

Corona aus Sicht einer Trauma-Betroffenen

von Lou H.¹

Die durch Corona ausgelösten gesellschaftlichen Veränderungen waren für alle Menschen eine einschneidende Lebenserfahrung. Doch einmal mehr wurde mir deutlich, dass die individuelle Vergangenheit auch jeden Moment der Gegenwart färbt, und erst durch Beobachtungen meiner Mitmenschen in dieser Phase begriff ich, in welcher unterschiedlichen Welten wir uns vor Corona tagtäglich bewegt hatten.

Ich bin den Weg rückwärts gegangen und habe dank der Einschränkungen gelernt, dass andere Menschen sich vor dem Virus in ihrer Welt frei, sicher und getragen fühlten, getragen von ihren Plänen für die unmittelbare Zukunft, deren Realisierung ihnen möglich und wahrscheinlich erschien. Sicher vor unsichtbaren Gefahren, die einen jeden Moment das Leben kosten könnten. Frei von lästigen Einschränkungen, jenen kleinen und großen Ritualen im Alltag, die Kraft kosten und bei denen man nie ganz weiß, ob man an sie glauben soll, und die doch das einzige sind, was einem bleibt, um ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit herzustellen. Viele Leute erzählten mir, sie empfänden sich plötzlich als einflusslos und ausgeliefert. „Was ich tue und was in der Welt geschieht, erscheint ohne Zusammenhang. Ich möchte gern mein Leben planen, aber ich weiß gerade nicht, wie es nächsten Monat aussehen wird.“ Das beschreibt mein Lebensgefühl seit ich zurückdenken kann. Weil ich es nie anders kennengelernt habe, war es normal, dass ich Angst vor der Nähe anderer Menschen habe, aber die Gefahrenquelle war niemals sichtbar, so dass man sie hätte fassen können. Beim Einkaufen, beim Umarmen, beim Nebeneinandersitzen. Es war normal, dass ich keine Pläne machen konnte, denn auf einem Kriegsschauplatz kämpft man darum, am Leben zu bleiben, nicht für ein späteres Einfamilienhaus mit Vorgarten. Wo man in seiner Existenz ständig bedroht wird, da lässt man sich nicht nieder, um die Aussicht zu genießen, und wenn man diese Welt in sich trägt, dann gibt es keine Himmelsrichtung, in die man sich bewegen könnte, um ein anderes Leben zu leben.

Während die mediale Öffentlichkeit mittlerweile zwar Interesse an der Berichterstattung über sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Frauen zeigt, gibt es immer noch kaum Bewusstsein für das „Leben danach“. Nicht nur man selbst verändert sich, sondern die Welt verändert sich. Sie wird zu einem unwirklichen, lebensfeindlichen Ort ohne Sicherheiten, ohne Zukunft und ohne heilsame Begegnungen. Die Seele ist in Quarantäne. Und wer sehr früh und strukturell traumatisiert wurde, der lernt erst spät (manchmal leider nie), dass dies nicht die Wirklichkeit aller ist, sondern das Ergebnis von Erfahrungen, die keinem Menschen zugemutet werden sollten.

Ich glaube, durch Corona haben einige Menschen einen winzig kleinen Geschmack davon bekommen, was es bedeutet, in einer solchen Welt zuhause zu sein. Ich würde mir wünschen, dass es mehr Bewusstsein dafür gäbe, dass nicht alle Menschen aus der inneren Quarantäne aussteigen können, nur weil im Äußeren wieder langsam das Leben ins Rollen kommt.

¹ Name geändert