

Diese Kopie wird nur zur rein persönlichen Information überlassen.
Jede Form der Vervielfältigung oder Verwertung bedarf der ausdrücklichen vorherigen Genehmigung des Urhebers © by the author

S Ü D W E S T R U N D F U N K
F S - I N L A N D
R E P O R T M A I N Z
S E N D U N G:
<http://www.reportmainz.de>

01.12.2020

Folgen der Pandemie – Einsamkeit in Corona-Zeiten

AutorInnen: Niklas Maurer

Marius Meyer

Philipp Reichert

Manuela Dursun

Kamera: Ole Flashaar

Christian Rohwer

Till Talmann

Jens Thering von der Osten

Schnitt: Björn Klose

Moderation Fritz Frey:

Ja, ab heute müssen sie umgesetzt werden, die verschärften Regeln gegen die Ausbreitung des Corona-Virus. Maßnahmen, die tief einschneiden in das öffentliche Leben. Aber sie betreffen uns auch ganz persönlich, ganz privat und nicht nur materiell.

Arbeiten im Home Office, keine Feste, keine Konzerte, kein Theater und auch Sport in der Gemeinschaft, all das findet so gut wie nicht mehr statt. Und unsere persönlichen Kontakte? Reduziert auf ein Minimum. Was macht das mit uns?

Niklas Maurer und Philipp Reichert haben etliche wissenschaftliche Studien ausgewertet aber vor allem haben sie mit Menschen gesprochen, zum Beispiel mit ihr.

Bericht:

Melanie Wolff:

»Die Coronazeit an sich fällt mir sehr schwer. Was es so schwer macht, ist definitiv das Alleinesein. Der soziale Kontakt fehlt, das Zwischenmenschliche, sich einfach mal irgendwo zu treffen, zu unterhalten. Ich hätte auf gar keinen Fall erwartet, dass ich mich mal so lange so einsam fühlen würde.«

Melanie Wolff ist komplett allein. Erst vor Kurzem ist die 32-Jährige in eine fremde Stadt gezogen. Freunde konnte sie dort bislang keine finden, ihre Familie will sie nicht besuchen, um sie vor Corona zu schützen. Tagsüber sitzt sie allein im Home Office.

Melanie Wolff:

»Also ich habe mir definitiv vorgestellt, dass ich jedes Wochenende nach Hause fahren kann. Meine Freunde sehen, meine Familie sehen, ziemlich schnell neue Kontakte knüpfen kann, Arbeitskollegen kennenlernen kann, abends was unternehmen kann. Und das ist jetzt alles ausgefallen. Das ist natürlich sehr schwer, ja.«

Kollegin:

»Hi!«

Melanie Wolff:

»Hi. Kannst du mich hören? Ja.«

Kurze Telefonate mit den Kollegen heitern sie auf. Manchmal sind es ihre einzigen Gespräche am Tag.

Melanie Wolff:

»Ist ja Freitag, ist bald Wochenende.«

Kollegin:

»Ja, Gott sei Dank. Ich freue mich schon wie verrückt, war eine wilde Woche.«

Melanie Wolff:

»Dann machen wir auch gerne mal die Kamera an. Dass man auch mal Gesichter sieht. Das ist ein kleiner Lichtblick. Auf jeden Fall, mal kurz Smalltalk, mal kurz hören, wie es geht. Gerade freitags immer so das klassische Wochenend-Gespräch, das man immer führt. Es ersetzt so ein bisschen die Gespräche in der Kaffeeküche, klar, wenn auch nicht vollumfänglich. Aber es ist ein kleiner Ersatz.«

So wie ihr geht es vielen in der Corona-Krise. Ersten Studien zufolge fühlen sich seitdem mehr Menschen allein. Die Hälfte der Deutschen leidet seit Corona immer wieder an Einsamkeit, zeigt eine repräsentative Umfrage.

Auch ihm geht es so. Peter, 54 Jahre alt. Er lebt allein. Seit einigen Monaten ist er außerdem arbeitslos. Weil er auf Jobsuche ist, will er nicht erkannt werden. Schon 50 Absagen hat er bekommen. Manchmal fällt es ihm schwer, sich überhaupt noch zu motivieren.

