Und dann …

… war da plötzlich die Pandemie. Neun Geschichten, wie Covid die Lebenspläne von Frauen, Männern, Familien über den Haufen geworfen hat. Und wie man in schwierigen Veränderungs-prozessen nicht den Boden unter den Füssen verliert – sondern Kraft für einen Plan B findet.

Redaktion: Sven Broder
Fotos: Michael Sieber

«Wenn man einem Vogel das Zwitschern verbietet, ist er dann noch ein Vogel?»: Solo-Geigerin Patricia Kopatchinskaja erlebte den ersten Lockdown wie eine Vollbremsung

"Auch wir essen Brot, nicht Noten"

Star-Geigerin Patricia Kopatchinskaja (43) spielte Konzerte im Wald.

«Als Solistin bin ich es gewöhnt, ständig unterwegs und unter Druck zu sein. Der erste Lockdown war da wie eine Notbremsung in voller Fahrt, von hundert auf null. Es fühlte sich an wie ein Unfall.

Und es war schwierig, am Anfang. Wenn man einem Vogel das Zwitschern verbietet, ist er dann noch ein Vogel? Was kann ich, was bin ich? Solche Fragen haben mich wirklich in eine Depression getrieben, das hatte ich noch nie erlebt. Aber irgendwann habe ich meine Geige genommen und bin in den Wald gegangen, um dort zu spielen. Ein paar Nachbarn haben das mitbekommen, mit der Zeit kamen auch noch andere Leute, um in der Nähe zu picknicken. Es waren fast Geheimkonzerte, sehr schön, auch weil es an der Grenze des Erlaubten war.

Beim zweiten Lockdown war ich dann vorbereitet, ich wusste, was ich tun musste, um nicht wieder in ein Loch zu fallen. Viel Bewegung, viel Luft und Licht, eine Tagesstruktur, keine zu hohen Erwartungen an mich selber, so ging es. Und wenn ich zurückschaue, ist dann doch viel passiert in der Zeit. Normalerweise beschäftige ich mich so intensiv mit den Werken, die ich spiele, dass mein Kopf sozusagen verstopft ist von all den Ideen der Komponisten. Nun war die Bühne plötzlich leer, ich konnte etwas Eigenes draufstellen. So habe ich über dreissig kurze Stücke komponiert. Und ich habe zusammen mit Regisseur Quinn Evan Reimann und der Camerata Bern einen Film gedreht, ‹Dreaming about Schubert's Death and the Maiden› heisst er. Es war ein verrücktes Projekt, niemand hat auf die Uhr geschaut während der Arbeit. Wir waren so hungrig danach, endlich wieder zusammen spielen zu können!

Was ich nicht gemacht habe: Ich habe keine Konzerte aus meinem Wohnzimmer gestreamt. Wir dürfen Kunst nicht gratis zur Verfügung stellen, damit sägen wir den Ast ab, auf dem wir sitzen! Auch wir essen Brot, nicht Noten. Und diese Krise hat gezeigt, wie prekär die Bedingungen für viele Musiker:innen sind. Nicht für mich, auch nicht für jene, die bei Orchestern angestellt sind. Aber für viele Freie oder für jene, die am Anfang ihrer Karriere stehen; die hat es wirklich hart getroffen.» Susanne Kübler

"Diese Wende hätte ich sonst nicht erlebt"

Rattigand Kraisri (19) begann ihre Lehre im Hotel – und beendet sie in der psychiatrischen Klinik.

«‹Geniesst die letzten Team-Momente›, meinte der Hoteldirektor bestimmt, klar und zwei Tage vor Betriebsaufgabe. So wurde ich – im letzten Jahr meiner dreijährigen Hotelfachfrau-Ausbildung – plötzlich arbeitslos. Insgesamt standen etwa neunzig Mitarbeitende völlig unerwartet vor dem Nichts, davon acht Auszubildende. Wie und ob ich meine Lehre in der Hotel- und Gastronomie-Branche beenden würde, war mir schlicht unklar. Es folgten unzählige Telefonate und Bewerbungen. Oftmals gab es schon beim ersten Anruf eine Absage: ‹Zurzeit haben wir keine Kapazität›, hiess es überall. Bereuen, dass ich mich damals für die Hotellerie entschieden habe, tue ich nicht. Es ist eine sehr vielseitige Ausbildung und hält mehr bereit als nur das Hotel-Einmaleins. Dann, einen Monat später, die grosse Erleichterung: Wenn auch nicht im Hotel, so konnte ich meine Lehre zumindest in einer psychiatrischen Klinik fortsetzen. Natürlich besteht zwischen den Institutionen ein gewisser Unterschied: vorher waren meine Kund:innen Hotelgäste, heute sind es Patient:innen. Der Umgang ist dementsprechend anders, familiärer. Mittlerweile habe ich enormen Gefallen an der Arbeit in der Klinik gefunden und erhoffe mir, auch zukünftig im medizinischen Bereich zu bleiben. Wenn auch etwas unfreiwillig, so nahm das letzte Jahr in meinem Fall doch eher eine positive Wendung. Eine, die ich ohne die Folgen der Pandemie wohl gar nie erlebt hätte.» Alica Wenger

Ihr Lehrbetrieb ging wegen Corona Konkurs: Rattigand Kraisri

"Uns fehlte der Antrieb"

Tamara Schmid (25) lebt jetzt in England – der Liebe wegen.

