

Sabine Schröder-Kunz

Älterwerden in Krisenzeiten

Chancen nutzen,
Risiken vermeiden

SACHBUCH



Springer

Älterwerden in Krisenzeiten

Sabine Schröder-Kunz

Älterwerden in Krisenzeiten

Chancen nutzen, Risiken vermeiden

 Springer

Sabine Schröder-Kunz
Darmstadt, Deutschland

ISBN 978-3-658-32363-9 ISBN 978-3-658-32364-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-32364-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Älterwerden in Krisenzeiten – das ist eine Herausforderung, auf die die meisten von uns gerne verzichtet hätten. Wollten wir nicht etwas mehr Ruhe in unseren späten Lebensjahren, verschont davon, uns ständig irgendwelchen Veränderungen anpassen zu müssen?

Doch wir leben in den 2020er-Jahren. Eine Pandemie hat den ganzen Globus im Griff. Vieles ist in den Hintergrund gerückt, und alle sind in irgendeiner Weise mit der Infektionsgefahr oder den Maßnahmen zur Bekämpfung des Corona-Virus konfrontiert. Manche sind mehr, manche weniger betroffen. Auch wie die Veränderung wahrgenommen wird, wie sie sich auf das eigene Leben auswirkt, ist ganz unterschiedlich. Oft hängt das mit der Lebensphase zusammen, in der man sich gerade befindet.

Gesprochen wird häufig über diejenigen, die älter als sechzig sind. Sie zählen zur sogenannten „Risikogruppe“, und viele Einschränkungen, so heißt es, werden zu ihrem Schutz vorgenommen. Aber lassen sich die Menschen so einfach einteilen? Müssen wir nicht genauer hinschauen – in jedem einzelnen Fall? Laufen wir nicht Gefahr, die individuellen Stärken auch gerade der Menschen im fortgeschrittenen Alter aus den Augen zu verlieren?

Krisen begleiten das Leben. Ob sie uns in unserer Persönlichkeit betreffen, ob uns das Älterwerden zu schaffen macht oder ob sie im späten Berufsleben auftreten – wir sind gefordert. Um durch Krisen zu kommen, müssen wir uns mit ihnen auseinandersetzen. Wir müssen Perspektiven für das eigene Leben und so auch die Kraft finden, aus der Krise wieder herauszukommen.

Dazu möchte dieses Buch einen Beitrag leisten. Sie, liebe Leserin, lieber Leser, finden in ihm verschiedene Denkanstöße und Übungen, die vielleicht neue Sichtweisen eröffnen. Was ist Ihre ganz spezielle Situation in einer Krise? Wie schaffen Sie es, Chancen zu ergreifen und Risiken zu vermeiden? Was

können Sie für sich tun, wo müssen Sie aber auch an die anderen denken? Wie können Sie Krisen vorbeugen, wie mit ihnen umgehen, wenn sie eingetreten sind, und wie können Sie aus ihnen lernen?

Der griechische Philosoph Aristoteles sagte: „Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“ Gerade in stürmischen Zeiten ist dies umso wichtiger. Es würde mich freuen, wenn dieses Buch Ihnen dabei hilft, einen guten, nämlich den für Sie richtigen Kurs einzuschlagen!

Darmstadt, Deutschland
Oktober 2020

Sabine Schröder-Kunz

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	5
2	Corona-Pandemie als Muster neuer Gesellschaftskrisen?	7
2.1	Viele Fragen, schwierige Antworten	8
2.2	Corona – Die Krise als neue Normalität?	15
2.3	Ethische Probleme	19
	Literatur	23
3	Alter und Älterwerden in Zeiten von Krisen	25
3.1	So bunt wie nie zuvor	27
3.2	Sind die Alten wirklich eine Risikogruppe?	31
3.3	Älter werden in der Krise	36
	Literatur	40
4	Freiheit und Verantwortung in unsicheren Zeiten	45
4.1	Was kann ich für mich und andere in der Krise leisten?	46
4.2	Angehörige und ihr Umfeld in der Verantwortung	54
4.3	Zwischen Selbstbestimmung und dem Verlust von Freiheit	59
	Literatur	69
5	Alltag mit Lust und Frust gestalten	73
5.1	Kopf und Körper sind gefordert – gerade jetzt	74
5.2	Im Miteinander gut begegnen	94

5.3	Aufgaben, die in der Krise Sinn machen	114
5.4	Persönliche Haltung in der Krise	119
	Literatur	127
6	Tugenden helfen – in Krisen und im Älterwerden	133
6.1	Geduld – eine schwere Übung	134
6.2	Gelassenheit, die Mut fasst	144
6.3	Hoffnung und Zu-Trauen	150
6.4	Dankbarkeit und Großzügigkeit	157
	Literatur	158
7	Psychische Widerstandskraft in der Krise stärken	161
7.1	Resilienz oder: der Krise begegnen	161
7.2	Das Training von Resilienz	164
7.3	Gemeinsam stark und mitverantwortlich in der Krise	167
7.4	Sechs Kompetenzen der selbstverantwortlichen Resilienz	168
7.5	Resilienz und Mitverantwortung	174
7.6	Bewältigungsstrategien im Umgang mit Krisen	175
7.7	Stark durch die Corona-Krise	176
7.8	Stärkung der Resilienz im Berufsleben	178
	Literatur	180
8	Belastungen, Angst und Trauer verstehen	183
8.1	Angst, Scham und Abhängigkeit	184
8.2	Raum für das Trauern	195
8.3	Das gute Sterben	202
	Literatur	215
9	Krisen als Lernchancen	219
9.1	In jedem Abschied wohnt ein Neuanfang	220
9.2	Ruhe finden in der Krise	223
9.3	Kommunikation neu entdecken	227
9.4	Was wirklich wichtig ist	232
	Literatur	240
10	Schlussbetrachtung	241

Über die Autorin

Sabine Schröder-Kunz, 1964 geboren, verbindet ihr Wissen als Diplom-Gerontologin und Diplom-Betriebswirtin in ihrem Ansatz zum guten Leben, Arbeiten und Älterwerden. Sie bietet Beratungen, Vorträge und Schulungen an und baut sie in akuten Krisen weiter aus, so z. B. 2020 mit einer kostenlosen Telefonsprechzeit für Ältere und Angehörige zum Thema Corona.

Besonderes Merkmal ihres Ansatzes ist die Verbindung lebenspraktischer Fragen mit einem übergeordneten Konzept der Selbst- und Mitverantwortung. Dabei zeigt sie konkrete Handlungsfelder auf, die ein gutes Leben und Arbeiten ermöglichen – auch oder gerade in Krisen.

Als Gerontologin (Wissenschaft des Alterns) setzt sie sich für ein bewusstes Älterwerden schon in jungen Jahren ein. Durch ihre langjährigen Erfahrungen mit Menschen in der zweiten Lebenshälfte kennt sie deren besondere Herausforderungen. Gerade in Krisen nimmt sie Gesundheit, Motivation und Lebensqualität sowie lebenslanges Lernen in den Blick und betont das Miteinander der Generationen. Als jahrelange Hospizhelferin ist sie auch mit den Themen Sterben, Tod und Trauer vertraut.

