

## 12 Entlastung

September 2022

Wenn sich kleine Kinder wehtun, sind Erwachsene schnell dabei, das Kind in den Arm zu nehmen, die Stelle an Hand oder Fuß, wo es sich wehgetan hat, zu berühren und mit spitzem Mund herum zu pusten. Dazu gibt es beruhigende Worte: *Alles nicht so schlimm, der Schmerz ist gleich weg*. Wer etwas Sinn für Alltagssprüche hat, der murmelt dazu noch etwas, was die Oma in solchen Fällen immer zu murmeln pflegte: *Heile, heile Entendreck, in hundert Jahren ist alles weg*. Oder die kürzere Version: *Heile, heile Katzendreck, morgen früh ist alles weg*. Oder die ganz kurze: *Flieg Aua, flieg!*

Die meisten Erwachsenen wissen schon, dass es weh tut, aber sie sind überzeugt, dass es sich besser anfühlt, wenn man nicht mehr so allein ist in seinem Schmerz. Das nennt man *trösten*. Eine zutiefst menschliche Gabe. Trost ist die zwischenmenschlichste Zuwendung in schweren Zeiten. Trost entlastet. Der Schmerz der Belastung muss nicht mehr alleine getragen werden. Es ist jemand da, der bereit ist zu helfen. Das ist Entlastung.

Entlastung ist die Antwort auf die multiplen Krisen in diesem Herbst. Die Entlastung soll heilen, was in dem vermaledaiten Jahr 2022 alles auf die Menschen einstürzt. Krieg, Klima und andere Katastrophen. Erstaunlicherweise ist die Corona-Pandemie nicht mehr dabei. Sie wird gar nicht mehr oder nur noch aus der Ferne wahrgenommen.

Ist das nun gut oder weniger gut? Gut ist natürlich, wenn es eine Krise weniger gibt. Wenn die Menschen keine Angst mehr davor haben. Man kennt diese Pandemie nun schon seit zweieinhalb Jahren. Seit Anfang 2020. Wir haben mehrere Wellen erlebt. Mit Lockdowns, Homeschooling und Homeoffice. Mit Impfkampagnen und Impfwiderständen. Mit und ohne Maske.

Wir haben die harten Einschränkungen ertragen und uns an komplizierte Regelungen halten müssen. Es war selten schön. Wir haben aber auch gelernt, damit zu leben. Oder zu sterben. 100 bis 150 Tote am Tag werden in Deutschland immer noch gezählt. Und es wird noch eine Weile so bleiben. Denn man weiß mittlerweile, dass Corona nicht von einem Tag auf den anderen verschwinden wird. Corona wird nur endemisch. Das heißt heimisch. Corona ist gekommen, um zu bleiben. Und das Virus tritt zyklisch auf, hauptsächlich in der kalten Jahreszeit. Wie das Grippevirus. Im Moment noch etwas gefährlicher.

Dennoch hält sich die Angst der Menschen vor Corona in Grenzen. Warum?

Weil die Menschen zum einen viele andere Dinge tun, die ebenfalls gefährlich sind. Zum Beispiel Autofahren, ins Flugzeug steigen, auf Berge klettern. Und zum anderen, weil sie wieder mit anderen Menschen zusammen sein wollen, weil sie unbeschwert sein wollen. Weil sie leben wollen!

Dafür gehen sie bewusst weitere Risiken ein. Mit anderen Worten, die Menschen wollen wegen Corona keine Einschränkungen mehr in Kauf nehmen. Natürlich gilt das nicht für alle gleichermaßen. Risikopatienten hätten vielleicht gerne mehr Rücksicht, mehr Verständnis, mehr Solidarität. Für die Mehrheit aber gilt: Im dritten Jahr soll die Corona-Pandemie zu Ende gehen. Aus den Augen, aus dem Sinn.

Weniger gut ist, dass bei vielen die Angst vor Corona aber gar nicht weg ist. Sie wird nur von anderen Ängsten überlagert oder verdrängt. Etwa von der Angst vor Kriegs- und Klimafolgen, von der Angst vor *Mondrechnungen* und vor dem Verlust der Ersparnisse. Da ist was dran, weil sich der Mensch gemäß neuropsychologischer Erkenntnisse immer nur auf eine große Emotion konzentrieren kann. Kommen in kurzer Abfolge mehrere solch emotionale Herausforderungen zusammen, zieht er sich hilflos zurück. So funktioniert nun mal unser Gehirn. Das kennt man von traumatisierten Menschen. Ihnen wird alles gleichgültig.

Im konkreten Fall interessiert der Krieg in der Ukraine immer weniger, die Klimafolgen interessieren kaum noch und Corona interessiert schon gar nicht mehr. Was sich still und heimlich in den Vordergrund schiebt, ist eine Art Zukunftsangst. Ein Pessimismus genährt von der Angst vor hohen Preisen und Inflation. Es ist die Angst vor dem sozialen Abstieg.

Neueste Zahlen des Instituts für Demoskopie Allensbach zeigen dies zum Beispiel für das Musterländle Baden-Württemberg. Die Stimmung ist auf einem Tiefpunkt angelangt. Die Zahl der Pessimisten - also der Menschen, die voller Befürchtungen sind - hat sich seit Beginn des Jahres auf fast 40 Prozent bei den Erwachsenen nahezu verdoppelt. Weitere 30 Prozent sind skeptisch gestimmt.

