

Corona-Pandemie 2020

persönliche Erfahrungen in Texte gefasst

- aus den Selbsthilfegruppen
in Düsseldorf und Wuppertal -

"We've got Corona now

Ein fieses Virus hält die Welt in Schach,
das Leben, wie wir's kannten, liegt jetzt brach.

We've got Corona now, ohoho,
We've got Corona... now.

Wasch dir die Hände, du musst sauber sein,
sonst steckst du Andere an und bist ein Schwein.

We've got Corona now ...

Zwei Meter Abstand halten ist jetzt Pflicht,
was Anderes, das akzeptier'n wir nicht.

We've got Corona now ...

Die Freunde treffen – nein, da wird nichts draus,
wir ham nur eine Wahl, wir bleib'n zu Haus.

We've got Corona now...

Jetzt ist die große Krise wirklich hier.
Jetzt ist die große Krise wirklich hier.
Jetzt zählt kein ICH, jetzt gibt es nur noch WIR!

We've got Corona now...

Und Mutti Merkel schwört uns alle ein:

Jetzt heißt es solo solidarisch sein!

We've got Corona now, ohoho

We've got Corona – got Corona now.

We've got Corona now, ohoho

We've got Corona ... now.

Wir hassen alle den Konzertentzug,
Kultur nur online ist uns nicht genug!

We've got Corona now, ohoho

We've got Corona – got Corona now.

We've got Corona now, ohoho

We've got Corona ... now.

Doch fügen wir uns in das Schicksal ein,
denn Menschenmengen dürfen jetzt nicht sein.

We've got Corona now, ohoho

We've got Corona - got Corona now.

Und irgendwann, da ist das hier vorbei,
dann feiern wir ganz laut und singen Bye-

Bye to Corona now, ohoho,

Bye-bye Corona - bye Corona now,

Bye-bye Corona now, ohoho

Bye-bye Corona ... now."

Corona-Brain-Storming-Chronologie

Virus in China – Sack Reis in China...
Quarantäne, Einreiseverbot, Maskenschutz... weit weg!

Virus schon da – na und?
Jede Grippewelle... Abstand, Maske, Schulschließung, Home-office?

Virus ganz nah – oje
Systemrelevant, Kontaktsperre, Intensiv-Betten

Virus in aller Munde – GA, RKI, PEI!
Fachkompetenz diskutiert, laviert, informiert

Virus trägt Maske – leichter oder schwerer Verlauf, Symptom-frei?
Lunge, Motorik immer mehr Organe im Visier

Virus macht Angst – bleib Zuhause, geh auf Abstand
Nachrichten aus aller Welt: Infektionszahlen, Genesende, R-Wert

Virus schafft Disziplin – Abstand mindestens 1,5 m
Maske auf Mund und Nase, Schlange stehen, warten lernen

Virus ermüdet – Alles richtig so? Alles übertrieben?
Normalität sofort, wieder Schule und Sport...

Virus begleitet – im ÖPNV, im Urlaub, beim Arbeiten
Kontakt im Freien, zu zehnt, zu fünfzig, geht das gut?

Virus lauert – überall, im Chor und im „Schweinestall“
Medikamente her, ein Impfstoff, sofort

Virus unter verantwortungsvoller Kontrolle – Wunschdenken
Schnelltest, Drive-in, 48-Stunden-Gültigkeit

Virus hat Zeit – Neuausbrüche, 2. Welle
Quarantäne und Einreiseverbot im eigenen Land, alles auf Anfang?

Virus-Akzeptanz – es ist da, es zeigt sich nicht, es lernt dazu
neue Wege gehen, nicht zusammenrotten, zusammenstehen.

Blue in green

*Eine Orgie in Grün, getüpfelt in weiß und gelb
oft ein verstecktes Blau und über allem das lichte Blau
der Blick findet keinen Anker, so schön, so frisch, so neu ist die Welt*

*Junge Blätter, blumiger Duft, Vogelruf und Gefalter...
jetzt einfach gehen, weiter sehen, weitermachen
heimlich Lachen, braucht es einen Grund, der Frühling - überwältigend*

*Dieses Grün im Blau weckt alle Sinne
auch hinter Maske versteckt, lächelt der Mund
wieder ein Beginnen, ein Wachsen und Werden, Wunder auf Erden*

Meine Corona-Trauerphasen¹

Phase 1: Leugnen

An einem Samstagmorgen Ende Februar am Kiosk: Langsam, aber unaufhaltsam rückt das Thema Coronavirus in den Schlagzeilen nach oben. So wird es schnell zum Gespräch beim Zeitungskauf. „Ich verstehe die Aufregung nicht ganz“, sage ich, „es wird nicht mehr sein als die übliche Grippewelle oder SARS, woran sich heute kaum noch jemand erinnert.“ Ausgangssperren? So was gibt es nur in China!

