

Foto: stock.adobe.com

Als wär's das erste Mal...

Wieder einfach wegfahren, ins Theater gehen, mit der Familie feiern – vieles, was uns lange verwehrt war, findet nun endlich wieder statt. Wie fühlt sich das an?

Protokolle: Johannes Graf, Sophia Huber, Theresa Osterried, Marlene Weyerer

Urlaub in der Heimat

Julia Drechsel stammt aus der Ukraine. Zwei Jahre hat sie ihre Mutter nicht gesehen

„Für mich ist es eine riesige Erleichterung, endlich wieder aus Deutschland ausreisen zu können. Mit meinen Kindern habe ich nun vom Memminger Flughafen aus für drei Wochen in die Ukraine fliegen können. Zum ersten Mal seit zwei Jahren habe ich dort meine Mutter wieder in den Arm nehmen dürfen. Sie lebt in einem Dorf in der Nähe von Kremenchuk. Es war ein tolles Gefühl, dort Zeit mit meiner Familie zu verbringen. Auch meine Schwester habe ich endlich wiedergesehen. Meine jüngste Tochter Michelle ist gerade zwei Jahre alt, das war für sie natürlich ein besonderes Erlebnis, weil sie ihre Oma ja noch gar nicht richtig kennt. Für mich ist es zudem eine große Erleichterung, dass ich meine Impfung bekommen habe. Auch mein Sohn Sachar und meine älteste Tochter Angelina haben sich über den Besuch in der Ukraine gefreut. Angelina mag das Fliegen sehr.“

Julia Drechsel, Ulm



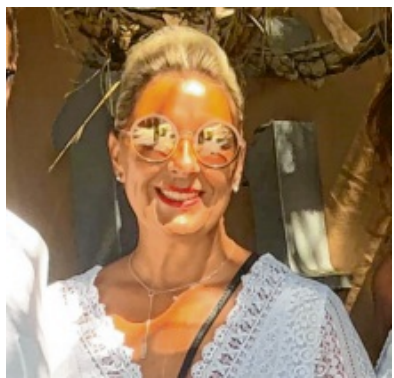
Familie Drechsel

Foto: Osterried

Befreiendes Erlebnis

Silvia Leimer-Wenzel freut sich, endlich wieder einkaufen gehen zu können

„Mit Terminvergabe bin ich nie einkaufen gegangen. Das war mir zu aufwendig. Das letzte Mal war ich kurz vor Weihnachten in einem Geschäft. Dann bin ich jetzt erst wieder gegangen, ein halbes Jahr später. Unbeschwert einkaufen zu gehen war schön, wie eine wiedergewonnene Freiheit. Ich kaufe alles Mögliche sehr gerne ein. Modeartikel, Modewaren, Schmuck... Alles, was so ein Geschäft eben im Angebot hat. Ich kaufe nicht im Internet, weil ich das Persönliche mag. Ich schätze die fachliche Beratung, das Gespräch mit der Verkäuferin. Es ist auch schön, die Kleidung im Laden zu probieren. Für mich ist Bestellen keine Option. Für meine Einkäufe gehe ich zum Beispiel ins Kaufhaus Woha in Donauwörth. Dort habe ich früher gearbeitet. Meine Freundinnen und meine Mutter arbeiten darin, die Schaufenster sind toll und laden zum Verweilen ein. Ich habe dort direkt Geschenke für zwei Freundinnen gekauft. Weil ich ja nichts bestellen konnte, habe ich in letzter Zeit keine Geschenke gekauft. Aber da man sowieso nicht feiern konnte, hat sich das Problem von selbst erledigt. Jetzt genieße ich das Einkaufen wieder. Es war ein befreiendes Erlebnis, mal wieder in ein Geschäft zu gehen. Ich freue mich auch für die Angestellten, dass sie hoffentlich jetzt die Kurzarbeit hinter sich lassen können!“



Silvia Leimer-Wenzel

Foto: Weyerer

Silvia Leimer-Wenzel, Donauwörth

„Die Menschen sind müde“

Interview Der Psychologe und Autor Simon Hahnzog erklärt, warum die Corona-Pandemie viele so aggressiv macht und wieso der Sommer in diesem Jahr anders ist

