

LEUTE

Dirk Nowitzki, 41, Basketball-Legende, schult in der Corona-Krise um. Momentan, erzählte er dem amerikanischen Fernsehsender Fox Sports Southwest, betätige er sich als Lehrer seiner Kinder: „Es ist nicht einfach, aber es macht Spaß, Zeit mit ihnen zu Hause zu verbringen.“ Auch im US-Bundesstaat Texas sind die Schulen geschlossen. Dort lebt Nowitzki mit seiner Ehefrau Jessica Olsson und ihren Kindern Malai-ka, 6, Max, 5, und Morris, 3 Jahre alt.

Imogen Kogge, 63, Angela-Merkel-Darstellerin, hat durch ihre Rolle als Bundeskanzlerin einen neuen Blick auf die Politik gewonnen. „Wenn man sich ausführlich eine Weile mit dieser Welt beschäftigt, relativiert sich einiges“, sagte sie im Interview mit der *Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung*. Die Schauspielerin verkörpert Angela Merkel in dem Fernsehfilm „Die Getriebenen“, der Mittwochabend in der ARD zu sehen sein wird.

FOTO: DPA

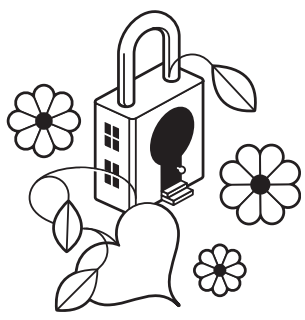
Jens Spahn, 39, Gesundheitsminister, findet in der Corona-Krise auf seine Art Entspannung. „Manchmal lege ich mich gerne auf den Boden und habe Ruhe um mich herum“, sagte der CDU-Politiker auf Bild-TV. Dort verriet er auch, was er mache, wenn die Corona-Krise überstanden ist: „Ich werde meinen 40. Geburtstag nachfeiern. Der wäre Mitte Mai, aber ich sehe nicht, dass aus heutiger Sicht Mitte Mai schon wieder große Partys möglich sind.“

Tom Hanks, 63, US-amerikanischer Schauspieler, hat wieder ordentliche Hosen an. Hanks war zusammen mit seiner Frau Rita Anfang März positiv auf das Corona-Virus getestet worden.

Als Gastgeber der „Saturday Night Live“-Show erzählte er nun, das erste Mal seit Wochen keine Jogging-, sondern Anzughose zu tragen: „Meine Frau musste mir helfen. Ich hatte vergessen, wie man Knöpfe zumacht.“