Vorträge, Workshops und Beratungen (persönlich, telefonisch und outdoor) gibt es von Sabine Schröder-Kunz zu folgenden Themen
Für Privatpersonen

- Krise als Chance, Trauern als Weg
- Ich will älter werden! Und alt sein?
- Sorge um Angehörige? Warum Eigenverantwortung jetzt so wichtig ist!
- Im Älterwerden die Jugend entdecken – Generationen gehen aufeinander zu
- Freiwilliges Engagement – Wie finde ich das Richtige für mich?
- Meine Natur des Älterwerdens erleben (mit Naturübungen)

X Über die Autorin

- Im (Un)Ruhestand – Herausforderung für die neuen Alten
- Mich selbst in meiner Endlichkeit sehen

Für Berufstätige

- Belastungen im Berufsalltag – Die psychische Widerstandskraft stärken
- Gutes Leben und Arbeiten in der 2. Lebenshälfte
- Kommunikation online – authentisch und kreativ
- Selbstverantwortung und Mitverantwortung unter Kollegen gestalten
- Ein Team sein – Generationen arbeiten gut zusammen (Teamentwicklung)
- Sinn und Wert in der Arbeit entdecken
- Guter Übergang in die nachberufliche Lebensphase
- Wandel des (Arbeits-)Lebens – Warum Selbstverantwortung und Mitverantwortung an Bedeutung gewinnen

Für Führungskräfte

- Arbeitsfähigkeit und Resilienz in altersgemischten Teams fördern
- Die Selbstverantwortung meines Teams stärken
- Online führen – Neue Kommunikation im Team
- Generationen gut führen

Kontakt:

Sabine Schröder-Kunz

Diplom-Gerontologin

Diplom-Betriebswirtin

info@demografie-und-gerontologie.com

<http://www.demografie-und-gerontologie.de/>



1

Einleitung

Krisen als Teil des Lebens

Krisen sind heute aktueller denn je. So ist Covid-19 seit Beginn, spätestens seit dem Frühjahr 2020, das alles beherrschende Thema – nicht nur hierzulande, sondern weltweit. Prägend für die letzten Jahre und wohl auch für die Zukunft ist zudem die Auseinandersetzung mit dem Klimawandel. Auch die Herausforderungen unserer älter werdenden Gesellschaft werden als Krise mehr und mehr wahrgenommen. Zu all diesen gesamtgesellschaftlichen Erscheinungen kommen persönliche Krisen hinzu, die fast jeder¹ im Laufe seines Lebens kennenlernt. Und nicht wenige empfinden auch das Älterwerden selbst als Krise.

Krisen werden aber nicht nur als Teil des Lebens verstanden. Sie sind auch etwas, auf das wir Einfluss nehmen können. Mit Krisen werden wir nicht nur konfrontiert, wir können auch gestaltend eingreifen. Und wir können uns entwickeln – in und mit der Krise –, indem wir sie bewältigen, sie durchstehen oder schlicht einfach überleben. Die Möglichkeit der Entwicklung wird gewissermaßen zur Notwendigkeit. In vielen kleinen Schritten und mit vielen bunten Möglichkeiten können wir in den Blick nehmen, was uns herausfordert. Wir können die Veränderung, die damit einhergeht, auch als Teil unserer eigenen Veränderung verstehen. So gesehen können Krisen eine Wende einläuten. Positiv gewendet bieten sie (Entwicklungs-)Chancen.

¹ Um die Lesbarkeit zu verbessern, wird in diesem Buch auf geschlechtsspezifische Personenbezeichnungen verzichtet. Alle Angaben beziehen sich jedoch immer auf Frauen und Männer gleichermaßen.

Aber ist das denn so einfach? Wenn wir doch grundsätzlich bestrebt sind, ein glückliches Leben zu führen, kommen uns Krisen dann nicht in die Quere und zerstören oder trüben zumindest das Glück?

Eine Krise ist eine schwere Situation, in der für uns selbst massive Probleme und Störungen auftreten können. Die Psychoanalytikerin Verena Kast (1997) hat ein Modell entwickelt, in dem sie kreative Potentiale, die durchaus in einer Krise gegeben sind, hervorhebt. Dabei unterscheidet sie mehrere Phasen, die einen konstruktiven Umgang mit Krisen erlauben sollen. An bestimmten Wendepunkten ergibt sich die Chance zur Lösung, es kann aber auch dazu kommen, dass sich die Krise verschärft. Es gibt somit nicht nur Fortschritt, es kann auch zu Rückschritten kommen – bis hin zur Katastrophe.

Wollen wir uns nicht von ihnen aus der Bahn werfen lassen, sollten wir sinnvoll mit Krisen umgehen können. Das gilt für jene, die plötzlich und unvermittelt auftreten, genauso wie für die, die man im Grunde hat kommen sehen. Wir sollten uns schon im Vorfeld mit ihnen beschäftigen und uns fragen, wie wir Krisen begegnen können. Dabei müssen wir offen für vielfältige Antworten sein, sie abwägen und bestenfalls schon Strategien ins Auge fassen, die uns dann, wenn wir in einer Krise sind, zur Verfügung stehen.

Zu erwägen ist dabei nicht nur, was von außen kommt. Wichtig ist auch, sich schon vorher Gedanken darüber zu machen, was in uns selbst in einer Krise abläuft. Welche Reaktionen, welche Möglichkeiten, aber auch welche Emotionen bei uns zu erwarten sind. Können wir verstehen, welche Prozesse in unserem Inneren bei einer Krise ablaufen? Gibt uns dieses Verstehen letztlich auch etwas an die Hand, das uns hilft, mit ihr umzugehen? Wir brauchen also Wissen über unsere Persönlichkeit und müssen uns daher ein Stück weit selbst beobachten. Indem wir älter werden, dürfte uns das leichter fallen, schließlich haben wir nun mehr Erfahrung. Aber ist das wirklich so? Und was, wenn das Altern selbst zur Krise wird?

Alter als Krise?

Älter werden wir ganz von allein. Es ist ein natürlicher Prozess. Wo soll da die Krise sein? Im Vergleich zu früher ist das Leben heute nicht vorbei, wenn wir in den Ruhestand treten. Im Gegenteil, jetzt erst liegen viele Jahre mit unzähligen Möglichkeiten vor uns. Was können wir nun, von der Last des Berufslebens befreit, nicht alles tun – und das oft bei guter Gesundheit! Inwiefern sollte uns das also vor Herausforderungen stellen?

Wir alle wissen, dass es aber auch eine andere Seite des Älterwerdens gibt. Noch sind wir gesund, aber irgendwann werden Einschränkungen und Krankheiten auch uns einholen. Noch sind wir vital, aber eben nicht mehr jugendlich; auch wenn wir uns noch so mühen, wird der körperliche Verfall

einmal eintreten. Noch können wir überall mitreden und sind klaren Verstandes, aber irgendwann wird sich auch hier ein Abbau zeigen und wir sind nicht mehr die, die wir einst waren. Und was heißt Ruhestand denn anderes als Abstellgleis! Ergo: Das Alter *ist* eine Krise.