Eigentlich wollte Tamara Schmid nur eine Woche bei ihrem Freund Kagan bleiben. «Ich reiste nur mit Handgepäck.» Doch dann hören sie Gerüchte, dass die englischen Grenzen bald dichtgemacht werden. Sie entscheiden, dass Tamara bleibt. Sie studiert damals Psychologie in Zürich, arbeitet nebenbei in einem Restaurant. Sie sagt: «Es war klar, dass an der Uni auf Fernunterricht umgestellt wird, dass die Restaurants schliessen werden. Ich konnte es mir einrichten.» Aus einer Woche werden drei Monate. Und aus einer Fernbeziehung ein gemeinsames Leben.

Kennengelernt hat sie Kagan während eines Austauschjahrs. Sie blieben über Facebook in Kontakt. Als er sie vor zwei Jahren in Zürich besucht, verlieben sie sich. Die «Option Zusammenziehen» hätten sie schon vor der Pandemie besprochen, sagt Kagan. «Aber irgendwie fehlte uns immer der Antrieb, die Sache ernsthaft anzugehen.»

Kagan lebt allein in Shrewsbury, als Tamara bei ihm einzieht. Er besitzt nur einen Teller, nur eine Schüssel. Da wegen des Lockdowns fast alles zu war, kaufen sie zusätzliches Geschirr im Supermarkt. Den Schreibtisch für Tamara finden sie online. Diese kleinen Anschaffungen waren für sie wichtig: «Ich wollte mich nicht mehr fühlen, als wäre ich zu Besuch.»

Der Lockdown in England ist streng. Rausgehen nur erlaubt, um einzukaufen oder Sport zu treiben. «Wir hatten Glück, dass Kagan in einem Haus mit Garten lebt. Ich habe es sehr genossen, ihn nicht vermissen zu müssen», sagt Tamara. Aber natürlich entdecken sie auch Marotten aneinander. Tamara lässt gern Türen offen, von Zimmern und Küchenschränken. Und Kagan spielt gern Videospiele – «sonst ist er eher der Outdoor-Typ», sagt Tamara. Doch zu ernsthaften Auseinandersetzungen kommt es nicht. «In einer Fernbeziehung ist Kommunikation essenziell. Man hat schliesslich oft nichts anderes als das Telefon. Das haben wir mitnehmen können.»

Bald wollen die beiden nach Cornwall ziehen, in die südlichste Spitze Englands. Kagan hat dort einen Job in Aussicht. Und beide lieben das Leben am Meer. Es soll ein Neustart werden – für beide. Diesmal, weil sie es so wollen, nicht weil die Pandemie es fordert.

Manuela Enggist

"Ich fühlte mich als Versagerin"

Regula Kämpf (51) hängte ihren Job als Intensivpflegefachfrau an den Nagel – nach 26 Jahren.

Als sie nach dieser Spätschicht im Januar in die kalte Nach hinaustrat, wusste Regula Kämpf: Das wars, sie konnte nicht mehr. In den Stunden zuvor musste sie auf der provisorischen Corona-Intensivstation eines Berner Privatspitals immer wieder ihre Kompetenzen überschreiten. Es gab zu wenig Pflegefachpersonen, die Ärzte waren überlastet. «Das konnte, das wollte ich nicht mehr mit mir vereinbaren.» Am nächsten Tag fuhr Regula Kämpf in die Berge, stapfte durch den Schnee. Und entschied zu kündigen, nach 26 Jahren auf der Intensivstation.

Corona gab dafür nur den letzten Ausschlag. Wie die Personaldecke in den Spitälern ist auch Regula Kämpfs Fundament schon vorher dünner geworden. Der Stress nahm zu, die Pflegezeit ab. Alles musste wirtschaftlich sein. Dann kam die Pandemie mit den zusätzlichen Betten, die intensive Behandlung der Covid-Erkrankten – und nach dem ersten Lockdown haufenweise verschobene Operationstermine, die nachgeholt werden mussten. Der Applaus war längst verklungen, das zusätzliche Personal abgezogen.

Ein paar Wochen vor ihrem letzten Arbeitstag verliessen Regula Kämpf die letzten Kräfte. Sie konnte nicht mehr kämpfen. Nicht mehr schlafen, nicht mehr abschalten, ihr sonst so sprühende Energie war wie weggeblasen. Ihre Hausärztin schrieb sie vier Tage krank, diagnostizierte eine Erschöpfungsdepression. Regula Kämpf sagt: «Das war nicht leicht. Ich fühlte mich als Versagerin.»

In diesen Tagen fährt Regula Kämpf mit ihrem E-Bike durch die Schweiz. Jätet im Garten, trifft Freundinnen. Sie hat sich ein halbes Jahr Zeit genommen. Und danach? Abwenden will sie, kann sie sich noch nicht vom Pflegeberuf. Sie fühlt sie immer noch in sich pochen, diese Leidenschaft fürs Helfen, Pflegen und Gutes-Tun. Sie sagt: «Ich muss es noch einmal probieren.» Auf einer anderen Abteilung, in einem anderen Spital wird sie im November einen Neuanfang wagen.

Stephanie Hess

Fasziniert vom Pflegeberuf, seit sie ein Mädchen war: Regula Kämpf

"Ich habe meinen Frieden gemacht"

Asha Tetwal (37): Bankerin aus Indien, gestrandet in Winterthur.