Herr Hahnzog, die Pandemie verliert an Kraft, viele Menschen hoffen angesichts der neuen Freiheiten auf eine Wiederholung der Goldenen Zwanziger Jahre. Ist das realistisch angesichts der vielen Probleme? **Simon Hahnzog:** Die Goldenen Zwanziger Jahre sind eine Metapher mit einprägsamen Bildern, befeuert durch die TV-Serie „Babylon Berlin“. Das ist der emotionale Zugang. Was mich gerade viel mehr interessiert, ist, dass vieles, was schon länger da war, unter den Bedingungen der Pandemie jetzt mit Wucht nach außen drängt – in der Kultur, in der Wirtschaft und in der Politik.

Tatsächlich hat doch auch die Geizhitz bei vielen Menschen stark zugenommen. Beunruhigt Sie das nicht? **Hahnzog:** Nein, das beunruhigt mich nicht wirklich, weil es mich nicht überrascht hat. Die Frustrations-Aggressions-Hypothese bewahrt sich. Wer daran gehindert wird, sein Ziel zu erreichen, der reagiert nicht selten mit einem gesteigerten Aggressionspotenzial.

Sind damit eskalierende Straßenpartys mit Gewaltorgien wie in Stuttgart oder jetzt Augsburg zu erklären? **Hahnzog:** Ein wenig schon. Ich bin ja öfters in Augsburg, da ich dort Seminare an der Business School abhalte. Vor zwei Wochen war ich selber auf der Augsburgs Maxstraße. Da war einerseits – auch bei mir – die Freude, dass man wieder rauskann und sich mit Freunden trifft. Gleichzeitig ist mir aber aufgefallen, dass viele Leute überfordert und unsicher sind, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen. Nach der langen Zeit der Isolation muss man viele Sachen einfach wieder neu lernen.

Was ist mit Verschwörungstheorien, aggressivem Rechtspopulismus samt antisemitischen Tendenzen? Haben Sie nicht den Eindruck, dass dies alles zuletzt zugenommen hat? **Hahnzog:** Absolut. Das Covid-Virus ist ein relativ schlechter Schuldiger. Man kann es nicht mit Handschellen abführen und festnehmen. Es ist einfach Pech, dass die Pandemie über uns hereinbrach. Und Pech ist für viele Menschen eine Sache, die keinen Spaß macht. Es ist schlecht

für das Selbstwertgefühl. Viel lieber sucht man sich dann einen Verantwortlichen, einen Sündenbock. Das macht mehr Spaß, das tut vielen gut. Insbesondere wenn es – wie bei den Querdenker-Demonstrationen – mit einem Gruppenbildungseffekt verbunden ist. Das signalisiert: „Aha, ich bin nicht alleine mit meiner Meinung.“ Blöd nur, dass diese Einstellung kein Problem löst.

Erklärt das auch die allgegenwärtigen Verschwörungstheorien? **Hahnzog:** Natürlich. Es gibt das Grundbedürfnis, eine aktuelle Krise einer konkreten Ursache zuzuschreiben. Wenn das nicht gelingt, sucht man einfache Erklärungen und Sündenböcke. Das führt zu Verzerrungen und völlig konstruierten Zusammenhängen. Für die einen sind die Chinesen schuld, für andere Bill Gates oder die Politiker.

Ich habe ein Interview von Ihnen gelesen, das inmitten der dritten Welle geführt wurde. Sie äußerten freudige Erwartung auf die Rückkehr von Kunst, Kultur und gesellschaftlichem Leben. Erfüllen sich diese Erwartungen für Sie gerade? **Hahnzog:** Ein Stück weit ja. Freunde treffen, in einem Restaurant sitzen, das fühlt sich schon großartig an.

Aus allem so wie im Sommer 2020, als die Infektionszahlen ebenfalls stark zurückgingen? **Hahnzog:** Eben nicht. Damals schien eine zweite Welle weit weg, obwohl sie von allen Virologen prophezeit wurde. Der Freiheitswille war größer als die objektiv wohl begründeten Warnungen. Jetzt ist es anders: Obwohl die Vorhersagen für die nächste Welle wegen der Impfungen längst nicht so düster sind wie 2020, ist die subjektive Angst vor der vierten Welle nun größer. Viele – auch ich – denken: „Oh Gott, wenn das noch mal passiert, fehlt mir die Kraft.“ Die Menschen sind einfach viel müder als im Sommer 2020. Das ist der Unterschied.

