

Die Depression der Gesellschaft

Alles auf Anfang. So seltsam fühlt sich die Zeit im Moment an. Wie der große „Reset-Knopf“ von dem alle reden. Aber nicht, dass er alleine im Äußeren gedrückt wurde, auch im Inneren hat es den großen „Reset“ gegeben.

Ich frage mich, woher es kommt? Das Alter, die Wechseljahre vielleicht? Mein eigener, verzerrter Blick zurück in die Jugend, die mir mit voranschreitendem Alter immer schöner und blumiger, aber auch wehmütiger und „weiter weg“ erscheint? (Vielleicht sollte ich mal ein Selfie machen)

Zwei-einhalb Jahre Corona liegen jetzt hinter uns und wir sind wie der Patient, der noch nicht ganz wieder genesen ist.

„Ob ich auch Corona hatte“, wollte meine Cousine gestern von mir wissen. „Eine schlimme Krankheit“ sage ich, aber *nein*, ich hatte sie noch nicht.

„Wie kannst Du dann sagen, dass sie schlimm ist?“ fragt sie mich mit aufgerissenen Augen. Erwischt! Ich überlege. Ja, wie kann ich das sagen? Ich kannte jemand mit Long Covid, der fand sie schlimm. Man liest so einiges darüber. Aber außer von den Erzählungen oder den allgegenwärtigen Medienberichten habe ich wohl keine Erfahrung damit. Nach dem Ende der Maskenpflicht hatte ich ein paar Mal Husten oder Schnupfen, aber war das jetzt wirklich Corona? Diagnostiziert hatte das niemand und alle Tests waren immer negativ. Also hatte ich nie Corona. Auch gut. Darf ich dennoch eine Meinung dazu haben?

Denn Corona und die „große Depression der Gesellschaft“, die hat auch mich erwischt.

Wir müssen zurück in die Vergangenheit. Für ein paar Wochen und Monate.

Depression, das ist der Zustand, in dem alles steht. Der Kopf sagt „stop“ – es geht nichts mehr. Keine Gefühle, keine Interessen, keine Hobbys. Sterben, inmitten vom Leben. Es fühlt sich alles taub und leer an und alles Wollen wird im ewigen Schlamm erstickt. Alles fühlt sich schwer und unerreichbar an und die Motivation selbst für die kleinsten Dinge ist nicht mehr vorhanden.

Depression, das ist aber auch die Chance. Hinter der Depression steht der Auftrag, wieder gesund und glücklich zu werden. Wenn das Glück weg ist, musst Du etwas tun, um es wieder zu erreichen. Gib Dir Mühe! „Anzuhalten, um zu lauschen“ hat ein Ratgeber mal geschrieben. *Was* steht denn da eigentlich? Wie fühlt sich das an, nichts zu fühlen, keine Interessen und kein Ziel zu haben? Welche Bilder fallen Dir ein? Was sagt Dir die Krankheit? Woher kommt der Schmerz, das Leid, das Elend?

Es ist wie auf der Autobahn. Manchmal fliegst Du mit 180 über die Straßen und fühlst Dich unsterblich, Deine Pläne und Arbeiten gelingen wie am Schnürchen und du kannst Dir keinen anderen Zustand vorstellen. Aber dann kommt auf einmal das Stauende. Alle stehen. Du musst bremsen, ob Du willst oder nicht. 150, 120, 100, 70, immer langsamer, 50, 30, Schrittgeschwindigkeit und dann Stillstand. Fenster runterkurbeln. Eine Fliege kommt aus der verdorrten Landschaft in den Innenraum geflogen. Sie ist schneller als Du und lacht Dich aus. Du stehst. Würdest gerne wieder Gas geben, aber es geht nicht. Vor dir ist noch einer. Und noch einer. Und 5.000 weitere. Alle stehen, alle sind depressiv. Die Gesellschaft steht im Stau.

Die Motoren brummen, verpesten die Luft, dann werden sie endlich abgestellt. Die Wirtschaft wird abgestellt. Kein Benzin mehr da. Alles zu teuer. „Autofreier Sonntag“. Tempolimit, weniger Fleisch, weniger Co2, keine Inlandsflüge mehr, länger arbeiten.

„Reichtum verteilen!“ schreien die anderen. „Es ist nichts mehr da, wenn ihr nicht arbeitet“ schreien die anderen zurück.

„Wochenarbeitszeit erhöhen“, bei den „Hartz IV- Leistungen kürzen“ wollen die einen- „Hochzeiten auf Sylt verbieten“ und „Steuergelder erhöhen“ die anderen. Vermögenssteuer wieder einführen, starke Schultern sollen mehr tragen und die Armut verbreitet sich dennoch unaufhaltsam in der Breite. „Jetzt wird auch die Mittelschicht getroffen“ schreiben die Zeitungen und rechnen uns die Heizkosten-Rechnung für den Herbst vor. Wer soll da gesund und munter bleiben? Wohlstandsverlust ist das Schlagwort dieser Zeit.

Energiemangel, das andere.

Was ist schon gerecht? Die Depression ist niemals gerecht. Sie trifft alle mittens ins Herz. Ins Leistungszentrum. Sie lähmt uns.

Zeigt unsere Sterblichkeit, unsere Vergänglichkeit und legt schonungslos jede Schwäche offen.

Die Depression zwingt dich auf unbarmherzige Weise dazu, dich zu ändern. Sie sagt, dies und das ist nicht okay, *ändere* es.

Es wird solange weh tun, bist du endlich ein paar Schritte unternimmst. „Reformbedarf“ gibt es schon seit den 2000er Jahren. Jetzt kommt die Quittung, denn die Reformen wurden verschlafen. „Deutschland muss wieder zukunftsfest werden“, und über den demografischen Wandel haben wir auch schon seit 15 Jahren geschrieben und geredet. „*Geredet*“- es wurde immer nur geredet. Die Depression, „jetzt ist sie halt da“, wie unsere frühere Kanzlerin sagen würde.

Auf zum Tagesgeschäft, liebe Gesellschaft, liebe Politik und lieber Einzelne- es gibt viel zu tun, wenn Du wieder gesund werden willst!