Phase 2: Zorn

Wenige Tage später im Supermarkt: Mitten im Laden türmt sich ein riesiger Berg ...Vorsicht, jetzt kommt das unaussprechliche K-Wort... Was soll das denn bitte schön, das reicht doch für ein ganzes Jahr! Doch die Einkaufswagen schieben verrückte Hamster auf Speed, alles muss mit, nicht nur das K... auch Haushaltsrolle, Taschentücher, Seife, Nudeln, Reis, Mehl, Konservendosen. Die angsterfüllte Stimmung in den Gängen, nichts mehr abzukriegen, ist ansteckender als jedes Virus. Ich muss bewusst den Kopf dazwischen schalten, um nicht mitzuraffen – Maske auf im Gehirn zum Schutz vor einer Steinzeitreaktion.

Phase 3: Verhandeln

Obwohl die Anspannung steigt, lebe ich weiter als wäre nichts. Mit einem etwas mulmigen Gefühl stehe ich beim Selbsthilfetag am Infostand. Absagen? Wäre doch echt übertrieben! Bei einer Kleidertauschparty drängen sich Dutzende Menschen um die Tische mit den Klamotten, nur eine Woche später hätte das für einen Großeinsatz von Ordnungs- und Gesundheitsamt gesorgt. Ich fürchte mich weniger vor dem Virus als davor, dass sich mein gewohnter Alltag verändern könnte.

Phase 4: Depression

Am Freitag dem 13. ist es soweit, passend für alle abergläubischen Menschen: Der Lockdown! Es trifft mich wie ein Schlag, auf einmal bricht alles weg von 100 auf 0. Mit äußerst schlechtem Gewissen gehe ich abends ein letztes Mal zum Sport, bei der Arbeit wird ein Monat „Zwangsurlaub“ angeordnet. Dadurch fallen alle Aktivitäten flach, die meine Tage strukturieren, mich bereichern und unter Menschen bringen. Regelrecht panisch bin ich vor einer vollständigen Ausgangssperre wie in Italien, die mich auf unbestimmte Zeit an meine Wohnung fesseln würde. Es ist nicht die Angst vor dem Alleinsein, sondern davor, mich kaum noch bewegen zu können. Nur über ein tägliches Pensum an Bewegung (Fußwege durch die Stadt, Wanderungen, Sport usw.) gelingt es mir, Leib und Seele beieinander zu halten. Fehlt mir dies, spüre ich meinen Körper noch weniger als sowieso, so dass meine Stimmung zusammen mit dem Kreislauf in den Keller rauscht und der Rhythmus von Essen und Schlafen zerfällt, der stark von meinem Körpergefühl abhängt. Wenn es dazu kommt, würde mich das wohl kränker machen als Corona selbst.

Phase 5: Akzeptanz

Was mir in den Wochen der Einschränkungen gut tut, ist dass es klare Ansagen von Seiten der Politik gibt, flankiert von nachvollziehbaren Erklärungen in den Medien über die Gefahren des Virus und wie wir uns davor schützen können. Ich mag obrigkeitshörig sein, doch damit komme ich viel besser zurecht als mit schwammigen Appellen an die eigene Vernunft oder guten Ratschlägen von Menschen, die mich kennen. So wie ich es in vielen anderen Situationen schon erlebt habe, sind am stressigsten die Tage unmittelbar vor und nach einer jeden tiefgreifenden Veränderung. Ich nenne dies meinen „Umstellungskater“. Danach setzt eine Gewöhnung ein an die viel zitierte neue Normalität. Meine Erleichterung darüber, dass Bewegung im Freien möglich bleibt ist so groß, dass ich jeden Spaziergang und jede Joggingrunde genieße wie ein Fest. Ich darf erfahren, wie gut es mir tut einfach viel mehr Zeit und Ruhe zu haben als in meinem üblicherweise eng durchgetakteten Alltag, der offenbar zu viele soziale und sensorische Herausforderungen mit sich bringt. Ein hartnäckiges Ohrgeräusch, das mich seit Herbst letzten Jahres begleitet, geht deutlich zurück. Ich ziehe daraus Schlüsse für die Zeit nach Corona, indem ich mich aus einer Umweltgruppe, für die ich seit vielen Jahren im Einsatz bin, zurückziehe und auch sonst darauf mehr darauf achte, noch mehr vermeintlich nutzlos verbrachte Zeit in mein Leben einzubauen. Wie schön es ist, bei einem Kaffee einfach eine Stunde lang mit einem Kreuzworträtselheft zu verbringen!

