

Ich riss die Augen auf. Darüber hatte ich noch gar nicht nachgedacht.

Mein Mann sah meine Angst: »Anna, dieses Problem haben nicht nur wir. Die Unternehmen werden nicht ewig auf Freiberufler verzichten können. Und im Zweifel gibt es Soforthilfen vom Staat. Wir werden nicht pleitegehen, garantiert nicht. Und Rücklagen haben wir auch noch.«

Michas Gelassenheit beruhigte mich ein wenig, aber meine Existenzsorgen ließen mich trotzdem nicht los. Ich geriet immer tiefer in einen Strudel an negativen Gedanken, zweifelte an unserer Entscheidung, uns selbstständig zu machen, und hinterfragte unser gesamtes Lebensmodell. Von Woche zu Woche war ich überzeugter davon, dass nicht nur die Pandemie, sondern vor allem mein fehlendes Talent daran schuld war, dass ich keine Aufträge mehr bekam. Andere hatten doch auch noch zu tun! Wieso lief es bei mir nicht?

Neben den Selbstzweifeln machten mich die Nachrichten fertig. Die Bilder aus den italienischen Kliniken, die unendlich traurigen Geschichten, in denen alte Menschen allein und isoliert im Krankenhaus sterben mussten. Ich weiß noch, wie ich Ende März mit Tränen in den Augen vor dem Fernseher saß. Das war kein Katastrophenfilm, keine düstere Dystopie, die man mit Popcorn in der Hand im Kino anschaute. Das war die Realität. Die Straßen dieser Welt waren leer gefegt. Restaurants, Bars, Cafés, Kinos, Geschäfte, Büros, Kitas, Schulen – alles geschlossen. Mir jagten diese Bilder Angst ein. Was war geschehen? Wie sollte es weitergehen?

Mit meinen Ängsten war ich in guter Gesellschaft. Laut einer Studie des National Opinion Research Center (NORC) der Universität Chicago, die vom 30. Mai bis zum 8. Juni durchgeführt wurde, sagten 72 Prozent der befragten US-Amerikanerinnen und US-Amerikaner unter 45 Jahren aus, dass sie in den letzten sieben Tagen »negative« Emotionen wie Angst, Depression, Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit gespürt hätten.³ Die Coronakrise ging nicht spurlos an uns Menschen vorbei.

Ich habe bei der psychologischen Psychotherapeutin Amanda Nentwig nachgefragt, wieso diese Krise für viele Menschen so schwierig zu verarbeiten war. Sie erklärte mir: »Wir gehen in der Psychologie davon aus, dass wir Menschen gewisse emotionale Bedürfnisse haben. Während des Lockdowns in der Coronazeit wurden wir insbesondere in der Pflege unserer zwischenmenschlichen Bindungen, in unserer Freiheit, Sicherheit und in unserem Lustgewinn eingeschränkt: Social Distancing, keine Feiern, weniger Urlaub, eine Wirtschaftskrise, die unsere finanzielle und existenzielle Sicherheit bedroht, der ›Zwang‹, eine Maske zu tragen und sich an Regeln zu halten. Corona hat uns somit in fast allen Bereichen in unterschiedlichem Ausmaß eingeschränkt. Und das sorgt für ein emotionales Ungleichgewicht.«

Laut der NORC-Studie aus Chicago waren Frauen (66 Prozent) häufiger als Männer (56 Prozent) von diesen »negativen« Emotionen betroffen. »Ich kenne die kausale Ursache nicht, kann also nur spekulieren, wieso dies der Fall ist«, so Amanda Nentwig. »Aber Frauen übernehmen zu Hause oft mehr Aufgaben. Sie haben häufiger einen höheren Mental Load als Männer. Zudem gibt es eine interessante Studie aus Spanien, die besagt, dass Frauen generell stressanfälliger

seien und insbesondere innerhalb der Familie ein höheres Stressempfinden hätten als Männer.⁴ Ich denke, dass auch bei diesem Ergebnis die Doppelbelastung mit Job und Familie eine große Rolle spielt.«

Berufliche Unsicherheit, KITASchließung – und dann war da noch unsere Hochzeit. 2018 hatten Micha und ich standesamtlich geheiratet, am 2. Mai 2020 sollte die große Party folgen. Wir hatten eine wunderschöne Scheune als Location gebucht, eine Eventagentur engagiert, mit der wir Deko und Licht planten, der DJ war beauftragt, das Foto-Team auch, mit der Hochzeitsrednerin hatten wir bereits in einem dreieinhalbstündigen Gespräch unsere freie Trauung besprochen und ihr unsere Geschichte erzählt. Die Lieder zur Trauung standen fest. Viele Gäste hatten Züge und Hotelzimmer gebucht, ich hatte mein Traumkleid gefunden. Sogar einen Friseurtermin hatte ich schon vereinbart. Ich freute mich wie ein kleines Kind auf diesen Tag.

