

# Dossier

Psychologie &  
Gesellschaft

## NIE WIEDER VIELLEICHT!

Man könnte, man sollte, irgendwann, alles ist möglich ...  
Lange galt das Motto: Wer sich festlegt, ist vor allem bequem.  
Das hat sich geändert: **Wir feiern eine neue Verlässlichkeit**

# RÜBEN ZÜCHTEN STATT ROCK 'N' ROLL

Während die nächste Virusmutante ebenso unberechenbar ist wie der nächste politische Move, suchen wir jetzt im Privaten nach Berechenbarkeit

**M**anchmal gibt es ein Thema, das liegt in der Luft, und trotzdem denkt man als Journalistin: Nee, das ist zu schön, um wahr zu sein, Wunschdenken, selektive Wahrnehmung. So, wie wenn einem überall Rennräder auffallen, nur weil man zufällig gerade nach dem perfekten Modell sucht. Aber irgendwann werden die Einzelfälle zu viele, um nur Zufall zu sein. Ein bisher beziehungs-scheuer Freund definiert seine „It's complicated“-Liebe zu einem gemeinsamen Haushalt um, eine Freundin, die sich sonst bis zur letzten Minute alle Optionen offenhielt, will sich fünf Tage im Voraus zum Spazierengehen verabreden, eine Kollegin tauscht ihre Mietmaisonette ohne Balkon gegen ein Haus im Grünen, die einst reiselustige Freiberuflerin schult mit Ü40 um auf Lehrerin. Wir lassen uns (auch) anderen zuliebe impfen und nehmen Verpflichtungen uns selbst gegenüber ernster. Oder wie sonst

ist es zu erklären, dass Begriffe wie „Selfcare“ millionenfach auf Instagram zu finden sind? Liest man einschlägige Studien und spricht mit klugen Menschen, zeigt sich ein gemeinsamer neuer Nenner: Verbindlichkeit. Verlässlichkeit. Langfristigkeit.

Lange Zeit war das Gegenteil der Fall. Ganz so, als hätte der Titel eines „Oasis“-Albums aus den Neunzigern Pate gestanden für ein Jahrzehnte andauerndes Lebensgefühl: „Definitely Maybe“ – „auf jeden Fall vielleicht“. Klar gab es auch vor zehn, 20 Jahren Menschen, die ihrem Wohnort treu blieben, ihrer Jugendliebe, einem Arbeitgeber – aber das galt auch als ein wenig bequem. Die coolere Haltung war: Vielleicht ist's was für länger, mit dem neuen Mann, der neuen Stelle, dem neuen Zuhause – bis etwas Besseres kommt. Job-Nomaden zogen von Stadt zu Stadt, Projekt zu Projekt, befeuert durch die Explosion digitaler

**LANGE WAR  
UNSERE HALTUNG:  
AUF JEDEN FALL  
VIELLEICHT!**

Möglichkeiten. Onlinedating machte einen fieseren Mechanismus der Liebe auch auf dem Bildschirm optisch sichtbar: Die Entscheidung für den Einen, die Eine ist auch immer die gegen alle anderen. Man kann sie auch rückgängig machen, oder wird selbst rückgängig gemacht. Wie die Leute beim Boutique-Hotel-Brunch suchten wir uns hier ein Häppchen, da ein Häppchen vom Buffet der Optionen zusammen. Klick und Pick.

Der einzig verlässliche Bereich blieb, erstaunlicherweise, die Politik, wenigstens, was das Personal angeht. Alles war im Fluss, eine Großkrise jagte die nächste, nur abends zur „Tagesschau“ schaute Angela Merkel ernst in die Kamera. Nun, da ihre letzte Amtszeit nicht vielleicht, sondern definitiv zu Ende geht, ist es umgekehrt: Während die nächste Virusmutante ebenso unberechenbar ist wie der nächste Move der Ministerpräsidentenkonferenz, suchen wir im Privaten nach Berechenbarkeit.

**K**lar: Das kann man alles auch ein bisschen spießig finden. Etwa, dass wir durch die Corona-Bestimmungen (noch) auf eine sehr lahme Existenz zurückgeworfen sind, ob uns das gefällt oder nicht. Oder dass die Millennials, die jungen Erwachsenen von heute, weniger Sex haben als Gleichaltrige in den Neunzigern, und morgens um fünf, selbst wenn's anders ginge, eher Achtsamkeitsyoga üben statt trunken aus einem Club zu torkeln. Auch ganz ohne Pandemie. Rüben züchten statt Rock 'n' Roll.

