



Freitag, 10. April 2020, 11:00 Uhr  
~11 Minuten Lesezeit

## Das Corona-Tagebuch

Die Mutmach-Redaktion lädt die Rubikon-Leser zum kollektiven Schreiben ein. Teil 4.

von Kerstin Chavent, Rubikons Mutmach-Redaktion  
Foto: mimagephotography/Shutterstock.com

*Seit kaum mehr als drei Wochen macht uns ein regelrechter Notverordnungs-Tsunami zu einer weltweiten Schicksalsgemeinschaft. Dabei ist es völlig egal, ob wir vor dem Corona-Virus Angst haben, vor der Errichtung einer modernen Diktatur, vor Einkommens- oder Job-Verlust – niemand kommt an den täglich neuen Nachrichten über das Virus und die gesetzlichen Maßnahmen vorbei. Und egal, wie man darüber denkt, überall lauern genügend Gründe, um Angst zu haben, sich bedroht zu fühlen. Schreiben wir uns die Angst von der Seele und tauschen wir uns aus, um unsere zwischenmenschliche Verbindung zu stärken.*

**Wir können uns hier auf dem Rubikon zusätzliche Informationen** holen, welche die übermäßig große neue Gefahr dieses Virus in Zweifel stellen, doch das bringt gleich wieder neue Ängste auf. Überrollen uns die Mechanismen der Macht nun so vollständig, dass uns die letzten Entscheidungsräume genommen werden? Werden wir sie jemals wieder vollständig zurückgewinnen?

Eine Möglichkeit mit beängstigenden Situationen umzugehen, ist, davon zu erzählen, sie mit anderen zu teilen, indem man sie aufschreibt. Ganz nach dem Motto der Schriftsteller:

### **Wer schreibt, kann kein Opfer sein.**

Wer schreibt, stellt sich neben sich, betrachtet sich selbst und die eigenen Gefühle, nimmt sie wahr, anstatt sie zu verdrängen, fasst sie in Worte und hat sie damit, zumindest für den Moment gebannt. Die Angst zu gestalten anstatt sie zu erleiden – schon das ist ein heilsamer Prozess.

Und während wir überall hören müssen, Abstand sei das Gebot der Stunde, wächst doch gerade der Wunsch, sich mitzuteilen, die Isolation aufzuheben, wo immer es geht.

Und was wissen wir jetzt überhaupt noch voneinander? Für uns alle ist diese Situation etwas völlig Neues. Wie geht es den Infizierten, den Erkrankten, aber auch: Welche gesundheitlichen Risiken bringen die Einschränkungen mit sich und natürlich welche wirtschaftlichen Ängste?

Was passiert mit uns, wenn sich fast an jedem Tag die Gesetzeslage auf gravierende Weise ändert? Könnte es jetzt nicht etwas sehr Beruhigendes und Heilsames sein, unsere Ängste und Gedanken miteinander zu teilen, uns also schreibend mitzuteilen? Das immerhin lassen die Isolationsvorgaben ja zu.

Und so können wir auch dafür sorgen, dass diese Ausnahmesituation bereits in „Echtzeit“ dokumentiert wird und damit verhindern, dass das, was wir jetzt erleben, nicht wieder allzu schnell in Vergessenheit gerät. Wer schreibt, der bleibt, heißt es so schön.

Vier Rubikon-AutorInnen machen den Anfang, stellen in den ersten Teilen dieser Serie ihre eigenen Tagebuch-Texte vor und laden Rubikon-Leser zum Mitmachen ein. Probieren Sie die heilsame Wirkung des Schreibens aus, wenn Sie das nicht ohnehin schon tun.

**Schicken Sie uns Ihre Texte per E-Mail mit dem Betreff „Corona-Tagebuch“ an [mut@rubikon.news](mailto:mut@rubikon.news).**

## **An das Mögliche glauben**

*von Kerstin Chavent*

Am 16. März habe ich fassungslos die Nachrichten gehört, noch schnell eine deutsche Freundin zum Flughafen gebracht, bevor das Land dicht gemacht wird, den Fernseher abgeschaltet und den Kühlschrank zugemacht. Am Tag Eins der Ausgangssperre in Frankreich begann ich zu fasten. Ein plötzlicher Entschluss. So, als wollte ich mich auf etwas vorbereiten. Ich hatte das Bedürfnis, leichter zu werden, durchlässiger, beweglicher. Ich stellte mir vor, wie es ist, durch diese Zeit hindurchzugleiten, wie ein Boot, das in der Mitte des Flusses schwimmt. Es ist wie ein Aufräumen, innen und außen.

