„Ich durfte mich doch noch verabschieden“

Es war die schwerste Zeit ihres Lebens: Während unsere Autorin und ihr Mann an Corona erkranken und in Quarantäne sind, stirbt ihre Mutter. Wie steht man das durch?

Von Nina Massek

Letzte Berührungen. *Nach einem negativen Coronatest durfte die Autorin ihre sterbende Mutter im Pflegeheim besuchen. „Nach fast einem Jahr Treffen auf Distanz konnte ich sie nun anfassen, streicheln, küssen“, schreibt sie.* *Symbolfoto: imago/photo2000*

Im Dezember und Januar habe ich so viel Schmerz, Angst und Traurigkeit erlebt wie noch nie in meinem Leben. Ich habe dabei viel gelernt, wie in einem Zeitraffer. Ich habe lange überlegt, ob ich diesen persönlichen Text schreiben soll. Mehr Verletzlichkeit geht nicht. Ich möchte trotzdem darüber reden, denn bei vielen von uns hat momentan das Drama im Leben Einzug gehalten.

Wie geht man damit um? Was kann man dann tun? Wie macht man weiter? Ich habe Liebe, Mitgefühl und Freundschaft erlebt, auch von völlig Fremden. Besonders in den sozialen Medien, die wieder sozial für mich wurden. Auch aus Dankbarkeit dafür habe ich aufgeschrieben, wie ich mit der schwersten Zeit in meinem Leben fertig wurde.

Aber von Anfang an. Ich erfuhr am 24. Dezember von einem Coronafall in meinem Umfeld. Fast zeitgleich entwickelte ich Symptome. Am 25. Dezember ließen wir uns alle testen. Das Ergebnis: Unser Sohn und ich waren positiv, Mann und Tochter (noch) negativ. Wir isolierten uns und harrten aus. Ich bekam große Angst, dass ich ins Krankenhaus müsse. Am 27. 12. stand dann mein Mann mit Maske vor meinem Isolationszimmer und sagte, er habe nun auch Symptome und müsse sich testen lassen. Wir alle hatten dann Corona – bis auf die Tochter, die schon immer ihren eigenen Kopf hatte.

Foto: privat

Nina Massek

Fünf Minuten später klingelte das Telefon. Das Pflegeheim meiner Mutter informierte mich, dass sie im Sterben liege. Und ich kann nicht zu ihr.

Ich weiß nicht mehr, wie lange ich an diesem Tag verzweifelt geweint und geschrien habe. Irgendwann merkte ich, dass ich mich dringend beruhigen muss, herauskommen aus dieser Panikspirale. Nur wie in dieser absolut traumatischen Situation? Instinktiv stellte ich mir Klaviermusik an. Es wirkte, ich wurde etwas ruhiger und habe versucht, auszuatmen. Ein paar Stunden habe ich nur das gemacht: Einatmen, Ausatmen.

Dann fiel mir als ablenkende Aktivität nur etwas sehr Profanes ein: Ich feilte mir die Nägel. Eigentlich banal, aber es hat geholfen. Ich konnte wieder einen klaren Gedanken fassen: „Ruf Mami an!“, lautete der. Meine Mutter sollte wenigstens unsere Stimmen hören. In den darauffolgenden Tagen rief ich mehrmals an, anfangs konnte meine Mutter sogar noch schwach antworten. Wir sagten ihr immer wieder, dass wir sie lieb haben und dass sie durchhalten müsse.

Wir alle mussten dann noch sechs lange Tage durchhalten, die wohl längsten meines Lebens. Nach Ablauf dieser Zeit rief das Gesundheitsamt an, ich hatte zu diesem Zeitpunkt immer noch Symptome, aber zum Glück nur milde. Ich schilderte der kompetent-freundlichen Dame die Situation. Da das Heim sowieso vorab alle Besucher testen würde, wurde ich aus der Quarantäne entlassen. Wieder kam in mir Panik und Verzweiflung auf: „Was, wenn ich immer noch positiv bin?“, fragte ich mich. „Können wir uns dann nicht mehr verabschieden? Muss meine Mutter alleine gehen?“

Dann durfte ich das Haus wieder verlassen, wurde getestet – und das Ergebnis war zum Glück negativ. Und so durfte ich meine Mutter noch drei Mal sehen, das letzte Mal gemeinsam mit meinem Mann. Nach fast einem Jahr Treffen auf Distanz, mit Maske und ohne Berührung konnte ich sie nun anfassen, streicheln, küssen. Sie konnte nicht mehr mit Worten sprechen, aber mit ihren Augen. Und lächeln. Es war schwer, furchtbar – und trotzdem schön.

