbeite mit internationalen Kunden, hauptsächlich aus den USA und UK. Dort wütet Corona immer noch massiv. Deshalb haben sie alle Investitionen in externe Märkte zurückgefahren. Meine Projekte wurden eingestampft. Meine Einnahmen sind auf Null gefallen. Wann es wieder Projekte geben wird, steht in den Sternen.

Ich habe oft gelesen, dass Corona doch positiv sei, da man wieder mehr Zeit für die Familie und ein Miteinander hat. Ja, wenn man finanziell abgesichert ist. Ja, wenn man mehrere Kinder hat, die sich gut verstehen und statt mit Freunden dann eben miteinander spielen können. Bei uns ist leider beides nicht der Fall.

Ich hoffe, dass meine Geschichte nicht zu düster klingt. Aber ich finde, dass die Kinder als die größten Verlierer von Corona mehr abgebildet werden müssen. Oft genug geht es nur um die nackten Zahlen, die Toten, die Genesenen, die Unternehmen - aber welchen Schaden die Kinder genommen haben, welche langfristigen Ängste sie aushalten müssen, darüber wird viel zu wenig gesprochen. Vor diesem Hintergrund wird mir erst bewusst, was für eine ruhige und sichere Kindheit ich hatte. Wir hatten auch nie viel Geld. Aber wir hatten ein geerbtes Haus, einen Garten, ein normales Einkommen, einen normalen Urlaub in den Sommerferien und ansonsten lauter Nachbarkinder, mit denen man jederzeit spielen konnte. Ich wünschte, das hätte ich meiner Tochter auch bieten können.

Mit den besten Grüßen,

Silke Berg

Meine Geschichte aus der Corona-Zeit ist aus einer anderen Perspektive erzählt. Ich arbeite in der Apotheke und in der Berufsschule, in der wir zu Pharmazeutisch-technischen Assistenten ausbilden. Da es sich um Gesundheitsfachberufe handelt, gab es in der Schule nur eine kurze Unterbrechung, wir sind mit den Praktika nach den Osterferien weiter gestartet. Alles unter Sonderbedingungen. Ich sehe die jungen Menschen, wie sie alle vorschriftsmäßig mit Mundschutz und auf Abstand still vor sich

hingearbeitet haben. In einer völlig neuen Situation haben wir unter diesen strengen Auflagen unsere Schüler zur Prüfung vorbereitet. Ich bin so stolz auf unsere Schüler und auf unser Team!

Auch die Arbeit im Lockdown in der Apotheke war eine ganz besondere: Wir sind durch menschenleere Straßen zur Arbeit gefahren, um für die Patienten und Kunden da sein zu können. Wir haben beraten, beruhigt, Desinfektionsmittel hergestellt und auch für uns war /ist die Situation eine Ungewissheit, dennoch habe ich in der Apotheke bei der Arbeit mit Kunden Angst zu keiner Minute verspürt. Die Pandemie hat mich noch mal darin bestätigt, dass mein Beruf der richtige für mich ist.

Viele Grüße **Tatiana Dikta**

Wir haben uns verlangsamt, minimiert, in den Familien wird teilweise mit Abstand gekuschelt, die ganze Digitalisierung hat zwei Seiten... es fehlen im Großen und Ganzen die menschlichen Kontakte und deren Ressourcen... von der ganzen Wirtschaftlichkeit im Kleinen wie im Großen ganz zu schweigen... wie geht es weiter... wie sollten sich die Menschen aufstellen, um nicht zu verzweifeln... der Mensch wird doch durch die Digitalisierung nicht "menschlicher"... es fehlt doch größtenteils das Herzstück... **Angelika Mueller**

Bedingt durch Beruf und persönliche Erfahrungen habe ich eine eher mathematische Sicht auf Pandemien.

Unabhängig davon bin ich mehrfach jährlich europaweit gereist und habe wöchentlich kulturelle Live-Veranstaltungen wie Konzerte, Theater, Kino usw. besucht. Ich fühle mich nicht nur durch die aktuellen Einschränkungen, sondern durch die Vorstellung, dass das entsprechende Angebot nach Abschluss der Pandemiemaßnahmen nachhaltig ausgedünnt und verarmt ist, wie mit Steinen bedrückt obwohl ich wirtschaftlich überhaupt nicht durch die Pandemie eingeschränkt bin. Sicherer Job zur Zeit – vollständig im Homeoffice. Erdrückend ist auch, dass ich bedingt durch die Pandemie-Maßnahmen meinem Sport Tanzen nicht mehr nachgehen kann. Tanzen, (live) Musik, (live) Kultur, Reisen sind für mich Lebensfreude und Glück. Digitale Musik und Kultur empfinde ich als Ergänzung, aber als Alternative sind sie für mich kalt und künstlich. Ein Ausweichen auf Spaziergehen, Wandern und Radfahren in der Natur ist zwar ein Ausgleich aber dies nur unvollständig.