«Im Januar fingen mein Mann und ich an, unseren Hausstand auf ebay zu verkaufen. Kleidung, Möbel, Toaster, einfach alles. Wir wollten nach Indien zurückkehren, doch es sollte alles anders kommen. Am 20. März 2021 stellte ich fest, dass ich schwanger bin, zwei Tage später wurde aufgrund von Covid unser Flug storniert. Wir mussten in der Schweiz bleiben. Mein Körper reagierte zuerst: Ich bekam Fieber, fühlte mich unendlich schwach. Nun muss man wissen, dass ich zwei Jahre lang versucht hatte, in Winterthur Anschluss zu finden. Vergeblich. Ich weiss nicht, wie oft ich meine Nachbar:innen eingeladen und immer wieder einen Korb bekommen habe. Die Menschen hier sind zu höflich, dir ins Gesicht zu sagen, dass sie keine Lust auf ein Treffen haben, also sind sie zu Meister:innen der Unverbindlichkeit avanciert. In Madhya Pradesh habe ich als Bankberaterin gearbeitet, hatte ein eigenes Haus, ein Auto, viele Freunde und führte mit meinem Mann eine gut funktionierende Distanzbeziehung. Ein Mal im Jahr kam er für ein paar Wochen zu uns, wir haben uns geliebt, gefeiert und die Zeit als Familie genossen. Ich war happy. Es war mein Mann, der darauf drängte, dass Anshika (damals 8) und ich in die Schweiz ziehen, probehalber einigten wir uns auf zwei Jahre.

In Winterthur versuchte ich umgehend, einen Job zu finden. Auf dem Arbeitsamt war man zufrieden mit mir, weil ich immer das Doppelte an erforderlichen Bewerbungen rausschickte. Als ich nirgends eingeladen wurde, verwies man mich ans BIZ. Ich erinnere noch genau an mein erstes Treffen mit dem Berufsberater: ‹Asiat:innen kaufen und fälschen doch eh all ihre Zertifikate, da studiert keiner wirklich›, sagte mir dieser Mann ins Gesicht. Ich habe an der Barkatullah-Universität in Bhopal studiert, zehn Jahre Berufserfahrung und in der State Bank of India gearbeitet, die mich nach wie vor zurück will. Doch das alles war plötzlich nichts mehr wert. Beim zweiten Treffen schlug er mir vor, einen Praktikumsplatz zu suchen. Doch wer will schon eine 35-jährige Praktikantin? Ich bedankte mich höflich und ging. Diese permanente Zurückweisung macht einen kaputt. Immer wieder fragte ich mich, was ich falsch mache. Das war dann auch der Punkt, wo wir beschlossen haben, zurückzukehren.

Corona hat die Situation geändert, nicht nur wegen des stornierten Fluges. Schwanger nach Indien will ich ungeimpft auf keinen Fall. Fast alle in meinem Umfeld hatten mindestens zwei Mal Covid. Meine alten Kolleg:innen aus der Bank schicken mir Fotos, wie sie in Ganzkörperschutzanzügen, doppelter Maske, Schutzbrille und Gumminhandschuhen am Schreibtisch sitzen. In indischen Banken geht es viel chaotischer zu als hierzulande: Du hast immer fünf Leute gleichzeitig, die von Wartenummern, Distanz oder Masken nichts hören wollen. Ich hatte mehr als einmal Kund:innen, die mir auf den Schreibtisch geklettert sind. In Indien wäre ich vermutlich schon gestorben, schliesslich zählen Schwangere zur Risikogruppe.

Mittlerweile habe ich meinen Frieden mit der Situation gemacht: Ich bin dankbar, dass ich dieses Baby in der Schweiz in Sicherheit zur Welt bringen darf, ich liebe die Natur hier, die klare Luft und habe erste Freunde gefunden. Und ich bin dankbar, dass meine Tochter hier vollkommen andere Ausbildungschancen und Freiheiten geniesst. Sie darf sich anziehen, wie sie möchte, und ich muss keine Angst mehr haben, dass sie gekidnappt oder vergewaltigt wird. Im November kommt mein Baby und bis mindestens nächsten März werden wir hierbleiben. So lang hält mein indischer Arbeitgeber meinen Job frei. Dann sehen wir weiter.»

Sarah Lau

«Immer wieder fragte ich mich, was ich falsch mache»: Asha Tetwal

"Ich dachte nur: Bitte nicht schon wieder eine Krise"

Roberto Pinto (64) verlor wegen Corona seinen Job, aber nicht seinen Optimismus.

«Ich lebe seit sieben Jahren in der Schweiz. Geboren wurde ich in Peru, dort studierte ich Informatik. Der wachsende Terrorismus Anfang der 1980er-Jahre machte allen grosse Sorgen, und auch wirtschaftlich war die Situation miserabel. Also wanderten meine Frau Carol und ich mit unserer ersten Tochter nach Spanien aus. Wir kamen in Madrid in einer Notunterkunft unter. Fast vier Jahre vergingen, bis ich endlich meine Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis bekam. Da war ich 38 und schon zu alt, um im IT-Bereich noch Fuss zu fassen – ich war schlicht und einfach nicht mehr auf dem neusten Stand.

Ich nahm dann alles an: Auf einer Rennbahn trainierte und betreute ich Pferde, für Restaurants oder Schönheitskliniken gestaltete ich Anzeigen und auf dem Obstmarkt und auf dem Bau schob ich lange, anstrengende Schichten. Carol und ich arbeiteten hart, um unsere beiden Kinder grosszuziehen. Nach ein paar Jahren konnte ich eine kleine Baudienstleistungsfirma gründen. Als 2008 die Finanzkrise kam, wurde unser Leben wieder auf den Kopf gestellt. Ohne Arbeit und mit einer Hypothek fürs Haus war es unmöglich, über die Runden zu kommen. Ein Cousin von mir lebte damals in Luzern und überzeugte uns, auch in die Schweiz zu kommen. Also verliessen Carol und ich zum zweiten Mal unsere Heimat.

Auch hier in der Schweiz hatte ich sehr viele unterschiedliche Jobs: Ich war Gärtner, Putzmann, Bauarbeiter. Diese Löhne waren wir aus Spanien nicht gewohnt. Aber auch nicht die Lebenshaltungskosten! Inzwischen haben wir in Zürich eine echt kleine Einzimmerwohnung, ungefähr 20 Quadratmeter für uns beide zusammen. Gut, dass wir uns meistens vertragen! Vor Kurzem habe ich meinen C-Ausweis erhalten; die unbefristete Niederlassungsbewilligung.

