

## Ein Jahr in der Coronazeit – Eine Mutter berichtet uns...

Was unsere Familie in „einem Jahr Covid“ erlebt hat, lässt sich sehr schwer beschreiben. Es war ein Jahr voller Angst und Hoffnung, Dankbarkeit, Verzweiflung aber auch Freude, Verärgerung, Enttäuschung. Manchmal Traurigkeit, oft Müdigkeit.

Es war März und es wurde klar, dass das Covid-19 Virus auch in Deutschland angekommen ist. Wir wurden langsam unruhig, andere Länder hatten schon volle Intensivstationen, es gab erste Meldungen über Triage. Was hier bei uns passieren würde? Wir wollten wissen, wie man sich schützen könnte.

Die Fälle nahmen zu und wir haben, wie wahrscheinlich jede andere Familie, die Nachrichten und die Medien verfolgt. Erste Regeln wurden angesprochen, wir wollten eine Ansteckung vermeiden. Daher haben wir uns sehr schnell auf die Regeln eingestellt, aber auch für uns beschlossen, wir wollen möglichst wenig Kontakt mit andere Menschen haben.

Die Schule lief noch im normalen Betrieb und Tage haben sich wie Wochen angefühlt. Die Pandemie war aber schon in der Gesellschaft angekommen. Wir nahmen wahr, dass nun auch andere Menschen unruhig wurden, so wie wir es schon ein wenig früher fühlten, die Angst krank zu werden, überfüllte S-Bahn vermeiden, Hände waschen ist wichtig, bitte mit Ellenbogen husten...

### Es war anstrengend, wie lange würde das dauern?

Gott sei Dank wurde dann angekündigt, dass die Schule geschlossen würde. Die Veranstaltungen wurden abgesagt und ich war froh, erst nicht arbeiten zu können. Mein Mann war auch zu Hause im Homeoffice. Familienleben einmal ganz anders! Die Küche wurde ständig besucht, jeder hatte Hunger zu den unterschiedlichsten Zeiten.

Improvisierte Arbeitsplätze wurden geschaffen, wann soll jedes der Kinder per Zoom seine Klassentreffen und Unterrichtsstunden haben? Bitte nicht um dem Computer streiten und ein bisschen Ordnung halten, wir brauchten Organisation!

Kinderzimmer als Arbeitszimmer, Wohnzimmer als Kinderzimmer, als Schulzimmer und Turnhalle. Ob wir den Balkon verschönern und ein bisschen Platz draußen gewinnen? Gedacht, gemacht! Sollen wir auf der Decke auf dem Balkon ein Picknick machen? Yeah!

Die fast schon gefühlte Euphorie über das sichere, heimelige und schöne Familienzusammensein hatte aber nur kurz ange Dauert und die düstere Realität hatte uns eingeholt. Wir waren manchmal gereizt, wir brauchten unsere Ruhe, jeder hat sich etwas zurückgezogen und sich ein Plätzchen für sich alleine gesucht, irgendwo in der Wohnung.

Wie lange dauert es Mama? Wann kann ich meine Freunde treffen? Ich weiß es nicht...Wir durften nicht krank werden, vor allem nicht unser Sohn.

Mittlerweile wurden Termine zur Zahnkontrolle abgesagt, der Hautarzttermin und auch der geplante Familienbesuch. Genauso wie unsere anderen Treffen mit Freunden und die Geburtstagsfeiern. Jeder gab sich eigentlich verständnisvoll, wir sollten uns melden und uns nur gegenseitig besuchen, wenn wir uns dabei wohl fühlen würden. Dieses Verständnis haben wir wirklich sehr geschätzt, es hat sich entlastend und liebevoll angefühlt. Einige unserer Freunde waren auch selbst sehr vorsichtig und wir haben uns gegenseitig Mut gemacht.

### **Uns begleitete aber auch Unsicherheit.**

Das Wetter wurde wieder schöner, die Leute trafen sie sich wieder im Park, Kinder besuchten sich gegenseitig. Meine Kinder aber besuchten ihre Freunde nicht. Hatten wir zu Hause die Gefahr überschätzt, waren wir zu übervorsichtig? Würde ich die psychische Gesundheit meiner Kinder gefährden, wie es in den Medien behauptet wurde? Wie kann ich die Gesundheit meines Kindes bei all dem schützen?

### **Die folgenden Wochen hatte sich dann eine Art Routine etabliert, mehr oder weniger haben wir alle unseren Platz gefunden.**

Da gab es Zeiten, in denen wir Vieles zusammen gemacht haben, und Momente, da wollte jeder für sich allein sein. Wir haben uns in die Situation gefunden, waren nicht glücklich, aber doch zufrieden. Mein Mann hat das Brotbacken für sich entdeckt und hat gerne für uns morgens selbstgemachte, frische Brötchen gebacken. Ich habe meine alte, nie benutzt Nähmaschine aus dem Schrank geholt. Neben online mit Freunden zu spielen, hat mein Sohn sogar das Stricken entdeckt. Wir haben gestrickt, gemalt, Schach gespielt, Yoga und Gymnastik gemacht, ... es war etwas anders, war auch irgendwie schon.