Kinderärzte warnen, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene besonders stark unter der Corona-Krise gelitten haben. Glauben Sie das auch? **Hahnzog:** Ich habe mich wahnsinnig darüber geärgert, dass gerade Jugendliche während der Corona-Krise als unvernünftig und negativ dargestellt wurden. Das stimmt einfach nicht, die meisten waren vernünftig

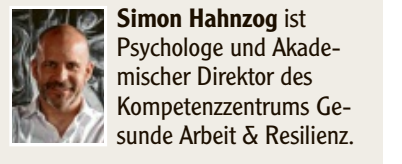
und rücksichtsvoll. Viele Kinder und Jugendliche, die in einer sehr wichtigen Phase ihres Lebens zu Hause bleiben mussten, statt zu feiern und soziale Kontakte zu knüpfen, werden traumatisiert sein. Schon jetzt werden in Einrichtungen der Kinderpsychiatrie nur noch die schwersten Fälle angenommen.

Gleichzeitig scheint es viele Menschen zu geben, die die Ruhe während der Pandemie genossen haben. **Hahnzog:** Ja, ich glaube, dass ziemlich viele so empfunden. Die einen haben gemerkt, dass sie im Homeoffice viel konzentrierter und selbstbestimmter arbeiten können. Andere – wie ich auch – haben geschätzt, dass man sich mehr um die Kinder kümmern konnte. Dafür habe ich ganz bewusst meinen beruflichen Ehrgeiz zurückgeschraubt und praktisch drei Monate zusätzliche Elternteilzeit genießen können. Ein Kollege, der zwei Kinder im Teenager-Alter hat, sagte ganz bewegt zu mir: „Ich habe in der Pandemie meine Söhne erst richtig kennengelernt.“ Aber das sind meist die leiseren Stimmen.

Schon heißt es, die vierte Welle sei wegen der Delta-Mutante gar nicht zu vermeiden und eine Herdenimmunität durch die aufkommenden Mutanten nicht erreichbar. Was würde ein weiterer schocker Rückfall für unsere Psyche bedeuten? **Hahnzog:** Das wird schwierig, weil die Leute erschöpft und verunsichert sind – und zwar viel mehr als Ende des Sommers 2020. Ich kann mir vorstellen, dass die Bereitschaft der Menschen, sich noch einmal einzuschränken, gering sein wird.

Was könnte helfen? **Hahnzog:** Das Bewusstsein, dass man selber ganz für sich gestalten kann, wie man persönlich mit der Situation umgeht – wie man leben, lieben und arbeiten will.

Interview: Simon Kaminski



Simon Hahnzog ist Psychologe und Akademischer Direktor des Kompetenzzentrums Gesundheit Arbeit & Resilienz.

Das beste Steak im Leben

Valentin Schmid hat seine Freundin zu einem besonderen Vier-Gänge-Menü eingeladen

„Einer unserer ersten Restaurantbesuche nach Corona war eine Überraschung. Unser Menü fand im Urlaub in Saalfelden statt, besser gesagt im Hotel, das ich als Geburtstagsgeschenk für meine Freundin gebucht hatte. Denn sie wollte schon immer einmal an den Königssee. Meine Schwester hat mich auf die Idee gebracht, den Ausflug mit einem besonderen Restaurantbesuch zu verbinden. Also hab ich für uns beide ein Vier-Gänge-Gourmet-Menü gebucht. Das war für uns beide das erste Mal, weil wir als Studenten so etwas natürlich nicht alltäglich machen. Jeder Gang sah auch richtig besonders aus. Das Highlight war für mich aber der Hauptgang: Das war das beste Steak, das ich in meinem Leben je gegessen habe. Klar, insgesamt war es schon etwas teuer, aber ich dachte mir: Das kann man sich jetzt einmal gönnen. Vor allem, weil wir während Corona wieder im Urlaub noch auswärts essen waren.“