Wir durften uns verabschieden, was ich als Geschenk empfinde. Ich konnte ihr alles Wichtige sagen. Ich habe ihr ihre Lieblingsmusik vorgespielt, von „La Traviata“ bis „It’s Raining Men“. Ich wußte, das war ihr wichtig, und in einer so traurigen Situation die Weather Girls zu spielen war ein tragigkomischer Plan, den meine sehr humorvolle Mutter sich wohl so überlegt hatte. Comic Relief.

Ich konnte ihr alles Wichtige sagen – und ihr ihre liebste Musik vorspielen

Viele von uns machen gerade Schweres oder Traumatisches durch. Für uns alle wollte ich in diesem Text reflektieren, was in solchen Situationen helfen kann. Und zwar, wenn man mittendrin steckt und was kurz danach helfen kann. Ich bin weder Ärztin noch Psychologin, ich beschreibe hier nur, was für mich funktioniert hat. Eins kann ich nach dieser Erfahrung sicher sagen: Es ist zu schaffen. Der Prozess ist hart und er kostet einen alle Kraft und noch darüber hinaus. Aber man wird funktionieren, wenn auch nur für die absolut essenziellen Dinge. Es wird aber besser.

Ich trauere zum ersten Mal in meinem Leben in diesem Maße, und ich konnte mir bis heute gar nicht vorstellen, wie viel Kraft das kostet. Wie unglaublich erschöpft ich mental und körperlich war und immer noch bin. Ich erwarte auch nicht, dass ich in einer Woche wieder die Alte bin.

Viele Freunde, die schon ihre Eltern verloren haben, sagen mir, dass man sowieso nie ganz aufhört, zu trauern. Es ist wohl so, dass die Trauer nun einfach mit dazu gehört. Ist nicht instagramable, aber Teil des Lebens.

Ich weiß jetzt, dass man auch in den schwersten Zeiten Geschenke erhält und dankbar sein kann. Für mich ist es die Gewissheit, sehr gute Freunde zu haben, von meiner Familie geliebt zu werden und auch die überwältigende Anteilnahme von so vielen. Ich bin so dankbar, dass ich meine Mutter verabschieden konnte und dass wir alle diese Krankheit heil überstanden haben.

Allen, die gerade Ähnliches erleben, sende ich an dieser Stelle gute Gedanken, Kraft und Liebe.

— Nina Massek lebt mit ihrer Familie in Zehlendorf und schreibt sonst auf dem bekannten Elternblog frau-mutter.com. Dort ist dieser Text erstmals erschienen. Weitere Texte von ihr finden sich auf der Internetseite ninamassek.de.

TIPPS FÜR SCHWERE LEBENSLAGEN

Wie sich Zeiten der Trauer bewältigen lassen

DURCHATMEN
Als es passierte, versuchte ich, auszuatmen, um mich aus der Panikspirale zu bringen. Es kann helfen, Musik anzumachen, oder, wenn man gläubig ist, zu beten.

EIN MANTRA FINDEN
Auch ein Mantra hilft: ein Satz, auf den man sich die nächsten Minuten und Stunden, Tagen konzentriert und den man immer wieder gedanklich fokussiert. Meiner war zunächst: „Ich werde gesund, ich muss zu meiner Mutter.“

ALLTÄGLICHES ALS ANKER
Gleichzeitig werden profane Tätigkeiten in diesen Tagen ein kleiner Anker, Dinge bei denen man nicht denken muss. Wie Nägel feilen zum Beispiel, einen kurzen Spaziergang machen. Positive Dinge, die man gerne macht, helfen auch: Sobald ich wieder riechen konnte, habe ich mich bewusst mit wohlriechenden Duschgels und Lotionen verwöhnt. Sich nur auf eine, schöne Sache zu konzentrieren, wie ein guter Duft, war hilfreich.

