

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Erwischt

Geimpft und trotzdem mit Corona infiziert, Symptome inklusive? Wie sich ein Impfdurchbruch anfühlt und was Quarantäne bei Covid für Familien bedeutet.

VON EVA-MARIA TRÄGER

 19. NOV 2021

Mich hat es leider auch erwischt. Diesen Satz habe ich in den vergangenen Tagen öfter geschrieben, in Nachrichten an Freunde, mit denen ich ein paar Wochen keinen Kontakt hatte. Erwischt! Das klingt harmlos, und wahrscheinlich ist es das auch. Wen Corona erwischt, dem kann es sehr schlecht ergehen. Ich habe Glück gehabt.

Ich hatte einen sogenannten milden Verlauf, von dem man so häufig liest, und ich bin sehr dankbar, dass mir nicht mehr passiert ist. Aber „mild“ hin oder her: Diese Krankheit macht „was mit einem“, und das schreibe ich bewusst so, weil für mich noch immer schwer zu greifen ist, was da alles passiert, körperlich sowieso, aber auch psychisch.

Ich war krank, obwohl ich doppelt geimpft bin, mit zahlreichen Symptomen, „funktionsunfähig“ für knapp zwei Wochen. Viele Menschen, denen ich das erzähle, wollen das zunächst nicht glauben. Die Apothekerin bei uns um die Ecke reagierte sogar so entsetzt auf meine Erzählung, als sei ich eine Art umgekehrtes Wunder der Medizin. Auch mich hat der Schreck plötzlich getroffen, obwohl ich seit Beginn der Pandemie natürlich – wie wir alle – damit habe rechnen müssen, mich zu infizieren.

An jenem Morgen, als Corona mich erwischt, wache ich erkältet auf. Ich habe seit ein, zwei Tagen Kopfschmerzen und bin sehr müde, aber das kommt öfter vor, in diesen Zeiten sowieso, denn ich habe ein Kleinkind zu Hause. Unsere Kinderärztin hat schon im Sommer gesagt, in ihrer Praxis herrsche Winter, was das Ausmaß der Erkrankungen bei Kindern angeht, wegen des Lockdowns im vergangenen Jahr. Nun sagt sie, wir seien auf dem Weg „in den härtesten Winter überhaupt“. Die ausgefallenen Infekte werden von den Kindern gewissermaßen nachgeholt, heißt es in Medienberichten. Und die Eltern trifft es gleich mit.

Infekt nach Infekt nach Infekt

Wenige Wochen vorher war ich schon mal krank, länger als eine Woche zu Hause. Auf Drängen des Hausarztes ließ ich in seiner Praxis damals einen PCR-Test machen, was mir übertrieben vorkam. Ich hatte keinerlei Risikobegegnungen gehabt, hatte immer aufgepasst. Am nächsten Tag kam das Ergebnis: negativ. Ich war nicht überrascht. Dieses Mal fühlt sich alles ähnlich an.

Ich will ins Büro an diesem Tag, nach mehreren Tagen Homeoffice hintereinander, unterbrochen von einem verlängerten Wochenendurlaub. Ich mache zu Hause einen Selbsttest, vorsichtshalber, ohne Gefühl der Sorge. Ich bin daran gewöhnt, dass dieses Tests immer

nur einen Strich anzeigen, sehr schnell und sehr eindeutig. So war es immer, seit ich begonnen habe, sie zu machen, zweimal wöchentlich. Dieses Mal ist es anders. Ich mache erst einen Test, dann ungläubig den zweiten. Beide zeigen zwei Striche an, sehr schnell und sehr eindeutig. Stille. Schrecken. Gedanken: Warum? Das kann nicht sein! Was machen wir jetzt?

Warum – das werde ich mich in den kommenden zwei Wochen und auch danach noch häufig fragen. Warum ich? Mein Mann und ich waren seit Beginn der Pandemie immer sehr vorsichtig gewesen. Kontakte nur im erlaubten Ausmaß, immer mit Tests vorab, FFP2-Masken, seit sie verfügbar waren, und so weiter und so weiter. Unser Sohn war als einziges Kind in unserem Bekanntenkreis während des Lockdowns nicht in der Notbetreuung gewesen, weil wir ihn nicht dem Risiko einer Infektion aussetzen wollten. Wir haben lieber weniger gearbeitet. Wir haben auf Geld verzichtet, wir gingen auf dem Zahnfleisch in dieser Zeit, aber wir haben uns damit eingerichtet, weil es uns trotz aller Zweifel richtig erschien. Kinder sollen nur mild erkranken, heißt es. Aber was weiß man am Ende schon sicher, bei einem so unbekanntem Virus?