FOTO: DPA

ALLES GUTE



Gespräche unterm Beercony

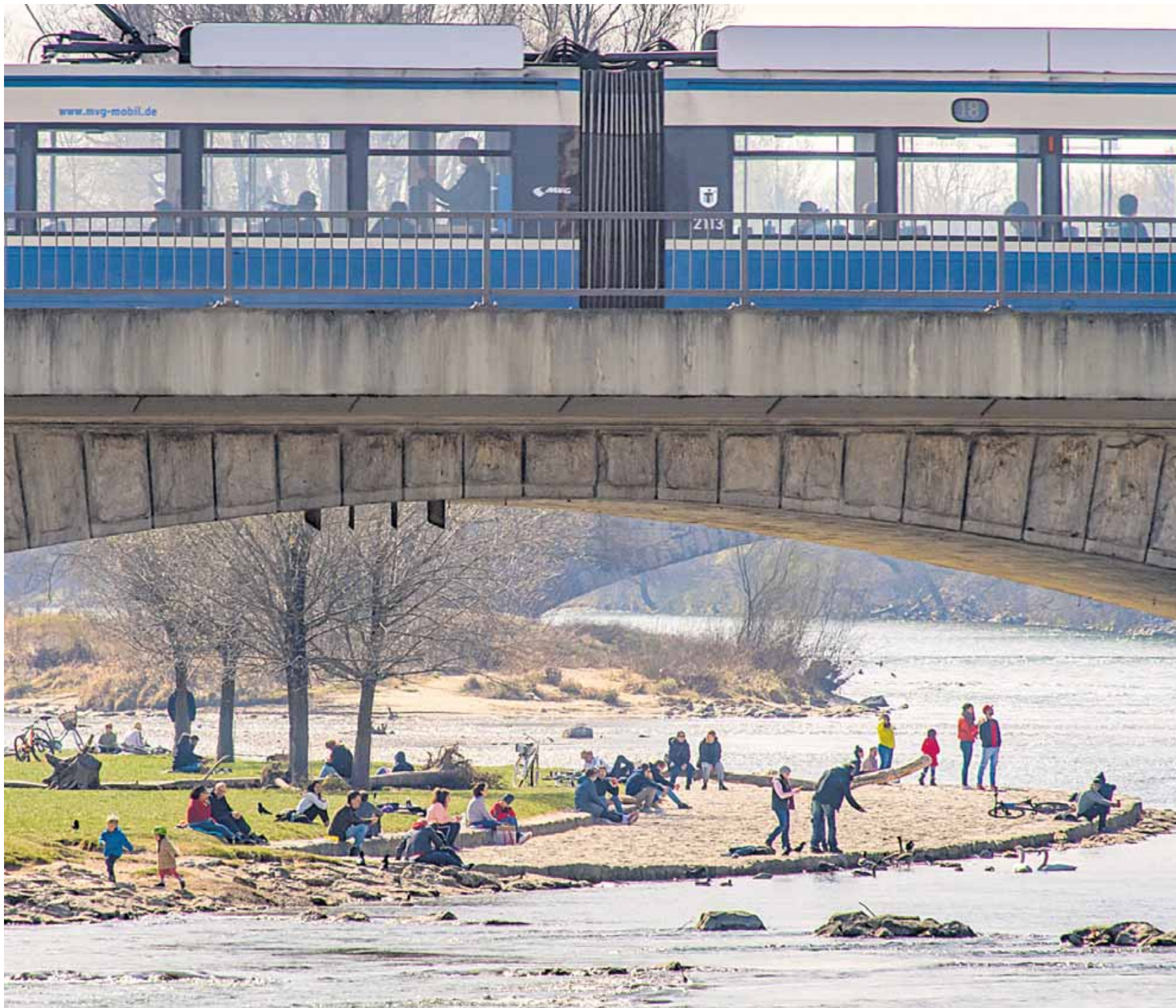
Es war ein Hobby, mehr nicht: Man lässt ein paar Dinge, zum Beispiel aufgeklaubte Muscheln oder Sand vom nahen Pazifikstrand, in flüssiges Kunstharz plumpsen, und ist dann 24 Stunden später perplex, welche Formen sich nach der Aushärtung gebildet haben. Aber jetzt ist unser Strand auf unbestimmte Zeit gesperrt, was in Kalifornien das Gleiche bedeutet wie in Bayern die Schließung der Biergärten: Die Lage ist sehr ernst, und ein paar Dinge bekommen eine neue Bedeutung.

Wir verteilen seitdem desinfizierte Kunstharz-Gebilde über einen Rotkäppchen-Korb an alle, die sich unter unseren Balkon verirren. Der ist kaum größer als eine Badewanne, wir nennen ihn wegen Heimweh und wegen der Verkleidung als Biergarten nun „Beercony“. Eine Krankenschwester kommt vorbei, sie berichtet von ihrem Tag auf einer Intensivstation in Los Angeles. Sie zeichnet kein Horror-Szenario, sie will weder Dank noch Mitleid, sie will auch keinen Bleib-gefälligst-dahem-Applaus loswerden. Sie will einfach nur erzählen, was sie die vergangenen zwölf Stunden getan hat und was sie die nächsten zwölf Stunden tun wird, bevor ihre nächste Schicht beginnt. Da ist das Ehepaar, beide über 80 Jahre alt, das erzählt, wie sehr es Umarmungen der Enkel vermisse. Da ist der Achtjährige, der an diesem Tag seinen Geburtstag feiert. Der Nachbar, der eine Flasche Whiskey dabei hat und sagt, er habe gerade seinen Job verloren.

Diese Leute wollen einfach nur reden, und wir lernen in diesen Tagen eines der schönsten Geschenke, die man jemandem derzeit machen kann: nicht zu warten, bis man selbst wieder dran ist mit Reden. Sondern einfach mal zuzuhören. JÜRGEN SCHMIEDER

In jeder Krise passiert auch Gutes, selbst wenn man es nicht immer auf den ersten Blick erkennen kann. In dieser Kolumne schreiben SZ-Redakteure täglich über die schönen, tröstlichen oder auch kuriosen kleinen Geschichten in diesen vom Coronavirus geprägten Zeiten. Alle Folgen unter sz.de/jallesgute