Ende März wurde uns langsam klar, dass eine Feier mit über achtzig Gästen inmitten einer weltweiten Pandemie so wahrscheinlich nicht stattfinden könnte. Immer häufiger fragten mich Freundinnen und Freunde, wie denn nun der Stand sei mit unserer Hochzeit.

»Wir müssen so langsam mal eine Entscheidung treffen, damit die Leute ihre Zimmer noch stornieren können«, sagte ich zu Micha.

»Wir warten darauf, dass die Location uns absagt«, antwortete er. »Sonst bleiben wir noch auf den Kosten sitzen.«

Ich war genervt. Immer wieder ein Hin und Her, immer wieder ein Hoffen und Bangen. »Momentan sind noch bis zu hundert Leute erlaubt«, sagte ich. »Solange diese Regelung gilt, wird die Location nicht absagen. Aber es macht doch keinen Sinn, das durchzuziehen.«

»Wir warten ab«, sagte er. Uff.

Schließlich rief tatsächlich noch im März die Eventplanerin an, die sich bereits mit der Location abgesprochen hatte. Auch ihnen war glücklicherweise noch vor dem offiziellen Verbot klar, dass die Kontaktsperren voraussichtlich verschärft werden würden und eine Hochzeit in diesem Umfang Anfang Mai nicht würde stattfinden können. Das hieß also: absagen! Tatsächlich war ich nach dem Warten und Bangen weniger enttäuscht, sondern einfach nur erleichtert, alle informieren zu können: »Storniert eure Hotels, cancelt eure Reisepläne, bleibt zu Hause und bleibt gesund.«

Zudem vereinbarten wir sofort einen neuen Termin für 2021. »Dann erst recht« – so der Plan, auch wenn es noch mehr als 14 Monate bis dahin waren. In diesen unsicheren Zeiten tat diese Entscheidung gut. Endlich etwas, das nicht unklar im leeren Raum rumeierte, sondern sicher war. Haken dahinter. Und auch finanziell war es mir ganz recht, dass nicht mitten in der Krise sämtliche Rücklagen für eine Hochzeitsfeier draufgingen.

Wir informierten unsere Dienstleister*innen über den neuen Termin und hofften, dass sie auch an diesem Tag Zeit hätten. Unser Foto-Team reagierte super, der DJ ebenfalls. Bloß unsere Hochzeitsrednerin stellte sich quer. Sie tat überrascht, verwies in ihrer Mail darauf, dass es doch noch gar keine behördliche Anordnung gebe. Zudem wies sie uns zurecht, dass man

Ausweichtermine zuerst mit Dienstleister*innen absprechen sollte, bevor man diese festlegt. Sie habe an unserem neuen Termin bereits eine andere Hochzeit und müsse gucken, ob sie das kombinieren könne.

Ich kam gerade aus der Dusche und stand mit meinem Handy in der Hand im Schlafzimmer, als die Mail mich erreichte. Sofort heulte ich los. Klar, ich wusste, alles, was sie schrieb, war sachlich korrekt – doch ihr patziger Ton, das Zurechtweisen von oben herab und die fehlende Empathie machten mich fertig.

»Sie ist Freelancerin, wir sind es auch. Wir sitzen doch alle in einem Boot«, sagte ich schluchzend zu Micha. »Wie kann man so sein? Ich dachte, vor Corona sind wir alle gleich, das wird doch überall behauptet ...«

Ich versuchte, trotz des patzigen Tonfalls nett und freundlich zu antworten, einen Kompromiss zu finden. Die Nerven im Zaum halten. Doch in den kommenden Wochen wurde unser Schriftwechsel so unangenehm, dass ich es kaum mehr aushielt. Wenn ich nur den Namen unserer Hochzeitsrednerin in meinem E-Mail-Postfach sah, legte ich das Handy weg. Es ging mittlerweile nicht mehr darum, eine gemeinsame Lösung für das Problem zu finden, sondern – wie war es anders zu erwarten – nur noch ums Geld. Immer wieder wies uns die Traurednerin darauf hin, dass sie rein faktisch gesehen weiterhin in der Lage wäre, die Trauung durchzuführen. Dass unsere geplante Feier mit über achtzig Leuten mittlerweile verboten war (inzwischen gab es eine behördliche Anordnung), tangiere ihren Job rechtlich gesehen nicht, so ihre Aussage. Theoretisch könnten wir uns zu dritt treffen, damit wäre ihre Aufgabe erledigt.