Aber vielleicht ist das genau die Gegenbewegung, die wir brauchen, um zu einem besseren Miteinander zu kommen – im Zwischenmenschlichen und mit der Welt, in der wir leben. Denn auch andere Großkrisen, etwa die des Klimas, lassen sich nur auf eine Weise abfedern: mit Zusagen, auf die man vertrauen kann, Versprechen, die alle miteinander halten. So gesehen ist Verbindlichkeit nicht nur ein Retro-Trend, der auch wieder vorbeigeht. Sondern eine ziemlich gute Antwort auf die Fragen von morgen.

VERENA CARL

# »DRUNTER MACHE ICH ES NICHT MEHR«

Verena, 45, verliebte sich häufig – selten mit Happy End. Durch Corona wurde sie auf sich selbst zurückgeworfen und bekam eine neue Sicht auf die Dinge

**E**in paar Wochen, ehe der erste Lockdown im Frühjahr 2020 begann, hatte ich mich von meiner Freundin getrennt, und wie immer war das für mich ein Signal: Jetzt gehst du halt wieder auf die Suche, bei der Nächsten wird alles anders. Ich hatte auch schon ein paar unverbindliche Treffen mit einer Frau, aber durch die Kontaktbeschränkungen versandete das, ich war auf mich zurückgeworfen und fand zum ersten Mal seit langer Zeit so etwas wie Ruhe. Ich musste mich endlich einmal mit einer wichtigen Person in meinem Leben auseinandersetzen: mir selbst.

Heute kann ich sagen: Was für ein Glücksfall! Statt meine Zeit auf Dating-Plattformen zu vertrödeln, habe ich mir einen Hund angeschafft und bin viele Stunden durch den Wald gelaufen. Auf diesen Spaziergängen habe ich die letzten Beziehungen noch einmal Revue passieren lassen. Dinge, die noch offen waren. Dinge, die ich mir selbst verzeihen musste. Wie oft war ich über meine Grenze gegangen! Einer Ex-Freundin hatte ich immer wieder aus der Patsche geholfen, finanziell und auch sonst. Dabei habe ich gar nicht gemerkt, dass sie ganz grundsätzlich in ihrem Leben nicht klar kommt – und dass ich immer der Geldhahn sein würde. In all meinen Beziehungen musste ich die sein, die hilft, die so lange zuhört, bis kein Platz mehr für die eigenen Sorgen ist. Vordergründig war ich die Starke, aber die andere, die war immer wichtiger. Ein Machtgefälle, von dem ich heute sage: Das kann uns allen passieren!

Mir ist auch klar geworden, wie schnell ich mich nach ein paar Dates in Gefühle hineingesteigert habe – einfach nur, weil ich nicht allein sein konnte. Seit meinem 13. Lebensjahr war ich immer irgendwie verliebt. Und als Single habe ich ständig nach neuen Beziehungen geschaut. Eigentlich bin ich gar nicht der Typ für wilde Affären, aber sie halfen gegen die innere Leere. Über Jahre habe ich so immer an jemandem gehangen, mit dem ich mich beschäftigen musste. Wie praktisch, da musste ich mich ja nicht mit mir selbst auseinandersetzen! Im Grunde also konnte ich mich gar

nicht auf mich selbst verlassen, mich nicht vor mir selbst schützen, meine Grenzen nicht wahren.

**N**atürlich fehlt mir Intimität. Manchmal, wenn ich abends allein im Bett liege, dann denke ich: Ach, es wäre schon schön, wenn mich mal wieder jemand in den Arm nimmt! Aber mehr als ein kurzer Impuls ist es nicht. Meine Sorge ist viel zu groß, dass mich das wieder aus dem Gleichgewicht bringt. In mir sträubt sich im Augenblick sogar alles noch bei dem Gedanken daran, eine Frau kennenlernen zu müssen.

Corona hat uns alle dazu gebracht, näher zusammenzurücken. Ich wähle nun viel bewusster aus, mit wem ich meine Zeit verbringen will, mein Leben ist neu sortiert: mein Sohn, meine engen Freunde, meine Familie. Das reicht erst mal. Ich spüre eine ganz tiefe Zufriedenheit – ein Zustand, von dem ich zwar wusste, dass es ihn gibt, den ich aber zuvor noch nie erreicht habe. Und den ich jetzt nicht so einfach wieder aufgeben will.