Digital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de



Wie sieht man seine Umgebung, wenn man eine Covid-19-Erkrankung überstanden hat? Eine Pädagogin, die anonym bleiben möchte, sagt jetzt: „Wenn ich nun an einem sonnigen Tag durch München laufe, dann denke ich manchmal: Die Leute kommen sich auf ihren Spaziergängen immer noch zu nah.“ FOTO: PETER KNEFFEL/DPA

„Ich sage jetzt immer: Seid vorsichtig“

Die Symptome einer Covid-19-Erkrankung sind so unterschiedlich wie die Reaktionen der Umgebung darauf. Sechs Genesene erzählen, wie es ihnen ergangen ist

VON HANNAH BEITZER
UND HELENA OTT

Seit Wochen beherrschen Zahlen, Statistiken und Kurven den Corona-Alltag: Wie viele Neuinfizierte gibt es? Was ist der Stand bei der Anzahl der Intensivbetten? Eine Zahl, die ebenfalls weiter ansteigt, wird dabei oft gerne übersehen: Die der Genesenen. In Deutschland sind das mittlerweile mehr als 60.000. Mehr als 60.000 verschiedene Verläufe, Symptome, Geschichten. Sechs Genesene berichten, wie sie die Krankheit erlebt haben.

**Maria Mohr, 45 Jahre,
Filmemacherin**

Ich habe bis heute keine Ahnung, wo und wie ich mich infiziert habe, es muss irgendwo in Berlin gewesen sein, im Café, auf einer Ausstellungseröffnung, ich war viel unterwegs. Die Krankheit begann eigenartig, am 11. März. Ich bekam leichtes Fieber, war schlapp. Nach zehn Stunden Schlaf fühlte ich mich besser und bin wieder raus gegangen. Vier Tage später, an einem Sonntag, bekam ich plötzlich Schüttelfrost. Mein Fieber war nicht hoch, um 38 Grad herum, aber ich war so fertig, dass es drei Tage dauerte, bis ich meine Ärztin anrufen konnte.

Als sie gehört hat, dass ich nichts schmecke und nichts rieche, wollte sie sofort auf Corona testen. Den Test sollte jemand für mich in der Praxis abholen. Das war eine wahnsinnig seltsame Situation. Ich kenne so viele Leute – aber ich habe lange überlegt, wen ich fragen kann. Wer wird wie reagieren? Als wäre Corona ein Stigma. Schließlich ist ein Freund von mir extra aus Hamburg angereist, um mir den Test vor die Tür zu legen. Das positive Ergebnis am nächsten Tag hat mich nicht mehr gewundert. Der schmerzhafteste Husten und ein Brennen in der Lunge, als hätte ich Sand eingeatmet. Mir ist vollkommen klar, dass eine Person mit Vorerkrankung oder ein alter Mensch das nicht so leicht wegstecken kann. Wenn ich Fahrrad fahre, komme ich schnell aus der Puste. Auf der anderen Seite genieße ich die neu gewonnene Freiheit, weil ich mich nicht mehr anstecken und niemanden anstecken kann. Als hätte ich in Drachenblut gebadet.

**Laura Sauter, 25 Jahre,
Studentin**

Als klar war, dass die Ausgangsbeschränkungen kommen, bin ich noch schnell zu meinen Eltern nach Bayern gefahren. Die haben ein Haus mit Garten, ich wohne in

Leipzig allein in einer kleinen Wohnung ohne Balkon. Kurz nachdem ich am 20. März ankam, dann die Nachricht: Meine Eltern sind beide positiv auf Corona getestet. Meine Mutter war in Österreich zum Skifahren gewesen. Kurz darauf wurden wir alle krank. Meinen Vater erwischte es am schlimmsten, er hatte tagelang hohes Fieber. Ich fühlte mich anfangs nur ein bisschen fiebrig. Dann aber bekam ich einen richtigen Fieberschub, hatte starke Kopf- und Gliederschmerzen und lag tagelang bewegungsunfähig im Bett. Meiner Mutter ging es ähnlich. Die Nerven lagen bei allen total blank. Wir haben aber viel Zuspruch bekommen, Nachbarn haben für uns eingekauft, auch mal Blumen vorbeigebracht. Und jetzt bin ich fast happy, weil ich erst einmal gegen das Virus gefeit bin.

