



Alle hunds-  
gemein – oder  
selbst nur noch  
hundeelend?

# GIFT

Text  
LARA  
FRITZSCHE

# IM

Illustrationen  
CHRISTINE  
GENSHEIMER

# KOPF

**Die Corona-Pandemie hat viele Menschen bitter gemacht. Unsere Autorin will das unbedingt vermeiden. Aber wie kann das gelingen?**

# E

s war ein übler Morgen, natürlich. Waren es zuletzt nicht immer nur üble Morgen gewesen? War nicht jeder neue Tag nur noch dazu da, um den davor noch mal herauszufordern? Jetzt, an jenem Morgen, musste ich fremde Familien anrufen, um sie darüber zu informieren, dass sie Kontaktpersonen sind. De facto hieß das, dass ich immer wieder Frauen am Telefon hatte, die in der kommenden Quarantäneweche ein gelangweiltes, wütendes und trauriges Kind zu Hause haben werden. Die nicht werden erwerbsarbeiten können und es unter Zerreißen trotzdem probieren und deren Beziehung leiden wird unter dieser weiteren Überlastung und die sich am Ende der Woche bei vielen Leuten werden entschuldigen müssen, weil sie wieder nicht alles geschafft haben. Ich überbrachte ihnen hier also nicht weniger als die Nachricht, eine weitere Woche lang ungenügend zu sein. Ich hätte heulen können. Wir taten es nicht, weder ich noch die jeweilige Frau am Telefon. Ich sagte es geschäftig, sie nahm es geschäftig auf. Ungerührt, routiniert, desillusioniert.

Ich weiß nicht mehr, wann meine vielfältigen schlechten Launen zur Bitterkeit zu werden drohten. Ob es der eitle Schreck darüber war, dass Covid-19 überhaupt nach Deutschland kam, ob es die Sinnlosigkeit der geschlossenen Spielplätze war, der Ärger über die zögerliche Impfbestellung, die denunziatorischen Handyfotos, die Jugendliche zeigen, oder die Tatsache, dass es Markus Söder tatsächlich gelang, mit seinen Politiksimulationslogos seine Beliebtheit zu steigern. Wahrscheinlich war es, als es nicht mehr der Ärger über die Abläufe und das Augenscheinliche war, sondern die Pandemie anfang, die Menschen, die ich liebe, in ihrem Selbstwertgefühl zu belasten. Als ich begann, den Leuten anzusehen, dass sie nicht mehr können oder – noch schlimmer – nicht mehr wollen. Und als wäre das nicht genug gewesen, war es schlimm zu sehen, wie bitter sie wurden. Wie große Menschen kleinlich wurden. Wie sie verrutschte Masken beäugten, Kindern auf dem Bürgersteig ostentativ auswichen, wie sie prahlten, was sie alles aufgegeben hatten, und Freundschaften beendeten, weil die anderen die falschen Sorgen hatten. Wie sie passiv-aggressiv schöne Erlebnisse mit »Aha, Corona bei euch schon vorbei?« kommentierten.

Seit Corona ist dauernd von der »Spaltung der Gesellschaft« die Rede. Eine Spal-

tung, die angeblich zwischen denen verläuft, die die Maßnahmen der Regierung mittragen, und jenen, die sie ablehnen. Ich glaube, die Kluft verläuft woanders, nämlich zwischen denen, die es geschafft haben, in einer neuen Realität dennoch ein Leben zu führen, und jenen, die sich seit zwei Jahren um das Leben betrogen fühlen. Unter jenen, die sich betrogen fühlen, mag es Unterschiede geben, wie sie ihren Frust über die Überforderung, Verletzung und Enttäuschung zeigen: Die einen fühlen sich pädagogisch gegängelt, aussätzig und abgelehnt, die anderen meinen, ihnen sei ihre verdiente Sorglosigkeit gestohlen worden, sie sind enttäuscht vom Staat und gekränkt vom Verhalten mancher Mitbürger. Aber einig sind diese Menschen im Gefühl: Verbitterung.