Valentin Schmid, Aichach



Valentin Schmid mit Freundin. Foto: privat

Sport für die Seele

Seit dem Lockdown weiß Patricia Horner: Handball im Verein gehört zu ihrem Leben

„Gerade über den Winter hinweg war das drückend. Normalerweise gehe ich von der Arbeit nach Hause, dann in die Halle und spiele Handball. Dort ist es hell, man trifft Leute, hat Gesellschaft. Während der Corona-Zeit habe ich versucht, mich selbst für Bewegung am Abend zu motivieren. Im Freien laufen kam aber im Winter, wenn es dunkel ist, für mich nicht infrage. Ich habe noch nie so extrem empfunden, wie Dunkelheit wirken kann. Sonst hatte ich immer den Sport beim TSV Haunstetten. Training um 19 Uhr, das war für mich gebucht. Jetzt habe ich gemerkt, wie wichtig das für meine Psyche ist. Weil ich auch Jugendtrainerin bin, ist die Woche mit Arbeit und Sport schon stressig. Im ersten Lockdown habe ich gemerkt, wie viel Zeit ich plötzlich speziell an den Wochenenden hatte. Ich habe überlegt: Will ich wirklich so viel in den Handball investieren? Jetzt weiß ich: Ja, das gibt mir so viel. Das will ich nicht missen. Ich betreibe auch gerne anderen Sport, fahre Rennrad, gehe laufen, probiere etwas aus. Das macht aber nur Spaß, wenn das einen Ausgleich zum Handball darstellt. Nichts ersetzt den Sport im Verein. Ich weiß nun noch mehr zu schätzen, was ich an Team und Verein habe. Mich hat das darin bestätigt, dass ich das absolut machen möchte und dass das mein Leben ist.“

Patricia Horner

Foto: Herbert Vornehm

Feiern mit dem Opa

Mal wieder ein Fest mit der ganzen Familie. Das hat auch Anna-Lena Schneele gefehlt

„Nachdem bei uns natürlich auch sämtliche Familienfeste durch die Pandemie ausfallen mussten, haben wir das gute Wetter am vergangenen Samstag ausgenutzt und den Geburtstag meiner Tante als Anlass genommen, mal wieder in größerer Runde zu feiern. Wir haben in Omas und Opas Garten in Reimlingen, die beiden immer mit so viel Liebe herrichten, ein kleines Familienfest gefeiert. Es war eine total lockere und gelöste Stimmung, und es gab so viel zu erzählen, weil sich ja einige schon lange nicht mehr gesehen haben. Die Gespräche am Tisch waren teilweise wild durcheinander. Meine Oma hat für den Nachmittag einen leckeren Erdbeerkuchen gebacken. Wir haben im großen Garten dann Federball gespielt und natürlich später noch das EM-Spiel Deutschland gegen Portugal angeschaut, das zum Glück gut ausging. Ich weiß nicht, ob die Stimmung sonst weiterhin so gut gewesen wäre – zumindest bei den Männern. Zum



Enkelin mit ihrem Opa

Foto: Schneele

Zum Weinen schön

Iris Steiner kommen bei Händel die Tränen. Vor allem den Live-Klang hat sie vermisst

„Das erste Mal war ich in Österreich wieder im Theater, die waren mit den Lockerungen ja etwas schneller als in Deutschland. Da habe ich eine Barockoper von Händel gesehen und mir sind die Tränen gekommen – bei Händel! Der bringt mich normalerweise nicht zum Weinen. Die emotionale Aushungerung scheint bei mir also sehr fortgeschritten gewesen zu sein. Allein schon die Akustik ist live eine ganz andere Sa-