Es bleibt zu hoffen, dass wir von einer zweiten Welle von Corona-Infektionen verschont bleiben, bis ein Impfstoff gefunden wurde. Falls jedoch wieder ein Lockdown kommt, sehe ich dem für mein alltägliches Leben gelassener entgegen – dann laufe ich halt wieder durch den Wald, diesmal mit Regenschirm, Schal und Mütze.

¹ Trauerphasen nach Elisabeth Kübler-Ross, sie beschreiben eigentlich die Reaktion auf den Tod eines geliebten Menschen.

Planlose Zeit

Nora war so glücklich gewesen über ihren perfekten Plan:

Alles durch getaktet und zu Papier gebracht! Vorbereitungszeiten, Auszeiten, Stresszeiten, Abschiedszeiten – alles hatte sich im Plan so wunderbar gefügt.

Dann das! Wer hatte damit gerechnet? Ein Virus, ein Feigling, der sich nicht zeigte aber in jedem Plan mit einem fetten Rotstift hauste und wahllos zusammenstrich. Motto-Woche? Abi-Ball? Ach, Ball... Abi-Prüfung? Abi 2020, scharf wie nie... Das Motto und überhaupt alles klang plötzlich hohl, es blieb nur Verunsicherung und zunehmend beschlichen bängliche Gefühle. War der eigenen, vermeintlichen Gewissheit wirklich zu trauen: Einfach anstecken und Immunität gewinnen? Immer stärker machte sich ein Störenfried namens Verantwortungsgefühl breit: Jetzt für Andere mitdenken, die nicht so vital und widerständig durch die Zeit kommen würden. Keine Schule, so plötzlich schon alles vorbei? Wie verlockend war dieser Gedanke noch vor Kurzem! In der neuen Realität fühlte er sich gar nicht richtig an. Zuhause bleiben, die Freunde nur über soziale Medien treffen, nicht im Lieblingstreff einkehren, nicht zusammen in der Sonne sitzen...

Nora spürte wie ihr Herz schneller schlug, der Atem hetzte, die Kopfhaut kribbelte – denn der Hammer-Gedanke drängte sich immer klarer in ihren Kopf: Es gab aktuell keinen sicheren Plan!

Politiker und Immunologen lavierten vorsichtig durch die Thematik und warben um Solidarität, in ihren Gesichtern konnte Überforderung und Ratlosigkeit gelesen werden.

Aufhören!!, schrillte es in ihrem Hirn!

Nora gab sich kurz der totalen Hilflosigkeit hin und dann hatte sie plötzlich ihren Plan zurück:

Weitermachen!

Abi 2020 findet statt, denn einfach kann JedeR...

Lieblingsbeschäftigung

Juhu!

Schon wieder winkte eine Frau zurück. Heiner lachte und klatschte in die Hände. Seine Strichliste war schon sehr lang. Das war ein tolles Spiel, das Vati ihm vorgeschlagen hatte:

Begrüße doch Jeden, der vorbei geht mit einem Hallo und schreibe auf, wie Viele dir antworten.

Damit war er nun seit Tagen beschäftigt. In der Sonne auf der Treppe vor dem Haus sitzen, aufpassen, wenn wer vorüber ging und schnell Hallo rufen. Und wie toll war das denn! Die Meisten grüßten zurück!

Die Leute waren alle so nett, sie schienen Zeit zu haben.

Wahrscheinlich wegen diesem Corona.

Ihm war das egal – er hatte eine neue Lieblingsbeschäftigung entdeckt!