Der französische Präsident spricht von Krieg. Etliche Male wiederholt Emmanuel Macron das Wort in seiner Rede zur Lage der Nation. Eine winzige, dem Leben nahestehende Struktur wird zum

Feind erklärt, der ganze Völker zu dezimieren droht. Seitdem darf man das Haus nur noch mit schriftlicher Erlaubnis verlassen, zur Arbeit, wenn Heimarbeit nicht möglich ist, zur Betreuung von Kindern oder Hilfsbedürftigen, auf dem Gang zum Arzt oder in die Apotheke und für die Nahrungsbeschaffung.

Spaziergehen ist noch erlaubt, nicht weiter als einen Kilometer vom Haus entfernt, nicht mehr als eine Stunde pro Tag. Wie im Gefängnis. Wer sich den Regeln widersetzt, zahlt 135 Euro Strafe, „Wiederholungstäter“ zahlen bis zu 3.000 Euro und riskieren sechs Monate Gefängnis. (Wie die das wohl machen wollen? „Befreibare“ Häftlinge werden wegen der Ansteckungsgefahr gerade aus den Gefängnissen entlassen.)

Alle Strände sind geschlossen. In den Städten ab 10.000 Einwohnern herrscht zwischen 20 und 6 Uhr komplette Ausgangssperre. *Couvre-feu* heißt das auf Französisch: Sperrstunde, wie im Krieg. Polizisten und Gendarmen patrouillieren selbst in den kleinsten Dörfern und ermahnen per Megaphon den über 90-jährigen Roger, der wie jeden Tag die paar hundert Meter von seiner Wohnung zum Friedhof schlurft, auf dem seine Frau liegt. Sie schauen in die Einkaufsstüben, kontrollieren, ob der Bon aktuell ist und schreiben einen Strafzettel, wenn jemand etwa nur Kuchen gekauft hat. Der gehört nicht zu den unmittelbar notwendigen Lebensmitteln. Über das Radio erfährt man von verantwortungslosen Cousinen, die sich bei der Abwechslung der Pflege der Großeltern im Treppenhaus unterhalten, und von Freundinnen, die sich – unerhört! – verabreden, um zur selben Zeit im Supermarkt einzukaufen.

Jeden Abend läuten die Kirchenglocken, um jener zu gedenken, die in dieser Zeit in der ersten Reihe stehen: Krankenhauspersonal, Kassiererinnen, Zulieferer, Müllmänner. Kurz: die Unterbezahlten der Gesellschaft. Sie sind es, die jetzt dafür sorgen, dass das öffentliche Leben nicht komplett stillsteht.

***Wenn Schwestern und Pfleger nach der Arbeit nach Hause kommen, werden sie vom Applaus einer Menge empfangen, die in den letzten Jahren nie applaudierte, als das Pflegepersonal immer eindringlicher protestierte und demonstrierte, weil Zehntausende Krankenhausbetten gestrichen wurden und der Pflegenotstand Jahr um Jahr zunahm.***

Und trotz des Applauses erhebt sich auch kein Protest, wenn Politiker jetzt über die kurzfristige Einführung einer 60-Stunden-Woche für diese Berufsgruppen verhandeln.

## **Verletzte Freiheit**

Während alle Diskussionen zu Gelbwesten und Rentenreform auf Eis liegen und, gibt es auch in Frankreich auf allen Kanälen vor allem ein Thema: Die Hochrechnungen der Zahlen von Toten und Infizierten und Prophezeiungen, was alles noch kommen soll. An jedem Wochenende wird die große Welle erwartet, die alle Krankenhäuser des Landes lahmlegen wird. Die inländische Produktion von Klopapier läuft auf Hochtouren und manch einer mag bedauern, das altmodische Bidet aus dem Badezimmer verbannt zu haben. Doch insgesamt ist vom präsidentialen Schlachtruf wenig zu spüren. Die meisten Franzosen verbringen diesen Krieg mit Netflix-Serien im Warmen.