Natürlich, denn Corona hat mit alledem, was es nach sich zog, jeden vorher schon bestehenden Graben vertieft, jedes Problem freigelegt, jede Verletzung potenziert. Wer vorher nur allein lebte, war nun einsam. Wer vorher einfach nur etwas mehr Sorgearbeit leistete als der Partner, tat nun nichts anderes mehr. Wer eine Fernbeziehung hatte, führte nur noch eine Telefonbeziehung. Wer seinen Job hasste, hatte nun nur noch den Job und nicht mehr die Kollegen um sich, die ihn erträglich gemacht hatten. Wer einen schlecht bezahlten Job im Einzelhandel hatte, der hatte plötzlich einen systemrelevanten schlecht bezahlten Job mit hohem Ansteckungsrisiko. Wer komplizierte Beziehungen mit Eltern, Geschwistern oder Expartnern hatte, dem brachte Corona ein emotionales Thema mehr, um zu streiten. Wer chronisch krank war, dem legte Corona ein weiteres Risiko obendrauf. Dass die Lasten dabei nie gleich verteilt waren, machte es noch schlimmer.

Trotzdem: Ohne Traurigkeit, Ängste, Sorgen und Stress wegzureden, kleinzureden oder nicht ernst zu nehmen, wann immer sie mir begegneten, wollte ich mir die Bitterkeit vom Leib halten. Aber auch bei mir hatte sie sich schon angeschlichen. Aus ungünstigen Zufällen, persönlichen Enttäuschungen und selbstgerechter Untätigkeit hatte sich auch in mir eine trotzig Geschichte zusammengefügt, wonach immer mir besonders großer Mist passierte. Alles schien mir plötzlich persönlich zu sein. Nur mich zu meinen und mich besonders hart zu treffen. Als sich einmal in der Bahn ein schnaufend schniefender Mensch neben mich setzte, empfand ich

das als ultimative Ungerechtigkeit, fast kosmisch fies, tagversauend furchtbar. Warum ausgerechnet neben mich? Ich merkte: Mein eigenes Erleben wurde durch die Warum-immer-ich-Geschichte zunehmend eingeschränkt – so viel sah ich dann doch noch. Ich war auf dem Weg, bitter zu werden.

Als mir das klar wurde, sah ich sie plötzlich ständig. Bitterkeit, Bitterkeit, überall. Menschen, die aus anfänglicher verständiger Regeltreue schnurstracks zu missionarischer Corona-Panik gewechselt und inzwischen bei unlogischer Selbstkasteiung gelandet waren, die sich stark auf die Laune auswirkte. Die neidisch beäugten, was andere sich rausnahmen, die Individualität nicht mehr gelten ließen, die die Welt nur noch ertrugen, wenn es allen anderen auch scheiße ging. Es waren Menschen, die unzufrieden sind, die von sich und anderen nur noch das Schlechteste annehmen, die kein Vertrauen vorschie-

## SELBSTACHTUNG IST SO WAS WIE DIE BOOSTER-IMPfung GEGEN BITTERKEIT

ßen, die Glückliche bestrafen, die Euphorie verbrämen, weil sie sie nicht aushalten. Es waren Menschen, bei denen es anstrengend ist, in den seltenen Abendessensrunden neben ihnen zu sitzen. Um alles in der Welt, so bitter wollte ich nicht werden. Nur wie?

Eine Freundin, der ich davon erzählte, ordnete den Kampf gegen Bitterkeit in etwa so ein wie ein Bemühen um Faltenfreiheit und eine schlanke Taille. Wie ein Charakter-Asset, das einen am Ende attraktiver machte. Wie etwas, was man bei Tinder hinschreiben könnte, so wie Männer ihre Körpergröße. Sehen Sie hier ein rares Exemplar einer Frau, die schon älter, aber noch nicht bitter ist, beinahe unkompliziert!

So hatte ich das nicht gemeint. Die gewünschte Bitterfreiheit sollte keine Männer anlocken oder irgendeinen Gott befrieden. Viel wichtiger: Ich empfand es als etwas, was ich mit dem Leben zu klären hatte.

