

# Ein gesundes Vertrauen ist auch gut

Wie unsere Autorin den Lockdown erlebt und was sie diesmal plant/Nicht alle Kontakte haben die Krise überstanden

Von Patricia Bastian-Geib

**IDSTEIN.** „Irgendwie scheint der Tag jetzt mehr Stunden zu haben“, wunderte ich mich im April, als ich über meinen persönlichen Corona-Alltag berichtete. Heute kann davon keine Rede mehr sein. Wie schon zu prepandemischen Zeiten vergehen die Tage jetzt wieder wie im Flug. Unser Alltag ist zumindest in Teilbereichen in die bekannten Bahnen der alten Normalität zurückgekehrt. Die Geschäfte sind geöffnet, die Kinder gehen zur Schule und die Eltern ins Büro. Für die systemrelevanten Berufe wird schon lange nicht mehr geklatscht, und auf der A3 steht man wieder im üblichen Stau.

**Eben noch weltweit gefragt, jetzt mit Existenzängsten**

Und doch ist alles anders und nichts mehr, wie es war. Den Enkeln zum Beispiel fiel die Eingewöhnung in den Schulbetrieb nach der langen Zwangspause schwer, und aktuell klagen sie über die lästige Maskenpflicht und die wegen des ständigen Lüftens eiskalten Klassenzimmer. Noch im Januar war die Tochter einer Freundin als viel gefragte Eventmanagerin weltweit unterwegs. Jetzt sucht sie nach Möglichkeiten der beruflichen Umorientierung und hat Existenzängste. Strenge Hygienekonzepte stellen uns alle vor Herausforderungen beim Einkaufen, Busfahren oder beim Friseur. Und jetzt auch noch die erneuten zusätzlichen Einschränkungen um die „Welle zu brechen“. All das nervt. Dabei fühlte sich die teilweise zurückgewonnene Freiheit doch so gut an. Hinzu kommt die Irritation aufgrund der Unübersichtlichkeit der Maßnahmen und der sich im Laufe der Pandemie verändernden Aussagen der Fach-



**Geht das denn schon wieder los?, fragte man sich in den vergangenen Wochen erneut, da der Trend zum Hamstern von Toilettenpapier wieder aufkam.**

Foto: Patricia Bastian-Geib

leute und Politiker. Obwohl: Ist die Fähigkeit neue Erkenntnisse zu gewinnen und das Verhalten entsprechend zu modifizieren nicht ein Zeichen für intelligentes Handeln? Doch man spürt es überall: Die zu Beginn der Pandemie weit verbreitete Akzeptanz und Solidarität bröckelt. Alltag im Dauerkrisenmodus zu leben, fällt eben doch schwer.

Mir scheint, vielen fehlt das Bewältigungsprogramm für eine solch umfassende und lange kollektive Krise. Die Folge ist Verunsicherung, mit der die Menschen unterschiedlich umgehen. Das erfahre ich auch im Bekannten- und Freundeskreis. Bei den einen schwindet die Gelassenheit ganz langsam: „Ich werde noch verrückt. Ich brauche drin-

gend geistiges Futter“, meint frustriert eine Freundin, die gerne reist. Andere sehen sich als „Querdenker“ und stellen alle Maßnahmen oder sogar die Existenz des Virus in Frage. In den vergangenen Monaten gab es in unserem Umfeld manch hitzige Diskussion. Nicht alle Kontakte haben diese Bewährungsprobe überstanden.

Manchmal war eine vernünftige Debatte einfach nicht möglich und das ständige Lamentieren und das teilweise infantil anmutende Leugnen von Fakten gingen mir so sehr auf den Keks, dass ich nur noch die Möglichkeit des Rückzugs sah.

**Vielleicht wird diesmal der Schweinehund besiegt**

Ich stelle durchaus kritische Fragen, will mich aber von dieser permanenten Aufgeregtheit nicht anstecken lassen. Das gilt in beide Richtungen, denn mir begegnen ja überwiegend Menschen, die Vernunft, Gelassenheit und Resilienz auszeichnet. Es heißt, ein gesundes Misstrauen sei immer gut. Ein gesundes Vertrauen ist es aber auch. Zu Beginn der Pandemie habe ich den Stillstand als Chance für mehr Reflexion, Veränderung und Kreativität gesehen. Zugegeben, ich habe diese Chance bisher schlecht genutzt. So habe ich weder eine neue Sprache gelernt noch ein Buch geschrieben. Nur zum Aufräumen des Kellers konnte ich mich aufraffen. Das gemeinsame Kochen mit meinem Mann hat sich allerdings zu einer lieb gewordenen Gewohnheit entwickelt, die wir beide sehr genießen. Überhaupt messen wir heute dem Augenblick einen viel größeren Stellenwert bei als früher und können uns auch an kleinen Dingen erfreuen, wie der ausgiebige Spaziergang mit unserem Hund oder das lange Telefonat mit einem Freund. Angesichts der hohen Infektionszahlen haben wir uns auf weitere Einschränkungen in den kommenden Monaten mental eingestellt. Die Websites für interaktive Sprachkurse habe ich vorsorglich schon mal raus gesucht. Vielleicht schafft ja das Virus, was bisher niemand geschafft hat: Meinen inneren Schweinehund zu besiegen.