Die nächste Frau in meinem Leben müsste es wert sein, wieder Platz für sie zu schaffen. Ich möchte mich nicht mehr auf jemanden einlassen, weil der Kopf sagt: Vielleicht entwickelt sich daraus ja was. Ich möchte eine Frau kennenlernen, bei der ich schon bei der ersten Begegnung spüre, dass es eine tiefere Ebene gibt. Ich bin bereit, auch schwere Zeiten durchzustehen, aber meine Partnerin sollte eben umgekehrt auch für mich da sein. Drunter mache ich es nicht mehr.

Ich habe keine Angst mehr, allein zu sein, ich fühle mich ja auch jetzt nicht einsam. Dafür weiß ich aber: Wenn mich jetzt jemand aus den Latschen kippen lässt, dann hat es auch die Chance auf Zukunft.“

PROTOKOLL: LEONIE SCHULTE

## WAS FESTES, BITTE!

Laut einer Studie der Wiener Soziologin Barbara Rothmüller suchten im ersten Lockdown 20 Prozent aller Nutzer\*innen von Apps für unverbindliches Dating nun nach einer verbindlichen Partnerschaft. Und bei einer Umfrage der Hamburger Dating-App „Only one“ sagten 67 Prozent: „Corona hat gezeigt, wie wichtig echtes Interesse ist.“

Wer heute seine Eltern schocken will, zieht aufs Land



# VERGESST BALI!

Dr. Marion Peyinghaus, 44, Zukunftsforscherin und Geschäftsführerin der Berliner Beratungsfirma CCPMRE, erklärt, warum „Cottagecore“ der neue Trendbegriff ist - und was das bedeutet

**Ihren Studien zufolge gleichen die Zukunftspläne junger Erwachsener heute eher denen ihrer Großeltern, mit Haus im Grünen, Festanstellung und happy Family. Solide ist das neue Sexy?**

MARION PEYINGHAUS: Es stimmt, dass die Generation Z verbindlicher plant und heimatverbundener ist – das sehen Sie auch, wenn ein Begriff wie „Cottagecore“ plötzlich auf Social Media trendet, und junge Leute Selfies im Kornfeld posten. Inhaltlich übersetzt bedeutet „Cottagecore“ so etwas wie: Rückzug aufs Land. Das hat zum einen mit Abgrenzung zu tun, Rebellion gegen eine lässige Generation ist notwendigerweise konservativ. Überspitzt gesagt: Wer heute seine Eltern schocken will, zieht aufs Land, trinkt keinen Alkohol und lebt vegan. Ein deutlicher Kontrast zu einer Generation, die noch mit über 50 auf Rockfestivals geht und feiert. Aber es geht auch um eine Grundbefindlichkeit: von der Leistungsgesellschaft zur Emotionsgesellschaft.

**Was heißt das genau?**

Die in den 70ern Geborenen sind noch mit einer starken Leistungskultur aufgewachsen. Die Stadt war ein Sehnsuchtsort, weil dort große Konzerne mit Aufstiegschancen lockten. Aber auch, weil sie Platz bot, sich neu zu erfinden, auszuprobieren. Jüngere sehnen sich eher nach einem Lebensumfeld, das langfristige Sicherheit bietet, aber auch Sinnhaftigkeit, Gesundheit, private Vereinbarkeit. Als wir Berufseinsteiger gefragt haben, was ihnen bei einem Arbeitgeber wichtig ist, stand die Familienplanung auf Platz drei! Ob sie tatsächlich früher einen Partner fürs Leben wählen und Babys bekommen oder deutlich seltener den Arbeitgeber wechseln, wird sich noch zeigen – aber so ist gerade das Ideal.

**Liegt das vielleicht auch daran, dass diese Generation in einem**

**krisehaften Jahrzehnt erwachsen geworden ist – Bankenkrise, Klimakrise, Corona ...**

Das ist ein Grund, ja. Aber es ist auch Folge einer anderen Erziehung. Die Älteren haben noch gelernt: Füge dich in die Reihen und beiß die Zähne zusammen. Wer heute Anfang 20 ist, dem wurde eher vermittelt: Hab deine eigenen Bedürfnisse im Blick, schau, dass du glücklich bist. Und das finden sie eher in einem bezahlbaren Haus im Grünen als in der überbezahlten Altbauwohnung. Außerdem ist der Hunger auf Exotisches in Zeiten von Social Media nicht mehr so groß: Wenn ich täglich Bali-Bilder auf Instagram sehe, bin ich irgendwann übersättigt und muss nicht mehr alles selbst erleben.