Gerade im Süden weiß man, dass man sparen muss und man weiß auch, dass man sparen kann. Aber man fragt sich immer mehr, wer soll am Ende das alles bezahlen? All die Sonderausgaben für Corona, Krieg und Klima, all die Ausgaben für die Hilfspakete, die geschnürt wurden und noch geschnürt werden.

Wahrscheinlich ist das Ganze notwendig, um Entlastung zu schaffen. Aber ist das alles? Damit meine ich nicht weitere Pakete und auch keine weiteren Ausgaben. Wäre es nicht wichtiger, den Menschen ihre Angst zu nehmen? Ähnlich wie in der Finanzkrise im Oktober 2008, als die damalige

Bundeskanzlerin Angela Merkel und ihr Finanzminister Peer Steinbrück zusammengestanden sind und verkündet haben: *Eure Ersparnisse sind sicher*. Das war zwar eine Absicherung mit einigen Unsicherheiten, hat die Menschen aber beruhigt und den Zusammenhalt in der Gesellschaft gestärkt. Es war Solidarität, Sicherheit und Vertrauen in einem. Nichts anderes, als das, was Kinder verspüren, wenn sie getröstet werden.

Das Wort Trost kommt aus dem Griechischen und bedeutet Zuspruch, Ermahnung, Ermutigung. Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene brauchen so etwas von Zeit zu Zeit. Vor allem, wenn sich die Krisen stapeln. Kurzfristige Geschenke reichen da nicht aus. Auch keine wuchtigen Entlastungspakte, die mittlerweile zusammengenommen über 300 Milliarden Euro umfassen und letztendlich das Potenzial eines Pulverfasses besitzen. Für die Einen zu wenig, für die Anderen zu ungerecht und für die Dritten schlicht und ergreifend zu gefährlich. Zu gefährlich, weil damit nicht nur dringenden Probleme unserer Zeit angegangen werden, sondern auch alte verfestigt.

Was Menschen brauchen, wenn es wirklich eng wird, sind Solidarität und Sicherheit. Damit sie wieder Mut und Vertrauen gewinnen und damit Zukunftsangst nicht um sich greifen kann. Die Menschen wissen, dass sie wie die Kinder den Schmerz selbst ertragen müssen. Und sie wissen auch, dass es sich besser anfühlt, wenn sie nicht allein sind in ihrem Schmerz. Sie wollen hören, dass es nicht so schlimm ist. Sie wollen hören, dass der Schmerz bald wieder vergeht. Sie wollen hören, dass jemand da ist, der bereit ist, zu helfen. Sie wollen getröstet werden. Nicht mehr und nicht weniger.

Es muss ja nicht mit den eingangs erwähnten Kindersprüchen sein: *Heile, heile Entendreck, in hundert Jahren ist alles weg*. Oder: *Heile, heile Katzendreck, morgen früh ist alles weg*. Oder gar: *Flieg Aua, flieg!* Aber es wäre hilfreich, wenn sich die politischen Spitzenkräfte in diesem Land auch zu ein paar wuchtigen Ankündigungen aufraffen könnten, die diesen Zweck erfüllen.

Jedenfalls besser, als sich mit weiteren unausgegorenen Entlastungspaketen, inklusive endlosen Debatten darüber, zu überbieten. Ruhe und Gelassenheit sind angesagt, nicht Jahrmarkt und Budenzauber. Das meinte auch der Psychologe Rolf Schmiel in der Talkshowrunde *Hart aber fair* bei Frank Plasberg, als er sagte: *Wenn die Politik irre ist, muss man sich nicht wundern, wenn die Menschen bekloppt handeln*.

Zum Schluss möchte ich aus dem Bändchen *Schlimmstenfalls wird alles gut - Gedichte der Gelassenheit*, herausgegeben von Clara Paul, das Gedicht *Schlimmstenfalls* von Hans-Ulrich Treichel zitieren:

*Schlimmstenfalls wird aufgeräumt  
In Herz und Seele Aug und Ohren*

*Schlimmstenfalls ist ausgeträumt  
Was wir wollten längst verloren*

*Schlimmstenfalls geht alles schneller  
Auf jeden Bissen ein leerer Teller*

*Schlimmstenfalls fehlt uns der Mut  
Schlimmstenfalls wird alles gut.*

Diese Verse dienen mir schon seit langem - schon vor Corona und der Entstehung dieser Tagebuchaufzeichnungen - als treue Begleiter und Mutmacher, denn Fakt ist nach wie vor, der Klimawandel ist da, der Krieg ist noch da und Corona ist auch noch da. Auch wenn der amerikanische Präsident Joe Biden Ende September die Pandemie für beendet erklärt hat.

Und Karl Lauterbach ist noch da. Und er warnt und warnt. Nun vor der beginnenden Herbstwelle, dann vor der Dauerwelle. Und er kümmert sich täglich um neue Impfstoffe und Medikamente. Manche werfen ihm Panikmache vor, aber er macht mutig weiter. Er ist der Einzige, der es nicht ertragen kann, dass immer noch zu viele Menschen mit Long Covid und Post Covid zu tun haben. Und dass nach wie vor zu viele Corona-Tote zu beklagen sind.

Aber Corona ist für viele erledigt. Die meisten Menschen haben die Pandemie abgehakt. Wohl dem Land, das einen solchen Gesundheitsminister hat. Das ist tröstlich.

Nun sind die anderen Ministerinnen und Minister dran. Allen voran der Bundeskanzler. Denn die großen Krisen sind alle noch da.

Der Bedarf an Trost ebenfalls.