

4. April 2020

Junge und ältere Generation zu Coronazeiten

Was macht Corona mit den Jugendlichen?

Die Welt ist nicht mehr so, wie sie einmal war. Disruption, wie in letzter Zeit immer wieder heraufbeschworen, ist eingetroffen. Allerdings nicht, wie bisher vermutet durch Algorithmen, sondern durch die Natur. Die Generation C (connected) wird zur Generation Corona connected.

Wir fühlen uns durch das Unsichtbare, das Unhörbare verunsichert. Unsere Antennen sind sensibilisiert, die Alarmglocke ist in Bereitschaft und läutet schon da und dort. Es wird gespäht und beobachtet. Dort wo die Vernunft das Zepter sonst fest in der Hand hält, macht sich Angst, Hoffnungslosigkeit und Resignation breit. Die Echse scheint zu erwachen. Unsere Gefühlswelt ist durcheinander und beginnt die Kontrolle zu übernehmen. Was macht dies nun alles mit den Jugendlichen?

Freiheit – was bedeutet das im Moment?

Die Jugendlichen möchten sich von den Eltern und den Autoritäten ablösen, sich von den Zwängen befreien, frei sein, tun und lassen, was einem beliebt, sich mit Gleichaltrigen treffen und sich auseinandersetzen, den eigenen Platz in der Gemeinschaft finden. Jetzt sind sie angehalten, sich nur noch zu fünf und mit zwei Meter Abstand zu treffen. Wie sieht es mit den Klimastreiks aus, die oft ein Ventil darstellten? Das Internet ist da keine Lösung.

Was soll das? Jugendliche möchten Kontakt, Beziehung, Berührung nicht nur über das Smartphone. Sie suchen die Nähe, oft auch die körperliche Auseinandersetzung, um ihre Identität bilden zu können. Wie werden nun Beziehungen geknüpft, wie wird erste Liebe und Sexualität gelebt? Wie bildet sich da überhaupt ihre Identität? Verbleiben sie in kindlichen Mustern, «eingesperrt» in der Familie oder bildet sich eine neue, reife soziale Sichtweise des Unterstützens und Helfens? Es ist im Moment schwierig abzuschätzen, wie die längerfristigen Auswirkungen sein werden. Eines ist jedoch sicher, dass 2020 nachhaltige positive und negative Einkerbungen hinterlassen wird. Die Echse, die im Jugendalter oft schon die Überhand hat, kann schwerlich in der Vierzimmerwohnung, unter Kontrolle des Vaters und der Mutter, zur Ruhe gebracht werden. Da sind Reibungsflächen und Reibung erzeugt Wärme.

Connected

Die Schule und oft auch der Arbeitsplatz ist nach Hause verlegt worden. Im Schlafanzug können die schriftlichen Aufgaben erledigt werden. Zoom, Spotify, Webex und andere Internetlernformen sind nun im Vordergrund. Die Jugendlichen sitzen daher lange am Bildschirm, zu Hause, neben Vater und Mutter, die oft auch Home-Office haben. Die Schulklasse, strukturiert durch Zoom, lässt die Kolleginnen und Kollegen, die Auseinandersetzung mit den durch das Internet oft überforderten Lehrpersonen in den Hintergrund treten. Was geschieht da mit den Jugendlichen, die auf solche Begegnungen zur Selbstfindung angewiesen sind?

Ihre Virtuosität im Internet ist sicher ein Vorteil, die Gaming-Mentalität nutzt, die Chat-Funktionen sind zur Zeit doppelt wichtig. Doch wie werden all die fehlenden kleinen «Spielchen» während des Unterrichts und in den Pausen sich auswirken? Einige werden es kaum vermissen, da sie in der

Klasse nie richtig angekommen sind. Die Introvertierten werden profitieren und vielleicht sogar zur Höchstform auflaufen. Den Extravertierten fehlt die Bühne und fördert Selbstzweifel. Wer bin ich? Was möchte ich sein? Wer muss ich sein? Die Antworten fallen zur Zeit sicherlich anders aus. Die Antennen werden zum Teil empfindlicher, sensibler auf Störungen im Home-Office. Das Glöckchen weckt die Echse. Es gibt Fehlalarme, die Echse wird immer mächtiger und möchte sich Luft verschaffen, Grautöne nehmen überhand, man fühlt sich vermehrt angegriffen und missverstanden. Wo sind meine Freunde? Wo sind die aufmunternden Worte? Wo ist die verbale und mimische Unterstützung?