Als das mit Corona anfing, dachte ich nur: Bitte nicht schon wieder eine Krise! Ich hatte grosse Angst. Krank zu werden war nicht meine grösste Sorge, sondern wie wir das finanziell schaffen sollten. Anfang letzten Jahres arbeitete ich noch als Reinigungskraft. Natürlich hatte das Hotel, in dem ich putzte, immer weniger Gäste. Und kurz vor dem ersten Lockdown wurde mir noch innerhalb der Probezeit gekündigt. Carol arbeitet auch dort, zum Glück wurde sie nicht entlassen, im Moment ist sie noch in Kurzarbeit.

Übers RAV bekomme ich 2300 Franken pro Monat. Da ich allein 1800 Franken für die Krankenkasse aufbringen muss, verschuldete ich mich noch mehr, weil ich ständig Mahngebühren zahlen musste.

Meine Situation hat sich nun etwas verbessert: Im Moment arbeite ich bei einer Firma für Industriereinigung. Manchmal eine ganze Woche, dann wieder nur einen Tag, wie ich eben gebraucht werde. Um gut über die Runden zu kommen, müsste ich allerdings 200 Stunden im Monat arbeiten. Doch das ist unglaublich schwierig, mein Alter ist das grosse Problem. Das RAV schickt Job-Listen, ich rufe überall an. ‹Senden Sie uns gern Ihren Lebenslauf›, heisst es immer – dann warte ich eine Woche, zwei Wochen, drei Wochen. Wenn ich mit meinem bisschen Deutsch anrufe und nachfrage, heisst es: ‹Wir suchen leider nur jüngere Mitarbeiter›. Da komme ich dann immer in der Realität an – ich werde langsam zu alt. Dabei halte ich mich fit und gehe oft joggen. Ich will doch arbeiten. Offiziell habe ich bis zu meiner Pensionierung nur noch ein Jahr, aber weil wir uns das nicht leisten können, brauche ich auch dann noch Jobs.

Aber negative Gedanken machen einen ja nur krank. Das Leben hat mich eins gelehrt: Man darf niemals seinen Optimismus verlieren. Ich sage mir immer: Roberto, du musst durchhalten, bisher ging es doch immer weiter. Auch in schlechten Zeiten gibt es immer etwas, worüber ich mich freue – wenn mein kleiner Enkel Rodrigo aus Spanien über den Bildschirm lächelt, geht für mich jedes Mal die Sonne auf. In Kürze werde ich geimpft, darauf freue ich mich. Und ich mag es hier in der Schweiz. Dass es so grün ist und es überall Seen und Wälder gibt, ist einfach wunderbar! Aber man braucht leider auch viel Geld, um das Leben zu geniessen. Meine gefühlte Heimat ist Spanien. Und mein Traum ist es, bald mit Carol zurückzukehren und dort unseren Lebensabend zu verbringen. Wir haben immer noch unser Haus dort, wir können in der Nähe unserer Töchter leben und Rodrigo beim Aufwachsen zusehen. Das wäre schön.»

Roland Rödermund

«Ich sage mir immer: Roberto, du musst durchhalten»: Roberto Pinto, auf Stellensuche

"Ich will zurück in mein altes Leben"

Silvana Tortorella (49) leidet an den Folgen ihrer Covid-Infektion.

«Nie hatte ich mir Sorgen darüber gemacht, dass mir Covid ernsthaft etwas anhaben könnte. Ich hatte keine Vorerkrankungen, war körperlich fit, arbeitete als Pflegefachfrau in einem Akutspital. Als meine Abteilung zur Corona-Station umfunktioniert werden sollte und mich die Stationsleiterin fragte, ob das in Ordnung für mich sei, grinste ich sie an und sagte: ‹Ich freue mich darauf, ich finde es sogar spannend. Ich bin gesund, selbst wenn ich mich anstecken würde, hätte ich wohl einen leichten Verlauf.›

Ich sollte sogar Recht bekommen: Nach meiner Ansteckung im November letzten Jahres hatte ich tatsächlich einen milden Verlauf, nur leichtes Fieber und Muskelschmerzen. Doch danach kam ich nicht mehr in die Gänge. Zwar begann ich nach drei Wochen wieder fünfzig Prozent zu arbeiten – aber es ging jeden Tag ein bisschen schlechter. Die Covid-Symptome traten erneut auf, teils noch schlimmer als zuvor: Ich hatte Thoraxschmerzen und schnaufte zeitweise wie ein Walross.

Irgendwann hörte ich von einer Long-Covid-Sprechstunde am Unispital Zürich und meldete mich an, die Wartezeit betrug einen Monat. Long Covid scheint ein postvirales Syndrom zu sein, ähnlich wie das postvirale Chronic-Fatigue-Syndrom, auch ME/CFS genannt. Es gibt derzeit aber kaum Ärzt:innen, die die Diagnose Long Covid stellen, denn das Syndrom gilt noch nicht offiziell als Krankheit. So beschränkte man sich bei mir denn auch darauf, andere Ursachen auszuschliessen: Herzultraschall, CT, Lungenfunktionstest – alles war in Ordnung. Die Diagnose lautete schliesslich: Persistierende Müdigkeit und Leistungseinbruch, am ehesten im Rahmen der Virusinfektion.