In einfacher Sprache

Mamaaa... schrie Janne, komm endlich, ich will vorlesen. Vorlesen, das konnte sie! Immer wenn sie vorlesen wollte, dann hatte sie das Lieblingsbuch in der Hand. Das Buch vom alten Stadtturm. Vor Jahren hatte Mama es ihr vorgelesen, wie ein Mädchen auf den Turm stieg, wie es in die Fenster schauen konnte, wie es über das Land blicken konnte und wie es dabei ganz tolle Geschichten erlebte... seit dem hatte Janne gelesen. So wie Mama. Immer den Zeigefinger unter einem Wort. Sie hatte dann eifrig den Finger voran geschoben. Oft ins Weite geblickt und dabei ihre Worte gefunden. Auch ganz neue, die noch keiner kannte. Die sich aber so gut anhörten, die sie immer wieder sagen wollte.

Lesen war toll. Mama war die beste Zuhörerin. Die störte nicht beim Lesen.

Frau Mahler wollte immer mit ihr üben. So blöde kleine Texte in einfacher Sprache. Was sollte das heißen?

Sie wollte in ihrer Sprache lesen. Sie wollte auch nicht immer auf das Blatt gucken. Schließlich musste sie beim Lesen neue Geschichten erfinden.

Heute konnte sie vom Turm auf den Marktplatz schauen. Das sah lustig aus. Alle trugen Masken. Alle standen weit auseinander herum. Alle machten Bogen umeinander.

Bestimmt machten das alle wegen dem Corona. Frau Mahler hatte davon in einfacher Sprache vorgelesen:

Corona ist ein Virus. Ein Virus ist so klein, dass man es mit dem Auge nicht sieht.

Corona fliegt in Spucketröpfchen durch die Luft, wenn man hustet und niest.

Wenn das Corona-Virus auf dich drauf fliegt, dann **hält es sich gut fest. Vielleicht merkst du davon gar nichts!**

Das ist dann super. Vielleicht aber tut dir dann der Hals weh, oder du kriegst Husten und Fieber.

Aber nach ein paar Tagen bist du wieder gesund!

Bei alten Leuten kann der Husten so schlimm werden, dass sie ins **Krankenhaus müssen. Wasch dir**

gut die Hände, wenn du von draußen reinkommst.

Benutze dazu Seife und zähle dabei langsam bis 30. Trockne dir dann die Hände gut ab.

Bleib draußen immer **drei große Schritte** von anderen Leuten entfernt.

Mit deinen Freunden solltest du dich zurzeit nicht treffen. **Telefonier lieber mit ihnen oder schreibe ihnen.**

Weil deine Oma und dein Opa vom Corona-Virus einen schlimmen Husten bekommen können, solltest du sie jetzt lieber nicht besuchen....

da waren noch Bilder dabei gewesen, damit wir das gut verstehen.

Janne überlegte ein bisschen. Das Corona gefiel ihr nicht. Lieber wollte sie zurück auf den Turm und eine neue, eigene Geschichte erleben.

Die würde sie Mama vorlesen. Mamaaa!

Nachterleben

Die Nacht gehörte nicht mehr ihm allein.

Auch in einfacher Sprache war das nur schwer zu verstehen!

Immer war er mehr oder weniger mit sich und seinem Schatten allein unterwegs gewesen. Nun wuchsen die von hinten ins Laternenlicht, wurden größer, überholten, schrumpften, verschwanden.

Allerlei Fuß-Getrappel hallte durch die nächtliche Straße: Herrchen mit Hund, Frauchen mit Freundin, Sololäufer mit Knopf im Ohr, Oldies mit Nordic-walking-Stöcken und Mundschutz...

Wie ein riesiger Mond hing die C-Zeit über dem Nachterleben.

An der Engstelle zum Park entstand erst Getümmel dann Verwirrung, schnell wich man zurück in den sicheren Abstand. Wortloses „komm mir nicht zu nahe“ in den Augen.

Endlich im Park! Land gewinnen, Strecke machen, davon laufen, durch- atmen...

Zuhause leise die Wohnungstür ins Schloss fallen lassen. Für heute entkommen! Aber morgen??

Na schön, er war im Home-office, aber ein paar Wichtigkeiten fehlten!

Er würde sich anstellen müssen im Laden um die Ecke.

Den Mund-Nase-Schutz würde er fest bis unter die Augen ziehen.

Er würde viel Geduld mitschleppen und keinerlei Kontakt aufnehmen.

Wenn er Glück hatte, wäre besagtes Regal wieder aufgefüllt...

Wohnst Du schon?