Beide Sichtweisen sind einseitig. Beide nehmen durchaus grundlegende Züge und Momente wahr, die mit dem Älterwerden gegeben sind, aber sie gehen gleichermaßen fehl, indem sie das Alter auf die frühere Lebensphase beziehen. In einem Fall wird keine bemerkenswerte Veränderung zum mittleren Erwachsenenalter gesehen, im anderen wird nichts weiter als ein umfassender Verlust wahrgenommen. Dabei hat jede Wende, jede neue Lebensphase ihre eigenen Themen. Auch wissen wir, dass gerade das Älterwerden nicht von jetzt auf gleich geschieht, sondern ein langsamer Prozess ist, der mit der Geburt beginnt. Tatsächlich wandelt sich das Bild vom Alter selbst, auch wenn dies meist nur langsam geschieht.

Älterwerden an sich *ist keine Krise*, kann aber zu einer solchen werden. Das hängt nicht nur mit körperlichen Veränderungen zusammen, sondern oft auch mit sozialen Entwicklungen. Verlassen die Kinder das familiäre Heim, ist das für viele ein deutlicher Einschnitt. Das Gleiche trifft auf den Übergang in den Ruhestand zu, aber auch für mögliche Probleme in der Partnerschaft. Existenzielle Fragen treten deutlicher hervor, etwa indem vermehrt Menschen aus der eigenen Umgebung, vielleicht auch der Partner, sterben. All dies kann von manchen durchaus als Langzeitkrise erlebt werden und zwar als eine sehr persönliche. Von außen ist nun aber noch die Corona-Krise mit erstaunlich raschen Schritten eingebrochen. Sie nimmt handfeste Formen an: Ältere Menschen gelten plötzlich vor allem als eines: als Risikogruppe. Infizieren sie sich, kann dies fatale Konsequenzen haben. Insofern erscheint die Pandemie nicht nur als eine gesamtgesellschaftliche Krise mit umfassenden und einschneidenden Auswirkungen, sondern auch gerade als eine Krise des bzw. für das Alter. Die Maßnahmen gegen das Virus betreffen nahezu alle, verstärkt aber Ältere. So wird gerade ihnen nahegelegt, Abstand zu halten – wenn man sie nicht gleich in den Heimen isoliert, wie anfangs geschehen.

In diesem Buch soll von der Krise im Älterwerden ausgegangen werden. Sie kann innere, biografische und äußere Ursachen haben. Gelingt es, sich mit ihnen näher auseinanderzusetzen, eröffnet sich die Möglichkeit, Zeichen oder Signale rechtzeitig zu erkennen und den Verlauf der Krise konstruktiv zu beeinflussen. Der Kern einer Krise des Älterwerdens besteht darin, dass es uns oft schwerfällt, persönliche Veränderungen zu akzeptieren. Dies liegt darin, dass sie nur als Verlust erlebt werden. Hier müssen wir genauer hinschauen und die späte Lebensphase als etwas Eigenständiges verstehen – mit all den negativen, aber eben auch den positiven Aspekten. Letztere deuten sich vielleicht nicht zuletzt darin an, dass gerade Ältere in Krisen oft recht stabil sind und zu

deren Bewältigung beitragen können. Nicht umsonst sind es doch meist die Alten, die man um Rat fragt.

Als Gerontologin und Betriebswirtin beschäftige ich mich vielfach mit älteren Berufstätigen und erlebe auch hier Krisen in verschiedener Form. Ob es nun die Veränderung des Arbeitslebens ist, der Status als älterer Berufstätiger oder der Übergang in den Ruhestand – Belastungen treten in den verschiedensten Facetten auf. Dabei kann auch das Miteinander von Jung und Alt zur Belastung, ja zur Krise, werden. Das Zusammenleben und -arbeiten der Generationen muss im demografischen Wandel zunehmend und verantwortungsvoll in den Blick genommen werden. So wird in diesem Buch auch immer wieder von Krisen und Belastungen im Berufsleben die Rede sein.

Auf den folgenden Seiten möchte ich die derzeitige Corona-Krise zum Ausgangspunkt nehmen, um den Krisenmodus deutlich zu machen und spezifische, auch ethische Probleme, aufzuzeigen. Danach werde ich die Situation der Älteren in dieser tiefgreifenden Krise betrachten, die zunächst die Gesundheit betrifft, dann aber rasch weite Bereiche des gesellschaftlichen Lebens erfasst. Es wird sich zeigen, dass Altersbilder vorherrschen, die, ob in normalen oder in Krisenzeiten, zu stark vereinfachen. Hier muss genauer hingeschaut werden. Es stellt sich auch für ältere Menschen die Frage nach dem angemessenen Verhalten in Zeiten, die von einer ernsten Infektionsgefahr, in hohem Maße aber auch von den Maßnahmen zur Bekämpfung der Pandemie, bestimmt sind. Was können, was sollten wir tun? Wichtig sind hier die zentralen Aspekte der Freiheit und der Verantwortung.

Um gut durch die Krise zu kommen, muss der Alltag gestaltet werden. Das bringt in der späteren Lebensphase eigene Anforderungen mit sich. Hier Sorge für sich selbst zu tragen, ist wichtig – eine Reihe von Tipps und Denkanstößen wird Aufschluss darüber geben, wie sich dies gestalten lässt. Ausschlaggebend sind oft die Grundlagen des Handelns und Verhaltens, weshalb ich einen Blick auf Tugenden werfe, die hilfreich sind und möglicherweise ein stabiles Fundament bieten, um mit Herausforderungen unterschiedlicher Art umzugehen. Es ist aber nicht nur die persönliche Haltung entscheidend. Krisenhafte Ereignisse treffen manchmal unerwartet und mit großer Härte. Um sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen, braucht es psychische Widerstandskraft. Sie kann anhand einiger grundlegender Mechanismen gelernt und gepflegt werden – auch im Alter.

Ungeachtet einer solchen Resilienz kann und wird es zu Belastungen, Verlusten und Schmerzen kommen. Sie dürfen nicht geleugnet oder abgespalten werden; vielmehr gilt es, sie als Teil des Lebens anzunehmen und entsprechend mit ihnen umzugehen. Sie begleiten, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß, das Älterwerden jedes Menschen und es macht keinen Sinn, sie zu

verdrängen. Krisen verstärken solche Belastungen und schwerwiegenden Erfahrungen, spitzen sie zu oder werden selbst von ihnen verursacht. Umso wichtiger ist es, Krisen – auch und vielleicht vor allem in den späten Lebensjahren – als eine Chance zu sehen, selbst etwas zu lernen und weiterzukommen. Das bedeutet nicht, sie zu verharmlosen, sondern, das Beste aus ihnen zu machen. Insofern versteht sich das vorliegende Buch als eine mögliche Stütze gerade angesichts der Unsicherheiten, die wir alle in den letzten Monaten erfahren haben. Fassen wir Mut und Vertrauen in uns selbst, indem wir an uns arbeiten!