Arzt, 57 Jahre, anonym

Ich war in keinem Risikogebiet – und habe mich trotzdem relativ früh infiziert. Das muss während der Arbeit passiert sein, denn auch einige Kollegen wurden krank. Im Krankenhaus gibt es natürlich Pläne für Pandemien. Es greifen zum Beispiel bestimmte Hygienevorschriften. Trotzdem ist uns klar, dass wir ein höheres Risiko als andere Berufsgruppen haben, krank zu

werden. Bei mir ging es mit Grippe-symptomen los, Gliederschmerzen, Husten, nur ein bisschen Fieber. Dann wurden die Beschwerden schlimmer, ich lag eigentlich nur noch im Bett. Es gab auch Momente, in denen ich überlegt habe: Wann ist der Punkt, an dem der Husten so schlimm ist, dass ich doch ins Krankenhaus muss? Dazu ist es zum Glück nicht gekommen. Nach zwei Wochen hatte ich langsam das Gefühl: Es wird besser. Ich habe mich während meiner Krankheit komplett isoliert, auch von meiner Frau, die es nicht erwischt hatte. Ich hielt mich nur noch in zwei Räumen unserer Wohnung auf, wir haben zum Glück zwei Bäder. Die Küche habe ich nicht mehr betreten, meine Frau hat mir das Essen vor die Tür gestellt.

**Tobias Zettel, 33 Jahre,
Immobilienverwalter**

Richtig Sorgen gemacht habe ich mir erst, als ich eines Morgens mit einem Druckgefühl unter dem Rippenbogen aufgewacht bin. Als ich mittags zwei polnische Würste essen wollte, merkte ich: Geruchs- und Geschmackssinn waren komplett weg. Das war krass. Die Lungenschmerzen wurden über den Tag schlimmer, am Nachmittag bin ich aus dem Büro nach Hause. Der kas-

Träumen vom Mundschutz

Wie wirkt sich nachts aus, was einen tagsüber beschäftigt? Die Psychologin Brigitte Holzinger hat dazu geforscht

Träumt man in Corona-Zeiten womöglich intensiver als sonst? Die Psychologin Brigitte Holzinger, Gründerin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien, erlebt nun Patienten, die der Virus auch nachts nicht mehr loslässt.

SZ: Frau Holzinger, haben sich Ihre Träume in Zeiten von Corona verändert?

Brigitte Holzinger: Das wenige rausgehen bewirkt natürlich was. Und es ist ja nicht so, dass man automatisch besser schläft, sobald es draußen ruhiger ist. Die sozialen Kontakte, die Bewegung, der Sauerstoff, all das fehlt jetzt. Und in Momenten des Strukturverlusts besteht für den einen oder anderen schon die Gefahr, dass er die Nacht zum Tag macht. Aber es ist auch eine Chance, die wir gerade haben. Wir können herausfinden, wie viele Stunden Schlaf für uns individuell richtig sind. Während des gewöhnlichen Arbeitsalltags ist so etwas wesentlich schwieriger.

Wie viele Gedanken sollte man sich über seine Träume in Corona-Zeiten machen? Man sollte sich, wie auch sonst, mit seinen Träumen intensiv beschäftigen. Am besten man notiert sie detailliert nach jedem Aufstehen. Am besten noch in der Nacht.

In der Nacht?

Ja, dazu rate ich. Sonst vergisst man's. Ich hab eine ganze Billy-Regal-Breite voll mit meinen Traumzeichnungen. Aber klar, wenn das bei Ihnen zu Schlafstörungen

führen sollte, dann schreiben Sie's lieber erst am nächsten Morgen auf.

Wieso sollte ich Neurobiologisch sind Träume doch nur niedere Gehirnfunktionen.

Durch sie betrete ich einen Raum meines Bewusstseins, mit dem ich mich bisher viel zu wenig beschäftigt habe. In Österreich haben wir jetzt mehrere Wochen Corona-Isolation. Am Anfang mag das für manche ja noch ganz entspannend gewesen sein. Man träumte intensiver, so wie im Urlaub. Lag das vielleicht an der plötzlich so guten



Brigitte Holzinger, 58, forscht seit Jahrzehnten über Träume. FOTO: ANDREAS KOWACSK

Luft in der Stadt? Nun aber berichten mir immer mehr Patienten über Angstträume. Das Virus erscheint ihnen nachts als Bedrohung. Manche träumen von Mundschutz, Putzen, Angst vor Berührung.

Der Philosoph Heidegger sagt: Ein Traum sei nur eine weitere „Art, in der Welt zu sein“.