Erschreckend ist für mich, dass wenn man der aktuellen Pandemie-Maßnahmen Logik folgt, diese Maßnahmen in sich unbefristet sind, denn viele Quellen gehen von einem Ende der Corona-Pandemie erst 2021 ggf. auch 2022 aus. Hinzu kommt, dass jeder alten Pandemie neue Pandemien folgen und die entsprechenden Maßnahmen daher zu einer Dauerinstitution werden könnten. Dies zementiert dann die Zerschlagung der alten kulturellen Landschaft. Diese Idee bedrückt mich sehr.

Einige sehen in den Maßnahmen eine Chance zur Digitalisierung. Ich selbst arbeite in der IT-Branche und bin privat stark digitalisiert (Alexa & Co). In einer deutlichen Übertragung der Digitalisierung auf alle Lebensbereiche sehe ich aber eine zunehmende Entmenschlichung und Förderung von Bindungslosigkeit. Bei der Idee, Schule weitgehend zu digitalisieren, kommt mir immer die sogenannte „schwarze Pädagogik“ und Bildung als Ware in den Sinn.

Vergleiche ich den Umgang mit der aktuellen Pandemie mit Pandemien in den 50ern, 60ern, 70ern und 90ern ist mein Eindruck, dass die aktuelle Pandemie-Politik von der gesellschaftlichen Ausblendung und Tabuisierung des Todes und der Angst vor Verantwortung getrieben wird. Eine Erfahrung die ich z.B. auch schon bei den Reaktionen von Mitmenschen auf meine zwei Krebserkrankungen, beim Tod meines Sohns, meiner Eltern und Schwiegereltern gemacht habe. Nicht eine klare Abwägung von Nutzen und Schaden, sowie ein realistischer Umgang mit dem Tod, sondern Emotionen und Ängste und die Idee, den Tod verbannen zu können, bestimmen die aktuelle Politik. Auch dies erzeugt in mir ein Gefühl von Ohnmacht. Verstärkt wird diese Ohnmacht noch durch das Wissen, dass bestimmte Maßnahmen wie die Digitalisierung tatsächlich von Lobby-Interessen getrieben werden. **Ernst Grimm**

Meine Massagetätigkeit läuft weiterhin sehr zufriedenstellend. Alle Klienten sind großartig und verständnisvoll, was die Maskenpflicht angeht. Ich arbeite mit einer FFP2 Maske. Das ist nicht immer leicht, aber die beste Möglichkeit, um Sicherheit zu gewährleisten. Es ist ein Privileg, Menschen in dieser Zeit so nahe kommen zu dürfen. Ein Privileg, das mit viel Verantwortung einhergeht. Ich bin somit zur Zeit selten aushäusig unterwegs und treffe weniger Menschen als früher. Das vermisse ich mitunter. Und die Umarmungen, ich vermisse die Umarmungen sehr.

Das grosse C. schwebt wie ein Damoklesschwert über meiner Arbeit, ebenso wie die noch festzustellende Summe der Rückzahlung der Soforthilfe.

Bei Erhalt der Email zur Ermittlung der Rückzahlung im Juli erlitt ich einen Hörsturz, der gottseidank nur 24 Stunden bemerkbar war. Alles in allem versuche ich jedoch zuversichtlich zu bleiben und dankbar, allerdings gelingt dies nicht immer.

Liebe Grüße

Yvonne Schwanke

Bei uns hat sich nichts geändert. Alles läuft so, wie vorher auch. **Matthias Müller**

Vorher habe ich über Airbnb vermietet. Das habe ich aufgegeben. Außerdem trage ich eine Maske beim Einkaufen. Nachhilfe gebe ich über das Telefon und den Computer. Die Kinder, die ich während der 3 Monate ohne Schule betreut habe, haben sich sehr verbessert. **Edeltraud Groß**

Wir haben Glück. Keine Kurzanleitung, volles Gehalt. Ich vermisse es, mal eben einkaufen zu können oder unbeschwert zu sein. Verwirrend sind die ganzen Maßnahmen und Lockerungen. Irgendwo passen einige Dinge nicht zusammen. Man soll trotz Masken Abstand halten, in geschlossenen Räumen soll sich das Virus schneller verbreiten. Dann sollen 30 Kinder im Klassenraum sitzen und Maske tragen, weil sie keinen Abstand halten können.

