Dienstag, 12. Oktober 2021, 12:00 Uhr
~12 Minuten Lesezeit

Raus aus dem Tief

Es gibt ein Mittel gegen die Corona-Depression: Bauen wir selbst die neue Welt, die wir uns so sehnlich wünschen!

von Bente Kristin Stephan
Foto: somsak nitimongkolchai/Shutterstock.com

Die vielen Monate des demokratischen Niedergangs in unserem Land sowie der zunehmende Eindruck, dass unsere Regierenden nicht primär an unserem Wohl interessiert sein können, wenn sie Menschen, die von

ihrer Impfagenda abweichen, mit Ausgrenzung und Schikanen bedrohen, wirken auf viele Menschen belastend. Spätestens jetzt stoßen wir auf die Frage nach unserer Resilienz: Wie gut sind wir gewappnet, um die nächsten Monate mit weiter steigenden Repressalien zu überstehen? Wie gut schaffen wir es, uns in dieser Situation nicht von der Dunkelheit beeindrucken zu lassen, sondern aktive Baumeister der ersehnten neuen Welt zu werden und selbst das Licht zu sein, das wir uns von anderen wünschen?

„Wollen die demnächst nicht wieder lockern? … Wobei … ich höre bei den Nachrichten inzwischen schon gar nicht mehr hin. Ich bin einfach nur müde.“ So, wie eine Bekannte es beschreibt, fühle ich mich ebenfalls seit Monaten. Stutzig wurde ich erstmals, als ich mich ausgerechnet in den schönsten und sonnigsten Monaten des Jahres — also zu der Zeit, in der ich für gewöhnlich mein Energiehoch habe — unerwartet müde, erschöpft und mutlos fühlte. Manchmal fragte ich mich, ob ich mich vielleicht schon in der Nähe einer depressiven Verstimmung bewegte.

Laut dem Magazin *Focus* gibt es jedenfalls einen eigenen Namen für jene Erschöpfung, die vom nervenzermürbenden Auf und Ab der politischen Maßnahmen, der Ungewissheit und vermutlich auch dem Ausgeliefert-Fühlen gegenüber immer neuen Restriktionen verursacht wird: der sogenannte Corona-Burnout (1).

Wie lange wird die Krise noch dauern? Wann hat dieser emotionale Stress ein Ende? Wann kommen wir auf dieser Reise endlich wieder in ruhigere Gewässer und in lichtvollere Umgebung? Diese Fragen gehen mir in ruhigen Momenten durch den Kopf, immer dann, wenn

ich es gar nicht fassen kann, wie sehr wir uns von unserem alten Dasein entfernt haben und wie unwirtlich die Straße oft ist, auf der wir uns jetzt bewegen. Was kommt noch alles auf uns zu?

Trotz dieser mutlosen Gefühle habe ich seit einigen Monaten mit dem Aufstieg aus der Hoffnungslosigkeit begonnen — und mit mir, das glaube ich zu spüren, zahlreiche Menschen in diesem Land. Aber was genau ist es, das bei mir persönlich die Veränderung bewirkt hat?

Ich halte an meinen Werten und Visionen fest

Am Anfang des Sommers standen wir vor der Frage: Urlaub oder nicht? Ohne Urlaub würde Erholung in weite Ferne rücken, aber Urlaub machen unter dem Druck der Corona-Regularien kam einfach nicht infrage. „Ich möchte Ferien machen so wie früher“, sagte ich zu meinem Partner. „Aber ist das zurzeit möglich?“

Wir fragten uns, wie wir eine Unterkunft finden könnten, deren Betreiber ähnlich maßnahmenkritisch sind wie wir, also weder alle drei Tage ein Testergebnis vorgelegt bekommen noch unsere Kontaktdaten für eine eventuelle Weitergabe ans Gesundheitsamt aufnehmen wollen. „Sollen wir vielleicht doch Kompromisse machen und uns an bestimmten Stellen fügen?“, überlegte ich laut. „Auf keinen Fall“, erwiderte mein Partner.