KRAFT BEKOMMEN
Kraft, die man jetzt nicht hat, wird einem oft gegeben. Ich habe echte Anteilnahme, tiefe Freundschaft und wahre Liebe erfahren. Auch von Menschen, von denen ich das gar nicht erwartet hatte. Es kann auch von Menschen kommen, die man vorher gar nicht besonders gut kannte. Auch wird es Menschen geben, die einen in dieser schweren Zeit enttäuschen. Aber weil man keine Kraft mehr dafür hat, nimmt man diesen Teil oft milder auf als sonst und wächst daran.
Anteilnahme und Beileid spenden tatsächlich Trost. Ich hatte das Gefühl, dass sich mein ganzes Leben bei mir gemeldet hat nach dem Todesfall, und das war heilend.

ENERGIEQUELLE FAMILIE
Familie ist alles. Gerade auch im Lockdown. Ohne meinen Mann und meine Kinder hätte ich viel länger gebraucht, um wieder aufzustehen. Die körperliche Nähe, das buchstäbliche Auffangen und Halten war und ist meine Quelle, aus der wirklich täglich neue Kraft und Energie kommt. Man sollte in so einer Situation ganz wenig von sich selbst verlangen: Es ist schwer, sich das einzugestehen, aber man kann nicht einen Knopf umlegen und wieder funktionieren. Produktive Arbeit ist erst mal nicht möglich.
Meine Lösung: jeden Tag etwas Schönes für mich zu tun. So kehre ich langsam, aber sicher zurück. In meine Lebensfreude und schließlich auch in das Berufsleben.

PRIORISIEREN
Das lernt man (leider) ganz intensiv in diesen Zeiten.
Für uns hieß das: Beerdigung und Trauer kommt vor Homeschooling, und alles andere kommt dann erst irgendwann später wieder. *Nina Massek*

In elf Monaten zum Rockstar

Musikalische Bildung trotz Lockdown: Warum Kinder gerade jetzt lernen sollten, ein Instrument zu spielen

Ein neues Musikinstrument lernen mitten in der Pandemie? Kein guter Zeitpunkt, denken vermutlich viele Eltern. Gewöhnlich kommt der Gitarrenlehrer direkt nach Hause oder der Klavierunterricht findet in der Musikschule statt. Das geht aus Infektionsschutzgründen momentan nicht. Aber was, wenn der Tochter oder dem Sohn schon lange die Finger kribbeln? Die E-Gitarre oder Blockflöte schon unterm Weihnachtsbaum lag?

Hinzu kommt, dass gerade jetzt während der Schulschließung die musikalische Bildung zu kurz kommt. An den Schulen ist man froh, wenn mindestens der wichtigste Stoff der Hauptfächer übermittelt wird. Chorsingen ist schon lange untersagt und Musikunterricht, ist oft, wenn er stattfindet, sehr theoretisch und wenig kreativ.

Warum also nicht doch bei einem Onlinekurs einsteigen? Ein neues Instrument lernen, das geht digital genauso gut wie analog. Das sagen die beiden Gitarrenlehrer Ben Hübschmann und Chris Klöckl, die seit 2015 ihre Kurse ausschließlich digital über ihre Plattform guitarmasterplan.de anbieten. „Man muss nur diese innere Blockade aus dem Kopf rausbekommen. Und einsehen, dass der Online-Unterricht genauso gut, vielleicht noch besser funktionieren kann“, sagt Ben Hübschmann, der wie sein Kollege vor zwölf Jahren mit normalem face-to-face-Unterricht begonnen hatte, dann aber übers Netz noch mehr Leute erreichen und vom Musikmachen begeistern wollte.

Für Kinder oder Erwachsene, die den Lockdown nutzen wollen, um sich ein wenig am Klavier, am Saxophon, an der Gitarre oder noch einfacher an der Ukulele auszuprobieren, haben die beiden erfahrenden Musiklehrer einige Tipps – und für Lehrende, die vor kurzem zwangsweise auf den digitalen Unterricht umgestiegen sind.

Gitarre lernen. *Seit 2015 gibt es digitale Kurse auf guitarmasterplan.de.* *Foto: privat*

Für Kinder sei sieben oder acht Jahre ein gutes Einstiegsalter. Es ist aber nie zu spät dafür. Eltern oder Großeltern könnten also auch (mit) anfangen. Beim Kind sollte berücksichtigt werden, welches Instrument es selbst lernen möchte. „Wenn es E-Gitarre spielen will, weil es die Riffe seiner Lieblingsband kopieren will, dann soll es unbedingt auch mit der E-Gitarre und nicht mit der Akustikgitarre anfangen“, sagt Hübschmann. Und man muss nicht Blockflöte spielen können, um später aufs Klavier umzusteigen.