che. Es spielt ein Orchester und man ist in diesem Ereignis mit lebendig. Das ist einfach grandios. Diesen Live-Klang habe ich am meisten herbeigeseht in den Kulturlosen Monaten. Das macht den großen Unterschied zum Streaming, selbst wenn ich noch so gute Boxen habe. Außerdem: Oper, Theater, Musical sind ein 3D-Erlebnis, das ist mit einem Bildschirm nicht zu ersetzen. Die Konzentration ist etwas ganz anderes, da lämmelt man nicht auf dem Sofa herum und wird abgelenkt von dem, was sonst noch im Wohnzimmer rumsteht. Dadurch bin ich vom Bühnengeschehen viel mehr gefangen, als ich es vor dem Bildschirm bin. Die Energie der Künstler ist zu spüren und überträgt sich direkt auf den Zuschauer. Das ist unvergleichlich. Es ist wirklich ein großes Glücksgefühl. Aber es ist ein Witz, dass das auf der Freilichtbühne in Augsburg nicht mehr als 550 Besucher erleben dürfen.“



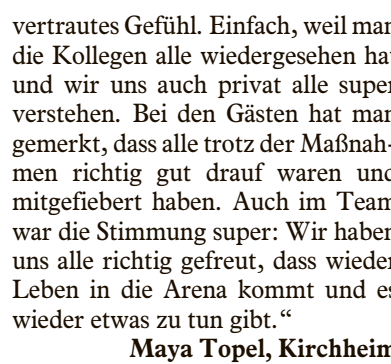
Iris Steiner

Foto: Ulrich Wagner

Endlich wieder Arena

Zurück im Stadion – für Maya Topel heißt das aber auch: die Kollegen wieder treffen

„Das erste Mal wieder in der Allianz-Arena zu sein, war ein schönes Gefühl. Und dann auch noch bei einem EM-Spiel der deutschen Mannschaft. Seit 2015 arbeite ich nebenbei im Service für die Allianz-Arena und den Olympiapark – in der Arena primär bei Fußballspielen. Ich mag das Arbeitsumfeld dort total gern und es ist eine gute Abwechslung zu meinem regulären Job. Ich kellnere meistens in der Loge, also dort, wo die privaten Räume der Firmen sind. Beim Deutschland-Frankreich-Spiel hab ich das erste Mal wieder dort gearbeitet – und ich habe es echt gemocht. Als ich während des Lockdowns ab und zu an der Arena vorbeigefahren bin, hab ich mir oft gedacht: Dort mal wieder zu arbeiten, wär echt schön. Wobei ich nicht nur die Arbeit an sich vermisst habe, sondern vor allem auch die Atmosphäre und die Stimmung unter den Kollegen dort. Und obwohl ich über ein Jahr nicht mehr da war, war es sofort wieder ein total



Maya Topel im Stadion.

Foto: Kaeser

Spontan an den Gardasee

Für vier Kumpels aus dem Ries ging es ohne großen Plan mit dem Auto in den Süden

„Der erste Urlaub nach den vielen Beschränkungen ging für mich und drei Kumpels an den Gardasee, nach Bardolino. Es war sehr spontan, wir haben ungefähr zwei Wochen vorher erst gebucht und bis zur Hinfahrt eigentlich gar nichts wirklich geplant. Uns war es wichtig, mit dem Auto zu fahren, da man flexibler ist – falls doch etwas passieren sollte oder sich die Corona-Lage wieder verschärfen würde. Diesmal

haben wir uns auch bewusst für ein Ferienhaus im Urlaub entschieden, auf Hotel hatten wir keine Lust. Bis Montag bleiben wir noch am Gardasee. Die Stimmung in Bardolino ist sehr entspannt, obwohl es ja eigentlich Tourismusgebiet ist. Es schien sich noch keine Menschenmassen durch die Stadt, deswegen ist die Zeit gerade ganz gut gewählt gewesen. Auch in den Restaurants und am Strand vor der Unterkunft gibt es immer freie Plätze. Für mich und auch die anderen war es wichtig, einen Tapetenwechsel zu bekommen nach der langen Zeit, die wir in den eigenen vier Wänden verbracht haben.

Wir haben auch schon einige Ausflüge gemacht, zum Beispiel eine Rollertour nach Riva del Garda mit schönem Ausblick über das blaue Wasser am Ende. Morgen fahren wir dann noch nach Verona. Und am Wochenende wollen wir uns vielleicht E-Bikes ausleihen.“



Mit den Rollern am Gardasee. Foto: privat

Florian Schmidt, Nördlingen