Perfekt! Endlich hingen alle Bilder auf Linie, die Wasserwaage hatte bestätigt, alles stimmte genau.

Zufrieden sah er sich im Zimmer um: Der Sessel von Opa im Fenster, davor die wedelnden Äste der alten Linde, Omas Leselampe neben dem Sessel, Mamas Kissen zurecht gerüttelt auf der Kopfstütze... er nahm kurz Platz und fühlte sich zufrieden, obwohl er jetzt alleine war. Er schaute auf sein Bücherregal, auch dort seine Ordnung, alles nach Größe und Farben geordnet, die Comics nach Jahreszahlen: Jetzt könnte der erste Besuch kommen. Er hatte sich extra ein super-scharfes Sushi-Messer gekauft für den Thunfisch... Er hatte sich auf seinen ersten Besuch gut vorbereitet, sich gefreut, nun würde Niemand kommen können, Corona war dazwischen gefahren. Das lange Wochenende würde nun die erste Herausforderung in der ersten, eigenen Wohnung werden.

Er spürte wie er sich nach der Familie sehnte. Wie er es immer genossen hatte, mit ihnen zu Tisch zu sitzen, ihnen zuzuhören.

Was tun?

Er wollte auf keinen Fall schlechte Laune zulassen. Er überlegte.

Dann klingelte das Telefon, seine Schwester war dran. Sie hatte eine tolle Idee: Am Sonntag zum Familienfrühstück war er eingeladen, mal anders als sonst, per Chat am Rechner, vor dem Monitor...

Sofort war die gute Laune zurück.

Er stand auf und stellte alles zu Recht, was er für morgen früh brauchen würde.

Er wollte dabei sein. Er wollte verbunden bleiben.

Asian-like

Ärgerlich zog er die Maske aus dem Gesicht: Eine Sauna-Tüte! Nicht auszuhalten. Bei den Asiaten hatte er das immer cool gefunden. Alle trugen sie überall und total souverän. Jetzt sollte er an diesem Ding scheitern?

Er besann sich auf sein Vorhaben: Einkaufen für Mutter, so war es abgemacht, schließlich war er Gast und wollte helfen... aber nicht nur, er wollte vor allem Frau Münkendorf an der Kasse wiedersehen. Hoffentlich saß sie noch dort. Die Frau mit dem absolut tollsten Nasenflügelpiercing, das sie so unnachahmlich selbstverständlich zur Schau trug. Immer hatte er darauf gestarrt, aus Angst, er könne in ihren wunderschönen, blauen Augen versinken, wenn er denn die Traute hätte, hineinzuschauen... Also nochmal rein in das Teil. Anpassen, andrücken, losmarschieren. Den Zettel abarbeiten, Abstand halten, unterhalten musste man sich zur Zeit sowieso nicht. Alle waren hinter ihren Masken versteckt und schienen ohne Lust auf Konversation unterwegs zu sein, gut so. Alles im Korb. Aber was jetzt? Die Schlangen vor den Kassen waren peinlich genau aufgestellt, alle hielten Abstand und blieben wie fest getackert auf ihrem Platz. Wo war Frau M? Wie sollte er das so herausfinden? Hätte er doch auch auf andere Attribute an ihr geachtet, auf ihre Stimme, Haare, Hände... Jetzt sah alles so gleich aus, Maske hier und dort, oje, die würde das Piercing ja auch verstecken! Schritt für Schritt und Sicherheitsbalken um Sicherheitsbalken schob sich die Schlange voran... Keine Chance! Diese Anti-Corona-Maßnahmen fuschten schon wieder in seine Pläne. Jetzt Konzentration, er stand schon am Band und musste auflegen. Und dann eine freundliche Stimme: Haben sie eine Kundenkarte? Er hob den Blick und da war es geschehen! Er hatte das Gefühl tiefer und tiefer zu sinken, konnte gar nicht mehr reagieren, stotterte herum, der Geldbeutel fiel auf den Boden und die Münzen verteilten sich vor der Kasse... Durch die Masken hinter ihm kamen Geräusper und unschöne Kommentare. Er war kurz davor, auszuticken. Die freundliche Stimme half weiter: Moment mal... und schon hatte sie einen Helfer herbei gerufen, der half zügig beim Einsammeln und Einpacken. Irgendwie fand er sich vor der Tür wieder. Ein anderer Helfer hatte ihm schon den Wagen abgenommen, einen Spritzer Desi auf seine Hand gesprüht... er fühlte sich wie auf einem Förderband und war schon auf dem Heimweg als er es klar hatte: Genauso hatte er sich das Wiedersehen mit Frau Mönkedorf befürchtet. Er hatte auch schon vorher gewusst, dass er es nicht genießen können würde. Er würde es wieder einmal versuchen müssen. Er wollte üben, gelassener zu bleiben und auch, das Eintauchen wollte er nochmal versuchen.