Was mich am meisten frustriert, sind die kognitiven Einbussen. Ich habe mich immer auf meine rasche Auffassungsgabe verlassen können, nie etwas vergessen, habe auf der Station problemlos bis zu fünfzehn Betten auf einmal im Auge gehabt. Und nun kann mich schon ein vorbeifliegender Vogel so durcheinanderbringen, dass ich kaum mehr weiss, wo ich bin. Zudem fällt es mir schwer, mich zu fokussieren. Ich erwische mich dabei, dass ich immer wieder denselben Satz lese, ohne ihn zu verstehen. Im Mai absolvierte ich einen Sechs-Minuten-Gehtest. Das war ein Fehler. Sechs Stunden später war es, als hätte ich mich neu infiziert. Ich fröstelte, hatte Kopf- und Gliederschmerzen, mir war übel. Davon habe ich mich bis heute nicht erholt. Ich, die früher so fit gewesen war, schaffe es kaum noch, die 500 Meter zwischen Haustür und Bushaltestelle zurückzulegen. Inzwischen ist mein Körper gar so am Limit, dass ich mich täglich entscheiden muss, ob ich mir die Haare waschen oder etwas essen soll. Für beides reicht meine Energie fast nicht mehr aus.

Nun setze ich meine Hoffnung auf eine Rehabilitation, die auf Long-Covid-Betroffene zugeschnitten ist. Es geht darum, wieder zu lernen, meinen Energiehaushalt zu managen, die Energiereserven, die mir zur Verfügung stehen, bewusst einzuteilen. ‹Pacing› nennt sich das. Ich will alles daransetzen, ins alte Leben zurückzufinden, wieder leistungsfähig zu werden, geistig wie körperlich. Ich weigere mich, die Vorstellung von mir selbst aufzugeben – von mir, wie ich vor der Erkrankung war. Quälende Was-ist-wenn- Gedankenschlaufen, die schiebe ich weit von mir weg.»

Helene Aecherli

«Ich weigere mich, die Vorstellung meines alten Ichs aufzugeben»: Silvana Tortorella, Long-Covid-Patientin

"Ich habe viel über mich selber gelernt"

Ursula Lorz (62) legte ihren Job auf Eis, um ihre betagte Mutter zu pflegen.

«Am frühen Abend des 15. März 2020 habe ich mich entschieden, mein gewohntes Leben aufzugeben, um ganz für meine 97-jährige Mutter da sein zu können. Ich erinnere mich gut, wie ich die 600 Kilometer von Spiez nach Erlangen fuhr, kurz bevor die deutsche Grenze geschlossen wurde. Damals redete ich mir ein, das sei ja keine grosse Sache, meine Dinge für ein paar Wochen ruhen zu lassen, aber im Grunde wusste ich: Es ist eine massive Zäsur.

Meine Mutter leidet unter Frontallappendemenz. Im Haus kann sie sich recht gut zurechtfinden, aber Arztbesuche und solche Dinge sind herausfordernd für sie. Auch im Haushalt und bei der Körperhygiene braucht sie Unterstützung. Früher war meine Mutter sehr eloquent, robust, hart zu sich selber. Jetzt kann sie kaum noch reden. Das hat unsere Beziehung verändert. Der Umgang ist herzlicher, weicher geworden. Zudem habe ich hier viel über mich selber gelernt. Weil ich nicht mehr tun kann, als mich nach dem Rhythmus meiner Mutter zu richten, hat sich eine neue Form von Ruhe eingestellt. So gesehen ist die Zeit hier wohl das Beste, was mir passieren konnte. Aber natürlich gibt es auch traurige Tage. Meine Mutter lebt, und doch ist der Mensch, den ich als Mutter gekannt habe, nicht mehr da.

Beruflich habe ich all meine Mandate auf Eis gelegt. Ich war gern als Coach, Organisationsentwicklerin und Trainerin tätig, aber ich hatte ohnehin im Sinn, künftig vermehrt mit den Händen zu arbeiten. Ich schreibe auch kleine Geschichten aus meinem Alltag hier auf und möchte das irgendwann als Buch veröffentlichen. Nicht aus Narzissmus, sondern um zu sensibilisieren. Warum schieben wir unsere Eltern, die so viel für uns getan haben, irgendwann in Heime ab? Und warum verdienen jene, die sie dann betreuen, oft nicht mehr als zwanzig Franken pro Stunde? Ich würde mir wünschen, dass Manager:innen und Politiker:innen auch mal alten Menschen den Hintern putzten. Das macht demütig und schärft den Sinn fürs Wesentliche.» Mathias Morgenthaler

"Abbruch kam nicht infrage"

Familie Bains plante eine Weltreise – und dann wurde die Welt plötzlich ganz klein.

Vier Jahre lang hatten sie ihre Reise geplant – und wer schon mal mit Kindern in die Ferien verreist ist, kann sich ausmalen, was es heisst, eine zwölfmonatige Familienweltreise aufzugleisen. Mit Zelt und Landrover von Kanada über die USA nach Mexiko und weiter bis Belize, oder bis Guatemala? Egal, der Aufbruch ist das Ziel. Noch einmal raus aus dem Alltag, bevor der Sohn in die Ober- und die Tochter in die Mittelstufe wechseln. Géraldine (42) und Nicolas (47) Bain aus Bertschikon ZH – er Gymnasial- und sie Oberstufenlehrerin, zusammen schon oft und weit gereist – hatten ihre Stelle für ein Jahr sistiert, die Flüge gebucht, den Platz auf der Autofähre reserviert, als die Welt plötzlich ganz klein wurde. Anfangs dachten sie noch: «Ach, das geht bald vorbei», erinnert sich Géraldine. Doch dann schlossen zuerst die USA, dann Kanada die Grenzen. Also Plan B: Start in Europa und, wenn der Winter kommt, rüber nach Australien. Klang gut – aber nur bis im September. Als die zweite Corona-Welle anrollte, waren die Bains bereits aufgebrochen, die Flüge umgebucht – und nun auch Down Under abgeriegelt.