Auch Frankreich hat seinen Wolfgang Wodarg. Anders als in Deutschland ist seine Stimme aber auch in den Mainstreammedien zu hören, um dort eifrig zerlegt zu werden. Doch so leicht wie am pensionierten Dr. Wodarg kommt man an Didier Raoult nicht vorbei: Er leitet die Infektionsabteilung der Universitätsklinik in Marseille und zählt zu den zehn eminentesten Virologen der Welt. Auch er warnt vor medialer Panikmache, Zensur, unangemessenen Maßnahmen und vor allem: Er beklagt, dass der kostengünstige,

nebenwirkungsarme und in Infektionsfällen hochbewährte Wirkstoff Chloroquin in dieser Situation nicht verabreicht wird.

Nicht ohne Grund bekommt er starken Gegenwind: Die ehemalige, eng mit der Pharmaindustrie verbundene Gesundheitsministerin Agnès Buyzin hatte im Januar nicht nur verordnet, das Tragen von Masken zum Schutz gegen das Corona-Virus sei sinnlos, sie hat auch die Herstellung von Chloroquin gestoppt, bevor sie sich aus dem Kabinett zurückzog.

Auch in Frankreich werden Meinungsfreiheit und Bürgerrechte auf das Schlimmste verletzt. Doch es sind Proteste zu vernehmen, die an den Fundamenten des gesellschaftlichen Lebens rütteln, wie etwa der offene Brief der Schriftstellerin Annie Ernaux an den Präsidenten der Republik, in dem das Streben nach einer neuen Welt spürbar wird. Ihr Schreiben weist den Weg aus der ungleichen kapitalistischen Gesellschaft heraus in eine Welt, in der die Grundbedürfnisse der Menschen erfüllt sind, in der alle Zugang zu gesunder Ernährung, Pflege, Wohnraum, Erziehung und Kultur haben: „Monsieur le Président, wir lassen uns unser Leben nicht mehr stehlen und unsere Freiheiten in Fesseln legen.“ Anders als der gleichnamige und im Radio verbotene Brief von Boris Vian im Jahre 1954 wird dieser Brief über ein öffentliches Radio vorgelesen (1).

## **Zwischen den Welten**

Während meine Studenten von Starbucks, MacDonalds und Straßencafés träumen und glauben, dass nach dem Spuk alles so weiter geht wie vorher, während die Medien Angst verbreiten und der Präsident der Republik seltsam abwesend ist, während Militär aufmarschiert und die Bevölkerung mit Drohnen überwacht wird, ist eine Energie zu spüren, die mir Hoffnung macht. Noch fühle ich mich wie in einem Film. Doch es ist mein Film. In ihm geht es um

viel mehr als um ein Virus.

***Noch wird mit eiserner Hand nach dem Leben gegriffen, dem kleinen wie dem großen. Noch werden Familien, Freunde, Nachbarn und Kollegen auseinandergerissen, noch müssen Menschen alleine sterben. Noch ruft die Herde nach einer starken Führung.***

Noch scheint alle Macht bei der WHO zusammenzulaufen und bei jenen, die sie finanzieren. Noch drohen uns Zwangsimpfung und Szenarien, die uns vor allem aus der amerikanischen Filmindustrie wohl bekannt sind. Doch es entstehen Visionen, die nichts mit der fatalistischen Mahnung einer Italienerin zu tun haben: „Ihr werdet schlecht schlafen. Ihr werdet zunehmen. Ihr werdet Angst haben“ (2) – um dann schließlich in „liebenswürdiger Hilflosigkeit“ (3) zu verharren.

Mehr denn je wird die Angst vor Krankheit durch die Schreckensbilder der Maßnahmen gesteigert. Ich kenne das gut. Als ich an Krebs erkrankt war, war es nicht die Krankheit selbst, die mir Angst machte, sondern ihre Behandlung: Kahle Schädel, schwarze Augenringe, ausgemergelte Körper – die Auswirkungen der Chemotherapie. Es ist weniger die Krankheit selbst als deren Behandlung, die uns wie Tote aussehen lässt. So wie uns bei Krebs sofort diese Bilder in den Sinn kommen, so werden uns heute die Horrorszenarien überfüllter Krankenhäuser und erstickender Patienten ins Gehirn gebrannt.