Für uns war es auch zum Schutz unseres Sohnes selbstverständlich, dass wir uns impfen lassen, sobald es möglich ist; für ihn gibt es diese Möglichkeit aufgrund seines Alters in absehbarer Zeit nicht. Nun bin ich doch erkrankt. Als Erste in meiner Familie, und als Erste in der Redaktion.

Kränker als gedacht

Nach dem zweiten positiven Selbsttest wecke ich meinen Mann, der anders als sonst schlagartig wach ist. Ich vereinbare einen Termin bei unserem Hausarzt für uns alle, für die „Akutprechstunde“, die die Praxis extra für Menschen „mit Symptomen“ eingerichtet hat. Am Vormittag arbeite ich zu Hause, dann traben wir zu dritt los. Ich fühle mich wie in Watte gepackt.

In der Praxis empfängt uns nach kurzer Wartezeit eine der Ärztinnen und schreibt uns gleich krank für den Rest der Woche. Das sei ihr „ein Bedürfnis“, sagt sie, und verbietet mir strikt zu arbeiten. Mein Mann ist auch erkältet, unser Sohn hat eine schwere Bronchitis, wie der Kinderarzt am Vortag diagnostiziert hat, als beide dort waren. Vielleicht bin ich doch kränker als gedacht, denke ich da zum ersten Mal. Und: Ich will nicht schon wieder krank sein.

Die Ärztin macht nacheinander einen PCR-Test bei uns allen, streicht Mund und Nase ab, und sagt, ich sei mit „großer Wahrscheinlichkeit“ infiziert, trotz Impfung. „Das erleben wir seit September immer öfter.“ Ich lese später noch mal nach, wie ein „Impfdurchbruch“ genau definiert wird, und schaue mir die entsprechenden Zahlen an, die weit höher ausfallen, als die allgemeine Berichterstattung es zu dem Zeitpunkt nahelegt. Wir fragen die Ärztin, wie wir uns vor der Weitergabe des Virus in unserer Familie schützen können, ob wir zu Hause FFP2-Masken tragen sollten. „Besser wäre es“, sagt sie. Wir gehen nach Hause. Ich informiere die Arbeit. Wir warten. Am nächsten Tag soll das Testergebnis da sein.

Mein Mann ist optimistisch. Ich sei doch geimpft, sagt er. Wir schlafen separat in dieser Nacht und in den folgenden zwei Wochen: Mann und Kind im Schlafzimmer, ich auf dem Sofa im Wohnzimmer, mit verschlossener Tür, damit ich noch schnell lüften und die Maske aufsetzen kann, wenn mein Sohn morgens ins Zimmer stürmen will. Wir essen getrennt in dieser ganzen Zeit. Mein Mann und ich tragen, wenn ich mit im Raum bin, FFP2-Masken, die wir alle drei Stunden wechseln und entsorgen. Wir versuchen, Abstand zu halten. Wir lüften viel.

Keine Berührungen, kein Gespräch ohne Maske. Es ist furchtbar, alpträumerhaft geradezu. Wie sehr, merke ich erst, als alles vorbei ist, und mir die Tränen kommen, als ich mein Kind nach zwei Wochen wieder ins Bett bringen, ihm endlich wieder einen Kuss geben kann.

Schock, Schuld und Stigma

Am nächsten Tag schauen wir mehrmals pro Stunde nach den Ergebnissen unserer Tests, die wir mittels eines Codes auf der Website des Labors abfragen können, sobald sie verfügbar sind. Um 14 Uhr erscheint das Ergebnis meines Mannes: negativ. Um 15 Uhr kommt das Ergebnis unseres Sohnes: negativ. Um 16 Uhr ist mein Ergebnis noch immer nicht da. Ich rufe im Labor an. „Moment“, sagt die Dame am Telefon und nach kurzer Pause: „--- Sie sind positiv.“ Wie es jetzt weitergeht, frage ich. „Das Gesundheitsamt meldet sich bei Ihnen“, sagt die Frau. „Heute wahrscheinlich nicht mehr, aber morgen bestimmt.“

Wem sag ich's? Und wie?