Unsere Ferienwohnung, die wir fanden, war ein geistiges Refugium, eine Oase inmitten des aktuellen politischen Wahnsinns. Vor dem Haus hatte unsere Vermieterin eine kleine Flyerstation aufgebaut, an der sich Touristen und Spaziergänger Flugblätter der neuen Partei *dieBasis* mitnehmen oder sich über Kritik zur Corona-Impfung informieren konnten. Fernab des medialen und politischen

Trommellärms, der mich sonst bis in meine Träume verfolgte, saß ich tagelang immer wieder nur da und starrte hinaus in die rauschenden Baumwipfel, die das Haus umgaben. Zehn Tage reichten gerade aus, um mich aus Betäubung und Erschöpfung heraus in einen etwas normaleren Zustand zurückzuversetzen.

Aus ihrem Gemüsegarten schenkte uns unsere Vermieterin eine Kostprobe. „Wir sind kurz vor der Selbstversorgergröße“, sagte sie und zeigt auf ein beeindruckendes Areal an Beeten und Gewächsen.

Dasselbe Selbstbewusstsein, dieselbe Verwurzelung mit dem eigenen, bewirtschafteten Land begegnete mir bei unseren zweiten Vermietern, die einen Campingplatz betreiben. „Wir halten nicht viel von den politischen Maßnahmen“, war der knappe Kommentar auf unsere Fragen als Campinggäste. Auf ihrem Platz glaubte ich, mich auf einer Zeitreise zu befinden. Nur in welche Richtung? „Ist das eine Reise in die alte, vergangene Normalität — oder schon ein Ausblick auf die neue Welt, die wir jetzt aufbauen?“, fragte ich mich mehr als einmal.

Umgeben von Wald- und Kieferngeruch, vom Gesang unzähliger Vögel und Insekten senkte sich eine lang vermisste Ruhe in meine Seele und die Gewissheit: Es gibt sie, die Orte, an denen wir frei sind und Mensch sein können — bei uns liegt es, sie in diesen Zeiten zu bewahren oder neu zu erschaffen.

Am Ende dieser Urlaubszeit fühlte ich mich, als sei in mir etwas in Bewegung gekommen. Der erste Schritt meiner Transformation war gegangen, ich fing an, Vertrauen zu fühlen: Wenn ich an den eigenen Werten und Visionen einer menschlichen Welt festhalte und bei diesen wichtigen Punkten keine Kompromisse mache, gehen plötzlich Türen auf und ich bekomme Führung und Unterstützung in einem Maße, von dem ich vorher nichts geahnt hatte. Mit einer tiefen Dankbarkeit im Herzen traten wir den Heimweg an.

Zusammen sind wir stärker als allein

Nun hatte ich also andere kritische Menschen kennengelernt — aber wo waren diese in meinem Alltag, in unserem Dorf, unserer Region? Ich fühlte mich nach wie vor isoliert und allein, und so, als könnte ich nichts ausrichten gegen den destruktiven Wandel, der unsere Gesellschaft und unsere Welt erfasst hatte.

„Da gibt's einen Stammtisch von der Partei *dieBasis*, wo man auch als Nichtmitglied hingehen kann", erzählte uns unsere Babysitterin. Das machte uns neugierig. Welch eine Wohltat war es dann, diese Gruppe tatkräftiger, zuversichtlicher Menschen kennenzulernen — mit ihren kritischen Blickwinkeln, ihren Stimmen der Vernunft und Ideen für eine neue, andere Welt.

„Ich möchte nicht allein durch diese Zeit gehen müssen", sagte ich einige Tage später zu meinem Partner. „Ein Parteimensch bin ich nicht und ob diese neue Partei die Lösung sein kann, weiß ich nicht. Aber ich möchte mit diesen kritischen Menschen verbunden sein, in ihr Netzwerk eintreten und noch mehr Leute wie sie kennenlernen. Zusammen sind wir stärker — und können uns im Alltag gegenseitig unterstützen."

