

Kraft in der Corona-Krise

Warum wir so erschöpft sind

Die Corona-Krise kostet Kraft, Nerven und soziales Seelenheil. Aber sie zeigt auch, was wir wirklich brauchen.

Von **Christine Lemke-Matwey**

20. Januar 2021, 16:55 Uhr Editiert am 22. Januar 2021, 20:39 Uhr DIE ZEIT Nr. 4/2021, 21. Januar 2021

AUS DER ZEIT NR. 04/2021



Nein, eigentlich hat der momentane Erschöpfungszustand bei den Gesunden in der Gesellschaft keine körperlichen Ursachen (wie hier das Absolvieren eines Biathlonrennens bei der Französin Julia Simon). Die Hochleistungsgesellschaft liegt derzeit aus anderen Gründen matt und müde auf dem Rücken. © Tobias Schwarz/ AFP/ Getty Images

Pünktlich zum Jahresbeginn schwinden die Kräfte. Und das berichten keineswegs nur diejenigen, die jedes Recht haben, abgekämpft, ausgelaugt und erschöpft zu sein: Intensivmediziner und -pflegekräfte, Alleinerziehende im Spagat zwischen Homeoffice und Homeschooling, Musiker, Gastronomen und Skiliftbetreiber im Shutdown, Arme, Obdachlose oder Hochbetagte. Erschöpft sind irgendwie alle, auch die mit den sicheren Jobs und den großen Wohnungen. Erschöpft, zu einer stumpfen Müdigkeit und Mattigkeit verdammt scheint die ganze flirrende, am Siedepunkt ihrer selbst operierende Hochleistungsgesellschaft zu sein. Ein Burn-out ex negativo, wenn man so will, Überforderung durch reale Abwesenheit. "Corona-Mehltau", sagt der Soziologe Hartmut Rosa, liege auf der Gesellschaft.

Damit ist der Ton gesetzt. Von der ruhmreichen Kraft der antiken Melancholie, von der Aura "schwacher Nerven" (Neurasthenie) um 1900 ist die aktuelle Krise offenbar weit entfernt. Der Erschöpfung durch Corona haftet wenig spiritueller Mehr- oder Nährwert an, keine gesteigerte Sensibilität, für gar nichts, keine Durchlässigkeit oder gar Transzendenz. Das Virus, das unser soziales Miteinander zum Hauptinfektionsrisiko erklärt, lähmt Körper, Geist und Sinne. An die anfängliche, rückblickend geradezu rührende Euphorie des Frühjahrs über schulfreie Tage oder leere Fußgängerzonen erinnert sich schon kaum einer mehr. Die Pandemie stellt unser bisheriges Leben auf den Kopf, wirft uns aus der Bahn. Dass sie uns kaserniert, jede, jeden in der Enge ihrer, seiner vier Wände, gleicht einem Aderlass. Wird er nicht gestoppt, gehen wir zugrunde. Ist das die späte "Strafe für das Feuer des Prometheus", wie es in Gontscharows *Obломow* heißt? Haben wir es übertrieben?

Die Historikerin Ute Frevert sagt, Corona lehre uns, auf Selbstverständlichkeiten zu verzichten. Darauf, dass eigentlich immer alles klappe, im Leben und im Miteinander, "*instant satisfaction*". Frevert forscht zur Geschichte der Gefühle und sieht die Krise weniger als "Katastrophenzeit" denn als Chance zur Inventur. Wichtiges von Unwichtigem trennen, mehr Analoges genießen, in den sozialen Umgangsformen stärker differenzieren: Das klingt, in eine überalterte Single-Gesellschaft hineingerufen, wenigstens riskant. Und wessen Eltern oder Großeltern noch vom Krieg erzählen können, von Hunger, Kälte, Heimatlosigkeit, der fragt sich ohnehin, wovon wir nach zehn Monaten Pandemie eigentlich so erschöpft sind. Von uns selbst, lautet die wenig schmeichelhafte Antwort, von der Leere, die sich aufgetan hat. Und natürlich auch von den Umständen, deren Beharrungskräfte wir leichtfertig unterschätzen. Krieg bedeutet Chaos, Corona Stagnation.

In Statistiken und Zahlen ist die gesellschaftliche Erschöpfung gut dokumentiert, über den Jahreswechsel verging kaum eine Woche ohne neue Studie: mal zur "#GenerationMitte im Corona-Jahr 2020" (Allensbach), mal zur "Psychischen Gesundheit in der Krise" (Universität Basel u. a.). Die Ergebnisse sind wenig ermutigend: Drei Viertel der 30- bis 59-jährigen Deutschen meinen, dass es ihnen in der Krise schlechter gehe; sahen vor fünf Jahren noch 57 Prozent hoffnungsfroh in die eigene Zukunft, sind es heute nur mehr 22 Prozent; und wiederum über 70 Prozent geben an, dass sie das gesellschaftliche Klima als zunehmend von Ängsten, Verunsicherung und Aggressivität geprägt empfinden.