Wichtig sei, dass das Kind – oder auch der Erwachsene – ein schnelles Erfolgserlebnis braucht. „Schon nach zwei Unterrichtsstunden sollte man eine einfache Melodie spielen können“, sagt Gitarrenlehrer Chris Klöckl. Zwei Töne mit dem Plektrum, da gehe schon einiges in vereinfachter Form. Einem guten Lehrer falle da schnell etwas ein, egal für welches Instrument. „Freude, schöner Götterfunken“ oder ein bekannter Refrain aus einem Popsong bekomme jeder ohne weiteres hin und ab dann steige die Lust am Instrument lernen automatisch. „Bei Kindern funktioniert es meist am besten, wenn sie die Musik ihrer Idole nachspielen können“, sagt Hübschmann.

Ein guter Musiklehrer führe die wichtigen Grundlagen zur richtigen Zeit und in der richtigen Reihenfolge ein, sagt Hübschmann. Griffe, Übergänge, Fingertechniken, Rhythmusgefühl, Taktgespür müssten Schritt für Schritt in kleinen Dosen übermittelt werden. Der oder die Lernende darf nicht überfordert werden.

Abwechslung sollte es auch beim Üben geben. Nicht jeden Tag das Gleiche, sondern immer mal andere Sachen ausprobieren. Eltern sollten dabei keinen Druck auf Kinder ausüben: „Wenn das Kind mal keine Lust hat, dann wird halt am nächsten Tag geübt. Das ist kein Problem.“

Die größte Schwierigkeit bereitet die Wahl des richtigen Lehrers oder der Lehrerin. „Der beste Virtuose ist nicht unbedingt der bester Lehrer und umgekehrt“. Bei der Auswahl solle man auf Empfehlungen von Bekannten oder auf Internetbewertungen achten. Nach zwei Wochen Unterricht solle der Spaß schon vorhanden sein. „Sonst lieber wechseln, bevor jahrelang in Stunden investiert wird, bei denen nichts herauskommt“, sagt Klöckl.

Lehrer, die erst kürzlich zum Online-Unterricht gewechselt sind, sollten wissen, dass der digitale Unterricht exakter vorbereitet werden muss. Improvisieren funktioniert über den Bildschirm schlechter und eine Frage wie: „Was möchtest du heute lernen?“ sei bei Kindern nicht hilfreich, weil diese ja nicht durchblicken, wie sie die besten Fortschritte machen könnten.

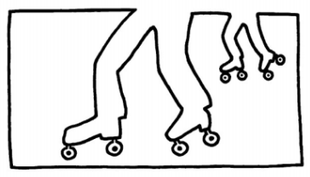
Kinder oder Jugendliche, die Spaß beim Musizieren haben, erleben dabei viele Erfolgserlebnisse. Das stärkt das Selbstbewusst sein und das überträgt sich auch auf andere Lebensbereiche. Ben Hübschmann nennt noch einen anderen Vorteil: „Kinder, die ein Instrument lernen, lernen dabei gleichzeitig, wie es ist, sich selbstständig etwas zu erarbeiten“. Und das hilft natürlich auch bei anderen Dingen im leben, etwa beim Hausaufgaben machen.

Die fleißigsten Schülerinnen und Schüler von Ben Hübschmann und Chris Klöckl können laut deren Angaben schon nach elf Monaten auf Bandniveau spielen. Wenn das kein Ansporn ist, jetzt wirklich loszulegen. Saara von Alten

— Auch die Berliner Musikschulen bieten Online-Unterricht an. Informationen dazu finden sich unter berlin.de/sen/kultur/kultureinrichtungen/musikschulen/adressen. Private Onlineangebote finden sich zum Beispiel unter: kursratgeber.de. Zum Onlineunterricht von Ben Hübschmann und Christ Klöckl gelangt man über guitarmasterplan.de

Was macht die FAMILIE?

Wie ein Vater die Stadt erlebt



Homeschooling per Videospiel

Thomas Loy wünscht sich eine virtuelle Schule, die wirklich Spaß macht

Bonjour. Bonjour. Bonjour. Bonjour. Bonjour...“ – ein Auszug aus dem Homeschool-Chat des Französischkurses meiner Tochter. Die Übertragung des chorischen Begrüßungsrituals aus dem Präsenzunterricht ins Videoformat klappt leider nur schriftlich. Ungefähr nach sechs Bonjours bemerkt der Lehrer, es sei schon höflicher, ihn mit „Bonjour Monsieur“ zu grüßen.