Einen Dank möchte ich an alle Menschen aussprechen, die in Zeiten von Corona mit mir ins Gespräch gekommen sind, besonders denen, die mich in meiner kostenlosen Corona-Sprechstunde, welche ich Anfang 2020 eingerichtet habe, angerufen haben. Hierdurch konnte ich die Vielfalt an Sorgen, Nöten und Gedanken sehen. Einen Dank auch an die verschiedenen seriösen Medien, die von gesellschaftskritischer Auseinandersetzung bis hin zu Alltagsbegebenheiten das bunte Dilemmata der Corona-Krise aufgenommen haben. Die Pressefreiheit macht sich doch gerade in Zeiten von globalen Krisen als wertvolle Stütze zur Entwicklung eines Landes und der eigenen Person bemerkbar.

Literatur

Kast, V. (1997). Der schöpferische Sprung. München: dtv. 1987, 7. Aufl. 1997, S. 24–28.

2

Corona-Pandemie als Muster neuer Gesellschaftskrisen?

Weltweit werden je nach Regierungsform unterschiedliche Maßnahmen ergriffen, um die Corona-Pandemie einzudämmen. Die Deutschen haben in der ersten Zeit der Krise an vielen Stellen Vernunft und Verantwortung gezeigt. Sie schienen bereit, die zahlreichen Einschränkungen hinzunehmen und die vielen, ständig wechselnden Vorgaben umzusetzen. Bald zeigte sich aber, dass es sich nicht um einen kurzen, rasch vorübergehenden Zustand handelte. Mit den Wochen und Monaten wurde klar, was es bedeutete, nicht nur für einige wenige Tage seine Kontakte einzuschränken, möglichst zu Hause zu bleiben, sich selbst um die Betreuung der Kinder zu kümmern und nicht oder nur eingeschränkt seinem Erwerbsleben nachgehen zu können. Für viele ist das Einhalten von Hygieneregeln kein großes Problem, manchen scheint es in Fleisch und Blut übergegangen zu sein, und es ist gut möglich, dass wir auch weiterhin, selbst wenn die Bekämpfung des Virus erfolgreich sein wird, deutlich mehr Menschen mit Schutzmasken in den Geschäften oder auf den Straßen sehen werden als früher. Früh zeichnete sich ab, dass es viele Auseinandersetzungen darüber geben wird, wer für die wirtschaftlichen Schäden aufkommt, die sich aus der Bekämpfung von Covid-19 ergeben haben, und welcher Schaden überhaupt wie beglichen werden soll. Die Krise und die Frage nach ihrer Bekämpfung werden somit auch künftige politische und gesellschaftliche Konflikte prägen. Nicht abzusehen ist, welchen Einfluss Corona auf das gesellschaftliche Miteinander haben wird. Handelt es sich um etwas, mit dem sich die modernen Gesellschaften in Zukunft immer wieder konfrontiert sehen werden? Ist das die neue Normalität?

Das folgende Kapitel geht gezielt auf die Corona-Krise ein und hebt sich damit von den weiteren Abschnitten des Buchs ab. Dem Älterwerden wird hier weniger Beachtung geschenkt, auch wenn die Corona-Krise gerade für die Älteren eine besondere Herausforderung ist. Dennoch ist dieser Blick aufschlussreich, wenn es gilt, die Situation der Älteren in einer Krise ganz allgemein zu betrachten. Denn deutlich wird: Die von außen kommende Krise kann das innere Geschehen im Älterwerden positiv oder negativ beeinflussen.

2.1 Viele Fragen, schwierige Antworten

Das Virus ist komplex. Es scheint gefährlicher zu sein als alle anderen, die wir in den letzten Jahrzehnten hatten. Wissenschaftler forschen, erzählen, revidieren, streiten ... Wir sitzen Abend für Abend vor dem Fernseher und schauen die wichtigsten Nachrichten, die von Covid-19 dominiert, wenn nicht monopolisiert sind. Manche haben vielleicht schon aufgehört, die Neuigkeiten, die sich doch immer nur um das Gleiche zu drehen scheinen, zur Kenntnis zu nehmen. Auf den Medienkonsum werden wir noch zurückkommen. Wirklich alles begreifen, das können die wenigsten von uns. Was wir sehen, ist nicht das Virus selbst, sondern das sind die Bilder der Folgen, die es hat. Gerade zu Anfang der Corona-Krise gab es viele Bilder z. B. von Italien oder Spanien, überlastete Pfleger und Ärzte, Massensterben und Sargkonvois – es waren teils apokalyptisch anmutende Szenen.

Doch hier vor meiner Haustür? Zu Beginn der Pandemie sah ich nur etwas bedrückt scheinende Menschen, die bereitwillig alles mitmachten, um ja nicht die Situation, wie sie sich andernorts zeigte, hierzulande entstehen zu lassen. Diffuse Ängste kamen auf. Immer mehr begegneten wir Menschen, bei denen wir nur einen Teil des Gesichts sahen, weil sie, wie vorgeschrieben oder empfohlen, Mundschutz trugen. Bis heute erkennen wir manchmal Bekannte erst auf den zweiten, dritten Blick, manchmal vielleicht erst dann, wenn sie uns ansprechen. Und wir bekommen mehr und mehr ein Gefühl dafür, wie wichtig es ist, die Bewegungen des Mundes wahrzunehmen und das, was sie ausdrücken. Menschen mit Schutzmasken haben nur die Möglichkeit mit den Augen ein Lächeln zu zeigen.

Was ich ganz direkt zu Beginn der Pandemie sah und hautnah spürte, waren Menschen in Kurzarbeit, Familien und Kinder, die nicht mehr auf dem Spielplatz waren, besorgte Berufstätige, die um ihren Job bangten, Firmen kurz vor der Pleite, öffentliche Gelder, die der Staat verteilte.

Wir neigen dazu, nur das zu glauben, was wir unmittelbar sehen, was wir hautnah spüren, von dem unser direktes Umfeld betroffen ist. Doch der

Mensch von heute hat sich weiterentwickelt, glaubt auch dem Labor und den Nachrichten im Fernsehen. Die Information rettet in Zeiten von Corona Leben. Zugleich schürt die Berichterstattung auch Angst. So berichtet eine 70-Jährige in meiner Sprechstunde, dass sie nicht ständig in den Nachrichten oder in ihrem Umfeld hören möchte, wie alt der an Corona Verstorbene gewesen sei, ob er Familie hatte und welche Vorerkrankungen eine Rolle spielten. Denn das macht es sehr persönlich. Die Medien haben eine hohe Verantwortung in dieser Hinsicht.