Jetzt ist alles angeschlossen und überwacht, die Zwischenräume für Kreativität und die kleinen Fluchten fehlen gänzlich. Im Chatroom wird überwacht, zu-, ab- und stummgeschaltet. Was macht das mit den Jugendlichen? Werden sie nun zu total Angepassten oder zu Rebellen? Die Antwort steht noch aus.

Generationen – wie lange hält die Solidarität?

Die vom Bundesrat auferlegten Einschränkungen werden im Moment von den meisten Personen eingehalten. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen verzichten zu Gunsten der Älteren und Alten. Sie unterstützen sie durch distanzierte Hilfeleistungen und können so dem Bedürfnis nach Solidarität nachkommen. Die Vernunft hat das Zepter noch in der Hand. Doch alles hängt an einem seidenen Faden. Die Echse hat langsam die Augen aufgeschlagen, da und dort werden die Empfehlungen missachtet (übrigens nicht nur von den Jungen) und es wird getestet, wer wo wie interveniert. Was bedeutet durchhalten zugunsten der Alten? Im Moment werden finanzielle Pakete gechnürt, die wenn einmal geöffnet, sich auf lange Frist erst konkret auswirken werden. Die Jungen bezahlen die momentanen Ausgaben beispielsweise über Steuern im Nachhinein. Wie lange wird die Echse dies mit offenen Augen tolerieren? Die Stimmung könnte sich rasch in Verbitterung, Wut und Aggression umwandeln? Was ist dann die Autorität des Staates noch wert?

Vielleicht finden die Jugendlichen über den Verzicht und die Rücksichtnahme zu sich selber und ein neues Zeitalter, das die Alten wieder ehrt, bricht an. Autoritäten und Staatsmacht (Politik) wird wieder respektiert und geachtet. Die Antwort steht auch da noch aus.

Wenn die Echse immer mehr die Überhand gewinnt

Es ist still geworden, das Tempo wurde herausgenommen. Es braucht nun Verzicht, doch Frustrationstoleranz ist sicher nicht die Stärke im Jugendalter. Alles möchten die Jugendlichen sogleich emotional realisieren, erleben, tun. Vieles konnte in der Vergangenheit durch Action verdrängt, bearbeitet, verarbeitet und integriert werden. Die Echse hat das Zepter in der Hand und bricht mit vernünftigen Regeln. Was aber, wenn dies verwehrt wird? Jetzt sind die Jugendlichen auf sich selbst geworfen, die Party ist abgesagt. Gamen, Kiffen, Alkohol, Chatten sind Versuche, das Ganze zu stabilisieren. Aggressionen im engen Zuhause nehmen sicherlich zu. Leere macht sich breit. «Was ist der Sinn des Lebens, meines Lebens?», fragen sich die Jugendlichen verstärkt. Eine Antwort bleibt in dieser unsicheren Zeit noch aus. Depression, Zwang, Psychosen, Angst, Panikattaken könnten in der Folge vermehrt auftreten.

Die schulisch Fleissigen, die eher kindlichen Jugendlichen, die Introvertierten und Schüchternen und die sozial Engagierten könnten in der stillen Zeit der Echse Einhalt gebieten und sich vermehrt engagieren und aufblühen. Diese Käfte gilt es so oder so zu stärken. Resilienzbildung ist das Stichwort unserer aktuellen Phase.