„Haben Sie eigentlich schon von dem Ungeimpften-Treffen in der Stadt XY gehört?", fragte mich kurze Zeit später eine Bekannte. „Seltsam", dachte ich, „seit ich mit meiner kritischen Haltung die ersten Schritte nach außen mache, kommen die Informationen und Gelegenheiten wie von selbst auf mich zu." Am nächsten Tag fuhren wir gleich dorthin.

Unter diesen „Ungeimpften", die sich zum Austausch und für Freizeitaktivitäten trafen, war die Stimmung anders als beim Stammtisch von der *Basis*. Die Teilnehmer waren sehr verschiedene, nicht unbedingt auf Widerstand gebürstete Menschen — aber eines

verband uns alle: Wir bestehen darauf, über unseren eigenen Körper zu entscheiden, und reagieren auf die Impferpressung unseres Staates mit zunehmender Fassungslosigkeit, Sorge und Empörung.

In der Vorstellungsrunde saßen wir umringt von älteren Menschen und ihre stille Entschlossenheit beeindruckte mich zutiefst. „Auf der ersten großen Demo in Berlin habe ich fast nur meine Altersgruppe getroffen“, erzählte uns eine der Frauen. „Ich habe mich gefragt: Wo sind die ganzen jungen Leute? — Wir schaffen es nicht ohne euch.“ Eine Frau mit DDR-Vergangenheit fragte ich: „Erinnert dich das, was gerade vor sich geht, eigentlich an einen totalitären Staat?“ „Absolut“, antwortete sie.

Das Gefühl, mit dem ich an diesem Abend nach Hause fuhr, war: „Ich bin nicht allein, und es gibt andere, die so denken wie ich.“

Wenn ich handele, geht es mir besser

Wie bei vielen sogenannten Ungeimpften traten auch bei mir im Laufe der Wochen immer handfestere Sorgen in den Vordergrund. Meist drehten sie sich darum, wie sicher und unbehelligt wir über den Herbst und Winter kommen und uns zum Beispiel auch dann zuverlässig mit Lebensmitteln versorgen, falls Ungetesteten und Ungeimpften der Zutritt zu Supermärkten und Einzelhandel verwehrt werden sollte (2).

„Ich möchte nicht mehr, dass wir im Supermarkt einkaufen“, sagte mein Partner eines Morgens beim Frühstück. Ich hatte diese Umstellung bisher immer hinausgezögert, aber ich wollte auch nicht unvorbereitet sein, wenn die nächsten Repressalien beschlossen werden sollten (3). Also erkundigten wir uns nach Möglichkeiten, Lebensmittel direkt beim Bauern zu beziehen.

Mit unserer Tochter fuhr ich in einen kleinen Hofladen, der auf Selbstbedienungsbasis funktionierte. Während wir uns Gemüse aussuchten, betrat ein Touristenpaar den Laden. Als sie in mein maskenfreies Gesicht blickten, fragten sie mit freundlicher Neugierde: „Gibt es in Schleswig-Holstein denn keine Maskenpflicht mehr?“ Ich überlegte einen kurzen Moment, was ich antworten sollte. „Doch. Aber ich trage keine Maske.“ Mit diesem ungewohnten Satz bekräftigte ich meinen noch sehr frischen, wackeligen Entschluss für die Zukunft. Schweigend sahen sie mich an — und aus ihrem Blick sprach keine Missbilligung, sondern eher so etwas wie Sehnsucht.

Diese kleinen Alltagsschritte hin zu mehr Widerstand, Selbstbestimmung und Selbstgestaltung begannen, Wirkung zu zeigen. Zum ersten Mal traute ich mich, meine kritische Haltung auch vor anderen Menschen zu zeigen. „Ich kann diese Maßnahmen nicht mehr mittragen“, sagte ich. „Dass sich jetzt alle impfen lassen sollen und Ungeimpfte nur noch mit permanenten Tests unter Leute gehen dürfen, finde ich nicht richtig. Für mich ist die rote Linie erreicht.“

Zu meiner Überraschung stieß ich seltener auf Ablehnung als auf Verständnis und sogar Zuspruch. „Wir lassen uns auch nicht impfen“, sagte mir eine Nachbarin aus unserem Dorf, von der ich das vorher nicht gedacht hatte. Wie auf einer zuerst noch dunklen Landkarte entzündeten sich nun nach und nach einzelne Lichtpunkte — wenige zuerst, dann immer mehr. Christina von Dreien hatte dies als wunderschönes, Zuversicht spendendes Bild entworfen: Irgendwann würden sich diese einzelnen Lichtpunkte verbinden — und als ein großes, lichtvolles Netz erstrahlen (4). Ich will ein Teil davon sein!