Ich dachte eher an Angela Merkel und daran, was sie zum Abschied auf ihre kondensiert-nüchterne Art allen Bürgern und Bürgerinnen gewünscht hatte – und was sie

angab, sich im Amt bewahrt zu haben: Fröhlichkeit im Herzen. War das nicht das Gegenstück zur Bitterkeit? Das Beste annehmen, von sich und anderen, das Gute wollen, das ausreichend Gute wertschätzen. Nicht zulassen, dass man sich das eigene Herz »verstocke«, wie Martin Luther die Verbitterung charakterisiert.

Ich meinte das Nicht-bitter-Werden als so was wie autogenes Training, etwas Persönliches, Inneres, vielleicht Schmerzhaftes, das unter Umständen – aber das hatte ich nicht explizit bedacht – eher zu Lasten von Bauch-Beine-Po-Workouts gehen würde. Nicht bitter werden hieß für mich: versuchen, Systematisches nicht persönlich zu nehmen. Sich selbst Ungenügendes zu verzeihen. Sich die Offenheit nicht nehmen zu lassen. Sich den Fokus nicht diktieren zu lassen. Das Ausschauhhalten nicht zu verlernen. Ich erinnerte mich, was die Autorin Andrea Paluch, Ehe-

frau von Robert Habeck, in ihrem Buch *Gipfelgespräch* als Trost ausmacht. Sie berichtet davon, wie es ist, wenn die Kinder ausziehen und der Mann ebenfalls absent ist. Am Ende helfe vor allem eins: den Alltag wertschätzen. Aber reicht das? Ist das nicht oft auch die Conclusio einer erfolgreichen Instagram-Kachel? »Ein guter Tag beginnt mit einem guten Gedanken.«

Das Buch *Das Leben ist ein vorübergehender Zustand* beschreibt eine Lage, die ich mir als eine echt fiese Konstellation für ein Leben vorstelle. Geschrieben hat es Gabriele von Arnim. Von Arnim hatte vor, ihren Mann nach vielen Jahren Ehe zu verlassen. Er hatte sie oft betrogen, sie für selbstverständlich genommen und sein Leben (auch mit ihrer Hilfe) erfolgreich gelebt. Sie wollte nun ihres leben. Bloß: Kurz nachdem sie es ihm sagt, hat er einen Schlaganfall, er kann danach kaum mehr sprechen, nicht mehr gehen, nichts greifen, nur liegen und gucken. Die Autorin lässt sich nicht scheiden, sondern kümmert sich um ihn. Am Ende eines langen Tages dieser neuen Realität notiert sie folgenden Satz: »Bitterkeit habe ich mir schlicht verboten.« Und mit ein bisschen Abstand kommentiert sie dann sich selbst und dieses Vorhaben: »Was für ein ahnungsloser Satz. Ich habe zum Glück klüger gehandelt als gedacht.«

Liegt hier der Hinweis? Ist Handeln das Mittel, um Bitterkeit vielleicht nicht komplett auszuschließen, aber einzudämmen? Und ich meine damit nicht die Ablenkung,

das Alltagstun, das Zerstreuung bringt, sondern das Handeln im Gegensatz zum Passivsein. Das Subjektsein als Prinzip. Denn wenn man Gabriele von Arnims Buch zu Ende liest, versteht man: Sie begann ihr Leben zu leben. Und zwar just zu dem Termin, den sie sich vorgenommen hatte. Trotz ihres kranken Mannes, trotz der Umstände, es war etwas in ihrem Kopf, das sich hatte ändern müssen, um ihr Leben wieder handelnd zu begehen.

Joan Didion schreibt in ihrem Essay *On Self-Respect*: »Der Charakter, also die Bereit-

schen. Gesundheitsamtsbescheide mit der Aufforderung, man möge sich doch bitte isolieren, kamen nach 13 Tagen per Post. Aber war nicht am Ende nerviger, wie viele Leute sich dümmert stellten, als sie waren, und für alles, was auf der Hand lag und man jederzeit selbst umsetzen konnte, eine staatliche Verordnung brauchten? Zu keinem Zeitpunkt war es verboten, sich klug zu verhalten – auch dann, wenn es kein Nachbar sah und man niemand anderen damit belehren konnte. War nicht das Zermürbende, wie handlungsunfähig man sich gelegentlich

ein gesellschaftliches Mandat. Menschen, die jahrzehntelang gut damit lebten, dass nicht alle gleich sind, und nun bitter-ungläubig verzweifeln, wenn beim Gegenüber die Furcht vor Corona gar nicht die größte Lebenssorge ist.

