



Donnerstag, 05. Juni 2025, 15:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Ungeschützte Räume

Wenn politische Entscheidungen zu sehr in das Privatleben der Bürger eingreifen, kann es zu seelischen Schäden bei den Betroffenen kommen.

von Sylvie Weber
Foto: TommyStockProject/Shutterstock.com

Die Jahre der Coronapolitik waren geprägt von verschiedenen, bewusst geschürten Ängsten in der Gesellschaft. Während die Einen eine Ansteckung mit COVID-19 befürchteten, gerieten Andere aufgrund

finanzieller Schwierigkeiten in Bedrängnis. Auch die Übergriffigkeit des Staates in dieser Zeit blieb nicht folgenlos. Der geschützte Raum des Privaten, über den man selbst entscheiden, den man souverän gestalten kann, ist abhandengekommen. Die Belastung, jeden Moment damit rechnen zu müssen, dass eine neue Maßnahme gravierend in den eigenen Alltag einschneidet, macht ein Gefühl von Entspannung nahezu unmöglich. Die Autorin schildert unter anderem ihre eigenen seelischen Verwerfungen während der Pandemie und beschreibt, wie sie sich aus dieser Krise herausarbeitete. Ein Beitrag zum „**Politik und Psyche**“ (<https://www.manova.news/sonderausgaben/6>) – Spezial.

„**Alles Private ist auch politisch**“ – dieser Sponti-Spruch wurde in den siebziger Jahren zum Grundsatz vor allem für Feministen und Feministinnen. „Alles Politische ist auch privat“ dagegen ist eine Binsenweisheit. Denn jeder Mensch ist jederzeit von politischen Entscheidungen betroffen. Aber das Ausmaß der Eingriffe in das Privatleben der Bürger während der Coronamaßnahmenzeit war grenzenlos. Seit dem Zweiten Weltkrieg wurde nicht mehr so viel und so kleinteilig behördlich verboten, geregelt, vorgegeben, kontrolliert und gegängelt. Selbst in der ehemaligen DDR, wo der Staat generell einen viel größeren Einfluss auf alle Lebensbereiche hatte, wurde nicht so flächendeckend und so tief ins Private hineinregiert.

Ab März 2020 befand sich Deutschland im „Krieg gegen ein Virus“ und alle Eindämmungsmaßnahmen schienen moralisch

gerechtfertigt. So wurde das Leben vieler Bürger von einem Tag auf den anderen verändert – oft verschlechtert. Anfangs empfanden viele den „Stopp des Hamsterrades“ noch als angenehm und nutzten die Zeit im Homeoffice, um den Keller aufzuräumen und den Garten zu bepflanzen, so sie denn beides hatten. Bei Menschen in kleinen Wohnungen mit einem überschaubaren monetären Budget wurden die existenziellen Ängste schneller dominant.

Die Ängste während Corona

Ängste hatte in der Zeit fast jeder; die Psyche war flächendeckend angegriffen. Psychologen warnten schon zu einem frühen Zeitpunkt vor der Zunahme von mittel- und langfristigen psychischen Störungen (1). Es gab mehr Depressionen und durch die Lockdowns ein extremeres Suchtverhalten.

Gravierend für viele Menschen war die Einsamkeit. Besonders in Pflegeheimen nahmen Depressionen zu, weil alle sozialen Unternehmungen eingestellt und über Monate hinweg sogar soziale Kontakte unterbunden wurden.

So wurde der Lebenswille der Vulnerablen gebrochen, um sie vor einem Virus zu schützen. Auch eine Zunahme der Angst- und Essstörungen bei Kindern ist unstrittig. Angst ist ein archaisches, starkes Gefühl. Menschen werden in den „Kampf- oder Fluchtmodus“ versetzt und sind nicht mehr in der Lage, ihre Situation intellektuell vollständig zu durchdringen. Damit sind sie einfacher zu steuern und freuen sich über eine starke Führung sowie über jede präsentierte Lösung, möge sie auch noch so absurd sein. Unbestritten nutzten viele Regierungen Angst, um die Folgsamkeit ihrer Bürger herzustellen.

Während viele wissenschaftliche Publikationen über die sogenannte

Pandemiezeit die Ursachen für die Ängste nicht differenzierten, unterscheidet der Historiker und Friedensforscher Daniele Ganser sehr wohl zwischen der 1. Angst vor dem Virus, der 2. Angst vor dem übergriffigen Staat und der 3. Angst vor Verarmung:

1. Angst vor dem Virus

Menschen, die Angst vor dem Virus und damit um ihr Leben hatten, waren wahrscheinlich am härtesten getroffen. Diese Angst ist so existenziell und übergroß, dass sich ihr bitte alles unterzuordnen hat. Nur so ist erklärbar, was sich in unserer Gesellschaft an Diskriminierung und Spaltung seit 2020 abspielen konnte. Die Hygienevorschriften kamen Neurotikern entgegen, die ihre Kontaminations-, Wasch- und Desinfizierungszwänge (2) nun öffentlich ausleben durften. Die Anzahl der Panikattacken stieg. Es gab Menschen, die ihre Wohnung über Jahre hinweg nicht mehr verließen — aus Angst vor Ansteckung.