Géraldine und Nicolas gerieten ins Zweifeln. Aber nur kurz. «Vier Minuten», meint Nicolas schmunzelnd. Denn zurück in den Schweizer Alltag war bestenfalls Plan F. Plan E lautete: «Ab in die Berghütte, irgendwo in den Alpen.» Auch so weit kam es nicht. Und so sind die Bains noch immer irgendwo unterwegs. Seit bald elf Monaten. Vielleicht sind sie in Frankreich. Oder in Spanien. «Wir planen maximal eine Woche im Voraus», hat Géraldine anfangs Juni per Zoom erklärt, da waren sie gerade – einmal mehr fast allein – auf einem Zeltplatz nahe der portugiesischen Grenze. Im Rücken Strand und Palmen. Und: «Ganz viele wundervolle Begegnungen. Denn egal, wo wir bisher aufgetaucht sind, die Menschen freuten sich, dass überhaupt jemand vorbeischaute», sagt Nicolas – und schiebt sofort nach: «Natürlich immer mit Mundschutz und allem, was dazugehört.» Man spürt, dass es ihm fast ein wenig unangenehm ist, in Zeiten wie diesen von seinen Familienferien zu schwärmen. Aber sollte er lügen? Sven Broder

Erstmal durchatmen!

Job und Ehe haben den Lockdown nicht überlebt, plötzlich streikt der eigene Körper – Corona hat das Leben vieler Menschen auf den Kopf gestellt. Sibylle Tobler weiss, wie man wieder auf die Beine kommt.

annabelle: Sibylle Tobler, am Vortag dieses Gesprächs gab Swiss bekannt, Hunderte von Jobs zu streichen. Nehmen wir an, eine der betroffenen Flugbegleiterinnen ruft Sie an, weil sie nicht mehr weiter weiss. Was raten Sie?
Sibylle Tobler: Es ist verständlich, dass sie das zuerst mal aus den Socken haut. Der Körper wird überschwemmt von Stresshormonen. In einer Art Panikreaktion kreist man um die immer gleichen Gedanken. Umso wichtiger ist es, Ruhe zu schaffen, indem man ganz genau hinschaut und sachlich benennt, was los ist. Was bedeutet die Kündigung für die Betroffene? Hat sie Angst, die Raten für die Hypothek nicht mehr bezahlen zu können? Fühlt sie sich als Versagerin? Oder glaubt sie, nie mehr eine Stelle zu finden?

Reicht das, um die Panik in den Griff zu bekommen?
Es ist die Basis, um selbst die Regie zu übernehmen. Manchmal weiss man ja vor lauter Baustellen gar nicht mehr, wo man anfangen soll. So hatte ein Klient lang in der Firma seiner Partnerin gearbeitet. Als sie sich von ihm trennte, verlor er seine Beziehung, sein Zuhause, seinen Job und sein Einkommen. Logisch, dass er das Gefühl hatte, komplett den Boden zu verlieren. Ich fragte ihn also: Was ist jetzt das Allerwichtigste? Er sagte, er brauche einen Job, egal welchen, um wieder ein Einkommen zu haben, und er wolle um jeden Preis seinen Kopf über Wasser halten, um in dieser existenziellen Krise nicht unterzugehen.

Was haben Sie ihm geraten?
Ich schlug ihm vor, in einem strukturierten Tagesablauf zwischen Problemlösung und Entspannung abzuwechseln: am Morgen Stellensuche, am Nachmittag entspannen.

Entspannen? Während die Welt an allen Ecken und Enden brennt?
Ich weiss, das klingt seltsam. Man könnte glauben, es wäre sinnvoller, soviele Bewerbungen wie möglich zu verfassen. Doch es bringt nichts, in hektischen Aktionismus zu verfallen. Man sollte lieber herausfinden, wie man mehr Energie bekommt, um Schwieriges anzupacken, statt sich beim Feuerlöschen komplett zu verausgaben. Mein Klient ging nun nachmittags in die Sauna. Er merkte, dass er durch diese Entspannung konzentrierter bei der Stellensuche war. Bald klappte es dann auch mit dem neuen Job.

Kehren wir zurück zur gekündigten Flugbegleiterin. Bei einer anderen Airline unterzukommen ist für sie zurzeit unrealistisch. Sie weiss, sie wird sich neu erfinden müssen, hat aber keinen Plan und fühlt sich wie gelähmt. Wie findet sie aus dieser Starre heraus?
Solche Gefühle sind ganz normal. Sich Druck zu machen, weil man glaubt, man müsse sofort eine neue Perspektive entwickeln, wäre das Falscheste überhaupt. Auch hier gilt: Erst mal tief durchatmen. Dann sollte die Flugbegleiterin versuchen, sich dieser Konfrontation zu stellen, statt in Wunschdenken zu verharren und zu hoffen, es werde von selbst alles wieder gut. Wenn sie genau hinschaut und diese Gefühle aushält, ist schon viel erreicht.

Und dann, wie weiter?
Nun geht es darum, herauszufinden, wie man seine Fähigkeiten und Talente – die sogenannten transferable skills – auch woanders einsetzen könnte. Ich würde die Flugbegleiterin zum Beispiel fragen, wie denn ein Job aussähe, für den sich der ganze Stress, den sie jetzt gerade durchmacht, lohnt. Was ihr Energie gibt, welches ihre Werte und Wünsche sind. Ob es etwas gibt, das sie schon lang gern tun würde und jetzt vielleicht weiterverfolgen könnte.