Es hat sich viel getan in dieser Krise. Sie führt uns Dinge mit erstaunlicher Geschwindigkeit vor Augen und der Nachrichtenstrom reißt nicht ab. Dennoch gibt es viele offene Fragen, auf die sich, wie es scheint, keine Antwort finden lässt. Manche zielen darauf, was von den Veränderungen bleiben wird, wenn die Krise vorüber sein wird, manche auch darauf, worin denn diese Änderungen bestehen.

Wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, ist die schlimmste Phase der Corona-Krise womöglich vorbei, haben wir die zweite, vielleicht auch dritte Welle überstanden. Vielleicht ist noch etwas Neues dazugekommen – zu dem Zeitpunkt, an dem ich dieses Buch geschrieben habe, gab es immer noch viele Fragen zu dem Virus. Über den ganzen Globus hinweg beschäftigte es den Menschen – ein globaler Ausnahmezustand. Was wir aus dieser Zeit gelernt haben, was wir mitnehmen für unser Leben, aber auch für andere Krisen des Lebens, soll in diesem Buch dargestellt werden. Mit verschiedenen Denkanstößen und Anregungen möchte ich Sie ermuntern, die Krise für sich selbst als Chance und Möglichkeit für Ihre ganz persönliche Lebensgestaltung zu nutzen. Denn wir können uns doch immer wieder – wie bei einem kleinen Weckruf – über die Ausnahme Gedanken machen und unser Leben im Älterwerden weiter aktiv und bewusst gestalten.

Ich möchte (von punktuellen Ereignissen, Zahlen etc. abgesehen) die Corona-Pandemie als gegenwärtiges Phänomen beschreiben, da uns das Thema noch eine Weile begleiten wird. Das gilt auch dann, wenn wieder weitgehend Normalität einkehrt. Insbesondere Risikogruppen oder der Umgang mit ihnen werden auf lange Sicht betroffen sein.

Menschen im Alter 60+ sind eine besonders heterogene Gruppe. Durch ihre vielfältigen Erfahrungen und Entwicklungen haben sie sich sehr unterschiedlich entwickelt. Es gibt also nicht DIE Alten oder DIE Senioren. Manchmal ist ein 70-Jähriger einem 40-Jährigen ähnlicher, als es sich zwei 40-Jährige sind. Dieses Buch soll aber auch für die Jüngeren hilfreich sein, denn auch sie werden jeden Tag älter und im Leben immer wieder von Krisen betroffen sein. So hat auch Corona alle Generationen erreicht und deutlich gemacht, dass es für keinen von uns DIE Sicherheit gibt. Corona hat uns alle

in einen Ausnahmezustand versetzt, den niemand für möglich gehalten hätte. In dem Zusammenhang sollten wir uns mit unserer gesellschaftlichen Entwicklung und unserem Sicherheitsstreben in Verbindung mit dem Motto „Besser, schneller, weiter“ kritisch auseinanderzusetzen. Krisen sind auch dafür da, dass wir wieder realistischer auf das eigene Leben schauen, um das existenziell Wichtige zu erkennen.

Covid-19 hat viele von uns, ja in gewisser Weise alle, aus ihrer Alltagsnormalität gerissen und mit bisher wenig bekannten Anforderungen konfrontiert. Insofern ist Corona ein gutes Beispiel, um Parallelen zu anderen Krisen aufzuzeigen, wie z. B. die Krise im Älterwerden. Das gemeinsame Ziel, die Ausbreitung des Virus zu verhindern, damit es nicht zu einer unkontrollierbaren Situation kommt, hat Erstaunliches bewirkt. Viele gehen auch davon aus, dass es nicht einfach eine Rückkehr zum Zustand davor geben kann und geben sollte – auch wenn ein solcher Wunsch mit der Zeit entsteht.

Die Krise kann somit Treiber eines gesellschaftlichen Wandels sein. Es ist aber auch denkbar, dass sich – gewiss auch problematische – Strukturen und Entwicklungen der jüngeren Zeit festigen. Tatsächlich zeigen sich in der gesellschaftlichen Krisenbekämpfung schon Risse. Es ist nicht ausgemacht, dass das, was wir zumindest anfangs als gesellschaftlichen Zusammenhalt erlebt haben, Bestand hat. War zunächst von Solidarität und neuer Gemeinsamkeit die Rede, die jetzt entstehe und stärker werde, gibt es durchaus Anzeichen, dass die Kluft in der Gesellschaft wieder größer wird, wie z. B. Demonstrationen gegen die Corona-Maßnahmen zeigen.

Sterblichkeit erhält ein Gesicht. Sie zeigt sich in den Todeszahlen, die uns Tag für Tag mitgeteilt werden. Die Kapazität der Krankenhäuser, genauer der Intensivstationen, rückt so in den Blick. Hier zeigten sich auch Versäumnisse der letzten Jahrzehnte infolge von Privatisierung und Sparmaßnahmen – ein auf Effizienz getrimmtes System erlaubt kaum eine Vorratshaltung, da ungenutzte Kapazitäten betriebswirtschaftlich möglichst zu vermeidende Kosten bedeuten. Dieses Denken macht sich nun schmerzhaft bemerkbar – in manchen Ländern mehr, in anderen weniger.

Wir müssen wohl noch zu einer neuen Normalität finden. Wie die genau aussehen wird, ist ein großes Fragezeichen. Es ist sogar gefährlich, zu schnelle Antworten zu geben, weil Polarisierungen und falsche Antworten die Folge wären. Gemeint sind hier einschränkende Maßnahmen, die unser aller Leben betreffen. Freilich tun sie dies in unterschiedlichem Maße. Wo, wie in Deutschland, eine Ausgangsbeschränkung herrschte, die den meisten doch einen gewissen individuellen Freiraum ließ, bestand in anderen Ländern teils über viele Wochen eine strikte Ausgangssperre, die für viele nicht nur erheb-

liche Schwierigkeiten mit sich brachte, sondern als bedrückend erlebt werden musste.

Nicht nur die einzelnen Menschen sind von unterschiedlichen Auswirkungen betroffen, sondern auch die einzelnen Branchen. Für manche wird sich nur begrenzt etwas ändern, einige wenige können vielleicht sogar einen Nutzen aus der Situation ziehen. Andere kommen in existenzielle Nöte, und nicht alle werden aufgefangen. Insgesamt ist von der schwersten Rezession seit dem Zweiten Weltkrieg die Rede – der Rückgang wird wohl über dem Einbruch infolge der Finanz- und Wirtschaftskrise nach 2007 liegen. Bereits jetzt zeigen sich die Auswirkungen auf dem Arbeitsmarkt – die Arbeitslosenzahlen steigen, auch dies in den Ländern unterschiedlich, in manchen in erschreckendem Ausmaß.

Die öffentliche Infrastruktur war von den einschränkenden Maßnahmen besonders betroffen. Ausgedünnte Fahrpläne, geschlossene Kinderbetreuungseinrichtungen, die Schulschließungen, der heruntergefahrte Betrieb in Behörden, Arztpraxen und Krankenhäusern, geschlossene Badeanstalten, Theater, Konzertsäle, Kinos, ausgesetzte Vereinstätigkeiten – bei all dem ging es darum, das öffentliche Leben auf ein geringes Maß herunterzufahren. Plötzlich wurde uns bewusst, wie sehr unser Leben von diesen Dingen geprägt ist.

