

Nina Jokesch

Alleine.

Am Ende musst *du*
eine Entscheidung
für dich treffen.

**LIEBEN.
LEBEN.
LERNEN.**
... und Covid-19.



Vorwort

Manchmal wird von dir erwartet, dass du kämpfst wie ein Wikinger, dass du stärker als eine Löwin kämpfst, während du dich fühlst wie ein kleines, verletzliches Babykätzchen. Wenn dir nach und nach immer wieder eine Truhe voller Probleme vor die Füße geworfen wird und du nicht nachkommst mit dem Sortieren und Aufräumen. Dann, ja dann weiß man, dass das Leben doch nicht immer nur ein Zuckerschlecken ist, in dem man glaubt, dass jede Herausforderung eine Chance ist. Nein, dann kann man diese Chancen auf einmal nicht mehr erkennen und lernt das Gefühl von Verzweiflung, das Gefühl von Ungerechtigkeit, das Gefühl von Hoffnungslosigkeit kennen. Augen zu und durch? Leichter wäre es, die Augen einfach zu verschließen. Sich in das Bett zu legen, die Decke über den Kopf zu ziehen und lange, lange zu schlafen. Abzuwarten, bis das Problem sich von alleine löst. Aber ob das hilft? Ich hab gemerkt, gefühlt und gelernt: Nein.

All diese schlaun Sprüche wie „Jedes Tief hat Glücksmomente“ kann man in dieser Situation doch nicht erkennen, oder? Eher ist alles dunkel und düster. Wie eine unbeleuchtete Gasse, durch die man um 22:00 Uhr in einer kalten Winternacht läuft und in der man plötzlich Stimmen hört. Ein fürchterliches Gefühl, ein erdrückendes und beängstigendes Gefühl. Ein Gefühl von Ungewissheit tut sich dabei auf: Was wartet hinter dieser schwarzen Wand und wie ewig kann sich eine einzige Minute bloß anfühlen? Wie viele Gedanken schaffen es, in einer Minute in einem Kopf zu kreisen und einen dabei verrückt und wirr zu machen? Was erwartet einen da bloß?

Vor allem in einer Zeit voller einwandfreier, perfekter Profile auf den sozialen Netzwerken, in einer Zeit, in der perfekter Nicht-Perfektionismus vorausgesetzt wird. Ja, genau: Wenn man glaubt, stundenlang vor dem Spiegel stehen zu müssen, um das „Ich-bin-gerade-wach-geworden-uuuh-ich-bin-so-natürlich“-Make-up zu perfektionieren. Und wenn der kleinste Fehler als Tragödie dargestellt wird. In einer Zeit, in der Wörter wie „mehr, größer, schneller, höher“ Standard sind und uns nicht nur vorantreiben, sondern hetzen, ist es wichtig, sich seinen eigenen Ruhepol zu schaffen und eine große Portion an **Selbstliebe, Selbstrespekt und Selbstbewusstsein** mit sich zu tragen. Doch das ist in diesen Phasen so unfassbar schwer. Es ist wichtig zu erkennen, dass der perfekte Lidstrich, das perfekt sitzende Kleid, die perfekten Rundungen und die perfekte Nase meist nur auf Instagram im richtigen Licht, mit dem richtigen Winkel und mit dem richtigen Filter existieren. Es ist wichtig zu erkennen, dass Tiefs in einem Leben normal sind. Es ist wichtig zu erkennen, dass die perfekte Welt der anonymen „Facebook-Freundin“ meist nur online existiert.

Ich habe das Leben immer mit Leichtigkeit und Humor gesehen. Mir stand die gesamte Welt offen und mich konnte nichts stoppen. Ich machte aus jeder Situation das Beste und ließ es auf mich zukommen. Egal, ob es die FH in Kufstein war, die mich so extrem interessierte, jedoch 240 Kilometer entfernt war – ein Umzug kam nicht in Frage, meinen 38,5-Stunden-Job wollte ich nicht aufgeben und die Zeit mit meinem Freund in Linz durfte nicht zu kurz kommen. Oder ob es mit 17 Jahren die winterlichen Verhältnisse in meiner Heimat in Pöllau waren, die mich nach dem Fortgehen nicht nach Hause kommen ließen, weil so starker Schneefall war und es kein Auto zu mir nach Hause geschafft hätte (18 Prozent Steigung – das ist schon nicht so ohne ;)). Ich quartierte mich *einfach* zwei Tage bei meiner Schwester auf der Couch ein, mein schickes Abendkleid wurde gegen Klamotten meiner Schwester getauscht und ich