Action

Dieser Aufruf kam ihr gerade recht: Stiller Flash-mob in der Osternacht, endlich Action! Als sie das letzte Wort von genau 7211en geschrieben und den Punkt gesetzt hatte, da hatte sie sich leer gefühlt wie ein Luftballon, dem die Puste ausgegangen war. Sie hatte sich nicht mehr länger den Gedanken entziehen können... Ostern ohne Liturgie, ohne Agape, ohne die Anderen. Bei den Gefühlen, die sich einstellten war so etwas wie Sehnsucht nach den Anderen in ihr aufgepoppt. Und jetzt diese verbindende, Gemeinschaft stiftende Idee! Sie mixte sich eine Fruchtschorle, warf 3 Eiswürfel ins Glas und setzte sich dann ins Abendlicht auf die Terrasse. Nochmal aufstehen, eine Kerze bereitstellen, anzünden... nun konnte es losgehen. Während sie Nachricht um Nachricht in ihr Smartphone tippte, die Botschaft weiterreichte, stellte sie begeistert fest, wie Vielen sie diese schicken wollte – ob von denen gewollt oder nicht, es fühlte sich gut an! Sie lächelte und fühlte sich zufrieden, denn plötzlich spürte sie etwas von der so schmerzlich vermissten Osterfreude und Ruhe überkam sie. Hier würde sie noch länger sitzen wollen, zuschauen wie die Nacht heraufzog und dann würde sie die Kreide zücken und es auf die Straße vor dem Haus schreiben: Der Herr ist auferstanden! Morgen wäre sie dann gewappnet für das Ostermahl zu Dritt – ohne die Anderen...

interaktives Corona-ABC zum Weitersammeln

- A:** aha (Abstand, Hygiene, Atemschutz), Ansteckung, Abstrich, Alltagsmaske,
- B:** Beatmung, Beatmungsgerät, Bergamo, Biontec,
- C:** China, Covid 19, Corona-App, Charite, Chorpause, Curevac,
- D:** Datenschutz, Desinfektionsmittel, Distanz, Drogen,
- E:** Epidemiologen, Erstansteckung, Erreger,
- F:** Forschung, Fallzahlen,
- G:** Gesundheitsamt, Gangelt, Grundrechte, Großdemo,
- H:** Hochrisikopatient, Home-office, Hamsterei, Herdenimmunität, Home-schooling,
- I:** Infektion, Immunität, Italien, Intensivbetten, Impfstoff, Isolation, Intubation, Ischgl
- J:** Jodelverbot,
- K:** Kekule, Kontaktsperre, Krisenintervention, Kurzarbeit,
- L:** Lunge, Lockdown, Leugner,
- M:** Mund-Nase-Schutz, Maskenpflicht, Medikament, Massengräber,
- N:** neue/nächste Welle, Nachwirkungen,
- O:** online-Seminar, OP-Maske, Ordnungsamt,
- P:** Pandemie, Panik, Paul-Ehrlich-Institut,
- Q:** Quarantäne, Querulanten,
- R:** Remdesivir, Reproduktion, R-Zahl, Risikogebiet, Richtwert, Robert-Koch-Institut,
- S:** Streek, Singpause, Schutzzone, Schmidt-Chanasit, Schulschließung,
- T:** Toilettenpapier, Test,
- U:** Untersuchung, Urlaub zuhause,
- V:** Visier, Verunsicherung, Vorsicht,
- W:** Wuhan, Webinar, weltweit,
- X:**
- Y:**
- Z:** Zuhausezeit, Zuversicht

Maskerade

*Das Atmen fällt schwer
fühle mich erdrückt, beschwert
mein eigener Hauch umwölkt mich wie Nebel*

*Der Blick ist getrübt
bin Batist-geblendet
kann die Welt und mich selbst kaum noch erkennen*

*Bin unsichtbar
verschwinde in der Masse
der großen Mund-Nasen-Schutz-Maskerade*