Tipps und Lichtblicke

Wir brauchen alle zur Zeit einen emotional sicheren Ort mit **festen Ritualen** und **Tagesstrukturen**. Wo ist in meinem Zuhause der Rückzugsort, an dem es mir am besten gefällt? Wo und bei wem finde ich Trost, Liebe und Unterstützung? Was ist im Alltag besser als vor der Krise?

Wenn die Echse klingelt, so öffnen wir die Türe ein Spältchen und sagen: «Liebe Frau Echse, es ist im Moment nicht günstig». Das Zepter überlassen wir der Vernunft und suchen nach kreativen Lösungen (Lernen, Lernen, Lernen und Tagebuch schreiben/zeichnen, Lesen (was ist warum dein Lieblingsbuch?), Aufräumen, Kochen, Backen, Basteln, Briefe von Hand schreiben, Spiele spielen, Sportübungen zu Hause machen, Reflexion, Nichts tun, Langeweile ertragen...). Auf was bin ich Moment stolz? Was ist mir heute besonders gut gelungen?

Für die Nacht ziehst du dir eine **virtuelle Schlafmütze** an, die dich von allen negativen Gedanken fernhält. Lese die täglichen Nachrichten vor 18.00 Uhr oder nur einmal in der Woche. Eine kurze Meditation mit einem positiven Inhalt ist deine letzte Handlung vor dem Einschlafen, das Smartphone wird vorher nochmals gecheckt.

Wenn die Echse dir erzählt, dass alles grau bis schwarz ist, so setze dir die rosa Brille auf und stelle dir vor, wie es ist, wenn alles vorbei ist und das Pendel wieder in die andere Richtung ausschlägt. Was könnte ich jetzt schon dafür tun? Was ist da vorzubereiten? Auf was freue ich mich besonders? Was werde ich als erstes tun? Was bedeutet mir Freiheit? Was fehlt mir zum Glücklichen?

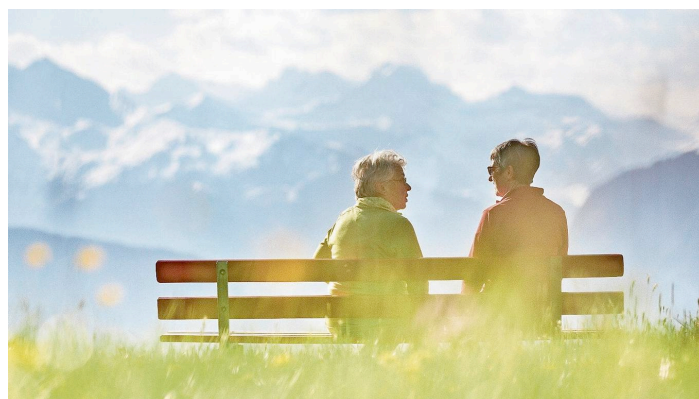
André Angstmann, askg GmbH angstmann schulung kommunikation gestaltung

Die Echse und andere Sinnbilder sind in Anlehnung an das Buch «Lily, Ben und Omid», 2015 von Marianne Herzog und Jenny Hartmann Wittke entstanden.



Bei der Coronakrise sind wir das Risiko: Die Alten

<https://www.bzbasel.ch/kommentare-aaz/bei-der-coronakrise-sind-wir-das-risiko-die-alten-137595832>



Das Ideal vom aktiven Senior wurde von der Coronakrise überholt. «Bleibt zu Hause!», lautet das Gebot. © Christoph Schürpf

Ein Gastkommentar von Ludwig Hasler: Ich bin 75. Mit lädiierter Lunge. Ich gehöre zur Gruppe der «Vulnerablen».

Unfassbar, was zu meinem Schutz unternommen wird: Grenzen geschlossen, öffentliches Leben gestrichen, Kontakte verboten, Schulen dichtgemacht, Geschäfte lahmgelegt, Industrie gedrosselt, Militär und Zivilschutz mobilisiert.