Mein Mann ist schockiert. Die Familie auch. Einer Freundin, die schon infiziert war, schreibe ich später, um sie um Rat zu fragen. Einer anderen erzähle ich es in den Tagen danach, als sie mich zufällig anruft. Der Arbeit sage ich am nächsten Tag Bescheid, mit dem Hinweis, wann ich zuletzt im Büro war und wen ich dort getroffen habe. Alle anderen können warten. In eine Chat-Gruppe will ich so ein Ergebnis nicht posten. Irgendwie fühle ich mich schuldig, ohne zu wissen, warum.

Bevor ich mich selbst angesteckt habe, habe ich, wenn ich von anderen hörte, die infiziert wurden, oft bewusst oder unbewusst unterstellt, dass sie sich „falsch verhalten“ haben könnten – was immer das heißen mag; die Bestimmungen umgangen vielleicht, keine Sorgfalt gezeigt. Die Autorinnen einer aktuellen Studie aus Deutschland ziehen eine stärkere Angst vor einer Ansteckung, verbunden mit dem Gefühl einer höheren Bedrohung als Erklärungsansatz für solche Gefühle heran und sprechen von einem „Versuch des Selbstschutzes“. Dass eine Infektion immer noch ein gewisses Stigma birgt, merke ich jetzt ganz deutlich, bei mir und auch bei anderen.

Niemand hat gedacht, dass ich als Geimpfte mich anstecken kann, ohne etwas davon zu merken oder etwas Leichtsinniges getan zu haben. Ich habe keine Vorerkrankung, ich bin nicht im höheren Alter, ich sollte als Geimpfte nicht besonders anfällig sein, so die vorherrschende Meinung. Alle, die von meiner Infektion erfahren, fragen: Was hast du gemacht? Weißt du, woher du es hast? Als wäre es ein Rätsel, für das es eine korrekte Lösung geben muss. Meine Chefin, die ich am nächsten Tag informiere, tippt auf „das Familienfest“.

Nur abwarten, sonst nichts

Ich war am Wochenende vorher in den Bayerischen Alpen gewesen, mein Schwiegervater feierte Geburtstag, das hatte ich ihr erzählt. Ein Ferienhaus, acht (geimpfte) Erwachsene, fünf Kinder. Wir haben drei Tage zusammen verbracht, alles fühlte sich fast an wie früher, trotz Maske. Wir waren mit der Gondel auf den Berg gefahren, mit dem Schiff über den Chiemsee geschippert und aßen einmal im Restaurant, 3G. Einen Schnelltest machte außer den Schulkindern vorher und während des Wochenendes keiner.

Jetzt fürchtet mein Schwiegervater um sein Leben.

Und ich fühle mich zunehmend krank.

Unsere Hausarztpraxis ist passenderweise am Tag nach dem PCR-Test für zehn Tage geschlossen in den Urlaub gegangen, ich versuche also, eine der Vertretungspraxen zu erreichen. Bei einer komme ich durch und darf dann zur Telefonsprechstunde mittags meine Symptome schildern: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Schnupfen, Magen-Darm. „Alles typische Symptome“, sagt die Ärztin. Was ich machen könne, frage ich. Symptomatisch behandeln, sagt sie. Und sonst? „Nichts. Nur abwarten.“ Wenn es schlimmer wird, könne ich mich gerne wieder melden.

Wird es noch schlimmer? Wenn ja, ab wann? Nach sechs, sieben Tagen? Wie viele Tage habe ich noch? Warten zu müssen, kann grausam sein, besonders in Zusammenhang mit Krankheiten. Eine Freundin erzählt mir später, ein Freund von ihr hätte, als er Corona bekam, schnell noch sein Testament aufgesetzt. Auch ich habe Angst und versuche, sie unter anderem durch Recherche zu bewältigen; andere Ablenkung wäre besser. Meistens will ich nur schlafen. Wäre da nicht die Unruhe. Wie geht es weiter?

Nichts, was es nicht gibt

Da ich noch nichts vom Gesundheitsamt gehört habe, rufe ich die „Telefon-Hotline“ der Stadt an, wo man mir sagt, dass sich das Gesundheitsamt wahrscheinlich nicht melden würde. Selbst anrufen könne ich aber auch nicht. „Wenn dann meldet sich das Gesundheitsamt bei Ihnen.“ Die Dame am anderen Ende der Leitung und ich rechnen gemeinsam meine Quarantäne aus (14 Tage), die meines Sohnes als Ungeimpfter (10 Tage). Mein Mann, der wie ich geimpft ist, darf normal rausgehen. Er hatte ja schon Symptome, als sein PCR-Test abgenommen wurde. Er sei „also durch für dieses Mal“, sagt auch das Gesundheitsamt, das sich einen Tag später doch noch meldet.