In die internationalen Medien schaffte es aktuell eine deutsche Familie, die ihre drei Kinder in Spanien seit 2021 eingesperrt hatte. Die verwahrlosten, schmutzigen und unterernährten Kinder wurden erst im April 2025 befreit. Sie durften wohl das Haus nie verlassen und lebten dauerhaft mit Windeln und mehreren Masken übereinander (3).

Das sind dann die Ergebnisse der durch Medien und Regierung verbreiteten Panik vor einer Atemwegsinfektion. An den psychischen Langzeitfolgen wird die Gesellschaft noch lange kränken.

2. Angst vor dem übergriffigen Staat

Die zweite Angst war die Angst vor Diktatur, vor staatlichen Restriktionen und einem übergriffigen Staat. Die Grundrechte wurden durch die sogenannte „Ministerkonferenz“ kassiert, einem bis dato unbekanntem „Verfassungsorgan“. Bürger mit Grundgesetz

in der Hand wurden von der Straße geprügelt. Dieses brutale Vorgehen der Staatsmacht bestätigte die Diktaturängstlichen in ihrer Auffassung, dass es Probleme gibt mit dem Ausleben von Freiheit und Demokratie. Auch die durch Corona angeschobenen Digitalisierungsprozesse ließen das Vertrauen in eine freiheitliche Zukunft sinken. Die Hilflosigkeit gegenüber dem übergriffigen Staat verursachte Panikattacken und Zukunftsängste. Die „neue Normalität“ wurde von Regierung und Medien in die Köpfe gehämmert – „Build Back Better“ als Schocktherapie (4). Dazu kamen klaustrophobische Zustände aufgrund der Ausgangsbeschränkungen oder durch den Zwang zum Tragen eines Mundnasenschutzes. Und eine von Lockdown zu Lockdown immer größer werdende Hoffnungslosigkeit.

3. Angst vor Verarmung

Angst vor Verarmung hatten besonders Menschen im Niedriglohnsektor. Wenn keine Ersparnisse vorhanden sind, können finanzielle Einbußen, zum Beispiel durch Kurzarbeit, schnell existenziell bedrohend werden. Die politische Unterscheidung in „systemrelevante“ und „nicht systemrelevante“ Berufe ließ ganze Wirtschaftszweige einbrechen. Besonders betroffen waren Künstler, die Event- und die Reisebranche sowie Gastronomie, kleine Dienstleistungsgeschäfte und der über lange Zeit geschlossene Handel. Mit einer politischen Entscheidung wurden viele Betriebe in den wirtschaftlichen Ruin getrieben. Familienbetriebe mit jahrhundertealter Tradition mussten aufgeben. Drei Viertel aller Unternehmer beklagten negative wirtschaftliche Auswirkungen (5). Zur gesunkenen Nachfrage kamen Lieferschwierigkeiten durch die gestörten Lieferketten und allgemeine Liquiditätsengpässe. Die getroffenen politischen Entscheidungen wirkten sich auf das Privatleben fast aller Bürger durch wirtschaftliche Einbußen aus.

Die Folgeschäden

Zu den übersteigerten Angstszenarien in der sogenannten Pandemie kamen noch weitere psychische Herausforderungen, welche die Gesellschaft als Ganzes und das Privatleben der Menschen massiv veränderten: 1. die Spaltung der Gesellschaft, und 2. persönlich getroffene Fehlentscheidungen während der sogenannten Pandemie.

1. Die Spaltung der Gesellschaft

Während der letzten fünf Jahre kam es zu massiven gesellschaftlichen Verwerfungen und einer tief gespaltenen Gesellschaft, welche sich nicht einmal mehr auf eine gemeinsame Faktenbasis einigen kann.

Freundschaften zerbrochen, Streit riss Familien auseinander. Polarisierende Themen werden im Gespräch gemieden, und viele Menschen ziehen sich in ihre eigene Filterblase zurück.

In mehreren Umfragen benannten zwischen 70 Prozent und 80 Prozent der Befragten die Spaltung der Gesellschaft als größte Angst (6). Mit der Spaltung einher geht eine Abwertung des Gegners. Und während die Protagonisten der einen Seite mit Orden und Preisen überschüttet werden, verlieren die anderen ihren Arbeitsplatz, ihr Image und ihr soziales Umfeld oder landen wegen angeblicher Volksverhetzung vor Gericht. Die entstandenen psychischen Schäden durch diese Diskriminierungen sind enorm.