Die neue Welt entsteht auf holprigen

Wegen

Das Loslassen der alten Strukturen fällt mir allerdings oft schwer, genauso wie das Einüben neuer Verhaltensweisen. Oft befällt mich nun ein Gefühl von Fremdheit — meine Umgebung und all das, was mir an ihr früher so vertraut war, hat zunehmend weniger mit unserem neuen Leben zu tun.

Vor Kurzem fuhren wir zum Beispiel voller Eifer in eine nahe gelegene Stadt: Wir wollten den dortigen Wochenmarkt erkunden und unter freiem Himmel maskenfrei einkaufen gehen. Nur war der Marktplatz, als wir dort ankamen, leer, weit und breit waren keine Marktstände zu sehen. „Mist, so ein Mist, wir haben uns im Tag geirrt“, schimpfte ich, hungrig und enttäuscht, hatte ich mich doch schon auf das Wiener Würstchen am Fleischerstand gefreut, das wegen unseres Zieles, maskenfrei einzukaufen, im normalen Fleischerladen unerreichbar für uns geworden war. Schwer wog die Versuchung, in dieser Situation einfach in eines der umliegenden Geschäfte zu gehen und dazu eben kurz einmal pflichtweise unser Gesicht zu verhüllen. „Was ist schon dabei, schließlich geht es um unsere Versorgung“, flüsterte eine leise Stimme in meinem Kopf. Aber mein Partner blieb unnachgiebig und weigerte sich, unser neues Ziel aufzugeben. „Veränderungen sind anstrengend und machen oft viel Mühe“, sagte er.

Erst als ich zu Hause am Küchentisch saß und frisches Gemüse aus unserer hiesigen Gärtnerei aß, wurde mir klar, wie dankbar ich ihm war. „Viel zu oft mache ich bei diesen Maßnahmen mit, obwohl ich sie nicht gutheiße“, ging es mir durch den Kopf. „Ich möchte keine solche Komplizin mehr sein.“

Selbstfürsorge lernen

Nach diesem Sommer voller Entscheidungen, neuer Menschen und neuer Wege ist mein Geist gestärkt und meine Widerstandskraft erwacht, aber meine Erschöpfung liegt weiterhin auf der Lauer. Wie komme ich aus dem Hamsterrad der täglichen Schreckensnachrichten heraus, der Angst, die hier wie dort zirkuliert, weg von den immer neuen Drohungen und Beschimpfungen, die die Regierung in Richtung der „Ungeimpften“ ausstößt? Selten habe ich so deutlich gefühlt, dass die Entscheidungsträger dieses Landes es eben nicht gut mit uns Menschen meinen — auch, wenn sie täglich etwas anderes behaupten.

Wie gelingt also die Hinwendung zum Licht, in meinen Gedanken und meinem täglichen Tun? Wie kann ich Selbstfürsorge entwickeln, damit ich wieder zu meiner Kraft komme? So viele Dinge gibt es in mir selbst zu verändern, wo fange ich an und wo finde ich dabei Hilfe und Unterstützung? Ich habe mehr Fragen als Antworten, aber ich bin auf dem Weg.

Auf das Licht konzentrieren

Manche Menschen mit religiöser Bindung sprechen momentan davon, dass dies die Zeit der Apokalypse sei. Sagt dies jemand in reiner Absicht — also nicht, um Angst zu verbreiten, sondern um die aktuellen Vorgänge aus einer geistig-religiösen Sicht einzuordnen und zu beschreiben —, fühle ich mich davon angesprochen. Mein persönlicher innerer Anker ist mein Glaube — einer, der nicht auf Kirchenzugehörigkeit beruht, sondern auf dem Vertrauen, dass wir aus etwas Höherem kommen, mit diesem Höheren verbunden sind und uns aktiv unter seine Führung begeben müssen, damit sich die Geschehnisse auf dieser Welt zum Guten wenden können. Wir müssen lernen, unseren freien Willen dafür einzusetzen, etwas Wunderbares, Prächtiges, Lichtvolles aufzubauen.