### **Ich würde sagen, dass gefühlt der gegenwärtige „lockdown“ für uns etwas Bekanntes war.**

Nichts planen können und etwas ausgesperrt vom Leben zu sein. Früher aus anderen Gründen, wegen plötzlichem Fieber, Infektionen, Durchfall. Es gab damals auch eine Zeit, in der wir den Kontakt mit anderen Menschen vermieden haben, mit dem verzweifelten und oft vergeblichem Versuch, unserem Sohn eine weitere Infektion zu ersparen und noch mehr schlaflose Nächte zu vermeiden. Das aktuelle Eingeschränkt sein ist dennoch etwas entspannter als früher, als unser Kind noch klein und trotz all der Infusionen ständig krank war.

Der August kam, das bedrohliche Gefühl hatte etwas nachgelassen. Wir haben uns getraut, Oma und Opa zu besuchen. Wir konnten viel Zeit im Garten verbringen und auch im Wald gleich nebenan spazieren gehen. Mal ein bisschen tief durchatmen. Dabei sind wir aber weiterhin sehr vorsichtig gewesen, trotzdem waren es ein paar schöne Wochen und die Nähe zu unseren Lieben hat uns sehr gut getan. Energie getankt, Dankbarkeit, glückliche Momente, weiter geht's!

Nach einiger Zeit war klar, die Kinder spiegeln unser Ängste und lesen in uns, ob alles gut wird. Wir haben versucht, unsere Leben so gestalten, dass wir unseren Fokus auf das schöne, zusammen Erlebte zu bringen. Natürlich haben uns Freunde und Familie gefehlt, aber Opa war jetzt technisch ausgerüstet und, wieder zurück zu Hause, machten wir mit große Freude Videokonferenzen! Die Kinder haben sich online mit den Freunden getroffen und zusammen gespielt. Na ja, nicht optimal, es hat irgendwie ein bisschen den persönliche Kontakt ersetzt.

Unser Abfinden mit der Situation kam wahrscheinlich aus dem Bedürfnis, uns sicher zu fühlen. Dasselbe Bedürfnis löste dagegen bei einigen unserer Mitmenschen ganz andere Reaktionen aus, bei manchen Wut und Verweigerung der Situation. Während manche Menschen im Krankenhaus um ihr Leben kämpften, machte es uns sehr traurig in den Medien zu beobachten, wie andere Menschen im Name der Freiheit demonstrierten.

### **Wir wollten nur eins: Gesund bleiben!**

Wir gehörten zu denen, die auf eine baldige Impfung oder eine geeignete Therapie Hoffnung haben. Wir gehörten zu den diejenigen, denen der Virus schaden könnte.

## **Wir haben in unserem momentan eingeschränkten Leben auch viel Freiheit gefunden.**

Mein Sohn sagte vor kurzem, er findet es jetzt besser, wenn die Schule nur halbtags ist, wenn er auch zu Hause in Ruhe lernen kann und mehr Zeit für sich und seine Hobbies hat. Wir waren auch frei von getaktet Terminen und zwei Stunden am Tag Autofahren. Ich habe ein Fernstudium angefangen, das wäre nicht möglich gewesen, wenn ich nicht eine Pause gemacht hätte, Zeit gehabt hätte um zu überlegen, wie es bei mir beruflich weitergeht.

Natürlich haben wir auch wenig Bewegung, mehr Kilos, zu viel Medienkonsum und weniger schöne gemeinsame Momente mit Familie und Freunden. Aber uns ist es trotzdem gelungen, einigermaßen gut durch diese schwierige Zeit zu kommen. Ich sehe die Kinder, trotz einem Jahr Pandemie, fröhlich, erwartungsvoll auf den Sommer, ausgeglichen.

Zurückblickend freuen wir uns auch über unsere viele, gemeinsam verbrachte Zeit in diesem Jahr in der Pandemie, und ziemlich stolz sind wir auch auf unsere Kinder, wie sie es verstanden haben, dass es eine Zeit wird, die etwas anders sein wird als gewohnt, und wie sie sich an die Situation angepasst haben, manchmal etwas mehr, manchmal etwas weniger.

Gefreut haben wir uns auch über die vielen Menschen, die da waren für diejenigen die es brauchten, seien es Pfleger, Ärzte oder Personal im Supermarkt. Wahrscheinlich hatten sie Angst wie wir, für sich und ihre Familien und **wir möchten hier herzlich Danke sagen!**

In den nächsten Monaten wünschen wir uns für uns und für unsere Gruppe vor allem viel Gesundheit und Mut, Liebe und Freude, und baldige Impfungen mit einer hohen Impfantwort für alle!

### ***Familie R., dsai-Mitglied***

*2 Kinder; ein Sohn (14 J.) mit COVID, im Juni 2021*