## UNTER EINEM DACH

Gemeinsam über die Generationen hinweg: ein Modell mit Zukunft? In „Zusammen ist man weniger alt“ beschreibt der Journalist Lorenz Wagner seine eigenen Erfahrungen in einem Mehrgenerationenhaus und erklärt, warum Familie und Freunde in allen Lebensphasen gesünder und glücklicher machen können. (384 S., 20 Euro, Goldmann)

**Was ja auch nachhaltiger ist. Auch das politische Commitment der „Fridays for Future“-Generation ist höher als das der Jüngeren vor zehn, 20 Jahren.**

Schon, allerdings gibt es einen Unterschied zur Elterngeneration: Die Jüngeren haben erkannt, dass sie wirtschaftlich nicht mehr so viel erreichen können, und auch, dass Umweltzerstörung ihre Lebensgrundlage bedroht. Letztlich fordern sie gemeinschaftliche Veränderung auch aus egoistischen Motiven heraus: nämlich das Gesamtsystem zu verändern, um die eigene Lebensgrundlage zu schützen. Und oft ist das Verhalten auch widersprüchlich: Wie unsere Studien zeigen, ist die Bereitschaft auf Auto und Urlaubsflüge zu verzichten, eben doch nicht sonderlich hoch.

# »AUF DISTANZ IST VERTRAUEN GEWACHSEN«

Im Homeoffice machen die Leute, was sie wollen, und alles geht den Bach runter? Mitnichten! Jasmin Nowicki, 42, Leiterin eines Verkaufsteams, sagt, was der neue Freiraum verändert hat

**I**ch arbeite in der Pharmabranche, und die gilt als recht konservativ: Apotheker schicken Bestellungen an unser Hamburger Verkaufsbüro per Fax, Anwesenheit im Büro ist selbstverständlich, die klare Trennung zwischen Job und Privatleben auch. Da war ich schon eher der bunte Hund, als ich im Spätsommer 2020 die Leitung eines Verkaufsteams übernahm: Ich habe mir ausbedungen, dass ich auch „remote“ arbeiten darf, weil ich als Wassersportlerin gern spontan für ein paar Tage an die See fahre. Aber meine Mitarbeiterinnen wollten nicht daran rütteln: Wir kommen pünktlich, gehen pünktlich und halten uns an unseren Schichtplan. Es hatte durchaus Versuche gegeben, die Zeiteinteilung ein bisschen flexibler zu gestalten, doch das wurde nur zögerlich angenommen. Und mir war das anfangs auch ganz lieb. Wenn man gemeinsam im Großraumbüro sitzt, lernt man sich besser kennen und versteht, wer wie tickt und arbeitet.

Dann kam im Herbst die zweite Welle, der Veränderungsdruck stieg, und plötzlich waren Dinge, die vorher undenkbar waren, nicht nur möglich, sondern wurden auch gefordert: halbe Besetzung, Homeoffice-Möglichkeiten. Während sich eine Kollegin freute, dass sie nun mehr Zeit bei ihrem Freund in Magdeburg verbringen und von dort aus ihren Job machen konnte, wurde die andere als Risikopatientin nach Hause geschickt, obwohl ihr das gar nicht so recht war. Und auch ich war anfangs skeptisch, weil ich mir nicht vorstellen konnte, wie man so zu einer gemeinsamen Struktur findet.

Weit gefehlt! Ein paar Monate später sehe ich kein Chaos, sondern eine ganz neue Form von Zusammenhalt. Statt auf Arbeitsanweisungen zu warten und Ansagen von oben, haben sich

Kolleginnen stärker untereinander organisiert, Zeiten so miteinander abgesprochen, dass es für alle passte, und diejenigen im Homeoffice haben die Spätschichten übernommen, damit die im Büro früher zu Hause sein konnten. Die Stimmung ist kreativer, freundlicher und menschlicher geworden. Vorher wurde vor allem auf den eigenen Bereich geschaut, jetzt denken alle füreinander mit.

Vertrauen führt zu mehr Selbstvertrauen und auch zu mehr Selbstreflexion. Sowohl ich als auch meine Mitarbeiterinnen sehen jetzt klarer, was jede Einzelne am besten kann. Alle suchen sich jetzt die Aufgaben aus, in denen sie glänzen. Es ist aber auch wichtig, das Engagement nicht auszunutzen: Ich weiß, dass jedes Teammitglied im Notfall für mich in die Bresche springen würde, doch dafür habe ich jederzeit ihre Überstunden im Blick und sage: So, du machst jetzt mal einen Tag frei.

