

# Zum Beispiel Frau X, ein persönlicher Bericht

## Übergeordnete Kategorien

- männlich weiblich divers
- traditionelles GRS; pragmatisches GRS; emanzipiertes GRS
- Sozio-ökonomischer Status; Bildungsstand; Ethnische Herkunft
- Sexuelle Orientierung
- Erwerbssituation, Kinderbetreuung

## Lebenssituation und Alter

	Kind 0–13	Jugendlich 14–20	Erwachsen 21–64	Alt 65–80	Hochbetagt >80
Allein lebend					
Paar					
Familie					
Einrichtung					

## Wer bin ich und wie lebe ich!

Ich, 66 Jahre alt, gehöre zu den allein lebenden Rentnerinnen im „Teilzeitruhestand“. Ich habe einen akademischen Beruf, bin selbstständig tätig und habe ungefähr ab 35 Jahre ganz gut verdient und besitze ein Haus auf dem Land. Nach der Trennung 2013 von meinem langjährigen Partner lebe ich jetzt bewusst allein, wobei ich nicht Nein sagen würde, wenn ein interessanter Prinz an meine Tür klopfen würde. Ich selbst beschreibe mich als emanzipierte, politisch denkende Frau, wobei einige weibliche Geschlechterstereotype auch an mir haften geblieben sind. Ich habe keine eigenen Kinder, bin aber „Nenn-Oma“ von den drei kleinen Mädels meiner Ziehtochter und ihrem Mann.

Meine soziale Einbettung ist gut, ich habe Freundinnen gefunden im Dorf, wir sind alle Hundebesitzerinnen und Tierliebhaberinnen, was uns sehr verbindet und regelmäßige Kontakt sicherstellt.

Sichere und enge Beziehungen habe ich zu meinen langjährigen Freundinnen aus dem beruflichen Kontext und über die frauenpolitische Arbeit. Ich zähle auch zu den glücklichen Frauen, die mit ihrem Ex-Partner weiterhin eine freundschaftliche und vertrauensvolle Beziehung pflegen. Meine

Ursprungsfamilie ist im Hintergrund immer da, auch wenn die Kontakte eher sparsam sind.

### **Gefühle-Lockdown**

Vor Corona bin ich viel in die Ferne gereist, hab Städte besucht und mich bei Wellnessurlaube erholt. Zu Hause hab ich meine Freizeit mit Hundespaziergängen, Wanderungen, Schwimmen und Sauna, regelmäßige Gymnastik und alles, was mit Kultur zu tun hat, verbracht. Bei all diesen Unternehmungen waren meistens andere Menschen dabei, mit denen ich diese Freuden zusammen genossen habe. Ich koche ganz gut und teile mein schönes Zuhause auf dem Land gern mit anderen Leuten, die mich besuchen. Irgendwie alles doch wunderbar!

Und dann kam Corona! Ab Anfang März 2020 stand der Lockdown vor der Tür und meine geplante Reise nach Sizilien wurde gecancelt. Am 26. März 2020 musste ich meinen Hund einschläfern lassen, weil er vermutlich irgendwo Rattengift gefressen hatte und langsam innerlich verblutete. Eigentlich sind das Momente, in denen ich dringend hätte in den Arm genommen werden wollen, aber Corona stand dazwischen! Nur mein Ex-Partner bildete eine Ausnahme. Allein zu leben ist in solch einer Situation nicht gut! Vorsichtig und auf Abstand sein bei jedem Kontakt macht das Gefühl der Verlassenheit noch viel schlimmer. Telefonieren, Online-Kontakte, weiterhin mit Freundinnen spazieren gehen, auch ohne Hund! Ja, ich kann mich beschäftigen, für mich sorgen, bin aktiv und mir meiner Bedürfnisse bewusst und erlaube mir eigentlich ganz viel Selbstfürsorge. Aber der Lockdown hat mich irgendwie auch innerlich eingesperrt: unausgesprochen und automatisch runter auf eine emotionale Sparflamme, Funktionieren und Durchhalten! Nicht zu viel klagen, die anderen haben auch ihr Päckchen zu tragen, lieber stark sein, es kann dir eh niemand abnehmen ...!

Und wie das so ist, wenn die Seele überflutet und gleichzeitig eingesperrt ist, dann schlägt der Körper Alarm. Nein, das beschreibe ich jetzt nicht alles, aber seit Juni 2020 bis jetzt habe ich dauernd etwas anderes Schmerzhaftes! So viel beim Arzt war ich noch nie. Aber – Corona hatte ich nicht, das ist doch schon mal was!

## **Mein Fazit**

Zwischenzeitlich ist bei mir ein kleiner Hund aus Rumänien eingezogen und fordert und tröstet mich gleichermaßen. Irgendwie hat sich alles eingespielt auch mit der beruflichen Tätigkeit, mit den sozialen Kontakten und mit den Dingen des Lebens. Corona wurde irgendwie schon beinahe zur Gewohnheitssache. Endlich mal habe ich keine neuen Klamotten gekauft, die ich eigentlich noch nie wirklich gebraucht habe. Meine Öko-Bilanz ist super, weil ich weder im Flugzeug saß noch groß mit dem Auto rumgefahren bin! Und so viel gesund gekocht hab ich auch schon lange nicht mehr!

Ich habe mich im Lockdown auf all meine persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Alltagsbewältigung und der Anforderungen des Lebens verlassen können. Ich habe genug Ressourcen und Kreativität, um mich irgendwie über Wasser zu halten. Ich bin privilegiert, weil ich schön auf dem Land lebe, keine wirklichen Geldsorgen habe und mich auf viele intensive und verlässliche soziale Beziehungen stützen kann.

Trotzdem habe ich das Alleinleben erstmals als wirkliche Belastung empfunden, und es hat mir auch Angst vor der Zukunft gemacht. Zusätzlich durch die Erkrankung bin ich mir meiner Grenzen sehr bewusst geworden, und dies hat ein Umdenken bei mir ausgelöst über die Frage, wie und wo ich leben will, wenn mich nicht Corona, sondern meine Altersbeschwerden „einschließen“. Ich habe gespürt, wie „störbar“ mein Gleichgewicht ist durch den Verlust meines Hundes und wie dringend die Nähe von Menschen gerade in solchen Zeiten ist. Corona und die Folgen – es ist noch lange nicht vorbei. Die Auswirkungen werden mein Leben wohl auch in der Zukunft beeinflussen.