verbrachte ein schönes, gemütliches und lustiges Wochenende mit meiner Schwester, meinem Schwager und meinem Neffen. Ich hätte auch schlecht gelaunt, genervt oder verärgert sein können, weil ich nicht meine gewohnte Kleidung, meine Zahnbürste und meine Kuschedecke hatte. Weil sich mein Wochenende anders entwickelte als geplant. Aber es sind Erinnerungen entstanden, die immer und immer wieder aufpoppen, die wir uns bereits zigmal erzählt haben und über die wir dennoch jedes Mal aufs Neue lachen müssen. Ein Bild dazu habe ich euch hochgeladen – viel Spaß beim Schmunzeln auf www.alleine-von-ninajokesch.com/schmunzeln

Jedes Problem kann gelöst werden – auf einfachste Art gelöst werden. Positiv gelöst werden. Mit Unbeschwertheit gelöst werden. *„Ich kann alles erreichen. Und vor allem: Jeder kann alles erreichen, wenn er es nur wirklich will“*, so (war) meine Devise.

Beruflich gesehen: zielstrebig, motiviert, fordernd. Privat: zwar oftmals sehr verplant, aber auf alle Fälle unternehmenslustig und sozial mit vielen Freunden und Familie in meinem Umkreis.

Doch dann ...

... kam Corona und hat mich in eine Situation gestoßen, die ich mir für mich nicht hätte vorstellen können. Ich, lebensfroh und für alles eine Lösung parat. Ich, immer optimistisch gestimmt und motiviert. Ich, plötzlich in einem tiefen Loch, in dem nicht nur die momentane Situation mich an meine Grenzen brachte, sondern in dem nach und nach mein Kartenhaus einstürzte und ich immer mehr Sachen hinterfragte und anzweifelte. Ich, die immer mit offenen Armen in neue Lebensabschnitte lief. Ich, die nie der Vergangenheit nachtrauerte, sondern freudig auf die Ziele der Zukunft guckte. Ich, die immer mehr vom Leben wollte. Mehr Action, mehr Erlebnisse, mehr Erfahrungen. Ich, plötzlich entscheidungsträge und wehmütig, den nächsten Schritt zu wagen.

Am 15. März packte ich Hals über Kopf meinen Koffer. Ich packte den Koffer für unbestimmte Zeit. Währenddessen buchte ich das Zugticket, welches mich zum letzten Flug von Österreich nach Düsseldorf bringen sollte, vor dem Lockdown und bevor Deutschland die Grenzen zu Österreich schloss. Von der ersten Sekunde an begann ich eine Art Tagebuch zu führen. Am 9. Juli 2020 las ich meine Geschichte dieser vergangenen Wochen und Monate zum ersten Mal.

In einem *verrückten* Moment kam mir der Gedanke, dieses Tagebuch, diese Notizen, diese Mitschriften in ein Buch zu packen. Lange hatte ich überlegt, ob ich meine intime Geschichte teilen soll, kann und will. Ja, ich will sie teilen, habe ich für mich nach reichlicher Überlegung beschlossen. Ich will sie teilen mit dem Gedanken und dem Wunsch, die ein oder andere Person zu erreichen und sie zu motivieren – in einer Zeit, in der der Weg gerade besonders steinig ist. In einer Zeit, in der das Leben unfair scheint, weil es allen anderen doch so gut geht, während bei einem selbst riesige Felsbrocken am Weg zum Glückhsein liegen. In einer Zeit, in der man sich alleine fühlt, während die Stories der „Freunde“ auf Instagram mit Freude und Glück, mit Liebe und Leichtigkeit, mit Erfolg und Sonnenschein glänzen.