Möglicherweise ist die Flugbegleiterin auch wütend oder verletzt. Wohin mit solchen Gefühlen?
Je krampfhafter man versucht, sie zu unterdrücken, umso stärker wirken sie im Hintergrund. Hilfreich ist es, ein Ritual zu entwickeln, um solche Gefühle zuzulassen – und bewusst zu unterbrechen. Denn es ist wichtig zu verstehen, dass man sich in Opfer- und Ohnmachtsgefühlen verlieren kann. Damit schadet man sich am Ende

Interview: Claudia Senn

"Nicht die Umstände beeinflussen, wie man mit etwas zurechtkommt, sondern die eigene Haltung"

selbst. Wenn die Flugbegleiterin in einer Opferspirale gefangen ist und nur ihren fiesen Chef im Kopf hat, ist sie im Stress-Modus. Sie kann nicht klar denken, kommt nicht auf gute Ideen.

Wie lässt sich dies verhindern?
Indem sie sich fragt, was sie nun tun muss, um gut für sich zu sorgen. Was hilft ihr jetzt? Was gibt ihr Energie? Wofür lohnt es sich trotzdem, jeden Tag aufzustehen? Plötzlich merkt sie, aha, ich habe ja noch eine Familie, Freunde, ein Hobby. Und gleich ist sie wieder positiver gestimmt. Es sind eben nicht die Umstände, die beeinflussen, wie gut sie mit dieser Situation zurechtkommt. Es ist ihre eigene Haltung. Das ist die allerwichtigste Erkenntnis beim Umgang mit Veränderungen. Die Umstände können wir meistens nicht sofort ändern, aber wir können bestimmen, wie wir ihnen begegnen. Das realisieren viele nicht.

Sie haben unzählige Menschen in Veränderungsprozessen begleitet. Gibt es Klient:innen, bei denen Sie gleich wissen: Diese Person wird es schaffen?
Ja, die gibts, ich nenne sie die Aufbrechenden, im Gegensatz zu den Verharrenden. Sie sind keine Überoptimisten, die angestrengt positiv denken, sondern sie sagen sich: Es ist gerade sehr schwierig. Ich setze mich damit auseinander und richte mich auf das aus, was möglich ist. Solche Menschen können sich selbst motivieren, weil sie fähig sind, den Blick auf neue Möglichkeiten zu lenken.

Ein Beispiel bitte.
Ich arbeite oft mit Parkinson-Betroffenen. Einer von ihnen erzählte mir, dass es für ihn ein harter Brocken gewesen sei, nicht mehr Auto fahren zu können. Doch dann habe er eine Idee gehabt: ein Velo mit drei Rädern zu bauen. Das ist ihm nicht auf Anhieb gelungen, doch er hat es geschafft und so ein Stück Freiheit zurückgewonnen. Ich fand das toll!

Und die Verharrenden, welche Persönlichkeitsmerkmale zeichnen sie aus?
Ihre Aufmerksamkeit ist auf die Umstände gerichtet. Meist sind sie überzeugt, dass sie an ihnen wenig ändern können. So steigern sie sich in Ohnmachtsgefühle hinein, die sie noch weiter runterziehen. Oft können sie hundert Argumente vorbringen, warum etwas nicht geht – und klingen dabei durchaus plausibel. Wenn so eine Person zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen wird, und ich sage: das ist ja super, dann antwortet sie: ja, aber damit habe ich noch keine Stelle.

Was würde eine Aufbrechende sagen?
Sie würde sich freuen, selbst, wenn sie die Stelle am Ende doch nicht bekommt. Immerhin ist sie unter zweihundert Bewerber:innen für ein Gespräch ausgewählt worden. Das ist doch ein Teilerfolg. Wenn die Verharrende die Stelle nicht bekommt, fühlt sie sich bestätigt und sagt: Ich habs ja gewusst. Zwischenerfolgserlebnisse übersieht sie oder wertet sie ab. Und oft macht sie noch mehr von dem, was bisher schon nichts gebracht hat: Sie verfasst noch mehr Bewerbungen und wird so immer erschöpfter, sie jammert noch mehr, sie zieht sich noch mehr zurück.

Wie sehr können einem innere Glaubenssätze im Weg stehen?
In Veränderungssituationen greifen wir meist auf vertraute Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zurück. Das sind unsere Grundüberzeugungen und Lebensanschauungen, die wir irgendwann einmal entwickelt haben, weil sie uns zum Überleben sinnvoll erschienen. Im positiven Fall sind sie eine Ressource. Wer sich etwa angewöhnt hat, das Glas immer als halb voll zu betrachten, wird das auch in einer Veränderungssituation tun.

Wer das Glas aber als halb leer betrachtet, hat erst recht ein Problem.
Ja, hier wird die Grundüberzeugung zum eigentlichen Hindernis. Wer auf destruktive Glaubenssätze zurückgreift wie «Ich bin vom Schicksal benachteiligt» oder «Das Leben ist nun mal kein Wunschkonzert», der kann keinen Erfolg erwarten. Wer mit dem Schiff Kurs nach Norden nimmt, gelangt nun mal nicht in den Süden.

Wie lässt man solche unguten Denk- und Verhaltensmuster hinter sich?
Wichtig ist zu wissen: Solche Glaubenssätze sind veränderbar, auch ohne jahrelange Psychotherapie. Aber das geht nicht von heute auf morgen. Man muss immer wieder üben, die destruktiven Muster zu erkennen und durch solche zu ersetzen, die förderlicher sind. Das braucht nicht nur die Bereitschaft zur Veränderung, sondern auch Training und Ausdauer.

Können Sie das an einem Beispiel erklären?
Eine Klientin war von ihrem Partner verlassen worden. Sie hatte genug von destruktiven Beziehungen. Sie hatte es satt, sich klein zu machen und sich alles gefallen zu lassen. Sie wollte aufbrechen. Die Frage war nur, wie?