Ein Problem ist auch, dass den oft öffentlichen Trägern solcher Einrichtungen erhebliche Einnahmen entgehen. Überhaupt dürfte sich die Rezession im Zuge der Corona-Krise in den öffentlichen Haushalten deutlich bemerkbar machen. Damit drohen nicht nur die Früchte vergangener Sparanstrengungen zunichte gemacht zu werden; vielmehr steht zu befürchten, dass wichtige Investitionen in Zukunft nicht getätigt werden. Auch dass angesichts der Verschuldung, die nun stark zunehmen wird, Forderungen laut werden, öffentliche Ausgaben in Zukunft einzuschränken, ist zu erwarten.

Wichtig war und ist, die persönlichen direkten Kontakte herunterzufahren. Massenveranstaltungen wurden im Frühjahr, dann aber auch wieder ab dem Herbst 2020 verboten. Auch die Unternehmen waren angehalten, nach Wegen zu suchen, um ihre Mitarbeiter zu schützen und es ihnen zu erlauben, wechselseitig Abstand zu halten sowie geeignete Hygienemaßnahmen zu ergreifen. Die Präsenz am Arbeitsplatz zu verringern, war und ist eine Möglichkeit, die je nach Beruf, Branche und Unternehmen mal mehr, mal weniger gut machbar ist. Die Betreuungsprobleme, die sich durch Schließung von Schulen und Kindergärten ergaben und viele erwerbstätige Eltern vor erhebliche Schwierigkeiten stellte, taten ihr Übriges. Homeoffice, schon seit Langem ein Thema, war nun das bevorzugte Mittel und könnte es wieder werden.

Die Digitalisierung ist zwar längst Thema, ihre Umsetzung erfolgt aber ungleichmäßig. Oft war schon in den letzten Jahren eine Digitalisierungsoffensive angemahnt worden, ob im schulischen oder im beruflichen Bereich; Deutschland gilt hier nicht gerade als Zugpferd. Versäumnisse machten sich nun bemerkbar, ebenso aber wurden jetzt erhebliche Anstrengungen unternommen, um die entsprechenden Strukturen zu schaffen. Nicht selten haben digitale Medien in Bereiche Einzug gehalten, in denen sie davor eine eher untergeordnete Rolle spielten. Jetzt ging es nicht mehr nur um Sprach- oder Videonachrichten im privaten Bereich, sondern um die Frage nach leistungsfähigen Werkzeugen, um beruflich in digitaler Form kommunizieren und arbeiten zu können. Rasch mussten wir uns in die jeweiligen Portale und Plattformen einfinden; die Digitalisierung machte ungeachtet aller Unzulänglichkeiten einen deutlichen Sprung, und es ist davon auszugehen, dass nicht mehr zurückgesprungen wird, auch wenn gewiss nicht alle Formen erhalten bleiben. Verstärkt durch die Krise gilt es, die digitale Infrastruktur in der Wirtschaft, im Bildungswesen, aber auch in der Sicherheitspolitik auszubauen.

Aber auch im Privaten machte die digitale Kommunikation noch einmal einen riesigen Satz. Gerade Ältere waren nun gezwungen, digitale soziale Medien zu nutzen, um weiter mit ihrer Familie, ihren Verwandten und Bekannten in Kontakt bleiben zu können. Videotelefonate können nicht den Besuch bei den Großeltern oder im Altersheim ersetzen, sind aber in der Not doch ein Weg, um die Zeit zu überbrücken, in der Besuche nicht möglich sind, weil sie wegen der Infektionsgefahr vermieden werden sollten.

Eingeschränkt wurde auch die persönliche Mobilität, die zu Recht als hohes Gut gilt. Es erzeugt Unbehagen, wenn man sich nicht ungehindert bewegen und reisen kann. Auch das führten uns die Grenzschließungen und Reisebeschränkungen deutlich vor Augen. Nicht selten ging das mit persönlichen Härten und schwierigen Situationen einher, die weit über Urlaub und Freizeit hinausgehen und etwa in Grenznähe auch für das Erwerbsleben eine erhebliche Rolle spielen. Das uneinheitliche Vorgehen der einzelnen Länder, in Deutschland auch der einzelnen Bundesländer, brachte Schwierigkeiten mit sich. Dennoch gab es grundsätzlich, zumindest aber zu diesem Zeitpunkt und angesichts der Dringlichkeit wohl keine Alternativen zu diesen Maßnahmen, und sie dürften einen Teil dazu beigetragen haben, das Infektionsgeschehen einzugrenzen. Und doch wird auch klar, dass Freizügigkeit wichtig und keinesfalls leichtfertig aufgegeben werden darf.

Das Corona-Virus verbreitet sich hauptsächlich über Aerosole, also über eine Tröpfcheninfektion. Entsprechend soll ein gewisser Abstand zu den Mitmenschen eingehalten werden; auch der zunehmende Gebrauch eines Mund-

schutzes macht dies nicht verzichtbar. Von eineinhalb bis zwei Metern ist die Rede, was sich natürlich nicht immer einhalten lässt – allein bei den öffentlichen Verkehrsmitteln ist das nicht machbar, und auch am Arbeitsplatz oder in der Öffentlichkeit kann das oft nur begrenzt umgesetzt werden. Entsprechend wurden viele Aktivitäten ausgesetzt oder verboten.

Dies ging bei manchen zunehmend mit dem Gefühl einher, dass die Verbote unverhältnismäßig seien oder nicht alle gleichermaßen trafen. Besonders drastisch waren Besuchsverbote in Altenheimen und Krankenhäusern. Natürlich war es wichtig, hier eine Infektion zu vermeiden, aber seine Angehörigen, die in einer schweren gesundheitlichen Lage, vielleicht dem Tod nahe sind, nicht sehen und sprechen zu können, war hart. Da stellt sich dann die Frage, ob solche Verbote nicht weit übers Ziel hinausschießen und doch Alternativen denkbar sind. In jedem Fall ist die Einsamkeit von alten Menschen nicht nur in Pflegeheimen ein großes Problem. Man sollte jedoch auch die Pflegekräfte unterstützen und auf ein soziales Miteinander achten. Wie das funktionieren kann, wird in Abschn. 5.2 näher erläutert.

Der Mensch ist ein anpassungsfähiges Wesen. Seine Formbarkeit ist bis ins hohe Alter gegeben. Eine Veränderung im Außen erfordert eine Veränderung im Inneren. In Krisensituationen besteht nicht nur die Entwicklungsmöglichkeit, sondern auch eine Entwicklungsnotwendigkeit. Wir müssen uns anpassen, um letztlich zu überleben. Verändern sich die äußeren Gegebenheiten, führt das dazu, dass sich die inneren Ressourcen ausbilden oder erst ganz neu entwickeln; sie stehen uns dann aber auch über die Zeit der Veränderungen hinaus zur Verfügung, und wir können in einer erneuten Krise darauf zurückgreifen.