**E**ine ganz wichtige Voraussetzung für diese neue Zusammenarbeit ist gegenseitige Ehrlichkeit, Kommunikation, auch Respekt für Grenzen. So hatte ich anfangs angeregt, eine gemeinsame ‚WhatsApp‘-Gruppe zu gründen, und bin auf Widerstand gestoßen – einige Kolleginnen hatten Angst, sie müssten dann 24/7 erreichbar sein, auch am Wochenende. Das war nicht meine Absicht, aber ich habe die Bedenken ernst genommen. Heute funktioniert die Gruppe ganz großartig! Umgekehrt möchte ich auch Vorbild sein und zeigen: Die Arbeit muss gemacht werden, aber man darf auch mal private Prioritäten setzen.

Am Tag vor dem zweiten Lockdown bekam ich einen Anruf aus dem Tattoo-Studio, in dem ich Kundin bin: Du kannst heute noch kommen, dann machen wir zu und wissen nicht, für wie lange. Ich hätte mir eine Notlüge einfallen lassen können, aber ich sagte: ‚Mir ist das wichtig, ist es okay für euch, wenn ich gehe?‘ Dafür sehen sie eben auch, dass ich mal um 23 Uhr eine Mail verschicke. Ich bin sicher, dass diese Kultur von Ehrlichkeit, Offenheit und Verlässlichkeit auch über die Pandemie hinaus besteht.“

PROTOKOLL: VERENA CARL

**71%** rechnen damit, dass der Trend zu flexiblem Arbeiten über die Pandemie hinaus anhält;  
**77%** finden dadurch Beruf und Familie leichter vereinbar.

(Quelle: Hans-Böckler-Stiftung)

Statt Chaos gibt es eine ganz neue Form von Zusammenhalt



Als der Herbst kommt, wird ihr klar: Jetzt wird er nicht einfach nur nass da draußen – er könnte sterben



# »WARUM ER?«

Ab und zu ein wenig Kleingeld, ein Brötchen schenken, ein Obdachlosenmagazin abkaufen: Das reichte Katja Hübner, 52, nicht mehr, als sie den wohnungslosen Marc kennenlernte. Die Geschichte eines bedingungslosen Engagements

**W**arum gerade er? Diese Frage hat sie sich oft gestellt. Wenn sie wieder einmal in ihrer warmen Wohnung saß, während draußen vor der Tür die Temperaturen purzelten, im Park, wo er die Nacht verbrachte. Wenn sie wieder einmal verzweifelte, weil keiner ihr dabei half, ihn zu retten. Nicht einmal er selbst. Wozu das alles? Es gab doch so viel Elend, so viele aus der Bahn geworfene Existenzen, so viele Obdachlose in ihrem Wohnviertel. Und bislang hatte es doch gereicht, hier und dort ein paar Euro zu geben, ein freundliches Wort, etwas zu essen. Und dann weiterzugehen. Bei Marc war das anders. Der ließ sie nicht mehr los, und vor allem: Sie ließ ihn nicht mehr los.

„So richtig habe ich mir die Frage nie beantworten können“, sagt Katja Hübner heute, vier Jahre und viele Kämpfe später. „Aber es ist ja auch sonst so im Leben, dass man Menschen trifft, und zu manchen hat man einfach einen Draht. Das kann man auch selten an etwas Bestimmtem festmachen.“ Marc hatte einfach etwas an sich, das sie anrührte. Etwas Scheues, Höfliches, Liebenswertes.

An ihre erste Begegnung erinnert sie sich genau. Im Sommer 2017 läuft er auf der Straße an einem großen Glasfenster vorbei, hinter dem sie gerade beim Friseur sitzt. Junger Typ, leicht asiatisches Aussehen, Baggy pants, Mütze. Ein bisschen schmutzig, aber eher, als käme er gerade von einem Musikfestival, drei Tage Zelten auf schlammigem Gelände. Aber schon kurz darauf, als sie ihn im Park nebenan wiedersieht, jeden Tag ein wenig verwahrloster, wird ihr klar: Das ist kein Hippie-Lifestyle, das ist das bittere Elend. Als sie sich zum ersten Mal zu ihm auf die Wiese setzt, eine Zigarette anbietet, vorsichtig versucht, ihm seine Geschichte zu entlocken – Zu wild gefeiert? Auf einem Drogentrip hängen geblieben? –, da kann sie noch nicht ahnen, dass es der Beginn eines Ringens ist, um Menschenwürde, um Hilfe, um Unterstützung. Mal mit ihm gemeinsam, mal auch gegen ihn.