Für viele mag dieses Buch eine Geschichte sein, die sich spannend liest, man danach aber doch einfach nur zur Büchersammlung im verstaubten Regal hinten rechts legt. Für mich ist dieses Buch meine Geschichte, die ich teile. Bewusst teile. Mit dem Gedanken, dass dieses Buch hilft, die Motivation wieder zu finden, wenn sie gerade nicht erkennbar ist. Die Lebensfreude zu finden, wenn das Licht aus ist und alles dunkel scheint. Die Liebe wieder zu spüren, wenn man sich einsam und alleine fühlt. Mit dem Gedanken, dass dieses Buch

zeigt, dass jeder sein Päckchen zu tragen hat, egal, wie stark und tapfer, wie fröhlich und humorvoll jemand wirkt.

Mit dem Gedanken, jemandem dabei zu helfen zu erkennen, dass es Aufs und Abs gibt. Bei jedem einzelnen Menschen. Dass es kein Richtig oder Falsch bei Entscheidungen gibt. Ja, wenn du eine Maschine bedienst, gibt es ein Richtig und ein Falsch. Wenn du mit Ach und Krach versuchst, den Rückwärtsgang in deinem 3er-Golf einzulegen, alles kracht und du Mitleid mit dem Auto hast, dann gibt es ein Richtig und ein Falsch. Wenn du die Batterie in der Fernbedienung wechselst, gibt es ein Richtig und ein Falsch. Aber bei Entscheidungen gibt es kein Richtig oder Falsch – das Leben ist kein Richtig und Falsch.

Und sei gewiss: Entscheidungen darf man ändern. Die Entscheidung ist in dem Moment, in dem man sie fällt, immer richtig. Immer. Daraus entsteht Erfahrung, daraus entsteht das Du. Daraus entsteht Erfahrung, die beim nächsten Mal zu einer anderen Entscheidung führen könnte, kann und darf. Das „perfekte Leben“ sieht für jeden Menschen anders aus. Und dennoch besteht es aus Herausforderungen und Hürden, die man meistern muss.

Das Buch, meine Geschichte, soll dabei helfen zu erkennen, dass die schwierigen Zeiten einen wachsen lassen. Dass jede Entscheidung, die man getroffen hat und treffen wird, Teil unserer Entwicklung ist, einen zu dem Menschen gemacht hat, der wir heute sind. Dass jedes Up mit einem Wohlgefühl einhergeht, aber auch jedes Down kleine Glücksmomente bereithält, die wir nur erkennen müssen.

... Auch wenn es schwer ist!

Am Ende musst *du*
eine Entscheidung
für dich selbst treffen.

Sonntag, 15. März 2020

Alles muss schnell gehen. Triff eine Entscheidung. Jetzt, sonst ist es zu spät: Du hast noch eine Stunde und 30 Minuten, bis der Zug zum LETZTEN Flug von Österreich nach Düsseldorf abfährt. Danach sind die Grenzen dicht. Deutschland schließt die Landesgrenze zu Österreich. Grund: Corona-Pandemie. 800 Kilometer trennen mich von meinem Freund. Er im Rheinland. Ich in Oberösterreich. Eine schwierige Zeit steht vor uns. Das ist mir bewusst und das ist es, was man seit drei Tagen in den Medien hört und liest. Das Coronavirus verbreitet sich rasant und gravierende Einschränkungen werden fast stündlich bekanntgegeben. Es wird zum Homeoffice für Arbeitnehmer geraten, Lokale müssen ab Montag, 16. März, bereits um 15:00 Uhr schließen. Für wie lange? Wann die Lokale und Restaurants wieder ganztags und auch abends öffnen dürfen? Das ist noch ungewiss und weiß keiner. Zwischenzeitlich – wir haben den 15. März, 18:20 Uhr – gab es bereits eine Nachschärfung: Ab Montag werden alle Schulen geschlossen, ausgenommen von einer Notbetreuung für die Kinder von Eltern, die weiter in den Dienst müssen (beispielsweise Krankenhäuser, Lebensmitteleinzelhandel-Mitarbeiter, Bankmitarbeiter etc.). Lokale haben ab Dienstag ganztags geschlossen und die Menschen werden dazu angehalten, nicht mehr vor die Tür zu gehen. Es gibt ab sofort nur noch drei Gründe, die eigenen vier Wände zu verlassen, verkündete Bundeskanzler Sebastian Kurz:

- Berufsarbeit, die nicht verschiebbar ist
- Dringend notwendige Besorgungen
- Wenn man anderen Menschen helfen muss (beispielsweise Älteren oder Beeinträchtigten)