## **Wer sucht, der findet**

Wir können den Spieß umdrehen. Anstatt überall ein Virus zu suchen und dem Geschrei jener zuzuhören, die es zum Feind der Menschheit erklären, setze ich mich in Ruhe hin und beginne, das Knäuel zu entwirren. Da ich schon nicht das Märchen von den



„böartigen Zellen“ und „hinterhältigen Krebsmonstern“ glaube – wie, bitte schön, sollen Körperzellen böse Absichten haben? – fällt es mir nicht schwer, dieses Virus von dem ihm aufgedrückten Attribut „gefährlich“ zu lösen. Auch wenn uns Corona und Krebs töten können, sind sie doch nicht gegen uns gerichtet. Sie sind Leben, das leben will, und gehören zu den intelligenten Vorgängen der Natur, die das Gesamte am Funktionieren halten.

Leben – das wollen wir alle hier auf diesem Planeten. Doch genau das hat der Mensch vor allem in den vergangenen Jahrzehnten vergessen. Was ihm nicht passt, das wird kurzerhand zum Unwesen deklariert und eliminiert. Die Lücken, die wir so in das Gleichgewicht der Natur gerissen haben, fliegen uns nun um die Ohren. „Wir werden immer den Krieg gegen Viren verlieren, doch wir können ein Gleichgewicht schaffen zwischen ihrem und unserem Leben“, schreibt die französische Filmemacherin Coline Serreau. Sie gehört zu jenen, die heute konkrete Visionen entwickeln, wie die Welt aussehen kann, wenn wir aus der Corona-Starre erwachen: Aufhebung der Staatsverschuldung, gerechte Güterverteilung, Rückkehr zu lokaler Produktion, Abkehr von industrieller Landwirtschaft und Medizin.

***Dieses Virus, das sich in unserer Lunge ausbreitet, zeigt uns, wie sehr unsere Körper die Umweltverschmutzung satt haben und sich nach lebendiger Nahrung und einem gesunden Lebensrhythmus sehnen.***

Anstatt uns auf die Suche nach Impfstoffen zu versteifen, die in der nächsten Saison sowieso wieder überholt sind, weil es eben zur Eigenschaft von Viren gehört, sich ständig zu verändern, sollten wir beginnen, uns selbst zu ändern. Anstatt das Natürliche zu unterwerfen, können wir unser inneres Ökosystem stärken und es immun gegen Krankheiten machen. Wir können gesund werden, indem wir wieder kochen und reich, indem wir weniger kaufen. Unsere Kultur kann vom schalen Glimmer alternder Männer, an



deren Armen blutjunge Sexbomben hängen, befreit werden und wieder dafür genutzt, wofür sie eigentlich da ist, uns zusammenzubringen, zu trösten und unsere Gefühle mit anderen Menschen zu teilen.

## Zur rechten Zeit

Während in Paris ganze Straßenzüge Abendkonzerte und Lesungen von Balkonen aus organisieren, versuche ich in meinem kleinen Winzerdorf zwischen den Ausläufern der Cevennen und den Stränden des Mittelmeers meine Gedanken und Gefühle zu ordnen. Hier tut sich etwas. Nachdem er eine Weile ausgesetzt hatte, fährt der Austernwagen aus Bouzigues wieder jeden Freitag auf dem Platz vor meiner Haustür vor. Das Leben sieht fast normal aus. Am letzten Sonntag war ich sogar bei einer Nachbarin im Garten, um auf die Geburt ihrer Enkeltochter anzustoßen. Jeder brachte sein eigenes Glas mit. Es wurde leise gesprochen, damit niemand Vorbeigehendes hört, dass hier illegal ein paar Leute zusammenstehen.

Als Teil dieser Gemeinschaft wünsche ich mir, dass nie wieder eine Mutter ihr Kind allein zur Welt bringen muss, weil der Vater an der Eingangstür der Klinik abgewiesen wurde. Ich wünsche mir, dass sich die Menschen nicht davon abbringen lassen, aufzustehen und zueinander zu finden, auch wenn die Regeln es verbieten. Hätte sich Nelson Mandela in dieser Situation einsperren lassen? Hätte Sophie Scholl Bildchen über Instagram verschickt? Hätte Martin Luther King Netflix geguckt? Wären diejenigen, die wir als unsere großen Vorbilder der Freiheit ansehen, sitzen geblieben?