Wir sind im Krieg, sagen manche. Ein schiefer Vergleich, auch weil das neue Virus gnädiger ist als die alten Kriege: Es trifft uns Alte, verschont die Jungen. Klinische Daten der ersten 355 Toten Italiens sprechen klar: Durchschnittsalter 79,5. Vor allem Männer. 99 Prozent litten an chronischen Krankheiten, die heute Vorerkrankung heissen: Diabetes, Krebs-, Herz-, Lungenleiden. Die fünf Opfer unter 40 waren Risikopatienten. Vereinzelt starben seither auch Jüngere, wie stets, der Mensch ist unerforschlich. Die ersten fünf Toten im Kanton Zürich jedoch: 78, 80, 88, 96, 97. Alle mit Vorerkrankungen. Hoffnungslos ist unsere Lage nicht. 85 Prozent sogar der über 80-Jährigen überstehen eine Infektion – was auch heisst: 15 Prozent nicht. Da in der Schweiz um 450'000 über 80 sind, kann die Zahl der Toten rasch steigen – und das Gesundheitssystem ruinieren.

Daher: Vorsicht, Kollegen! Und trotzdem nicht vergessen: Der Mensch ist – letztlich – nicht zu retten. Wir sterben eh, 100 Prozent. Weshalb der obligate Satz an Pressekonferenzen – «Jeder Tote ist einer zu viel» – reichlich weltfremd wirkt. Manche, die jetzt sterben, hätten auch ohne Covid-19 wenig länger zu leben. Und bei manchen Verstorbenen, sagen Ärzte, sei ungewiss, ob sie tatsächlich am Virus gestorben sind – oder eher mit ihm. So dass es uns nicht gross wundern müsste, sähe Ende Jahr die Sterbe-Statistik verblüffend «normal» aus.

Es geht aber nicht nur um mich, den gefährdeten Alten. Eher darum, die Gesellschaft vor einem Schlamassel mit uns Risikopatienten zu verschonen. Wie könnte der Staat das Leben fast aller andern stilllegen, bloss damit ich jetzt nicht sterbe? Und falls ich dann bloss ein halbes Jahr weiterlebe, wäre das den Einsatz der Armee wert?

Muss ich durchhalten bis 150? Nein, Sinn macht das nur, wenn etwas Wichtigeres verhindert werden soll als mein individueller Tod: der Kollaps der Spitäler. Ob man dafür den Kollaps von Arbeitswelt und Kultur riskieren soll, darf man sich natürlich fragen. Fraglos allerdings ist: Wir Alten haben nicht bloss ein Risiko. Wir SIND eines. Wir sind DAS Risiko.

Darum mache ich seit Wochen auf Einsiedler. Ich gehörte nicht zu denen, die noch kürzlich so zahlreich durch die Alpstein-Region schwärmten, dabei so fidel die Postautos und Züge überfielen, dass der Innerrhoder Krisenstab gebieten musste: An die frische Luft solle man gefälligst am Wohnort. Kann es sein, dass die Gefährdung in manchen den Galgenhumor weckt – so nach dem Motto: «Und wenn es mich erwischt – ich lebe eh nicht ewig, ich hatte ein gutes Leben»?

Selbst wo so etwas zu hören ist, wirkt es wenig glaubhaft. Typisch für meine Generation ist eher, dass im Ernst keiner an seinen eigenen Tod glaubt. Wir sind die lebenslang Verschonten. Schicksal? Katastrophen? Kennen wir nicht. Vielleicht privat. Gesellschaftlich sind wir stets glatt davongekommen. Wir Babyboomer sind die verwöhnteste Generation, die je über den Planeten spazierete. Ab 1945 ging es stets aufwärts, mit der Freiheit, dem Wohlstand, dem Wachstum. Mehr Bildung, mehr Freizeit, mehr Sicherheit, mehr Komfort, steigende Renten, Autos für alle, Spitzenmedizin, Smartphones, Spitex, Rega...