Zurück: 15. März, 15:11 Uhr

Erst die Info von der österreichischen Regierung, dass weitere Grenzen geschlossen werden. Deutschland ist derzeit noch nicht

dabei, es ist aber vorhersehbar, dass auch das zeitnah kommen wird. Während des Gesprächs mit meinem Freund wird um 15:28 Uhr bereits die nächste Info verbreitet: Breaking News – Deutschland schließt ab Montag, 08:00 Uhr, die Grenzen zu Österreich. JETZT muss es schnell gehen. Entweder du packst JETZT deine Koffer oder du hast keine Ahnung, wann du deinen Freund das nächste Mal siehst. Genau einen Flug gibt es noch ab Wien-Schwechat, und zwar um 19:55 Uhr. Der letzte Flug, der am 15. März nach Düsseldorf fliegt.

Entscheidung? Wer nimmt sie ab? Wer weiß nun, was richtig ist? Mit starken Ausgangsbeschränkungen für unbestimmte Zeit alleine in Linz in den eigenen vier Wänden bleiben? Oder ab nach Deutschland? Dank der zwei Gespräche mit meiner Schwester und meiner Freundin bereits am Vormittag war für mich klar: Buch den Flug. Also los. Mit dem Handy in der Hand und den Flug buchend wird der Koffer aus dem Keller geholt und einfach mal alles in den Koffer geworfen. Parallel wird der Kühlschrank teilweise ausgeräumt – Lebensmittel, die zu faulen beginnen könnten, müssen weg. Das Zugticket ist gebucht und ein Taxi bestellt. Adrenalin pur. Kein Nachdenken über richtig und falsch. Einfach weiter, schneller, los, los, die Zeit tickt. Wird dieser Zug ohne dich abfahren, so war das erst einmal die letzte Chance für sehr lange Zeit, Zweisamkeit oder eine schlichte Umarmung zu genießen. In schweren und unsicheren Zeiten wie diesen. Die letzte Chance auf die Nähe eines geliebten Menschen.

17:00 Uhr

Ich steige in das Taxi, der Koffer ist vollgepackt und hat bestimmt Übergewicht. Der Koffer ist gepackt für eine noch nicht bekannte Anzahl an Tagen. Die Straßen sind leer, nur wenige Autos fahren. Ich sitze im Taxi hinten und in mir steigt ein ungewohntes Gefühl auf. Skeptisch gucke ich nach vorne: „Na, mein lieber Herr Taxifahrer,

hast du das Virus auch bereits in dir?“ Aber es geht immer weiter, nicht zu viel denken. Besser den Zugfahrplan checken. Eine sehr liebe Arbeitskollegin, die über meinen Plan, nach Deutschland zu fahren, Bescheid weiß, schreibt mir: „Bis in ein paar Wochen. Bleib gesund!“

Klingt dramatisch: „... in ein paar Wochen“? Aber ich bin in meinem Adrenalinrun, weiter, weiter. Der Zug wartet nicht.

Finally – 17:10 Uhr

Ich stehe am Bahnsteig. Der Zug verspätet sich. Somit auch die Ankunft am Flughafen; aber noch klappt das schon. Während des Telefonats mit meiner Schwester, die sich erkundigt, wie ich mich nun entschieden habe, verschiebt sich die Ankunftszeit nochmals weiter nach hinten. Meine Eltern? Die wissen nach wie vor nicht Bescheid, musste doch alles so schnell gehen. Meine Schwester rät mir, Mama und Papa erst zu informieren, wenn ich gut in Deutschland angekommen bin. Ansonsten machen sie sich womöglich unnötig Sorgen, sollte es aus irgendeinem Grund doch nicht klappen. Und auch während ich im Zug und dann im Flugzeug sitze – sie würden sich bestimmt sorgen. Das will ich ihnen ersparen. Also gut – besprochen. Ich sage es ihnen, wenn ich in Deutschland bin, so meine Entscheidung.

17:29 Uhr – der Zug fährt ein. Ich nehme mit meinem überschweren Koffer im Wagon in der ersten Klasse Platz. Ein paar Leute sind hier. Aber sehr wenige, sodass man sich keinen Doppelplatz teilen muss mit einer fremden Person. Auch hier: komische Stimmung, komisches Gefühl. Komische Stille und irgendetwas liegt in der Luft. Und damit meine ich nicht das Virus, sondern die Stimmung. Ausgelöst durch das Virus, na klar. Ich habe das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein. Ich habe die Zustimmung meiner Schwester, einer Freundin und zwischenzeitlich von noch einer weiteren. Ich

sitze im Zug und bin am Weg zum Flughafen. Doch dann lese ich eine Nachricht von einer Freundin.