Denn er bleibt einsilbig, und fragt sie zu viel, zieht er sich zurück in sein Schneckenhaus. „Okay, danke, ciao!“ – seine Abschiedsworte sind zugleich ein Code, der bedeutet: Komm mir bloß nicht zu

nah. Und dennoch hilft sie weiter, mal mit Eis und Chips, mal mit einer neuen Jacke, die sie mit ihm unter den eisigen Blicken zweier Verkäufer in einer Boutique ersteindeht. Sie erträgt sein Schweigen, gewöhnt sich an seinen strengen Geruch und beginnt zu verstehen: Der Mann ist psychisch krank. Braucht andere Hilfe als die, die sie geben kann. Aber wie kann sie ihn davon überzeugen?

**D**ann kommt der Herbst. Und zum Regen die Kälte. „Mir wurde klar: Jetzt wird er nicht nur einfach nass dort draußen. Sondern er könnte sterben.“ Ein groß gewachsener Mann, der mehrere Parkas und Mützen übereinander trägt und sich dennoch nicht schützen kann, weder äußerlich noch innerlich. Also übernimmt sie das. Wenigstens versucht sie es, mailt, telefoniert, sammelt Informationen. Doch von allen

offiziellen Stellen erfährt sie: Wenn keine Selbst- und Fremdgefährdung vorliegt, und solange er nicht von der Parkbank fällt und nicht mehr aufstehen kann, kann ihn niemand in die Psychiatrie zwangseinweisen.

Während sie sich immer mehr um Marc sorgt, sorgen sich andere um sie. Ihre Freunde überlegen: Ein psychotischer Obdachloser, der könnte unberechenbar reagieren. Katjas Partner Frank macht sich vor allem Gedanken um ihre mitfühlende Seele. „Er wollte wis-

sen: Was, wenn du Marc nicht retten kannst? Brichst du dann zusammen?“ Doch Aufgeben ist keine Option. Schließlich findet Katja einen Verbündeten, einen Psychologieprofessor von der Uniklinik Hamburg-Eppendorf. Er verspricht ihr Hilfe, sagt aber auch: Es wird keine Wunderheilung geben, kein Film-Happy-End. Aber das ist egal, jetzt geht es um die nackte Existenz. Schließlich kommt der ersehnte richterliche Beschluss: Marc wird ins Krankenhaus gebracht. Ein Freundschaftsdienst, der sich ein wenig anfühlt wie Verrat.

An dieser Stelle könnte diese Geschichte eigentlich enden. Und wäre dennoch eine, die ▶

## FÜR JEMANDEN DA SEIN

Berührend, authentisch, unsentimental: Unter dem Titel „Okay, danke, ciao!“ ist die Geschichte von Katja Hübners Freundschaft mit Marc als Buch erschienen. (192 S., 16 Euro, Heyne Hardcover)

von menschlicher Wärme, von Engagement und Zuwendung handelt, die weit über das übliche Maß hinausreichen. Aber sie geht noch weiter. „Marc war mir ans Herz gewachsen, und auch der Professor fand, der Kontakt könnte für ihn wichtig sein“, erzählt Katja. Und so besucht sie ihn regelmäßig in der Psychiatrie und hilft Marc schließlich auch bei seinem Umzug in eine betreute WG. Vielleicht der weniger dramatische Teil ihrer Geschichte, doch einer, der einen tiefen Eindruck hinterlässt. „Ich höre oft, meine Freundschaft zu Marc sei einseitig, aber das stimmt so nicht. Wir leben in einer Welt, in der wir andere stark nach ihrer Leistung beurteilen. Das zu hinterfragen, hat meinen Horizont erweitert und mein Menschenbild infrage gestellt.“ Denn mit Marc ist es anders: Da geht es nicht um das Tun, nur um das Sein.

„Als er mit der Therapie begann, dachte ich noch: Ein Schritt nach dem anderen, und am Ende kommt etwas ganz Großes dabei heraus, dann wird er Schlagzeuger in einer Band oder macht eine Ausbildung. Aber es ist eben so, wie es der Professor gesagt hat: „Wir können nicht jeden ‚normal‘ machen, und das ist auch nicht das Ziel.“ Heute macht es sie schon glücklich, wenn Marc ein wenig mehr aus seinem Schneckenhaus herauskommt. Ein paar mehr Worte spricht am Telefon, ein bisschen mobiler wird und Katja zu Hause besucht, solange sie sich nicht in seinem Lieblings-Schnitzel-Restaurant zum Essen treffen können.