Bei Personen des öffentlichen Lebens konnte man zur Primetime in den Mainstreammedien erleben, wie sie wegen einer abweichenden Meinung vor laufenden Kameras demontiert wurden – wie zum Beispiel die Politikwissenschaftlerin Ulrike Guérot, der Lungenfacharzt Dr. Wolfgang Wodarg oder der Professor für Mikrobiologie Sucharit Bhakdi. Und das ist nur ein sehr kleiner Teil der Betroffenen. Zwar werden immer mehr ihrer getätigten Aussagen bestätigt, aber eine Rehabilitierung bleibt aus. Im

öffentlichen Gedächtnis sind sie als „Schwurbler“, „Wissenschaftsleugner“ und – natürlich – als Nazis abgespeichert. Es braucht nicht viel Fantasie und Empathie, um zu erfassen, was es mit diesen Menschen macht und gemacht hat, die durch ein mediales Trommelfeuer von „hochdekoriert“ zu „hochumstritten“ runtergeschrieben wurden. Der Sachbuchautor und Biologe Clemens Arvay hat diese Diskriminierungen psychisch nicht mehr ausgehalten und 2023 seinem Leben ein Ende gesetzt.

2. Getroffene private Fehlentscheidungen

In der Pandemie wurden durch politische Vorgaben auch private Fehlentscheidungen getroffen, deren Auswirkungen noch immer nachhallen. An erster Stelle betroffen sind Menschen mit Impfschäden. Zumindest der Teil von ihnen, der psychisch in der Lage ist, Ursachenforschung zu betreiben, bereut den gegangenen Schritt.

Es gibt auch Menschen ohne körperlich spürbare Impffolgen, die die Injektion bereuen. Sie erlebten die Impfung unter Druck wie eine Vergewaltigung.

Der Staat hat seine Macht bis ins Privateste, den eigenen Körper, ausgeübt. Das belastet die Psyche. Des Weiteren gibt es Menschen, die den Kontakt zu ihren Angehörigen im Krankenhaus oder Pflegeheim aufgrund der politisch erlassenen Zugangsbeschränkungen nicht mehr wie gewohnt aufrechterhalten konnten. Am schlimmsten war es, wenn sie sich aus Hygienegründen im Sterbefall nicht mehr von ihnen verabschieden durften. Das hinterlässt tiefe psychische Wunden, an deren Heilung die Gesellschaft noch lange arbeiten müssen wird.

Wie hat die Autorin diese Zeit erlebt?

Kurz gesagt: Ich habe bis dahin unbekannte Seiten an mir entdeckt. Hatte zwar George Orwells „1984“ noch nicht gelesen, konnte die Stimmung des Buches aber körperlich nachfühlen. Bis 2020 hatte ich mich für einen psychisch stabilen Menschen gehalten, lebte mein Leben, war politisch aktiv, fand unsere Demokratie als zumindest in den Grundzügen funktional und empfand mich als selbstwirksam, psychisch stark und resilient.

Dann kam der März 2020 und die Politik spülte absurde Maßnahmen in mein Leben. Anfangs war ich noch naiv optimistisch, dass der Ausnahmezustand schnell vorbei wäre. Ich war in der Veranstaltungsbranche beschäftigt und wurde als „nicht systemrelevant“ eingestuft. Damit blieb mir viel Zeit für Recherchen. Tag und Nacht versuchte ich, das Phänomen „Corona“ wissenschaftlich-analytisch, gesellschaftlich und politisch zu erfassen. Meine Suche nach plausiblen Erklärungen für das Verhalten der agierenden Politiker blieb erfolglos. Mein bisheriges Weltbild zerbröselte von Tag zu Tag mehr, das Vertrauen in die Politik wanderte gen null.

Mental fühlte es sich an, als würden mir langsam die Farben aus dem Leben gezogen werden. Übrig blieben nur Grau und Schwarz. Ich war dauerhaft gereizt und hatte eine äußerst kurze Zündschnur.

Die gesichts- und seelenlosen Maskenmenschen um mich herum machten mich aggressiv. Erstmals Panik bekam ich, als die Politik „die Zügel enger schnallen“ wollte. Schon die Ausdrucksweise widerte mich an. Meine ganz private rote Linie wurde mit der Einführung der Maskenpflicht Ende April 2020 überschritten. Damit war ich raus aus dem gesellschaftlichen Leben und dem öffentlichen Raum. Jetzt verbrachte ich viel Zeit damit, mein Leben neu zu strukturieren. Wie komme ich an Lebensmittel? Was mache ich, wenn meine Tiere krank werden? Ein neues soziales Netzwerk wuchs, und Ideen zur alternativen masken- und testfreien

Versorgung wurden umgesetzt. Wir sind damals regelmäßig zwei Stunden in die Niederlande gefahren, wenn der Kühlschrank mal wieder aufgefüllt werden musste.