Ein sehr geduldiger Arzt erklärt mir, dass ich eine besonders hohe Viruslast hätte, darauf weise der CT-Wert meines PCR-Testes hin, der bei 22 liege – um 20 sei die Ansteckungsgefahr am höchsten, ab 30 klinge die Erkrankung ab. Er bemüht sich, alle meine Fragen zu beantworten, trotzdem bleiben die Antworten unbefriedigend, und mir dröhnt sowieso der Kopf. Angesteckt, sagt der Arzt, hätte ich mich aller Wahrscheinlichkeit nach an den Tagen vor „dem Familienfest“. Das ist beruhigend, einerseits, andererseits hatte ich sonst keine Begegnungen außerhalb unserer Wohnung ohne Maske. Mysteriös. Wie kann das sein, frage ich. „Es gibt in der Medizin nichts, was es nicht gibt“, sagt der Arzt – einen Satz, den er in diesem Gespräch mehrfach verwendet.

Er entkräftet zu meiner Erleichterung außerdem die für mich erschreckende Mutmaßung meiner Schwester, selbst Ärztin, ob ich überhaupt „richtig“ geimpft worden bin, vielleicht sei ja die Kühlkette unterbrochen gewesen. Impfdurchbrüche seien keine Seltenheit, sagt der Arzt, bei allen Impfstoffen. Er höre bei seinen Anrufen am meisten „Johnson & Johnson“ und Astra Zeneca, am wenigsten Moderna. Ich hatte Biontech. Mehr als zwei Wochen später werde ich noch mal angerufen und zum Impfvorgang befragt, wann, wo, welche Chargennummern.

Greifbar bleibt: Meine Quarantäne wird auf Geheiß des Arztes um 24 Stunden Tag verkürzt, weil ich schon am Tag vor dem PCR-Test Symptome hatte. Eine entsprechende Bescheinigung, die gleichzeitig als „Genesenennachweis“ fungiert, mailt er mir kurze Zeit später zu.

Sorge um den Körper

Mein Mann macht in der Quarantäne jeden Tag einen Selbsttest. Er steckt sich bis zum Ende nicht bei mir an. Und auch in der Familie bleiben alle gesund. Nach dem Arzt rief noch eine Frau an, die – wie ich im Verlauf des Gesprächs erst allmählich begriff – auch vom Gesundheitsamt war und mich zu meinen „Risikokontakten“ befragen wollte. Sie verwirrte mich dabei zusätzlich, indem sie sagte, ich müsse zur Beendigung der Quarantäne einen Test machen, was der Arzt aber ausdrücklich verneint hatte (und mir dann noch mal bestätigte). Es war ein seltsames Gespräch. Angerufen werden von diesen Kontakten – unsere Familie, neben uns drei Parteien – schließlich nur meine Schwiegereltern, die wie mein Mann ihre Impfnachweise mailen müssen.

Ich beginne derweil neben allen Symptomen, die ich akut spüre, grundsätzlich an meinem Körper, meinem Immunsystem zu zweifeln. Ist der Infekt einige Wochen vorher schuld? Hat mich die Grippeimpfung, die ich kurz danach bekommen habe, zusätzlich geschwächt? Ich nehme

mir vor, in Zukunft mehr auf mich achtzugeben, Spaziergänge einzuplanen, Entspannungsübungen zu machen, mich nicht mehr so zu stressen – nicht so einfach im Alltag.

Am Wochenende bemerke ich zum ersten Mal, dass meine Finger anfangen zu kribbeln und Teile meines Gesichts taub werden. Kopf-, Hals-, Gliederschmerzen, alles noch da, und die Ohren tun zudem weh vom ständigen Masketragen. Ich bin sehr müde, schlafe viel, schmecke weniger und rieche auch nicht mehr alles. Ich bin allerdings auch sehr erkältet, beruhige ich mich, das muss nicht an Corona liegen, bin aber doch sehr erleichtert, als ich allein merke, dass mein Mann unbemerkt Zitrone in den Tee getan hat.

Neben allem anderen schlage ich mich mit Formalien rum. Gilt das Quarantäneschreiben, das ich bekommen habe, als Krankschreibung? Die Angaben auf den Kassen-Websites sind nicht eindeutig, in der Arztpraxis sagt man ja, was ein Anruf bei der Krankenkasse bestätigt.