Und nun sogar ganz im Klassenraum auf die Maske und Abstand verzichten. Ich habe Angst vor diesem Virus. Ja! **Tanja Bernhard Reddemann**

Guten Tag,

Ich bin Mutter von zwei Töchtern und unterrichte Geflüchtete in Deutsch, die sich auf Arbeit und Ausbildung vorbereiten.

Der Corona- Lockdown, der für uns mit der Schulschließung im März begann, war wie ein Knall. Vorher hatten wir uns noch nicht viel dabei gedacht, nur angefangen, die Hygiene-Regeln mehr zu beachten und das Händeschütteln zu vermeiden. Meine Teilnehmer hatten schon Angst, das Wort Corona fiel bei ihnen immer öfter, aber ich beschwichtigte immer wieder.

Dann kam die Schulschließung. Nun kam mir die Erkenntnis mit voller Wucht: Das ist nicht mal eben so. Das ist was krasses, gefährliches, und die Verunsicherung war phasenweise groß. Wie lange wird das dauern? Wen können wir noch treffen? Wird jemand erkranken, den wir lieben und der zur Risikogruppe gehört? Können meine Töchter, die eine in der vierten Klasse, die andere im letzten Kindergarten-Jahr, sich überhaupt noch verabschieden?

Und trotzdem: Die Zeit stand still. Wir hatten noch den Tod meiner lieben Schwiegermutter zu verkraften, und dieser Stillstand half uns dabei, uns auch auf uns zu konzentrieren.

Organisatorisch hatten wir schnell alles geregelt. Mein Träger war technisch so gut ausgestattet, dass ich schon nach 2 Tagen ins Home Office konnte, auch die Teilnehmenden passten sich überraschend schnell an und nahmen am Online- Unterricht teil.

Mein Mann versorgte seine Förderschüler mit analogem Material und meine Tochter setzte sich morgens brav an ihre Aufgaben. Beiden Kindern erlaubten wir ein Nachbarskind als Corona-Kontakt, so dass nachmittags oft die Küche zum Backen oder der Garten zum Schnecken suchen genutzt wurde. Es war ja auch ein wunderschöner, warmer Frühling eingeleitet. Als ich merkte, dass ich einrostete, ging ich zum ersten Mal seit 10 Jahren wieder joggen und fand Gefallen daran.

Meine Schwester, seit 10 Jahren an MS erkrankt und auf den Rollstuhl angewiesen, schlug Familienspaziergänge vor, sobald dies wieder erlaubt war. So waren wir sonntags unterwegs an Flüssen und in Wäldern, vielleicht ein ähnliches Programm, wie unsere Großeltern es mit unseren Eltern erlebt hatten, als sie klein waren.

Ich war allerdings heilfroh, als es hieß, die Viertklässler und die Kinder des letzten Kita-Jahres dürfen noch einmal in die Schule. Ich hielt diesen Abschied für total notwendig, auch wenn es nur wenige Tage waren.

Den Urlaub verbrachten wir, anders als geplant, in Deutschland auf verschiedenen Campingplätzen, und hier fühlten wir uns wohl und auch recht sicher. Viel frische Luft und viel Abstand half uns dabei.

Nun begann für die Kinder die jeweils neue Schule – vieles natürlich anders als gewohnt. Ich bin selber immer traurig, wenn ich in den Schulinfos lese, dass viele Rituale wegfallen – kein Gesang, kein Kuchen für Geburtstage, keine längeren Pausenzeiten und keine Nutzung des gesamten Schulhofs – aber ich erkenne auch, dass es den Kindern trotzdem gut geht. Sie haben ihre sozialen Kontakte wieder, was viel für ihr Wohlbefinden ausmacht.

Es ist schön, dass die Zeit nicht mehr still steht.

Mit freundlichen Grüßen

Anne Hanke

Anfangs hatte ich wirklich Angst dass mehr Menschen sterben werden – so 10 Prozent der Deutschen. Vielleicht ist diese Zahl utopisch dennoch waren die Medien echt krass.

Ich selber bin selbständig und hatte meine Aufträge trotzdem erledigen können. Ich bin Inhaber einer Werbefirma. Vor den Kunden war alles meist normal und ohne Angst aber mit Abstand.