Richtig. Und in der Gestalttherapie sieht man das ähnlich wie Heidegger. Dort spricht man von der phänomenalen Welt, die eine ähnliche Form der Wahrnehmung besitzt wie das Wachleben. Bei einigen Menschen mag die durch Ausgangsbeschränkungen erzwungene äußere Ruhe vielleicht zu einer inneren Ruhe führen. Bei anderen aber genau zum Gegenteil. Für den einen ist das Ausschalten des Weckers ein Geschenk, für den anderen eine Herausforderung. Das hängt auch mit der Einstellung zusammen, mit der man sich in eine solche Krise begibt.

Und was bringt diese Erkenntnis?

Inspiration. Ein Traum ist wie ein Kunstwerk. Es könnte sich lohnen, sich mit seinen Inhalten zu beschäftigen. Denn die sind so etwas wie eine eingebaute Psychotherapie. Natürlich muss ich mich nicht am nächsten Tag gleich scheiden lassen, bloß weil ich das nachts geträumt habe. Ich könnte aber zum Beispiel darüber nachdenken, was ich tagsüber tun könnte, damit es erst gar nicht so weit kommt. Indem ich meine Träume in Worte fasse, muss ich

mich damit auseinandersetzen und kann so zur Ruhe zu kommen. Die wirksamste Bekämpfung von Alpträumen, das hat unsere Forschung gezeigt, ist unsere bewusste Auseinandersetzung mit ihren Inhalten.

Wie schön für die, die gerade nicht mit der ganzen Familie in Selbst-Isolation ausharren. Da hat man nämlich wenig Zeit für so was.

Aber man kann doch morgens beim Frühstück darüber sprechen und sich von den Gedanken anderer inspirieren lassen! Eindimensionale Deutungen, wie sie manche „Traumdeuter“ anbieten, lehne ich ab. Nur der Träumer kann verstehen, was sein Traum will.

Sagen Sie, Frau Holzinger, träumen Männer eigentlich häufiger von Sex als Frauen?

Die wenigen Studien, die es dazu gibt, gehen in diese Richtung. Mehr Erotik, mehr Aggression, mehr Karriere, mehr Gewalt – das unterscheidet träumende Männer von träumenden Frauen. Aber gut, so ein Unterschied der Geschlechter muss ja nichts Schlechtes sein.

Ja, eben. Auch Filmregisseur James Cameron soll seinen „Terminator“ zunächst geträumt haben.

Jeder nutzt die Energie auf seine Weise! Und niemand träumt, was ihn nichts angeht. Erst recht nicht in Corona-Zeiten.

INTERVIEW: MARTIN ZIPS

senärztliche Bereitschaftsdienst war der Meinung, für einen Corona-Test reichten die Symptome nicht aus. Über einen Kontakt vom Rettungsdienst, bei dem ich zehn Jahre ehrenamtlich gearbeitet habe, konnte ich mit jemandem vom Gesundheitsamt sprechen. Einen Tag später, am 18. März, wurde ich getestet. Mein Freund ist mit mir in Isolation gegangen. Weil er sich nicht krank gefühlt hat, konnte er kochen und sich um mich kümmern, das hat gut getan. Es wäre ein bedrückendes Gefühl gewesen, zwei Wochen alleine zu sein und niemanden sehen zu können. Sieben Tage habe ich fast komplett auf der Couch verbracht, sehr viel Schlaf gebraucht und permanent Druck auf der Lunge gespürt. Das Gesundheitsamt hat mich täglich angerufen und nach den Symptomen gefragt. Nach einer Woche wurde es endlich besser.

Pädagogin, 29 Jahre, anonym

Die ersten Symptome, schlimme Kopfschmerzen, hatte ich Anfang März, als ich mit meiner jüngeren Schwester in Wien war. Ich habe mir nichts dabei gedacht, es war windig, außerdem war ich müde von der Anreise. Am nächsten Tag hatte ich immer noch Kopfschmerzen, aber kein Fieber und auch sonst keine Symptome, die mich an Corona denken ließen. Ich habe Ibuprofen genommen und wir haben das Wochenende wie geplant durchgezogen. Auch der Arzt, zu dem ich am Montag gegangen bin, hat erst nicht an das Virus gedacht. Ich kam nicht aus einem Risikogebiet und hatte keinen Kontakt zu jemandem, der krank war. Am Dienstag dann habe ich aber erfahren, dass einer meiner Kollegen sich wohl beim Karneval infiziert hat. Dann bin ich auch getestet worden. Ich war sehr überrascht, dass ich mich angesteckt habe – wir waren nur an einem Tag kurz gemeinsam in einem Raum.