Solche Ergebnisse können Psychiater und Psychotherapeuten international nur unterstreichen. Neben Depressionen, Angst- und Anpassungsstörungen nehmen vor allem die sogenannten somatoformen Beschwerden zu, also Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerzen ohne organische Ursachen. Außerdem wird nicht gut geschlafen, was die psychische und physische Resilienz schwächt. Die Uni Basel fand immerhin heraus – um auch Tröstendes zu sagen –, dass Schweizer, Österreicher und Deutsche im Vergleich zu US-Amerikanern signifikant "stabiler" seien und folglich weniger depressiv. Auch was das Allgemeinbefinden angeht, schneiden sie durchaus passabel ab. Studienteilnehmer aus der Türkei oder aus Hongkong jedenfalls fühlen sich sehr viel unwohler in ihrer Haut. Das sind Vergleiche, keine Relativierungen. Der "Kater" aber, der sich spätestens sechs Monate nach einer Krise verlässlich einstellt, wird nicht nur die Psychiater noch lange plagen.

Der Tag wird kommen

Mit dem Kater beschäftigt sich auch die Schauspielerin und Psychologin Karoline Schuch (*Das Geheimnis des Totenwaldes, Für immer Sommer 90*), die seit Dezember beim RBB einen Podcast betreibt.

Dieser gilt, wie es heißt, der "Seele" und nennt sich *Am liebsten gut*. Schuch spricht mit überforderten Müttern, die sich irgendwann nur noch in Weinkrämpfe flüchteten, mit Künstlern, denen die Existenz wegzubrechen droht, und mit Lehrern über Masken im Unterricht.

Daneben kommen Experten zu Wort, Therapeutinnen, Historikerinnen, Jugendpsychiater. Der Podcast soll, so der Trailer, ein "akustisches Antidepressivum" sein in dieser "schwierigen und erschöpfenden Zeit". Weil Reden immer hilft. Und damit möglichst viele bald wieder "am liebsten gut" sagen auf die Frage nach ihrem Wohlergehen. Wobei "am liebsten gut" mehr nach einem frommen Wunsch klingt als nach einer belastbaren Auskunft.

Doch was ist es genau, das die hiesige Gesellschaft im zweiten Shutdown so auslaugt, ja auszehrt? Der dunkle Januar allein kann es nicht sein, der kommt allenfalls noch dazu (jedenfalls dort, wo keine weiße Winterpracht herrscht). Auch der Mangel an Zerstreuungsmöglichkeiten – keine Kultur, kein Sport, keine Reisen, kein Nachtleben – bietet nur dann eine Erklärung, wenn man sich von der Sache auf die sogenannten Nebenwirkungen verlegt. Man sei ja gar nicht so sehr wegen der Bilder ins Museum gegangen oder wegen der Aufführung ins Theater (schon auch, eh klar), befand Marie Schmidt unlängst in der *Süddeutschen Zeitung*, sondern um Leute zu gucken und Popcorn oder Lachsbrötchen zu essen: "Vieles ist zu ersetzen, der Blick über die Schulter in den Zuschauerraum nicht", schreibt sie.

China hat es geschafft, der Iran nicht

Dieser Blick indes könnte wichtiger sein als alle mit mehr oder weniger Kalkül gepflegten individuellen Sozialkontakte. Weil er ein Reservoir speist, das uns ständig, ohne dass wir es uns bewusst machen, mit Affekten, Geistesblitzen und Emotionen versorgt. Die Glamourformel "sehen und gesehen werden" wirkt auch abseits der roten Teppiche und Laufstege, gerade da. Denn der "Blick über die Schulter" streift das Flüchtige, Zufällige, Unerwartete. Er nimmt wahr, meist um gleich wieder zu vergessen. Der Corona-Blick hingegen bricht sich immerzu am Altbekanntem, Eigenem. Und je mehr er aus der Übung gerät, was das Überraschende betrifft, das Ungeahnte oder Lästige, desto misanthropischer werden wir. Passanten auf der Straße, der notorische Pulk beim Aussteigen aus dem ICE, die Schlange an der Supermarktkasse, Jogger, die einen keuchend überholen – jeder Mensch, der einem bedenkenlos oder unfreiwillig nahe kommt, zu nahe kommt, wird zum potenziellen Feind. Der Mensch wohlgerne, nicht das Virus, das damit einen hinterhältigen Sieg erringt.

Was uns erschöpft? Die gegenseitige Abwesenheit. Der Prozess des inneren Austrocknens. Hartmut Rosa sagt, es fehle uns "eine klare Idee von sozialer Energie". Was dagegen hilft? Vorerst nur Ratgeberhaftes: Routinen entwickeln, Rituale pflegen, das Wichtige schätzen, Kontakt halten, sich der eigenen Kraftlosigkeit hingeben, statt mit ihr zu hadern, schlafen. Denn der Tag wird kommen, und hoffentlich kommt er bald, an dem wir uns zurücksehnen werden nach mancher pandemischen Erschöpfung; und danach, ihr gerecht geworden zu sein.