Selbst wenn formell und juristisch alles richtig war, was sie sagte – ich kochte vor Wut. Das Herz schlug mir bei jeder Mail von ihr im wahrsten Sinne des Wortes bis zum Hals, und selbst Micha, der normalerweise die Ruhe selbst ist, verlor zwischendurch die Fassung. Was, wenn nicht eine Pandemie, wäre ein triftigerer Grund, um eine Trauung zu verschieben? Es wäre ja völlig in Ordnung gewesen, wenn sie uns komplett abgesagt und uns unsere Anzahlung zurückerstattet hätte. Aber sie blieb hartnäckig. »Meine Arbeit ist zu neunzig Prozent erledigt«, erklärte sie immer wieder.

Das Ganze ging so weit, dass Rechtsanwälte aus dem Bekanntenkreis eingeschaltet wurden, sowohl auf unserer als auch auf ihrer Seite. Nach dem fiesem Schriftwechsel hatte ich schon längst keine Lust mehr darauf, von ihr getraut zu werden. Es ging nur noch darum, ob wir ihr wirklich neunzig Prozent ihres Honorars schuldeten, ohne dass je eine Trauung stattfinden würde. Ich zog mich aus den Mails raus, die emotionale Belastung wurde mir zu heftig.

Am Ende zahlten wir viele Hundert Euro. Immerhin schickte sie uns dafür ihre Traureden. Diese dürfen wir zwar nicht für unsere Trauung nutzen, aber wenigstens musste sie beweisen, dass sie für ihr Geld auch wirklich gearbeitet hatte. Ich konnte die Sache endlich abhaken. Doch ein fauler Nachgeschmack blieb.

Von wegen, Corona verbindet uns und bringt uns trotz Social Distancing einander näher. Von wegen, wir sitzen alle im selben Boot. Ich fühlte mich naiv und wie ein kleines, dummes Mädchen, weil ich an diese Nachricht tatsächlich geglaubt hatte. Unsere eigene Erfahrung zeigte mir, dass das Gerede über die

positiven Aspekte der Krise zwar schön klingt, aber mit der Realität nur selten etwas zu tun hat.

MITTEN IM LOCKDOWN – UND SCHWUPS IN DIE TOXIC-POSITIVITY-FALLE GETAPPT

All die Erlebnisse, all die Zweifel, Sorgen und Ängste, mit denen ich während der Coronakrise konfrontiert wurde – sie alle wurden von völlig gegensätzlichen Aussagen aus dem Außen begleitet. »Lasst euch bloß nicht eure Frühlingsgefühle nehmen!«, las ich in einem Instagram-Post. »Don't forget to smile!«, in einem anderen.

Glaubte man den sozialen Medien, vertrieben sich die Menschen die Zeit während des Lockdowns damit, ihre Kleiderschränke auszumisten, den Keller aufzuräumen, ihre Wohnungen zu renovieren und mit einem Fitnessprogramm zu starten. Gefühlt las jeder Mensch mindestens ein wahnsinnig kluges Buch pro Woche, ging täglich 15 Kilometer joggen und »nutzte« nebenbei noch die Zeit, um eine Online-Weiterbildung zu machen. Selbstverständlich galt dabei stets: Tue Gutes und rede, äh, poste darüber. Bücher wurden online rezensiert, die Joggingrunden mit Distanz, Pace und Streckenverlauf täglich geteilt und Online-Seminare empfohlen. Innerhalb weniger Wochen gab es neue Geschäftsideen, Gründungen, zig Online-Stammtische und -Seminare sowie digitale Co-Working-Gruppen.

Ich verfolgte all diese Entwicklungen und dachte nur: Wie bitte? Woher nehmen all diese Menschen die Energie und Zeit? Ich fühlte mich schlecht. Statt aktiv zu werden und das Beste aus der Situation zu machen, hatte ich mit negativen Gedanken zu kämpfen und war froh, wenn ich geduscht, vernünftig angezogen und geschminkt war. Und wenn ich mal einen Tag keine dicken Augen vom Weinen hatte.