17:39 Uhr

„... Ist sicher komisch. Aber hast du eigentlich a gutes Gefühl, in dieser ‚Krise‘ in einem fremden Land zu sein? 🤔“

Bang! Raus aus dem Adrenalintunnel, in dem es nur eine Richtung und diese mit Vollgas gibt, und zurück auf den Boden der Realität? Zurück mit 1.000 Fragen, was denn nun richtig ist und was falsch? Zweifel kommen auf. Deutschland, das Nachbarsland. Aber entschieße ich mich gerade dazu, am Ende und in einer Krise dann doch als Ausländer in einem „fremden Land“ zu sein? Ich versuche, die Frage mit meiner Freundin und meinem Freund zu klären. Für und wider kommen auf. Ich bin den Tränen nah, wie so häufig in den vergangenen drei Tagen. Dann die Zusatzinfo von meiner Freundin: „Ich möchte dir keinen Floh ins Ohr setzen.“

Ich weiß nicht mehr, was richtig und falsch ist. Stündlich eine neue Hiobsbotschaft. Was vor zwei Stunden „aktuell“ war, ist nun nicht mehr zeitgemäß. Und dann auch noch entscheiden: Deutschland – ja oder nein? Keine Chance, eine Nacht darüber zu schlafen. Keine Chance, sich einen Moment Ruhe zu gönnen und mit „klarem Kopf“ – soweit der Kopf hier jemals klar werden kann in dieser Ausnahmesituation – nachzudenken. Keine Chance, eine Entscheidung in Ruhe zu treffen. JETZT wird entschieden. Alles ist so schwer. Keiner sagt einem, was richtig und falsch ist. JETZT muss ich eine Entscheidung für mich treffen. Ich für mich. Und keiner kann mir diese abnehmen!

18:48 Uhr

Es ist die letzte Station vor dem Airport. Alle Personen in meinem Waggon steigen aus. Nur eine andere Person bleibt sitzen. Und ich.

ALLE steigen in Wien aus. Keiner fährt zum Airport und möchte weg. Weg und raus aus seinem eigenen Land, in dieser Zeit, dieser Krise. Aber ich??? Noch kann ich den Zug zurück nach Linz nehmen. Zwei, drei, vier, fünf, sechs Wochen ... oder viel länger? Keiner kann im Moment sagen, wie lange das dauert. Keiner kann sagen, für wie lange ich den Koffer gepackt habe. Ist das die richtige Entscheidung???

19:04 Uhr

Erneut verschiebt sich die Ankunftszeit am Bahnhof des Flughafens nach hinten. Zug erwischt, aber dann doch den Flug verpasst, weil der Zug zu viel Verspätung hat? Mein Bauch spielt verrückt, meine Gedanken gehen mit mir durch. Wo will ich in dieser Zeit der Krise sein? Ein sehr lieber Bekannter in den Staaten, ein sehr vernünftiger Mann und Experte aus dem Gesundheitswesen, sagte zur gleichen Zeit zu Leon, meinem Freund, dass er es bemerkenswert fände, dass ich zu ihm fliege. Personality und Character sind seine Worte, die er erwähnt. Das bestärkt mich!

19:08 Uhr

Ich warte bereits vor der Türe, bis der Zug endlich stehen bleibt und diese sich öffnet. Mit mir steigt noch ein weiterer Mann aus. Alle anderen waren bereits weg. Sein Weg führt nach Amsterdam. Und meiner?

19:09 Uhr

Der Zug steht und ich komme hier raus. Aber vielleicht so schnell nicht wieder rein? Hier in dieses Land? Hier in einen Zug Richtung Linz? Richtung Heimat?

Ok ... ich lasse es drauf ankommen. Wenn ich rechtzeitig am Gate bin, dann fliege ich mit. #trustlife hatte ich vor wenigen Wochen in einem Heftchen gelesen. Ich finde diesen Hashtag, diese zwei Wörter *trust*