**F**ür Marc, sagt Katja, sei Corona nicht nur Fluch, sondern auch ein bisschen Segen: „Therapieangebote sind jetzt weniger, das heißt, er wird in Ruhe gelassen, und das ist ihm nicht unrecht. Er langweilt sich nur etwas.“ Immerhin: Er hat zu essen und ein Dach über dem Kopf. Die das nicht haben, und denen keine Katja zur Seite steht, für die ist die Pandemie ein Drama. Wenn weniger Leute in der Innenstadt unterwegs sind, weniger Pfandflaschen vor den Mülleimern stehen, weniger Menschen das Obdachlosenmagazin kaufen, fehlen die spärlichen Einnahmequellen.

Schicksale, die Katja noch mehr zu Herzen gehen als früher, weil sie mehr sieht, mehr weiß. Aber den harten Weg von vorn beginnen, noch einmal jemanden so vorbehaltlos unterstützen? „Das kann ich nicht. Das hat mich schon einmal mehr Kräfte gekostet, als ich gehnt hätte.“ Stattdessen hat sie etwas anderes getan und Marcs Geschichte aufgeschrieben. Um dem anonymen Elend auf der Straße ein Gesicht und einen Namen zu geben, ein Beispiel dafür zu geben, was das heißt, wenn man sich auf einen Menschen einlässt, ohne Hintertürchen und ohne Gegenleistung. Warum gerade er? Vielleicht deshalb.

VERENA CARL

# DRAUF ZÄHLEN KÖNNEN

Als Elisabeth Andree, 27, ihr Studium in Münster anfängt, macht das Virus neue Kontakte schwer – bis sie in einer Akademischen Damenverbindung Anschluss findet. Warum gerade da?

*Student\*innenverbindungen kennen wir ja eher von unseren Großeltern ...*

ELISABETH ANDREE: Verbindungen gelten gemeinhin als konservativ, was ich aber überhaupt nicht schlecht finde. Werte wie Höflichkeit und Respekt sind mir durchaus wichtig. Außerdem sind wir eine reine Damenverbindung und damit doch sehr feministisch! Es ist schwer genug in der akademischen Welt als Frau, ohne Kontakte ist es noch schwerer. Ich bin die Erste in meiner Familie, die studiert, da sind solche Gemeinschaften enorm hilfreich. In der Verbindung unterstützen wir uns gegenseitig und sind auch fernab von Uni immer füreinander da. Es gilt das Lebensbundprinzip: Bist du einmal Teil der Gemeinschaft, kannst du ein Leben lang darauf zählen.

## VERNETZT EUCH!

Studium plus Networking und Freundschaft: Auch außerhalb von Student\*innenverbindungen fördern neue Wohnformen den Kontakt. Etwa im „Studinest“ in Rostock ([studinest.de](http://studinest.de)) oder bei der Wohnheim-Kette „The Fizz“ ([the-fizz.com](http://the-fizz.com)).

*Wie hat die Corona-Krise deinen Blick auf Freundschaft verändert?*

Ich hatte in der Heimat einen großen Freundeskreis, aber schon im ersten Lockdown sind mir viele Kontakte weggebrochen. Es ist eben etwas anderes, ob man sich ganz locker in großer Runde trifft oder sich aktiv um Beziehung bemühen muss. Da sind trotz meiner Bemühungen viele Freundschaften im Sande verlaufen. Inzwischen ist mir klar, dass es immer wieder auch oberflächliche Beziehungen geben wird. Aber ich bin nicht mehr enttäuscht, wenn ich diese lockeren Kontakte wieder ziehen lassen muss – solange ich ein paar Menschen um mich herum habe, auf die ich mich wirklich verlassen kann.

INTERVIEW: LEONIE SCHULTE

# »EIN TROPFEN, UND DU BIST VERLOREN«

In stressigen Zeiten greifen viele zum Alkohol.  
Die Unternehmerin und Mutter Silke Joos, 43, war lange abhängig.  
Jetzt ist sie trocken - aber es ist ein Drahtseilakt

**I**ch habe erst recht spät angefangen, überhaupt Alkohol zu trinken, so mit 21, und dann schnell meine Lust auf Wein entdeckt. Ich wurde eine absolute Kennerin, und es hat mir wahnsinnig Spaß gemacht, zu einem guten Essen Weine auszuwählen. Ich habe zu der Zeit sehr schnell Karriere gemacht, war bereits mit 22 in einer Führungsposition in London und habe durchgehend in sehr herausfordernden Managementjobs gearbeitet, in denen ich zwar immer alle Ziele erreicht habe, aber eben auch einen enormen Druck hatte. Rückblickend war ich wahrscheinlich überfordert. Als Personalleiterin in einem sehr großen Unternehmen stand ich schließlich permanent unter Strom. Der Weg in die Sucht ging dann total schleichend. Wenn du trinkst, ist da halt dieser Wattebausch-Effekt: Du hast eine schwierige Situation, und da legt sich etwas Weiches drüber.