Auf die Frage, ob es wirklich möglich war, dass die Menschen um mich herum die negativen Gefühle einfach übersprungen hatten und tatsächlich total positiv gestimmt waren, antwortete Psychotherapeutin Amanda Nentwig: »Ich kann mir vorstellen, dass es eine Form des ›Copings‹ ist, also eine Bewältigungsstrategie. Wenn emotionale Bedürfnisse nicht erfüllt werden, dann rutschen wir oft in einen automatischen ›Überlebensmodus‹. So kann Person X durch Corona das Gefühl haben, nie genug zu machen, macht deshalb besonders viel und teilt dies mit der Umwelt, um sich vor anderen nicht unzulänglich zu fühlen. Es kann auch der Versuch sein, Kontrolle in einer unkontrollierbaren Situation zu gewinnen. Möglich, dass Influencer*innen um ihr Einkommen fürchten und dadurch noch mehr Content pushen. Vielleicht ist es aber auch so, dass Menschen tatsächlich helfen wollen, ohne dabei zu merken, dass ihre betont positive Art für andere Menschen auch belastend sein kann. Die Beweggründe für diese ›Überkompensation‹ sind auf jeden Fall meistens in Gefühlen und Bedürfnissen zu suchen.«

Irgendwie beruhigend, dass hinter der glitzernden Social-Media-Fassade in vielen Fällen oftmals auch nur verunsicherte Seelen stecken. Dennoch: In der akuten Situation ging mir das Happiness-Getue der anderen schlichtweg auf den Keks. In unserem Alltag war von Glück und Frohmut nur wenig zu sehen: Mein Sohn war zu Hause, Micha zum Glück auch, und wir teilten uns die Betreuung untereinander auf. An »freien« Tagen wurde gearbeitet, geputzt, ein wenig Sport gemacht. Ich versuchte, Artikel für meinen Blog zu schreiben und bei (potenziellen) Auftraggeber*innen anzuklopfen. Es war mühsam. Es zahlte sich nicht aus. Meine Produktivität lief ins Leere, meine Motivation sank von Tag zu Tag. Ich zweifelte sowieso schon. Und sobald ich dann online all die gut gelaunten, erfolgreichen Krisenbewältiger sah, wurden mein schlechtes Gewissen und meine Selbstzweifel nur noch größer.

Wenn man auf den Themenbereich Familie schaut, sah es nicht wirklich anders aus. Mama-Bloggerinnen zeigten auf ihren Instagram-Profilen Ausflüge ins Grüne, kreative Bastelideen und leckeren Kuchen. In Facebook-Gruppen wurden Beschäftigungs- und Rezeptideen ausgetauscht. Es wirkte, als seien einige Mamas richtig erleichtert, endlich mal Zeit mit der Familie verbringen zu dürfen. In einer WhatsApp-Mama-Gruppe, in die ich irgendwie reingerutscht war, wurden stolz die letzten Bastelarbeiten der Kleinen herumgeschickt. Von beruflichem Chaos durch fehlende Betreuung und von gähnender Langeweile, weil man niemanden treffen durfte, las ich wenig.

Ich saß also im Sandkasten hinter unserem Haus – mein Sohn buddelte neben mir –, scrollte lustlos durch meinen Instagram-Stream und bekam dabei ein zunehmend schlechtes Gewissen. Schnell steckte ich das Smartphone weg. Statt mich zu grämen, sollte ich doch eigentlich genießen, dass die Sonne schien und wir einen Sandkasten im Garten hatten. Ich sollte mit meinem Sohn die Zeit auskosten, statt mir Sorgen zu machen und mich zu langweilen, weil ich zum zwanzigsten Mal Sand mit dem Spielzeugbagger von einer Ecke in die andere schaufelte. Sollte, müsste, könnte. Ich spürte den Druck des gesellschaftlichen Narrativs auf mir: Glück und Genuss sollten jederzeit im Vordergrund stehen. Wir sollten *alles* tun, um *das Beste* aus jedem Moment rauszuholen. Schlechte Gedanken ziehen uns selbst und unsere Liebsten nur runter. Also, reiße dich zusammen, Anna! Im Sinne aller. Sei mal ein bisschen positiver und verstricke dich nicht in deinen Sorgen! Plan Ausflüge, back Kuchen – und zwar nicht nur aus Sand! Denk dir neue Spiele aus! Und im Hintergrund kann dein Gehirn gleichzeitig doch bestimmt noch irgendeine schlaue Geschäftsidee entwickeln, oder? Andere kriegen das doch auch hin. Mach doch mal, los jetzt!

Meine Freundin Lisa startete zu dieser Zeit die »Three Good Things«, eine Art Dankbarkeitstagebuch in Form von Sprachnachrichten. Jeden Tag schickte sie eine lange Nachricht an all ihre Freundinnen, in der sie erzählte, welche drei Dinge ihr am Vortag gute Laune gemacht hatten. Ein Stück Kuchen, ein Spaziergang am Deich, ein frischer Blumenstrauß. Sie rief dazu auf, es ihr gleichzutun und ebenfalls drei persönliche Highlights des Vortags rumzuschicken. Am dritten Tag der »Three Good Things«-Aktion – zu diesem Zeitpunkt war ich noch erkältet, mit krankem Kind in Quarantäne und voller