

Wie Corona meinen Alltag beeinflusst

von Dorothea G.

Als Mitte März die harten Einschränkungen mit „zu Hause bleiben“ wirksam wurden, hatte ich eine Bronchitis. Es war kein Coronavirus, aber ich durfte nicht arbeiten gehen. Mein lang ausgebautes Netz wegen schon langer psychischen Krankheit und Behinderung und sehr häufigen Krisen war von einem Moment zum nächsten nicht mehr existent. Frauen- und Malgruppe finden immer noch nicht statt. Gottesdienste erst seit zwei Wochen in sehr magerer Ausführung. Nicht Singen! Sport (Aquafitness und Fitnesscenter) findet nicht statt. Mein einziger Halt ist meine Psychotherapeutin, die weiterhin arbeitet.

Ich fühlte mich eingesperrt. Gott sei Dank habe ich eine junge Mitbewohnerin. Soweit es mein Husten erlaubte, machten wir zweimal in der Woche Ausflüge in Parks und Wälder in Berlin. Ich musste auch nicht mit den Öffentlichen fahren, sondern besitze den Luxus eines Autos. Ich habe auch viel Glück, auch wenn ich das in den häufigen depressiven Phasen und Krisen, das nicht sehen kann.

Viele psychisch kranke Menschen haben keine Psychotherapeutin (die Versorgung ist nicht gesichert, es gibt zu wenige Traumatherapeuten), sie haben kein (soziales) Netz, das weg fallen kann. Sie sind isoliert und stehen allein da. Corona hat sie sicher noch härter getroffen. Ich habe meine Mitbewohnerin, die verhinderte, dass ich mich wie in einem Gefängnis fühlte. Wir kochten und spielten auch zusammen. Ich habe ein Auto und kann einfach raus aus der Innenstadt fahren ohne weitere Kontakte zu haben.

Trotzdem geriet ich in eine Krise. Eingesperrt sein ist für mich ein unerträgliches Gefühl, weil ich als 14 Jährige von meiner Mutter eingesperrt wurde und aus dem Fenster springen wollte. Sie hat das nicht interessiert. Dadurch waren die Kontaktsperren für mich sehr hart.

Wir alle sind auf soziale Kontakte angewiesen. Einkaufen als Ablenkung und rausgehen.

Meine Woche vor der Corona-Krise

Ich arbeite halbtags.

Montag: Frauengruppe und Fitnesscenter

Dienstag: Malgruppe

Mittwoch: Ergotherapie und Aquafitness

Donnerstag: eventuell Fitnesscenter

Freitag: Psychotherapie

Sonntag: Ausflug

Meine Woche in Corona-Zeiten ohne Lockerungen

Montag: nix

Dienstag: nix

Mittwoch: Spaziergang mit Ergotherapeutin (selten)

Donnerstag: nix

Freitag: Psychotherapie

Sonntag: Ausflug

Meine Woche in Corona-Zeiten mit Lockerungen

Montag: nix

Dienstag: Zoo

Mittwoch: Ergotherapie

Donnerstag: eventuell Zoo

Freitag: Psychotherapie

Samstag: eventuell Zoo

Sonntag: Gottesdienst und Tierpark

Glücklich gemacht hat mich vor genau 14 Tagen die Wiedereröffnung des Zoos. Mit einer Jahreskarte kann ich jetzt sehr oft die Tiere besuchen. Ich habe wieder etwas gefunden, was mir guttut. Leider wurden die zwei Wochen Gutgehen wieder von einer Krise abgelöst und aus dieser versuche ich sehr mühsam mich nun wieder herauszuarbeiten.

Von 52 Wochen habe ich höchstens zwei Wochen im Jahr, in denen es mir gut geht. Das ist meine Erkrankung. Als ich 11 Jahre alt war, versank ich in Depressionen wegen des sexuellen Missbrauchs. Seit 2007 gibt es keine langen Phasen ohne sie mehr. Deshalb ist mein soziales Netz so wichtig für mich.

Corona hat mir viel genommen. Ich bin nun allerdings dankbar für jede Lockerung. Allerdings weiß ich nicht, wann ich das letzte Mal jemanden außer meiner Mitbewohnerin berührt habe. Mir fehlt der Handschlag sehr. Von einer Umarmung kann ich noch nicht einmal träumen.