Nicht dass wir faul gewesen wären, oh nein, wir waren fleissig am Werk, oft richtig tüchtig, stets nach der Devise «Erst die Arbeit, dann das Vergnügen». Der Lohn dafür fiel üppig aus. Der Lauf der Welt war uns gewogen, Kriege und Katastrophen blieben uns erspart. So begannen wir allmählich

zu glauben, wir hätten das alles verdient, all das, was besser geworden ist, sei unser Verdienst, nicht unser Glück.

In dieser Mentalität hörten wir im Februar die frühen Nachrichten aus China, aus Südkorea. Noch als die Hiobsbotschaften aus Italien kamen, dachten wir: Aber doch nicht bei uns. Waren nicht auch all die übrigen internationalen Plagen – Schweinegrippe, Rinderwahn, Ebola, Vogelgrippe – an uns vorbeigezogen? Warum wohl?

Die Überlegenheit unserer Medizin, unsere Hygiene, unsere saubere Luft! Alles haben wir im Griff, technisch, organisatorisch, logistisch. Das Schicksal hat hier ausgespielt. Auch mir ging es wie Franz Steinegger: Er habe es erst kapiert, als sein Sohn ihm sagte, du bist über 70, im Ernstfall kriegst du kein Beatmungsgerät. So ist es grad das diffuse Gefühl von Unverwundbarkeit, das uns verletzbar macht.

Es erwischt uns auf dem falschen Fuss. Wir sind ja prächtig drauf, auch mit 75 nicht wirklich alt im klassischen Sinne. Es gibt uns einfach schon lange. Und nicht im Traum denken wir daran, still zu sitzen. Unser Ideal: der aktive Senior, fit, erlebnishungrig, unternehmungslustig. Stets in Bewegung, auf Reisen, auf E-Bike-Tour, zur nächsten Kreuzfahrt. Nichts mit ruhigem «Lebensabend», keine Ohrensessel-Gemütlichkeit.

Und jetzt das Gebot «Bleibt zu Hause!» Okay, nur – wie geht das? Es dämmert uns: Wir haben verlernt, was das Altern stets auszeichnete – so etwas wie Seelenruhe, eine innere Gelassenheit, die uns unabhängig macht vom aufgeregten Weltbetrieb. Könnten wir jetzt prima brauchen. Siehe Peter Bichsel, 85: sitzt seit Jahren einfach da, beobachtet und tagträumt, trinkt Wein, liest Klassiker.

Äusserlich passiert nichts, doch was für ein Leben, welch ein Reichtum an Empfindungen, welche innere Bewegtheit! Welche Freiheit! Mag sein, wir taugen nicht alle zu kleinen Bichsels. Doch ganz ohne dies hängen wir am Gängelband organisierter Ereignisse und konsumierbarer Erlebnisse, ohne die sind wir hohl, hilflos, depressiv. Der Staat kann da nicht einspringen. Für mein Leben in Kopf und Herz bin ich selber zuständig.

Was nun das Sterben angeht: Das mag schon leichter gefallen sein – mit Ausblick auf ewige Jagdgründe, Walhalla, Paradies, Himmel. Alter war Übergang, die Frist unwichtig, Hauptsache, man hatte gute Karten für den Übertritt. Heute? Altern als Endstation?

Dann kleben wir an ihm, denn wenn das Alter zum Ende kommt, ist auch Schluss mit mir. Darum sträuben wir uns gegen ein Bichsel-Altern, holen aus dem Leben lieber noch heraus, was es hergibt. Und der Tod? Er wird zum Skandal («Jeder Tote ist einer zu viel»!). Und der ist hinauszuschieben, mit allen Mitteln.

Solche Denkweisen sind nicht alterstypisch. Sie durchziehen die Gesellschaft insgesamt – und erweisen sich in Zeiten der Pandemie als Stolpersteine. Bestenfalls merken wir dann: Nicht jedes Debakel ist mit staatlichen Massnahmen zu glätten.

Debakel fallen nicht vom Himmel, sie entstehen mit bestimmten Lebensweisen. Können wir die ändern? Das Alter wäre ideal, das mal zu versuchen. Wir haben ja sonst nichts zu tun.