In der Telefonsprechstunde am Mittag schildere ich dann meine zusätzlichen Symptome, das Kribbeln, die Taubheit, die mir Angst machen, und die Ärztin sagt wieder: „Das ist normal.“ Einen Termin beim Neurologen würde ich zudem sowieso erst in Monaten bekommen. Wenn es schlimmer würde, könnte ich also nichts tun, außer ins Krankenhaus zu gehen oder mich bei ihr zu melden. „Helfen kann dann aber eigentlich nur noch der Notruf.“

Ängste und Beistand

Dieses Bangen ist schlimm, das Nicht-Wissen, ob die Symptome „mild“ sind oder schon besorgniserregend, was alles betroffen sein kann im Körper – Gefühle, die auch andere Covid-19-Patientinnen und Patienten schildern. Ich bin froh, dass meine Freundin im vergangenen Winter schon Corona hatte, und wir uns austauschen können; sonst kenne ich

keinen. Auch bei der Freundin blieben Mann und Kinder negativ, auch sie trug FFP2-Maske zu Hause, separierte sich. Auch ihr ging es schlecht. Damals gab es nur noch keinen Impfstoff, die Angst war noch größer. Einmal sei sie mit Maske auf dem Gesicht eingeschlafen, erzählt sie mir, und erst Stunden später wieder aufgewacht. An dem Tag danach habe sie sich ständig übergeben müssen. „Pass auf, dass dir das nicht passiert.“

Auch der Arzt vom Gesundheitsamt hat mir eingeschärft, „um Gottes Willen“ keine Maske zu tragen, wenn ich allein im Zimmer bin. „Lüften Sie einfach schnell, wenn Ihr Mann sich ankündigt, aber nicht so, dass Sie sich alle noch eine Lungenentzündung holen.“ Mir fällt das Atmen mit Maske schwer. Ich schlafe tagsüber viel in unserem Schlafzimmer, peinlich darauf bedacht, die Bettwäsche der anderen nicht zu berühren, manchmal schaue ich vom geöffneten Fenster aus auf die Menschen, die da draußen ihr Leben einfach so weiterleben, während unseres gezwungenermaßen stillzustehen scheint.

Nach ein paar Tagen geht es mir besser. Am Sonntag, Tag 6 beziehungsweise 7 der Quarantäne, kann ich endlich wieder halbwegs normal essen. Im Verlauf der zweiten Woche bessern sich die Kopfschmerzen allmählich. Am Dienstag, Tag 9, traue ich mich, im Wohnzimmer Staub zu saugen, um mal etwas zu tun – und bin danach unendlich kaputt. Am Freitag, Tag 14 der Quarantäne, mache ich einen Selbsttest, der negativ ausfällt; an Tag 8 war das Ergebnis noch positiv.

Pause vom Leben

Unser Sohn darf vor mir aus der Quarantäne. Ihm geht es gut, also machen mein Mann und er Ausflüge in den Park, während ich zu Haus bleiben muss, wo ich nichts mit mir anzufangen weiß. Aber ich merke zwischendurch auch, wie ich mich allmählich eingerichtet habe in der Situation und trotz aller Nachteile sogar ein bisschen Angst davor habe,

wieder rauszugehen. Leide ich etwa auch unter dem „Cave-Syndrom“, was ich vor einigen Wochen noch abwegig fand? Oder ist es nur das Gefühl der Lähmung, das anhält, sich ausbreitet?

Wir wollten in der Woche, als ich Corona bekam, eigentlich alles in die Wege leiten, um ein Haus zu kaufen. Wir hatten uns beworben und waren im engeren Kreis, nun wollten die Eigentümer alle potentiellen Käuferinnen und Käufer kennenlernen, mitten in meiner Quarantäne. Was sagt man da, warum man nicht kann? Entschuldigung, ich bin krank. Entschuldigung, ich habe Corona? Wir sagten erst das eine, dann doch noch das andere – und verpassten den Termin. Dass wir ihn später doch noch per Zoom nachholen dürfen, wissen wir zu dem Zeitpunkt nicht.

Man wird aus dem Leben gerissen, wenn Corona einen erwischt, und wie entsetzlich das sein kann, wie unendlich traurig, zeigt das Beispiel des Schauspielers Christian Kahrman, von dem mein Mann mir Gott sei Dank erst erzählt, als meine Quarantäne vorbei ist. Kahrman hat unter anderem in der Talksendung „Kölner Treff“ von seiner Covid-19-Erkrankung im März dieses Jahres gesprochen, das Video kann man sich noch in der Mediathek ansehen – wenn man starke Nerven hat. Kahrman musste aufgrund des schweren Verlaufs seiner Erkrankung ins künstliche Koma versetzt werden, 17 Tage war er weg. Erst Wochen später erfuhr er, dass sein Vater sich in dieser Zeit ebenfalls infiziert hatte und an den Folgen verstarb, noch während Kahrman im Koma lag.