Die Straßen waren leer und das war oft so unheimlich. Geschäfte waren teils leer und da dachte ich mir, dass es jetzt bald zum Krieg kommt, weil wir bald nichts mehr zum Essen kaufen können. Im Haus starb der Vermieter an den Folgen von Corona und das war auch noch ein Grund, Angst zu haben.

Ich hatte wenig Kontakt zu meinen Freunden und konzentriere mich auf die Firma, um an Aufträge zu kommen. Mittlerweile muss ich über 0,028 Prozent der Infizierten in Deutschland schmunzeln. Ich komme mir von den Medien verarscht vor, weil mehr Menschen an Grippe sterben als an Corona. **Patrick Wolfram**

Guten Morgen,

als reife aber sehr aktive Musikerin habe ich die Coronazeit sehr intensiv als neue Herausforderung erlebt.

Zunächst wurden zwei Konzerte abgesagt, das eine im Juli vom Veranstalter und das andere mit einem Orchester von mir selbst, weil ich mich dem Risiko nicht aussetzen wollte, vor einem mir unbekanntem Publikum zu spielen - auch wenn es weniger Menschen sein werden. Gerade die eigene Absage hat mich sehr geschmerzt, aber im Nachhinein habe ich erstaunlicherweise dadurch Luft bekommen für Neues.

Im März zum Start des Lockdown hatte ich voll damit zu tun, meinen Musikunterricht für Marimba, Schlagzeug und Trommeln erstmals online per Skype zu organisieren und zu realisieren. Ich schrieb unwahrscheinlich viele Emails und es war eine wirklich ungewöhnliche Erfahrung, so den Unterricht zu halten. Natürlich auch enorm anstrengend, aber wie gesagt, das Neue daran beglückte mich auch.

Dann startete im Mai der Präsenzunterricht, wobei er nur Einzel sein konnte. Das veranlasste mich, auch den Trommelschülern der Gruppen einzeln Trommeln zu lehren, was zeitlich um einiges umfangreicher war, aber auch wie schon vorher neue Perspektiven eröffnete.

Seit 22. Juni konnte ich dann wieder "normalen Präsenzunterricht" halten, wobei ich in meinem Präsenzunterricht eine totale Maskenpflicht für alle - also mich und SchülerInnen - eingeführt habe, die auch von allen gerne wahrgenommen wird, da sich Schüler und Eltern dadurch "geschützt und respektiert" fühlen. Natürlich ist es um einiges anstrengender, mehrere Stunden mit Maske zu unterrichten, aber es lohnt sich und ist wie gesagt noch neu und dadurch aufregend.

Gleichzeitig hatte ich das große Glück, meine erste Marimbaschule "Garantiert Marimba lernen" fertig zu erstellen, die wie vor Corona im Herbst eröffnet wird. Gerade in der fortschreitenden Phase im

Austausch mit dem Chief Editor vom Musikverlag ist sehr viel beglückendes dabei.

Außerdem habe ich jetzt in den Sommerferien, die ich zu Hause in München-Pasing verbringe, die Grafik für die Booklet meiner drei neuen Alben fertig erstellt.

Dazu bereite ich jetzt wieder vor eine jährlich Werbeaktion für meine Komposition "RITMO VITO - Suite für Marimba, Streichorchester, Piano und Percussion" deutschlandweit für diverse Orchester.

Gerade die Tatsache, dass ich nur zu Hause bin und nicht mal in Urlaub zu fahre, hat mich zur inneren Ruhe gebracht, all diese kreativen Aktionen nebeneinander durchzuführen.

So ist Corona nicht so schlimm für mich, wobei ich es sehr respektiere grundsätzlich und alles tue, mich nicht anzustecken.

Das wars von mir

mit klangvollen Grüßen und bleibt alle gesund

Dipl.-Mus. Elisabeth Amandi

Eine Krise? Das Virus hat sich dauerhaft in unserem Leben eingenistet. Es liegt in der Luft, die wir atmen. Luft, die andere Menschen ausatmen, mit dem Virus drin. Sowie alles, was mir die Menschen bringen können und mich somit auch erkranken lassen. Seit meiner Erkrankung, 2012 Myositis, lebe ich zurückgezogen.

Mein Immunsystem ist mit Medis runtergefahren, um mich zu schützen. Vor mich selbst; mein Immunsystem zerstört meine Muskeln.