Kita-Eltern, Kollegengruppen, Barbesitzer, jeder will sein Sicherheitsempfinden zum Maßstab für alle etablieren, Gegenmeinungen sind wahlweise asozial oder hysterisch. Sich darauf zu einigen, dass Menschen Risiko, Lustgewinn und Notwendigkeiten unterschiedlich definieren und dass Zusammenleben – blöd, aber isso – nur mit Kulanz, Demut und Vertrauen funktioniert, ist irgendwie unmöglich geworden.

Und während Bitterkeit so peinlich intim klingt, ist sie auch eine politische Gefahr. Die Pandemie verschwindet nicht sofort und die Erderwärmung gar nicht. Die Probleme sind existenziell, fast unlösbar, zeitlich total drängend und für die meisten unvorstellbar abstrakt. Beste Zeiten für Bitterkeit. Zumal wenn der Aspekt der Ungerechtigkeit dazukommt – die junge Generation wird mit Anstrengungen und Entbehrungen übernehmen müssen, was Ältere versäumt haben, um die Umwelt auf schlechterem Niveau zu erhalten. Weniger reizvoll geht es ja kaum. Dass eine Generation von künftigen Entscheiderinnen und Entscheidern in eine bittere, ideenlose Starre verfällt, kann sich niemand leisten.

Ich glaube, »bitterfrei« wird in der Gesellschaft der Zukunft ein zwischenmenschliches Qualitätssiegel sein. Vielleicht etwas, das man an seine E-Mail dranhängt: »Von unterwegs gesendet, bitterfrei gemeint«.

LARA FRITZSCHE



las neulich, dass der Wirtschaftsminister Robert Habeck in der Gebärdensprache dargestellt wird, indem man mit zwei Fingern eine wellige Linie auf der Stirn zeichnet – die steht für seine Sorgenfalten. Fritzsche hätte die Wellenbewegung für sich selbst lieber auf Augenhöhe, symbolisch für Lachfalten.



**Katzenjammer:**  
Es ist schwierig, diese Zeiten nicht mit dauerhafter Grummelmiene zu verleben.

schaft, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, ist die Quelle von Selbstachtung.« Und Selbstachtung ist so etwas wie die Boosterimpfung gegen Bitterkeit.

Mein Vorhaben, nicht bitter zu werden, bestand also – das wurde mir mehr und mehr klar – vor allem in der Aufgabe, immer und trotz allem eine Handelnde zu bleiben. Klar, das wurde in der Pandemie vordergründig schwieriger. Schließlich bestimmten Regeln, wen und wie viele man wann und wo sehen konnte. Quarantäneauflagen wandelten sich zum Teil willkürlich. Manche Maßnahmen waren sinnlos, blieben aber bestehen, so wie minikleine Plexiglastrennwände in einem Raum voller Men-

selbst machte? In sozialen Medien fingen die Leute irgendwann an, damit zu kokettieren, dass sie seit mehr als einem Jahr keine Freunde mehr getroffen, keine Eltern mehr umarmt, keine Babys kennengelernt hatten.

Hatte diese zur Schau gestellte Ohnmacht nicht etwas Peinliches, ja fast Anmaßendes? War nicht die Pandemie vor allem für den privilegierten Teil der Gesellschaft ein Schock, weil sie mal wieder eine Abhängigkeit spürte? Auch von all denen, von denen man sich doch qua Status, Geld und Macht entfernt hatte. Das führte bisweilen zu absurden Szenen, etwa dass Kunden, die einen Laden nur minutenweise betreten, die Mitarbeitenden mit Acht-Stunden-Schichten auf die korrekte Trageweise einer Maske hinweisen und ernsthaft glaubten, sie hätten dafür