Nach wenigen Monaten, im Sommer 2020, war auch ich „sturmreif“ geschossen und psychisch komplett angeschlagen. Die Politik stülpte die „neue Normalität“ über mein Privatleben und nahm mir damit jede Hoffnung. Es war alles verboten, was Freude macht: Tanzen, Singen, Konzerte, Restaurantbesuche. Wir waren in der Auslegung relativ flexibel, aber in mir kroch eine Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit hoch, die ich nicht kannte. Das gipfelte darin, dass ich neidvoll auf einen Friedhof schaute und gerne mit den dort Liegenden getauscht hätte.

Von den politischen Entscheidern war nur noch Eskalation zu erwarten, die Impfpflicht drohte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich schon dauerhaft Magenschmerzen und Schlafprobleme. Und keinerlei Hoffnungen mehr, in Deutschland noch eine lebenswerte Zukunft zu haben. Geld verdienen durfte ich eh schon lange nicht mehr – oder nur zu Bedingungen, die ich nicht akzeptieren konnte. Ab diesem Zeitpunkt drehten sich meine Gedanken nur noch ums Auswandern. Das Land zu verlassen und mich irgendwo auf der Welt von dem Irrenhaus Deutschland zu erholen.

So landete ich Mitte 2021 in Kroatien. Ein Land, in dem ich noch niemals war, zu dem ich keinerlei Bezug hatte. Der Satz „Die Kroaten sind ganz entspannt“ einer Freundin reichte, um mir ein Appartement dort anzumieten. Mein Mann packte mich und unsere Katzen ins Auto und fuhr uns an die Adriaküste.

Ich war früher sehr heimatverbunden und bin heute noch erstaunt, wie vollkommen emotionslos ich die Stadt und das Land verlassen habe. Ich empfand nur noch Erleichterung.

Die Kroaten waren tatsächlich weitaus entspannter im Umgang mit den Pandemiemaßnahmen. Und ich fühlte mich das erste Mal seit mehr als einem Jahr wieder frei und sicher. Mein Privatleben gehörte wieder mir und nicht der Politik. Dank der Sprachbarriere verstand ich die aktuellen kroatischen Nachrichten nicht, was automatisch einen gesunden Abstand zur Nachrichtenlage vor Ort brachte. Die Politik in Deutschland, welche die Coronamaßnahmen zwischen 2021 und 2022 nochmals hocheskalierte, durfte ich dann aus sicherer Entfernung im Internet verfolgen. Auf diese Weise konnte ich relativ schnell wieder gesund werden.

Ganz so unbeschwert wie vor Corona werde ich nie mehr werden. Dafür sitzt die Angst vor einer Wiederholung der Maßnahmen zu tief. Aber ich habe gelernt, dass es aus jeder bedrohlichen Situation einen Ausweg gibt. Für mich ist klar: Ich werde mich von keinem Staat dieser Welt einschließen lassen. Manchmal muss man sein Privatleben dem politischen Einfluss entziehen und einfach weggehen.

Das Fazit:

Das Private ist politisch. Aber noch größer können die Auswirkungen politischer Entscheidungen auf das Privatleben sein. Über den Umgang damit muss jeder für sich eine Lösung finden. Für die einen ist es gesund, politisch aktiv zu werden oder auf Demonstrationen zu gehen. Für andere ist ein Rückzug ins Private der gesündere Weg. Für die Autorin war die Lösung eine Umsiedelung in ein fremdes Land.

Für alle gilt aber: Abstand halten zum psychischen Trigger und sich mit schönen Sachen zu beschäftigen, baut innere Resilienz auf, lenkt den Fokus auf wirklich wichtige Sachen und verschafft wohltuende Pausen im Kopfkino. Der Einfluss von Politik auf das Privatleben der

Bürger darf nie wieder so stark werden: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.



Sylvie Weber, Jahrgang 1970, hat einen Magister im Hauptfach Geographie und den Nebenfächern Politik- und Wirtschaftswissenschaften und einen Abschluss des Deutschen Journalistenkollegs. Beruflich war sie jahrzehntelang in der Eventbranche tätig. Sie ist glücklich verheiratet und stolze Mutter von fünf Katzenkinder. Aktuell pendelt sie zwischen ihren Wohnorten Koblenz und Krk in Kroatien. Geschrieben hat sie schon immer — ob in der Abizeitung oder Reiseberichte in der Universität. Früher war sie bei Bündnis90/ Die Grünen aktiv, jetzt in der Basisdemokratischen Partei.