Weil es so viele Fragen gibt, aber keine allgemein gültigen Antworten, wünschen sich die allermeisten die gewohnte Normalität so schnell wie möglich zurück. Das ist verständlich, birgt aber eine gewisse Gefahr. Die Sehnsucht nach dem alten Alltag, der von den Einschränkungen ungetrübt war (und deshalb im Rückblick so erstrebenswert erscheint), verführt dazu, gewisse Dinge zu ignorieren.

Manche flüchten dann in einfache Erklärungen. Das Unbehagen ist uns wohl allen mehr oder weniger gemein – wer will sich denn schon in seinen Freiheiten einschränken lassen. Es ist ein gutes Zeichen, wenn uns das nicht gleichgültig ist. Der eine oder die andere sehen dann aber nur die Maßnahmen und nicht mehr das Problem, auf das sie reagieren. Welch abstruse Blüten dies treibt, lässt sich auf den Demonstrationen sehen, die im Frühsommer 2020 nach den ersten Monaten der einschränkenden Maßnahmen in deutschen Städten stattfanden und dann im Sommer und Herbst an Heftigkeit zunahmen. Dass gerade Menschen lautstark ihren Unmut äußern, die emp-

findlich getroffen werden und ihre wirtschaftliche Existenz bedroht sehen, ist zunächst nachvollziehbar. Schwierig wird es, wenn abgestritten wird, dass überhaupt ein Problem besteht, noch schwieriger, wenn von dunklen Verschwörungen geredet wird, gegen die man sich wehren müsse. Es ist hier nicht der Ort, um auf solche Auswüchse näher einzugehen; das Feld ist äußerst gemischt, wird aber von den schrillen Stimmen dominiert. Auch darin zeigt sich die große Unsicherheit und die Sehnsucht nach einfachen Erklärungen, die mit dieser Krise – offensichtlicher als bei vielen früheren – einhergehen.

Die Gefährlichkeit des Corona-Virus und die Gegenmaßnahmen generell infrage zu stellen, dürfte auf jeden Fall der falsche Weg sein. Erschwerend kommt hinzu, dass eine Krise ein Prozess ist. Sein Beginn lässt sich vielleicht noch genauer ausmachen, sein Ende hingegen nur unzureichend. Wir wissen nicht, welche Wendungen das Infektionsgeschehen noch nehmen wird. Wir sollten uns aber der Opfer bewusst sein, die die Pandemie bislang gefordert hat. Sie zeigen, wie drastisch der Krankheitsverlauf keineswegs immer sein muss, aber durchaus sein kann. Und wir sollten immer auch an die denken, die mit allen Kräften versuchen, das Virus zurückzudrängen, wie Mediziner und Pflegekräfte, Virologen aber auch Politiker. Längst ist klar, dass es mit abendlichem Klatschen nicht getan ist.

Die Rezession verlangt nach erheblichen Anstrengungen eines wirtschaftlichen Aufbauprozesses. Viel Geld wird hier in die Hand genommen. Es werden aber auch viele Stimmen laut, die davor warnen, hier nur das Ziel zu verfolgen, zum Zustand vor der Krise zurückzukehren. Sie verlangen vielmehr, mit den gewaltigen Maßnahmen auch bestimmte Entwicklungen, wie z. B. eine nachhaltige Autoindustrie, anzustoßen.

Seit dem Aufbau nach dem Zweiten Weltkrieg waren Wirtschaft und Wirtschaftspolitik stets auf immer mehr Wachstum ausgerichtet. Gerade angesichts der Umweltproblematik wird deutlich, dass wir in den modernen westlichen Gesellschaften das rechte Maß verloren haben. Wer sich umschaute, wird nicht selten das Gefühl haben, dass es von den meisten Dingen viel zu viel gibt – zu viele Autos, zu viele Süßigkeiten, zu viel Kosmetik, zu viele Bücher, zu viele alkoholische Getränke, zu viele Events etc.

Eigentlich war es den meisten von uns schon lange klar, dass es so nicht weitergehen kann. Corona zwingt uns schneller als gedacht dazu, neu zu denken. Wenn aber Arbeitsplätze verloren gehen, müssen Bemühungen erfolgen, die Menschen aufzufangen und sie nicht in ihrer Not allein zu lassen. Die psychische Widerstandsfähigkeit, die jetzt von vielen Menschen gefordert wird, benötigt die Akzeptanz des Verlorenen, das Bewusstsein, es auch schaffen zu können, sowie die Offenheit und das Interesse für Neues. Es braucht optimistisches Denken und die Hoffnung, dass auch das neue Leben Gutes

bringen kann. Es braucht die Bereitschaft, Verluste zu ertragen, und ein soziales Umfeld, das einen in der Not auffängt, das mal ablenkt, mal tröstet. Ist all dies gegeben, dann können sich Menschen auf das Neue einlassen und das schmerzlich Verlorene zurücklassen.

Die Politik versucht im Moment mitverantwortlich zu handeln. Es ist wichtig, dass der Staat nun handelt, und es zeigt sich, wie notwendig ein funktionierender Staat ist – auch einige der Staatsverächter werden in solchen Krisen immer wieder daran erinnert. Wir dürfen uns aber nicht darauf ausruhen und einfach dem Staat die Schuld geben, wenn es nicht wie gewünscht läuft. Es braucht Empathie, und es geht um die Selbstverantwortung des Einzelnen. Auch Führungskräfte und Unternehmen sind hier gefragt, und sie brauchen dabei selbst Unterstützung etwa in Form von Beratung. Auch in den Ämtern, z. B. den Arbeitsämtern, ist Empathie gefragt.

Wird das ein Dauerszustand sein? Auch wenn die Pandemie zurückgedrängt sein sollte, müssen wir uns darauf einstellen, dass wir und unsere >Gesellschaften immer wieder, wenn auch nicht anhaltend, von Krisen betroffen sein werden?

2.2 Corona – Die Krise als neue Normalität?

Viele sehen in der Corona-Krise einen Weckruf an die Menschheit. Sie bringen die Pandemie mit den menschlichen Eingriffen in die Natur, mit dem Raubbau an der Umwelt zusammen. Teils geschieht dies direkt mit Verweis auf die Ursachen des Virus, teils im Hinblick auf die globalen Verflechtungen, die zumindest teilweise auch erhebliche Probleme aufweisen. Oft ist die Rede davon, dass gerade in den armen Regionen dieser Erde das größte Leid entstehen könnte – sowohl beim Klimawandel als auch bei einer weiteren Ausbreitung von Covid-19. Die Corona-Krise stellt sich so gesehen auch als ein weiteres deutliches Zeichen für die Überforderung der Erde durch den Menschen, ob nun im Virus selbst oder in den Folgen, die die Pandemie haben wird. Fügt sie sich also ein in die Entwicklungen, von denen wir längst wissen, dass sie zu schwersten Problemen führen und denen eine andere, bessere Richtung zu geben wir uns so schwertun? Wird die Krise mit Corona nun zur neuen Normalität?