Ende mit Schrecken

Wann endet Corona? Diese Frage beschäftigt mich, als Tag 14 meiner Quarantäne erreicht ist. Habe ich es jetzt überstanden? Bin ich tatsächlich „genesen“? Kann eine Krankheit überhaupt per allgemeinem Beschluss an einem bestimmten Tag enden? Laut einer Studie aus Großbritannien ist das gefühlte Stresslevel von Infizierten noch Monate nach einer Infektion tendenziell höher als bei Nicht-Erkrankten; auch das

Risiko unter anderem für Angsterkrankungen steigt, so eine weitere Untersuchung. Mich beschäftigt vor allem die Frage, ob ich noch ansteckend sein könnte. Weiter denke ich nicht.

Ich habe immer noch Erkältungssymptome, also versuche ich – wie im Quarantänebescheid beschrieben – die aus dem Urlaub zurückgekehrte Hausarztpraxis zu erreichen. Nach vergeblichen telefonischen Versuchen frage ich per E-Mail, ob ich zur Sicherheit noch einen PCR-Test machen soll. Die Antwort kommt ein paar Stunden später: Die Ärztin hält das für nicht angebracht – aber ich solle mich besser ans Gesundheitsamt wenden. Ich erreiche „meinen“ Arzt dort, der Ähnliches sagt: Ein neuer Test wäre sicherlich positiv, ohne dass ich ansteckend sei, und das bedeute wieder Quarantäne mit Meldung ans Gesundheitsamt, das mich dann sicherlich Tage später anrufen würde, um mir zu sagen, dass ich umsonst zu Hause geblieben wäre.

Später lese ich, dass ein PCR-Test noch Wochen nach Krankheitsbeginn positiv ausfallen kann. Und dass Symptome, die bis zu vier Wochen nach der Infektion auftreten, in die akute Krankheitsphase fallen.

Auf dem Weg der Besserung

Ich verbringe den ersten Arbeitstag trotzdem im Homeoffice. Ich brauche Anlauf, um wieder ankommen zu können in der Normalität. Am Nachmittag gehe ich zum ersten Mal wieder raus, unseren Sohn von der Kita holen. Ich laufe den Weg wie in Trance, alles ist laut, grell, ich bin wackelig auf den Beinen, fühle mich sehr verletztlich und auch ein bisschen weinerlich angesichts der vielen Eindrücke, die mir die ganzen Tage vorher gefehlt haben.

In der Kita treffe ich auf eine Erzieherin, die selbst vor einem Jahr infiziert war. Wir geraten sofort in einen Erfahrungsaustausch – „wir“, die „es“ schon hatten. Die „anderen“ fragen bei der ersten Begegnung oder

Unterhaltung, dem ersten Nachrichtenwechsel, erst: „Wie geht's dir?“ und dann sehr gespannt: „Wie war's?“ Als wäre man auf einem wilden Abenteuertrip gewesen.

Mein Sohn fragt mich noch Tage später sowohl beim Ins-Bett-Gehen als auch beim Aufstehen: „Mama, darfst du wieder bei uns schlafen?“ Beim Essen: „Darfst du wieder mit uns essen, Mama?“ Oder: „Musst du nicht mehr allein essen, Mama?“ Überhaupt: „Musst du nicht mehr Maske tragen, Mama? Bist du nicht mehr krank?“ Und jedes Mal freuen wir uns zusammen, wenn ich „Ja“ sagen kann.

Richtig verarbeitet hat er das alles noch nicht. Ich auch nicht. Aber es wird.

Kurz nach Ende meiner Quarantäne erreicht mich die Nachricht einer Freundin: Erwischt. Ihr Sohn ist infiziert – als Kind Nummer 16 in seiner Grundschulklasse. Es geht ihm schlecht, sagt sie. Sie hofft auf einen milden Verlauf bei ihm und seinen drei kleinen Geschwistern, die sich sicherlich direkt anstecken würden. Sie als Eltern seien durch die Impfung hoffentlich „ein wenig“ geschützt“.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

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.

LEBEN

Zeit finden

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 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.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.