„Bonjour Monsieur. Bonjour Monsieur. Bonjour Monsieur...“

Das sind die kleinen, nur mit einem nachsichtigen Lächeln zu ertragenden Tücken des Online-Unterrichts. Der klassische Unterrichtsauftakt zerfasert zu einer monotonen Litanei der Wiederholung. Meine Tochter, inzwischen 13, hat sich längst an die Videokonferenzen gewöhnt, der anfängliche Reiz des Unbekannten ist verflogen. Fast alle Mitschüler haben ihre Kameras wieder abgeschaltet. Das Risiko, drangenommen zu werden, sei mit Bildübertragung deutlich größer, erzählt sie.

Insgesamt würden wir uns viel mehr interaktiven Videounterricht wünschen statt der Rundmails mit Hausaufgaben. Video öffnet den Mund. Der droht meinen Kindern über die vielen Stunden des Tages bisweilen festzuwachsen. Für eher zurückhaltende, introvertierte Kinder – zu denen zählen meine – ist der Schulunterricht unter Lockdownbedingungen eine mittlere Katastrophe. Homeschooling ist ein Euphemismus.

Stillarbeit nannten es unsere Lehrer früher, wenn sie uns irgendeine Lernaufgabe erteilten, um ihre temporäre Abwesenheit zu überbrücken. Natürlich wurde es in Teilen der Klasse sofort laut und belebt, weil einige nicht still sein konnten. Homeschooling, aktueller Stand, ist vor allem sozial isolierte Stillarbeit.

Was die Kinder im Moment machen, ist sozial isolierte Stillarbeit

Um in den Winterferien zumindest der 13-Jährigen ein wenig Abwechslung zu bieten, haben wir ihre Oma an der Nordseeküste besucht. Dort ist die Inzidenz schon länger wieder unter 50, außerdem sind fast alle Über-80-Jährigen, darunter meine Mutter, bereits zum zweiten Mal geimpft.

Da auch noch Mieter-Angelegenheiten zu klären waren, hatten wir auch einen triftigen Reisegrund. Im Nachhinein, denke ich, war die kurze Familienzusammenführung triftig genug. Nach drei Tagen brach aber auch bei meiner Mutter der Lockdown-Lagerkoller aus.

Die Homeschooling-Programmierer sollten sich mehr an dem erfolgreichen Videospiel Sims orientieren. Das haben meine älteren Töchter zeitweise mit Begeisterung gespielt. Dort wird der Familienalltag mit Avataren simuliert, die Mitspieler richten sich ihr Haus ein, gehen einkaufen, zur Arbeit oder kümmern sich um ihre Kinder.

Und die könnten virtuell zur Schule gehen, gemeinsam lernen und Freundschaften schließen. Das wäre vielleicht ein Schulersatz, der Spaß macht.

— Das „Lebenssimulations-Spiel“ ist inzwischen als Sims4 auf dem Markt und kostet knapp 50 Euro. Es kann auf den PC, Xbox oder die PlayStation geladen werden. Es gibt auch eine Sims-App fürs Handy. Informationen gibt es unter ea.com/de-de/games/the-sims/the-sims-4 und ea.com/de-de/games/the-sims/the-sims-freeplay

FÜR GROSS & KLEIN

DIGITALES BASTELN UND MALEN
ab sofort
Während des Lockdowns gerät der Kunstunterricht meist in den Hintergrund. Die Galerie „Urban Art Kids“ bietet als Ersatz für den fehlenden Kreativunterricht verschiedene Onlinekurse an. Darunter Aquarellmalkurse für Kinder (ab sechs Jahre), Upcycling und Kreativkurse (ab vier Jahre) sowie Kunst- und Literaturkurse auf Spanisch. Außerdem können individuelle Kurse für Kindergeburtstage gebucht werden. Die Kurse dauern in der Regel eine Stunde. Anmelden kann man sich auf der Internetseite urbanart-kids.com. Die Materialen müssen vorher selbst gekauft werden. Eine Probestunde kostet 15 Euro. Am 20. Februar findet ein kostenloser Aquarell-Workshop statt. Die Teilnehmerzahl bei allen Kursen ist begrenzt. *saa*