Wie auch immer man das, was unsere Erde gerade erfasst, also nennen möchte — der große Wandel, der große Sturm oder die Apokalypse —, eines zeigt sich immer deutlicher: Unsere alte Welt bricht gerade zusammen, ob wir es wollen oder nicht.

Umso wichtiger ist es, schon jetzt — mitten im schlimmsten Sturm und dessen Vernichtungskräften — hartnäckig und zuversichtlich an der ersehnten, neuen Welt zu bauen. Wir heutigen Menschen sind es, denen die Aufgabe zukommt, die Samen auszusäen, welche später zur neuen Landschaft aufblühen und reiche Früchte tragen werden. Und so ist es auch nicht vergeblich, mitten im Sturm an unseren Vorstellungen einer menschlichen Welt festzuhalten und sie zu verteidigen. Mitten in der noch tosenden Dunkelheit müssen wir uns an den Händen nehmen und auf den kleinen Lichtpunkt zuwandern, den wir in der Ferne erkennen können.

Je näher wir ihm kommen, desto klarer sehen wir, aus wie vielen einzelnen Lichtern er sich zusammensetzt und wie strahlend hell er ist. Und dann erkennen wir, dass wir selbst ein Teil dieses Lichts sind — und andere Menschen uns aus ihrer eigenen Dunkelheit ebenso entgegengewandert sind.

Die Fackel, die dabei unseren Weg ausleuchtet, sind unsere Werte und Visionen, die Schutzschilde unserer Seele, auf die wir stolz sein können und die uns nähren und leiten. So lasst uns nicht verzagen: Lasst uns in der schwärzesten Stunde der Nacht das Lied vom Morgen singen. Denn er wird kommen, so wie jeder Nacht ein Sonnenaufgang folgt. Auch, wenn es wie eine Binsenweisheit klingen mag, ist es doch eine tiefe Wahrheit, auf die wir lernen können zu vertrauen:

Das Licht ist stärker als die Dunkelheit.

Quellen und Anmerkungen:

(1) **https://www.focus.de/gesundheit/news/tinnitus-rueckenschmerzen-wortfindungsstoerungen-angst-corona-burnout-programm-in-der-klinik-heiligenfeld-in-bad-kissingen-burnout-therapie_id_15875259.html** (https://www.focus.de/gesundheit/news/tinnitus-rueckenschmerzen-wortfindungsstoerungen-angst-corona-burnout-programm-in-der-klinik-heiligenfeld-in-bad-kissingen-burnout-therapie_id_15875259.html)

(2) Mit dieser Sorge scheine ich nicht allein zu sein, und es entstehen zur Zeit viele aussichtsreiche Ideen der Vernetzung, zum Beispiel **https://verbünden.org/** (https://verb%C3%BCnden.org/)

(3) **https://de.rt.com/inland/122011-medienbericht-ab-herbst-impfnachweis-und/** (https://de.rt.com/inland/122011-medienbericht-ab-herbst-impfnachweis-und/)

(4) **https://christinavondreien.ch/news/newsletter/mein-traum-und-erstes-abend-Webinar** (https://christinavondreien.ch/news/newsletter/mein-traum-und-erstes-abend-Webinar)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Bente Kristin Stephan ist seit rund zwei Jahrzehnten als Freiberuflerin in den Bereichen Musik und Musikpädagogik tätig. Während ihres Schulmusikstudiums lernte sie ihr Faible für vielfältigen künstlerischen Ausdruck kennen: Nach einer Zeit als

Sängerin/Songwriterin ist sie derzeit vor allem als Texterin und Mandala-Künstlerin aktiv.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.