Was haben Sie ihr geraten?
Ich fragte die Frau: Wie wären Sie als Person, die mehr so ist, wie Sie es sich wünschen? Sie antwortete spontan: Ich wäre voller Selbstvertrauen. Auf meine Frage, wie sie dann fühlen und handeln würde, sprudelte es aus ihr heraus: Ich würde mit dem Nachbarn reden, der sich über mein Klavierspiel beschwert. Ich würde bei der Arbeit nicht immer jene Dienste übernehmen, die kein anderer haben möchte. Ich würde Beziehungen, die mir nicht guttun, abbrechen. Ich würde mich stark und frei fühlen. So entwickelte sie eine Vision davon, wie sie gern sein möchte.

Wie schaffte sie es, diese Vision in die Tat umzusetzen?
Als Erstes sprach sie mit ihrem Nachbarn. Sie hatte geübt und führte das Gespräch, als ob sie bereits diese neue, selbstbewusste Person wäre. Zu ihrem Erstaunen klappte das ganz gut. Dadurch kam ein Prozess in Gang, der bis heute andauert. Kürzlich hat mir die Frau geschrieben, sie sei ein ganz anderer Mensch. Neulich habe sie ihren 60. Geburtstag gefeiert, mit 25 Gästen, die ihr alle vermittelten, was für eine tolle Frau sie doch sei. Manchmal falle sie noch zurück in die alten Muster, doch dann rudere sie eben zurück und positioniere sich wieder neu.

Der Satz «So war ich schon immer, das kann ich nicht ändern» ist also eine Ausrede.
Ja, wir wissen heute, dass unser Gehirn ein Leben lang veränderbar bleibt. Wer diesen Satz gebraucht, sollte sich fragen: Will ich mich überhaupt ändern? Viele sind nicht bereit, diese Mühe auf sich zu nehmen. Es ist einfacher, ein Opfer zu bleiben, wenn man sich fünfzig Jahre wie eines gefühlt hat.

Manche Menschen sind in einer konstanten Abwehrhaltung und finden tausend Argumente, warum eine Änderung unmöglich ist.
Ich nenne das die «Geht-nicht-Falle». Oft haben diese Leute auch sehr gute Argumente. Es ist ja tatsächlich anspruchsvoll, mit 58 noch eine neue Stelle zu finden oder sich als gekündigte Airline-Mitarbeiterin neu zu orientieren. Wenn man jedoch bei allem sagt, das geht nicht, wird man nie die Erfahrung machen, dass etwas geht. Das Geht-nicht-Gefühl wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung.

Wie findet man aus dieser Falle raus?
Indem man ehrlich hinschaut, was genau hinter diesem Geht-nicht steckt. Sind es Ängste, Vorurteile oder reale Hindernisse? Oft ist das Geht-nicht auch ein Alibi. Man möchte sich nicht auf eine Veränderung einlassen und findet es eigentlich ganz praktisch, dass es nicht geht. Genaues Hinschauen lässt erkennen, was einen wirklich vom Handeln abhält.

Menschen, die darauf vertrauen, dass es schon gut kommt, tun sich mit Veränderungen leichter. Wie kann man dieses Vertrauen in sich stärken?
Zunächst: Vertrauen ist nicht dasselbe wie Wunschdenken. Vertrauen ist gebunden an genaues Hinschauen und selbstverantwortliches Handeln. Es lässt sich nicht einfach so herstellen. Eine Pflanze wächst auch nicht schneller, wenn man an ihr zieht. Genauso ist es mit dem Vertrauen. Aber man kann sich öffnen für neue Möglichkeiten. Plötzlich ergeben sich günstige Umstände. Plötzlich kommt jemand mit einem Angebot oder einem guten Tipp. Wenn man gestresst ist und nur um die Kündigung kreist, nimmt man Chancen vielleicht gar nicht wahr.

Kommen wir noch einmal auf unsere Flugbegleiterin zurück. Welche Tipps würden Sie ihr geben, um wieder mehr Zukunftsvertrauen zu entwickeln?
Menschen in Krisensituationen haben oft einen Tunnelblick. Also würde ich sie fragen, in welchen Phasen ihres Lebens sie Schwieriges gemeistert hat und was damals hilfreich war. Die Antworten könnten ihr Mut und Kraft geben.

Ist der Slogan «Krise als Chance» bloss eine Zuckersäckchen-Weisheit oder steckt ein Körnchen Wahrheit drin?
Ich bin mit diesem Slogan sehr zurückhaltend. Er kann eine billige Abwehrfloskel sein, im Sinn von: Ich will mit deinen Problemen nichts zu tun haben, also betrachte sie gefälligst als Chance. Zugleich sagen Menschen, die Schwieriges bewältigt haben, im Nachhinein oft: Es war das Beste, was mir passieren konnte. Menschen, die das schaffen, sind in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Sie fühlen sich nicht ausgeliefert, sondern haben die Erfahrung gemacht, dass das Leben weitergeht, dass es einen Plan B mit neuen Möglichkeiten gibt, dass sie immer noch glücklich sein können, trotz einer schweren Krankheit, Trennung oder Jobverlust.

Fachfrau für Veränderungen

Sibylle Tobler beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit Veränderungsprozessen. Sie hat zu diesem Thema promoviert und vier Bücher geschrieben, darunter «Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen» (Klett-Cotta-Verlag, 2009). Als Leiterin zweier Arbeitsintegrationsfirmen begleitete sie rund 400 Menschen bei der Stellensuche. Heute arbeitet sie als Referentin und Beraterin. Sie lebt mit ihrem Mann in Den Haag und in Bern.
sibylletobler.com