

Wie geht es mir? Gedanken und Gefühle in schwierigen Zeiten

- Die Welt steht still, sie brennt, sie weint. Hoffen wir, dass sie sich bald wieder vereint.
- Dass ich verzichten muss, merke ich vor allem daran, dass ich dich nicht mehr sehe.
- In Coronazeiten ist die Information, woran jemand gestorben ist, viel wichtiger, als dass jemand gestorben ist. Das ist absurd.
- Auf Sicht fahren, aber wissen, wo man hinwill; täglich neue Informationen und doch einen Plan entwickeln; das ist die Absurdität der Pandemie.
- Genau das macht mir Angst: Dass wir jetzt für 2 Jahre gebremst sind, alle verlieren ihre sozialen Fähigkeiten, wenn sie davor überhaupt welche gehabt haben, und Knieprobleme werden noch populärer sein als davor schon.
- Ich will einfach wieder jugendlich sein können und nicht den Menschen, denen ich am nächsten sein möchte, mit 2 Metern Abstand entgegentreten müssen.
- Ich will ins Kino gehen, mit der S-Bahn fahren, mich darüber beschweren können, wie langweilig die Schule wieder war und Inlineskater fahren.
- Ich will Luftküsse verteilen können, ohne dass ich mit verurteilenden Blicken angeschaut werde. Ich will draußen spazieren, bis ich Blasen an den Füßen habe und die herumtollenden Kinder auf den Spielplätzen beneiden. Ich will lieber das übliche
- langweilige politische Gequatsche im Fernsehen sehen, als immer mehr steigende Todeszahlen.
- Es soll einfach alles wieder gut werden und das so schnell wie möglich.
- Ich habe heute (nach langem) den Staub in meinem Zimmer den Kampf angesagt aber mein Pullover hat ihn leider verloren!
- Ich denke an das Ende der Pandemie und daran, mit meinen Freunden ohne Vorsicht nach draußen zu gehen. Dieser Gedanke gibt mir Kraft, das zu durchzustehen, was kommt.
- Meine Vorstellung des Möglichen ist in den letzten beiden Monaten explodiert.
- Ich habe die Erkenntnis gemacht, als ich spazieren ging, dass ich allein für mein Glück verantwortlich bin. Es liegt an mir, wie ich dieses Aushalten gestalte und überhaupt wie ich auf alles um mich herum reagiere.
- Die Tage scheinen zu verschmelzen, es ist eher so, als gäbe es nur einen Tag mit Schlafenszeit dazwischen. Überhaupt ist mittlerweile jeder Tag wie ein Sonntag.
- Alles kommt mir so eigenartig vor, illusioniert und fremd, sich auf Prüfungen vorzubereiten fühlt sich so lächerlich an.
- Ich hätte niemals geglaubt, wie ernst diese Viruskrise werden würde, ich glaube niemand hat das erwartet. Vielleicht ist es Schicksal, wie eine Art Verdammung, dass Dinge passieren. Ich nehme nicht mehr an den Projekten teil, für die ich gestern noch geprobt hatte.
- Die Nachrichten wiederholen sich.
- Früher wusste ich, dass die Welt am nächsten Morgen noch die gleiche wäre. Heute glaube ich nicht mehr daran.
- Heute habe ich mich dabei ertappt das ich die Situation um mich herum vergessen habe und auf meiner rosa Wolke meine Gedanken freien Lauf gelassen habe. Ist es in der Situation aber überhaupt erlaubt?
- Unter einer scheinbar verwelkten, unfruchtbaren Erde kann ganz viel Leben stecken.