Peter:

»Das ist für mich oft sehr frustrierend, weder privat noch beruflich eine Aufgabe zu haben, ist teilweise sehr bedrückend. Wenn so ein bedrückender Tag wirklich schlimm ist, dann ist das manchmal wie so eine Hand, die auf mir liegt, die sagt: ‚Ne, du bleibst jetzt hier sitzen.‘«

Bis vor Kurzem war Peter ein erfolgreicher Jurist, hat für seinen Job gelebt und Freunde vernachlässigt. Die viele Arbeit machte ihn krank, seine Frau hat ihn verlassen. Jetzt in der Corona-Zeit fühlt er sich oft einsam und allein.

Peter:

»Als ob man auf einer einsamen kleinen Insel mit so einer Palme sitzt. Es fahren vielleicht mal in weiter Entfernung ein paar Schiffe vorbei. Vielleicht kann man mal winken, aber man hat halt niemanden, mit dem man sich austauschen kann.«

Es sind die kleinen Dinge, die Peter in dieser schwierigen Zeit Kraft geben.

Peter:

»Die Blumen, das ist so eine Aufheiterung für mich, ja. Ich kann mich an Blumen unheimlich schön erfreuen. Und das ist dann Glück. Das ist schönes Leben, ein positives Gefühl für mich.«

Dieses positive Gefühl fehlt ihr inzwischen immer öfter, Stefanie B. aus Dortmund.

Stefanie B.:

»So fühle ich mich manchmal: Nichts sehen und am besten nichts sagen, nichts hören. Und das nimmt einem die Luft zum Atmen, diese ganze Situation. Das zerdrückt einen.«

Denn Stefanie B. musste im letzten Jahr viel durchmachen. Die 48-Jährige ist frisch geschieden, umgezogen und hat ihren Job verloren.

Ihre Freunde trifft sie nicht, weil sie Angst vor dem Coronavirus hat. Selbst ihre Kinder können ihr oft keinen Halt geben. Denn seit Corona fällt der kleinen Familie die Decke auf den Kopf.

Stefanie B.:

»Pubertierende Kinder, ne, und dann, wenn die sich nicht so voll entfalten können. Mein Sohn hat im Moment kein Fußball und meine Tochter kann halt auch keinen Sport machen. Sie sind so unausgeglichen. Und es ist echt anstrengend. Man stellt halt dann die eigenen Bedürfnisse ganz weit hinten an.«

Selbst der tägliche Spaziergang mit Hündin Vicky kann sie immer seltener aufheitern.

Stefanie B.:

»Ich merke schon selber an mir, dass ich depressive Phasen habe, definitiv. Ich bin allein mit den Kindern. Und ja, es fühlt sich so ein bisschen an wie: Wir quälen uns durch den Tag und warten, was der nächste bringt, und hoffen darauf, dass dieser Horror endlich mal ein Ende hat.«

Für immer mehr Menschen wird die Corona-Krise zur psychischen Belastung. Eine aktuelle Studie mit knapp 2000 Teilnehmern zeigt: Schwere depressive Symptome sind während des ersten Lockdowns um das Fünffache gestiegen.

Diese Frau wäre an ihrer Einsamkeit fast zerbrochen. Sie will unerkannt bleiben. Eine tiefe Depression führte sie in die psychiatrische Klinik nach Lüneburg zu Therapeutin Katharina Knüpling.

Katharina Knüpling, leitende Ärztin:

»Und Sie haben mir berichtet, dass durch die Maßnahmen, die Corona erfordert hat, vieles auch weggebrochen ist, was Ihnen sonst Freude macht?«

Patientin:

»Ja, sehr viel weggebrochen. Mein jüngster Enkel Paulchen, den habe ich seit Weihnachten nicht mehr gesehen.«

Katharina Knüpling, leitende Ärztin:

»Seit Weihnachten?«

Patientin:

»Es kommt eine Traurigkeit, eine Flut über einen.«

Katharina Knüpling, leitende Ärztin:

»Und die äußert sich auch körperlich?«

Patientin:

»Ja, jetzt zitterte ich wirklich. Und in dieser Einsamkeit, da gehört so viel Kraft dazu, wenn sie allein sind als Mensch.«

Allein durch die Pandemie. Vier Menschen. Vier Schicksale. Sie zeigen: Die Corona-Zeit hinterlässt ihre Spuren.

Abmoderation Fritz Frey:

Unsere Reporter haben übrigens auch bei der Telefonseelsorge recherchiert. Da gibt es, so meinen sie, auch gute Ansprechpartner für Menschen, denen die Einsamkeit doch arg zusetzt.