Vielleicht hätten sie erst einmal beobachtet. Doch dann, da bin ich mir sicher, hätten sie sich erhoben. Einer nach dem anderen. Sie hätten in ihrer Bewegung andere Menschen mitgerissen und ihnen

Mut gemacht: Hört nicht auf das, was euch Angst einflößt. Die Angst ist niemals die Lösung. Angst lähmt. Sie macht willig. Sie vernebelt den Blick und schwächt das Immunsystem. Schaut dorthin, wo es hell ist. Nicht auf das Aufblitzen der Skalpelle und technischen Geräte, sondern auf das Licht in euch, das euch untrüglich leitet. In diesem Licht könnt ihr eine Welt aufbauen, in der alle ihren Platz haben und niemand erniedrigt und ausgebeutet wird.

Schaut dorthin, wo die Schönheit ist! Nährt nicht die alte Matrix mit euren Ängsten, eurer Wut, eurer Kritik, sondern lasst die Samen, die vor langer Zeit angelegt wurden, aufgehen und wachsen. Nichts, wirklich nichts wird euch daran hindern, außer euer eigener Zweifel.

---

### **Das Corona-Tagebuch im Überblick:**

Teil 1: Katrin McClean, **Corona-Tagebuch**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch>

Teil 2: Roland Rottenfußler, **Der letzte freie Tag**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-4>

Teil 3: Isabelle Krötsch, **Corona-Tagebuch**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-10>

---

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

(<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>)

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

---

### Quellen und Anmerkungen:

(1) <https://www.franceinter.fr/emissions/lettres-d-interieur/lettres-d-interieur-30-mars-2020>

(<https://www.franceinter.fr/emissions/lettres-d-interieur/lettres-d-interieur-30-mars-2020>)

(2) <https://www.spiegel.de/kultur/literatur/francesca-melandri-ueber-corona-in-deutschland-ich-schreibe-euch-aus-eurer-zukunft-a-c16c657a-2cee-4858-8e24-49211836d9bc>

(<https://www.spiegel.de/kultur/literatur/francesca-melandri-ueber-corona-in-deutschland-ich-schreibe-euch-aus-eurer-zukunft-a-c16c657a-2cee-4858-8e24-49211836d9bc>)

(3) <https://www.spiegel.de/kultur/coronavirus-und-alltag-dauernder-sonntag-kolumne-a-a3e9c214-b064-400b-8094-9a799bca1700?>

[sara\\_ecid=nl\\_upd\\_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=gwu6iwgz](https://www.spiegel.de/kultur/coronavirus-und-alltag-dauernder-sonntag-kolumne-a-a3e9c214-b064-400b-8094-9a799bca1700?sara_ecid=nl_upd_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=gwu6iwgz) ([https://www.spiegel.de/kultur/coronavirus-und-alltag-dauernder-sonntag-kolumne-a-a3e9c214-b064-400b-8094-9a799bca1700?](https://www.spiegel.de/kultur/coronavirus-und-alltag-dauernder-sonntag-kolumne-a-a3e9c214-b064-400b-8094-9a799bca1700?sara_ecid=nl_upd_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=gwu6iwgz)

[sara\\_ecid=nl\\_upd\\_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=gwu6iwgz](https://www.spiegel.de/kultur/coronavirus-und-alltag-dauernder-sonntag-kolumne-a-a3e9c214-b064-400b-8094-9a799bca1700?sara_ecid=nl_upd_1jtzCCtmxpVo9GAZr2b4X8GquyeAc9&nlid=gwu6iwgz))



**Kerstin Chavent** ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das schöpferische Potential und das erwachende Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr Informationen in ihrem Blog „**Bewusst: Sein im Wandel** (<https://bewusstseininwandel.blogspot.fr>)“.

---



Wir erleben in der heutigen Zeit einen Paradigmenwechsel. Die Welt, so wie wir sie kennen, wird es nicht mehr lange geben. Zerstörung und Orientierungslosigkeit greifen mitten in unseren Alltag hinein. Wie können wir uns in ihm zurechtfinden? Wie nicht den Mut verlieren und Zugang bekommen zu dem, was im Dunkel hell und unbeschwert ist? Um diese Fragen und Antworten hierauf geht es der von **Elisa Gratias** geleiteten Mutmach-Redaktion.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.