Auch wenn der Verlauf insgesamt milde war, fühlte es sich anders an als bei einer Erkältung. Ich hatte noch nie zuvor so starke Kopfschmerzen, allerdings nur leichten Husten. Und es zieht sich ziemlich hin. Bis heute fühle ich mich nicht fit genug, meine gewohnten Übungen im Fitnessstudio zu machen. Freunden und Verwandten sage ich jetzt immer: Seid vorsichtig, ich weiß, wie schnell das gehen kann! Leider sind inzwischen auch meine Oma und mein Opa infiziert. Wir hatten keinen Kontakt. Sie müssen sich irgendwo in ihrem Dorf angesteckt haben. Meinem Opa geht es richtig schlecht. Er muss beatmet werden. Wenn ich nun an einem sonnigen Tag durch München laufe, dann denke ich manchmal: Die Beschränkungen müssten viel drastischer sein. Die Leute kommen sich auf ihren Spaziergängen immer noch zu nah.

**Benjamin Fröhlich, 39 Jahre,
Musikproduzent und DJ**

Am 7. März waren meine Frau und ich auf einer Geburtstagsparty. In der Woche darauf fühlte ich mich plötzlich krank. Mein Rücken tat so weh, dass ich mich nachts in die Badewanne legen musste. Aber ich hatte nur leichtes Fieber und keinen Husten. Als meine Frau Schmerzmittel holte, sagte der Apotheker: Ah, das kann von der Lunge kommen. Am Wochenende darauf habe ich erfahren, dass mehrere Menschen auf der Party positiv getestet wurden. Wer wen angesteckt hat, wissen wir nicht. Einen Test zu bekommen, war nicht einfach. Beim Gesundheitsamt kamen wir tagelang nicht durch.

Von einem Freund, der sich auch auf der Party infiziert hat, haben wir dann zum Glück von einem Arzt erfahren, der extra ein Corona-Test-Auto eingerichtet hatte. Dort wurde ich getestet. Es ist seltsam, wie unterschiedlich die Verläufe in unserem Freundeskreis waren. Einige hatten fast gar keine oder wenn nur leichte Symptome, ich lag viele Tage nur im Bett. Der Vergleich mit einem gripplenen Infekt, den man oft hört, hinkt total, jedenfalls bei mir. Meine Quarantäne ist inzwischen vorbei, aber ich werde immer noch schnell müde, wenn ich rausgehe. Meine Frau ist übrigens gesund geblieben. Wir haben in getrennten Zimmern geschlafen und versucht, Abstand zu halten.

USA: Mindestens 18 Tote durch Unwetter

New Orleans – Bei schweren Stürmen und Tornados im Süden der USA sind mindestens 18 Menschen ums Leben gekommen. In Mississippi stieg die Zahl der Toten am Montag auf elf, wie der Katastrophenschutz in dem US-Staat mitteilte. In Georgia kamen laut dem Regionalsender WAGA-TV sechs Menschen um und in Arkansas wurde nach Behördenangaben ein Mensch von einem Baum erschlagen. Dort fiel der Strom in 125.000 Haushalten und Geschäften aus. Am Sonntagabend rief der Gouverneur von Mississippi, Tate Reeves, den Notstand aus. Mehrere Tornados hätten den Staat heimgesucht, schrieb er auf Twitter. Niemand wolle so Ostern feiern. „Während wir an diesem Ostersonntag an Tod und Auferstehung denken, haben wir den Glauben, dass wir alle zusammen auferstehen werden.“ In vielen Gebieten wurden Schäden gemeldet. Zwei Wohnmobillanlagen in Georgia wurden laut der Feuerwehr im Bezirk Murray County schwer beschädigt, fünf der sechs Opfer in dem Staat kamen dort ums Leben. Die Stürme hinterließen eine Schneise der Zerstörung. In Louisiana gab es zunächst keine Berichte über Schwerverletzte. Der Bürgermeister der Stadt Monroe, Jamie Mayo, sagte dem Sender KNOE aber, alleine dort seien 200 bis 300 Gebäude beschädigt worden. Auch der Regionalflughafen von Monroe musste geschlossen werden. Flughafendirektor Ron Phillips sagte der Zeitung *New-Star*, der Sturm habe in einem Hangar mit Flugzeugen bis zu 30 Millionen Dollar Schaden angerichtet. AP