Ich habe irgendwann jeden Abend zwei Flaschen Wein getrunken. Auf dem Heimweg habe ich meinen Alkohol geholt. Ich hatte circa fünf unterschiedliche Läden, damit es nicht so auffällt, dass ich jeden Abend mehrere Flaschen kaufe. Natürlich gab es Momente, in denen mein Mann gesagt hat: „Das ist nicht mehr okay, was du da trinkst.“ Aber da ich immer gut funktioniert habe und ansonsten nicht auffällig war, ging alles erst mal so weiter.

Ich hatte mir so ein Partymaus-Image aufgebaut: Eine, die gern feiert, aber trotzdem alles unter Kontrolle hat. Ich habe häufig Leute eingeladen, damit ich in diesem Kontext trinken konnte. Am nächsten Tag bin ich aber ab sechs Uhr wieder zwölf Stunden arbeiten gewesen. Irgendwann kam meine erste Tochter. Zu der Zeit habe ich es noch geschafft, während der Schwangerschaft nicht zu trinken. Es gibt ja die sogenannte Missbrauchsphase, in der man ganz viel trinkt, aber das noch halbwegs im Griff hat. Wenn man erkältet ist oder wirklich triftige Gründe hat, kann man da noch relativ einfach verzichten. Später, in der Suchtphase, in der sich tatsächlich etwas im Gehirn verändert, und du alles dafür tun würdest, um an Alkohol zu kommen, kannst du das nicht mehr.

Irgendwann habe ich schon am Wochenende mittags angefangen – der typische Weißwein zum

Lunch. Man bekommt da richtig so eine Routine. Wenn ich zum Beispiel irgendwo eingeladen war, habe ich überlegt, wie ich es schaffe, dort genug Wein zu bekommen, und habe lieber selbst welchen mitgebracht.

**A**m Ende habe ich dann kaum noch Freunde getroffen, weil ich nicht wollte, dass jemand merkt, dass ich so viel trinke. Das Schlimmste: Alle, wirklich alle deine Gedanken drehen sich ums Trinken. Und wenn du dir vorstellen solltest, morgen damit aufzuhören, dann würdest du lieber sterben. Das sind Selbstmordgedanken. Dir ist alles egal. Du bist nicht mehr du selbst, du bist nur noch dieser eine Gedanke: Wann kriege ich das nächste Mal was zu trinken?

Als ich dann mit meinem Sohn schwanger war, wusste ich, dass ich jetzt aufhören muss. Und bei der Vorstellung bin ich richtig durchgedreht. Ich habe es geschafft, ein paar Tage nichts zu trinken, und bin dann beim Frauenarzt zusammengebrochen. Der hat mich direkt zur Entgiftung in die Klinik geschickt. Die dauerte drei Wochen und war wirklich heftig.

In der Suchttherapie habe ich wirklich gekämpft. Aber ich wollte es unbedingt schaffen, das hätte ich mir sonst nie verziehen. Das erste trockene Jahr war die Hölle. Du kannst nichts mehr machen: Theater, Oper, Geburtstage, Abendessen – alles erscheint so sinnlos ohne Alkohol. Dann gehst du einkaufen, jemand legt vor dir eine Flasche Wein aufs Band, und du kriegst keine Luft mehr. Du weißt, wenn du auch nur einen Tropfen anrührst, bist du wieder verloren. Ich habe drei Jahre nicht mehr gekocht, weil Kochen und Wein für mich immer zusammengehörten. Und ich erzähle wirklich jedem, was mit mir los ist, weil ich mich damit schütze. Die Leute müssen wissen, dass ich keinen Alkohol mehr anrühren darf.

Was ich wirklich lange bereut habe, ist, nicht rechtzeitig aufgehört, beziehungsweise mir nicht früher Hilfe geholt zu haben. Ich hätte mir sehr gern diesen Schritt in die Sucht erspart und damit auch dieses absolute Nie-Wieder, mit dem ich jetzt leben muss.“

PROTOKOLL: NIKOLA HAAKS



Silke Joos war tief beeindruckt von der Suchthilfe in Deutschland. Sie wünschte nur, sie hätte sie eher in Anspruch genommen.