



Montag, 27. April 2020, 13:00 Uhr  
~4 Minuten Lesezeit

## Das Corona-Tagebuch

Die Mutmach-Redaktion lädt die Rubikon-Leser zum kollektiven Schreiben ein. Teil 18.

von Rubikons Mutmach-Redaktion  
Foto: Cyber Kristiyan/Shutterstock.com

*Seit Mitte März 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. Gemeinsam  
mit unseren Lesern schreiben wir uns die Angst von  
der Seele und tauschen uns aus, um unsere  
zwischenmenschliche Verbindung zu stärken.*

**Am 29. März haben wir unsere Leser aufgefordert, ihre** Erfahrungen mit den Corona-Maßnahmen zu schildern. Uns erreichten erschütternde aber auch aufrüttelnde und Mut machende Schilderungen, die wir nach und nach veröffentlichen.

## **Kopfcorona – das Trauma sickert ein**

von Jitka Nickel

**09.04.2020**

Spannender Prozess, in dem ich hier stecke, wirklich wahr. Ich weiß schon fast nicht mehr, welcher Wochentag heute ist oder in der wievielten Woche Ausnahmezustand wir uns eigentlich befinden.

Zu Anfang war noch viel Energie und Zuversicht vorhanden und ich war fest entschlossen, der Krise nicht mit Angst sondern mit Liebe zu begegnen. Das ging auch eine ganze Weile gut, aber irgendwann fing die soziale Isolation doch an, mich Stück für Stück zu zermürben.

Mein Hirn registrierte immer stärker:

***Gefahr! Du bist nicht mehr sicher! Fremde Menschen und Institutionen bestimmen über dich und deinen Körper! Und das ohne fundierte Fakten oder gültige Rechtsgrundlage!***

Mein Hirn schaltete so langsam von grün auf gelb um. Ich wurde reizbarer, hatte ein paar schwierige Tage. Und nach dem kurzzeitigen Gefühl, jetzt kriege ich es wieder in den Griff, war ich plötzlich auf dem roten Pfad. Also Sympathikus aktiv – *fight or*

*flight!*

Fliehen geht nicht, wo soll man denn auch hin in diesen Tagen? Und wie soll man dem Polizeistaat entkommen? Die Präsenz der Streifen tut auch ihre Wirkung. Spielen auf dem Spielplatz eine Straftat? Alle Freunde und Bekannte verschwunden ... Mein Telefon ab sofort nicht mehr mit raus zu nehmen, war der verzweifelte Versuch, vor der Gewalt in Staatsform zu flüchten. Ziemlich ineffektiv alles in allem. Ich halte trotzdem an diesem Strohhalm fest.

Wer nicht fliehen kann, kommt also in den Kampfmodus. Bei mir setzte der in Form von wildem Recherchieren ein. Der Feind: WHO, RKI und alle Verdächtigen, die sich mit diesen zum Schulterschluss aufstellen.

Ich versuchte mit Informationssammeln des Gegenpols meine Nerven zu beruhigen. Nein, ich bin nicht verrückt. Nein, vielen anderen geht es genauso! Aber dann kam schnell die Angst zurück. Diese Menschen bekommen so harten Gegenwind, werden medial hingerichtet und aus dem Verkehr gezogen und sogar verklagt. Und in meinem unmittelbaren Kreis bekam ich auch nur Unverständnis und das Gefühl ich wäre im Verschwörungstheorie-Channel gefangen.

Der Kampf half auch nicht, schon gar nicht ohne persönlichen Kontakt zu Gleichdenkenden, hier in meiner Isolation mit dem zahnenden Klebebaby und dem mäßig regulierten Vorschulkind, das seine Freunde schmerzlich vermisst.

Heute früh um halb fünf bäumte sich die Kämpferin in mir noch ein letztes Mal auf und ich wollte dem Pol der Panikdemie-Gegner noch intensiver beitreten ... Aber dahinter, da lauerte es schon, das letzte Stadium der Gefahrenabwehr, welches unser Reptilienhirn zur Verfügung hat.

Totstellen. Dissoziation. Ich habe aufgegeben. Liege am Boden. In Erwartung des Raubtieres, das mich holt.

Da bin ich jetzt. Die Tränen laufen. Die Hände sind kaltschweißig, die Brust ist eng und das Trauma hat mich mit voller Wucht erwischt.

Ich nenne diesen Zustand: Kopfc corona.

---

**Jitka Nickel**, Jahrgang 1982, war nach ihrer Ausbildung acht Jahre als freiberufliche Hebamme und Heilpraktikerin tätig. Sie arbeitete von 2006 bis 2014 als Vorstandsmitglied im Berliner Hebammenverband. Zur Zeit ist sie hauptberuflich Mutter zweier Kinder, Bloggerin und engagiert sich für einen gesellschaftlichen Wandel.

---

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

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

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

Teil 2: Roland Rottenfuß, **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>)

Teil 4: Kerstin Chavent, **An das Mögliche glauben**

(<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-11>)

Teil 5: Anonym, **Meine Mutter und die Isolation**

(<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-12>)

Teil 6: Gabriele Herb, **Aufruf zur Wachsamkeit!**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-13>)

Teil 7: Paul Löber, **Spanienbericht**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-14>)

Teil 8: Liselotte Korfmacher-Finke, **DemokratInnen unerwünscht**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-15>)

Teil 9: Michael Bock, **Sind wir bereit, uns zu verändern?**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-16>)

Teil 10: Oliver Märtens, **Corona-Tagebuch**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-17>)

Teil 11: Dirk Hüther, **Gehen, Sehen, Handeln!**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-18>)Teil

Teil 12: Doris Röschmann, **Jenseits von richtig und falsch**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-corona-tagebuch-19>)

Teil 13: Mathilda Libertad, Irgendnirgendsicherwo

Teil 14: Heidemarie Weber, Corona-Tagebuch

Teil 15: Daniela Wolter, Corona-Tagebuch

Teil 16: Thomas Hochschild, Corona-Tagebuch

Teil 17: Wolf Schneider, Hausarrest

---

<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>).

---



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))**

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert.

Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.