Dass es eine globale Krise ist, steht außer Zweifel. Dass sie mit vielen ihrer Faktoren zu einem großen Teil menschengemacht ist, zumindest vom Menschen verbreitet wird, auch das werden wenige abstreiten. Die Krise hat eine politische Dimension. International wird mit Sorge ein Anstieg der Armut und ein Anwachsen der globalen Ungleichheiten befürchtet. Die UN warnt

bereits vor Hungerkatastrophen. Dies gerät leicht aus dem Blick und ist durch die Fokussierung der Medien auf die Corona-Pandemie auch weniger Thema im gesellschaftlichen Diskurs, denn gerade die reichen Länder sind mit den Folgen der Pandemie bzw. der Maßnahmen, die zu deren Eingrenzung ergriffen wurden, vollaufbeschäftigt. Sie treibt die Sorge um, wirtschaftlich wieder das Ausgangsniveau zu erreichen. Die politische Dimension und die Hungerkatastrophen in den armen Ländern werden wiederum Auswirkungen auf unsere Gesellschaft haben. Sie wird bunter, gemischter, mit Flüchtlingen aus vielen Ländern, deren Zahl ja wieder ansteigt und wo unsere Mitverantwortung gefragt ist. Die momentanen Auffanglager in Griechenland etc. kommen jetzt schon an ihre Grenzen und sind keine Dauerlösung. Gerade bei Älteren, die vielleicht Angst vor Fremdem haben, kann das eine Krise auslösen und muss aufgefangen werden. Sie müssen lernen, mit der neuen Normalität zurechtzukommen.

Aber es geht nicht nur um die Verminderung des Leids oder um die gewaltigen Summen, die das System wieder auf Kurs bringen sollen. Es geht auch um neue Etiketten und Verhaltensweisen. Abstand halten, nicht mehr Küsschen rechts und links, kein Händeschütteln und stets einen Mundschutz tragen – das sind die aktuellen Erfordernisse. Das verändert unser soziales Miteinander im Alltag – zunächst sichtbar und im Äußeren, vielleicht aber auch schon im Bereich der inneren Einstellungen und Erwartungen. Die Lasten mögen ungleich verteilt sein, aber im sichtbaren Verhalten zeigt sich eine gewisse Gleichheit: Gebote und Verbote gelten für alle – zumindest im Prinzip. Die Möglichkeiten, damit umzugehen, sind dann doch ganz verschieden. Gleichwohl werden gewisse Formen nun schon seit einiger Zeit eingeübt, und da ein Ende der Pandemie oder zumindest der Gefahr neuer Wellen nicht in Sicht ist, werden sie uns auch noch eine gewisse Zeit erhalten bleiben. Vielleicht wird der Mundschutz auch nach Corona in europäischen Stadtzentren kein so seltener Anblick mehr sein, sondern ganz normal erscheinen.

Auch jenseits abstruser Verschwörungstheorien werden die Maßnahmen immer wieder und wohl auch zunehmend angezweifelt. Sind sie der richtige Weg? Wer garantiert, dass sie zum Erfolg führen? Sind die Kosten, die sie verursachen, auch gerechtfertigt? Bezahlen wir die Kontaktbeschränkungen nicht mit erheblichen volkswirtschaftlichen Verlusten, die ihrerseits wieder ganz eigene nachteilige Folgen haben werden? Bürden wir der Jugend nicht eine schwere Last auf? Es geht darum abzuwägen. Denn natürlich verlangt es uns einiges ab, all die Gebote und Verbote einzuhalten und den Empfehlungen zu folgen. Immerhin sind Grundrechte betroffen, die für eine Demokratie wichtig sind. Ihre vorübergehende Einschränkung lässt sich nur mit guten, nachvollziehbaren Gründen rechtfertigen.

In meiner Sprechstunde mit Älteren oder deren Angehörigen, aber auch Berufstätigen und Führungskräften höre ich immer wieder von den Überforderungen in der Krise. Sie sind meist auf vielen Ebenen gegeben. Da zeigt sich aber auch, dass nicht nur die Krise, also die Wende bzw. der Verlust, die mit ihr einhergehen, das Problem ist. Es geht auch um das Zuviel im Alltag sowie die zwischenmenschlichen Problemfelder. Entsprechend stellen sich viele die Frage: Was tut mir jetzt gut? Worauf sollte ich achten? Die eigene Selbstverantwortung gilt es hier ganzheitlich zu betrachten.

Denkanstoß

Fühlen Sie sich in der Corona-Krise überfordert? Was würde Ihnen momentan guttun, damit Sie sich besser fühlen? Wer kann Ihnen mit Rat und Tat beiseite stehen? Wo und wie können Sie sich rechtzeitig Hilfe holen?

Durch die Pandemie geschieht an vielen Stellen Leid. Es kommt zu Arbeitslosigkeit und wirtschaftlicher Not, auch zu Gewalt in Familien, die nun teilweise eine Enge erfahren, die es vorher so nicht gab. Nicht wenige vereinsamen (noch mehr), weil die gewohnten Kontakte nicht wie bisher gepflegt werden können. Zeitweise gab es die Idee, die Kontaktbeschränkungen auf die Hochrisikogruppen der Älteren und gefährlich Vorerkrankten zu beschränken, sie für diese zu einer Kontaktsperre auszuweiten und die Einschränkungen aller anderen aufzuheben. Die bisherigen Erfahrungen mit der Pandemie und den Maßnahmen zu ihrer Eindämmung sprechen gegen dieses Modell. Zu sehr würde es – von den epidemiologischen Konsequenzen abgesehen – das Risiko auf andere abwälzen.

Aber besteht nicht immer ein gewisses Lebensrisiko? Ist Leben nicht immer per se risikobehaftet? „Ein allgemeines Lebensrisiko ist von jedem zu akzeptieren“, stellt der Deutsche Ethikrat fest. Kurioserweise akzeptieren viele Menschen das außerhalb des Corona-Kontextes. Sie rauchen, ernähren sich ungesund, bewegen sich zu wenig, fahren schnell Auto, treiben Sportarten mit hoher Verletzungsgefahr und wollen sich das mit aller Vehemenz nicht verbieten lassen (entsprechend kommt es gar nicht erst zu Versuchen, solche Verbote auszusprechen). Das nicht sichtbare Virus und die Bilder etwa aus Norditalien oder New York – Konvois mit Särgen und Massenbeerdigungen – lösen hingegen eine nie da gewesene Angst aus. Ein leichtfertiger Umgang mit dem Virus verbietet sich. Zugleich müssen wir jedoch lernen, irgendwie mit ihm umzugehen, denn es wird noch eine Zeitlang in unserem Leben präsent sein.

Es geht um Gesundheit, Leben und Tod. Gesundheit wird dabei im Allgemeinen als die Abwesenheit von Krankheit oder als körperliche Unversehrt-