- Es ist wichtig sich vor Augen zu halten, dass es immer überall Orte gibt, wo die Menschen lachen. Glück kann nicht aussterben.
 - Im Zusammenhang mit einem Witz oder dem Leiden, überall präsent, ist das Wort Corona.
 - Wenn wir derzeit kein Internet hätten, um digitalen Kontakt zu betreiben würden wir alle zu einer Disney Prinzessin werden und uns mit Tieren unterhalten.
 - Es ist nach Mitternacht und ich habe vergessen, Leute anzurufen. Jetzt gehe ich alleine ins Bett. Schwerer Fehler in Coronazeiten.
 - Ich habe heute die Posaune aus dem Dornröschen-Schlaf befreit. Lungenkrank bin ich jedenfalls nicht.
-
- Jetzt weiß ich, warum ich nie Science-Fiction-Filme oder -Bücher mochte. Es war und ist die Angst, dass diese wahr werden könnten.
-
- Ich lebe in dem Bewusstsein, dass das, was ich gerade erlebe, historisch sein wird und in zukünftigen Geschichtsbüchern ein eigenes Kapitel bekommen wird.
-
- Anfangs dachte ich...na gut 4 Wochen Homeoffice ist auch mal gut...nicht immer losmüssen, etwas zur Ruhe kommen...Doch nun nach 2 Wochen merke ich, wie ich Struktur verliere. Wenn die fehlt und auch die sozialen Kontakte nur noch digital stattfinden, wenn ich in den Medien die Berichte sehe von Menschen, die ihre sterbenden Angehörigen nicht besuchen können und diese dann einsam sterben, wie Ärzte und Pfleger am Rande der Erschöpfung sind, macht mich das sehr traurig. Ich muss etwas tun können, im Kleinen etwas bewirken, Freude schenken, denn die kommt wieder zurück...
Einkauf für die alte Nachbarin, Gespräche, Mut machen...Das hilft mir selbst und anderen...
Ich mache mir einen Wochenplan mit täglichen Zielsetzungen, einschließlich Frühsport, Online Sprachkurs, skype mit den Enkeln und vergegenwärtige mir jeden Tag, dass es uns hier in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern noch sehr gut geht und bin dabei zu lernen, mit dieser völlig neuen und ungewissen Situation umzugehen. Ich mache mir mehr Gedanken über die vermeintlichen Selbstverständlichkeiten im Leben. Und bin dankbar, dass ich, meine Kinder und meine Enkel bisher in einem friedlichen Land leben konnten. Wie schnell kann sich die gesamte Lebenssituation ändern. Ich hoffe auf das Gute, auf Solidarität, auf medizinische Erfolge, auf eine Zeit nach Corona, zwar vielleicht mit weniger Wohlstand, aber mit mehr Menschlichkeit, Liebe und Achtsamkeit.
-
- Ich bin sehr verunsichert und von dieser Situation überfordert. Ich kann die freie Zeit nicht genießen, weil ich mir Sorgen mache, darf geliebte Menschen, die Zuwendung dringend brauchen, nicht besuchen und mich auch nicht richtig verabschieden! Das macht mich krank!
-
- Ich hoffe jeden Tag, wir wachen alle gemeinsam aus diesem Albtraum - der meinen Körper innerlich vor Angst flirren lässt - auf, und ich kann meine Kinder und Enkelkinder wieder umarmen und küssen ohne den Gedanken: Todesgefahr!

- Interessant wird es auch später, wenn wir wieder Kontakt haben dürfen. Bleiben dann jetzt antrainierte Verhaltensmuster hängen? Wird es uns schwerfallen, Nähe wieder zuzulassen? Sind wir dann alle wesensverändert, geprägt, geerdet, auf wesentliche Dinge konzentriert, vernünftiger und reflektierter?
- Ich bin dankbar, dass ich in Deutschland lebe und nicht in irgendeinem Slum, wo ich dem Virus schutzlos ausgeliefert bin.
- Vom Bibliotheksangestellten zum Telefonisten - ungewohnt, aber nicht langweilig.
- Ich bin durch die Corona Krise kein Held geworden, nur weil ich für meine Schwiegereltern einkaufe, mit der Familie nur per Telefon in Kontakt bin, den Enkelmädchen per Skype vorlese und # wir bleiben Zuhause mitmache. Die echten Treffen mit den Menschen fehlen mir. Das Entdecken der Welt war für mich immer selbstverständlich. Das weiß ich nun zu schätzen.
- Für mich ist es wie ein Fallen in andere Zeitgefüge... Es gibt andere Rhythmen im Home-office, eingeschränkte Möglichkeiten zu agieren, andere Dinge rücken in den Mittelpunkt, die vorher selbstverständlich waren und nicht besonders wahrgenommen wurden oder gewertschätzt... Möglichkeiten der Kommunikationstechnik, virtuellen Umgang mit Kindern und Enkeln, wie verästelte unsere Gesellschaft und das tägliche Leben sind... Das reduzierte Leben an sich finde ich nicht so schlimm, da es vorübergehend ist. Mir persönlich machen Bilder / Berichte von tausenden leeren Betten in großen Hallen Angst, weil man davon ausgehen muss, dass sie eines Tages belegt sein werden, auch wenn es Hoffnung machen soll, dass so gut vorgesorgt wurde. Wie wichtig der Umgang mit Infos ist, eine Auswahl zu treffen, das Wesentliche zu erfassen, Angst zu spüren und sich davon nicht erdrücken zu lassen... auch immer wieder im Austausch mit anderen. Ich erlebe, dass diese Umstände dünnhäutiger machen und dass es trotzdem viel Schönes zu Erleben gibt...
- Spätestens als „Corona“ in Italien ankam, legte sich eine bleierne Schwere über mich. Ich war wie gelähmt. Inzwischen bin ich oft sehr wütend, weil viele Menschen noch nicht begriffen haben wie ernst die Situation mit diesem Virus eigentlich ist. Was mich dann wieder unheimlich berührt ist diese Hilfsbereitschaft und der Einfallsreichtum, den viele an den Tag legen. Ich wünsche mir, dass „Corona“ - so schlimm es für viele auch ist, bewirkt, dass die Menschen dieses Zusammengehörigkeitsgefühl beibehalten. Also um ehrlich zu sein, bin ich dankbar für die geschenkte Zeit, die ich beispielsweise für meinen Arbeitsweg einspare. Ich habe viel freie Zeit momentan und kann trotzdem produktiv für die Bibliothek sein und beispielsweise Anleitungen schreiben, wie bestimmte Abläufe gestaltet werden. Das macht mich ziemlich zufrieden.