Teilhabe am Leben ist nur begrenzt möglich: Meine ehemalige Lebensgefährtin habe ich wegen Vernachlässigung rausgeschmissen und mich mit einem Hilfs-... und Helfersystem im Leben eingerichtet.

In der Krise konnte ich mich auf mich verlassen, da ich mich seit Jahren schützen muss.

Seit ein paar Monaten habe ich eine Assistenz, so komme ich jetzt gut, alleine, geschützt nach Draußen. Am besten dahin, wo niemand sich aufhält. Das geht sehr gut. In meine Wohnung kommen die Menschen nur nach Hände waschen und mit Mundschutz. Das passt dann.

Helfen tut mir meine langjährige Zen-Praxis und natürlich meine Kindheit, die von Verzicht, Demut, warten können usw. geprägt ist.

Manchmal ist es schwierig, wenn es mir körperlich nicht so gut geht oder die Medis Nebenwirkungen auslösen. Und Arzt- und Krankenhausbesuche sind schwierig, aber da setze ich auf einen Schutzengel beziehungsweise schütze mich richtig.

Von daher hat Corona in einigen Bereichen meine Lage getoppt; aber insgesamt lebe ich gut damit.

Grüße

Dietmar Schaefer

Für mich ist Corona vor allem deshalb ein immenses Problem, weil die Vorschriften und Regeln so viel traumatisches bei mir antriggern. Die ganze Zeit Angst haben zu müssen gegen irgendeine Regel zu verstoßen und „bestraft“ werden zu können, Menschen nahe zu kommen. Ich bin Single und dadurch noch einsamer geworden, da so viele Kontaktmöglichkeiten mit realen Kontakten reduziert oder ganz wegfallen. Keinerlei Körperkontakt mehr erlaubt! Das kann man eine Zeitlang kompensieren, aber auf Dauer macht es viel mit mir!

Aber ganz schlimm sind die Masken! Aus psychischen Gründen kann ich selbst keine tragen und habe auch ein entsprechendes Attest. Und trotzdem gibt es Bereiche, wo man auch mit Attest ausgeschlossen wird. In einer Arztpraxis, wo ich regelmäßig hin muss, ist das so. Eine eigentlich dringend notwendige stationäre Traumabehandlung ist aus diesem Grund nicht möglich. Auch kann ich Arztbesuche, wo ich, um sie zu schaffen, eine Begleitung bräuchte, vergessen, denn die wird nicht zugelassen. Und überall dieses Schild ohne Maske kein Zutritt und immer auffallen, wenn man ohne ist, immer sich rechtfertigen müssen, führt dazu, dass ich nur noch dahin gehe, wo es sich absolut nicht vermeiden lässt. Ein Visier geht für eine kurze Weile, zum Einkaufen z.B. aber auch nicht für länger. Das isoliert mich extrem und schließt mich aus und hat gewaltig negative Auswirkungen auf mein psychisches Empfinden! Und die vielen Berichte und Kommentare über all die angeblich ignoranten asozialen Maskenverweigerer verschärft das Problem immens!

Jede Situation wo eine Maske vorgeschrieben ist, ist Hochstress für mich und je mehr ich das vermeide, weil ich es nicht mehr schaffe, desto isolierter und vereinsamter bin ich. Aber das spielt in allen

Berichten und Erklärungen keine Rolle. Einzig Infektionsschutz ist von Interesse. Ich weiß nicht wie lange das so gehen soll, und wie lange das aushaltbar ist!!

Zum Glück gibt es noch Menschen, die bereit sind, etwas weiter zu schauen und abzuwägen, was Vorrang hat und ob man wirklich alles dem Infektionsschutz unterordnen kann! Aber es sind wenige und ich habe den Eindruck es wird eher krasser als gelassener! **Imogen Kroug**

Wir veröffentlichen fortlaufend neue Einsendungen.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Das Verhaltensimmunsystem

Menschen, die wir kennen oder mögen, unterstellen wir ein geringeres Infektionsrisiko als Fremden und unsympathischen Personen.

2 BEZIEHUNG

Die Angst, dass das Geheimnis auffliegt

Eine neue Studie hat untersucht, wie sich ein Geheimnis in der Partnerschaft auf die Zufriedenheit des Schweigenden auswirkt.

3 BERUF

Sagen Sie mal, Frau Lins: Wie gelingt es, in einer Therapie gut über Sex zu sprechen?

In Psychotherapien wird häufig über sehr schwere Themen gesprochen. Warum nicht häufiger über Sex?