

„Switch-Happens“

Die Switch-Kolumne von Monica Deters vom 29. August 2026
Wie Millionen Menschen den Switch in eine neue Zeit erleben.



Gestern habe ich viel geweint.

Von der Kunst, in schweren Zeiten nicht unterzugehen.



Gestern war vielleicht ein Tag. Dabei fing er eigentlich ganz harmlos an. Doch dann kam eine schlechte Nachricht nach der anderen. Ein Schicksal nach dem anderen. Bis irgendwann bei mir gar nichts mehr ging... Oder lag es einfach nur an der Mondfinsternis?

Zuerst erfuhr ich, dass eine liebe Kollegin sehr wahrscheinlich wieder schwer erkrankt ist. Eine Nachricht, die mich tief getroffen hat. Dann ging es um eine Nachbarin, die mir sehr ans Herz gewachsen ist. Und nicht nur mir. Auch meine Hunde lieben sie. Ihr geht es inzwischen so schlecht, dass sie wahrscheinlich in ein Hospiz gehen muss. Eine andere Nachbarin arbeitet in einer Tierklinik. Sie erzählte mir, dass sie an diesem Tag so viele Tiere einschlafen mussten wie noch nie. Und dann gingen meine Hunde und ich wie immer über die Felder. Dort fanden wir eine kleine Maus. Schwer verletzt. So schwer, dass es keine Rettung mehr für sie gab. Ich musste sie erlösen. Ja, es war „nur“

eine Maus. Aber manchmal ist eine kleine Maus eben nicht nur eine kleine Maus, sondern natürlich auch ein Lebewesen und manchmal auch der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringen kann. Und irgendwann war dann einfach alles zu viel.

Doch als wäre das alles noch nicht genug gewesen, habe ich mich gestern auch noch von einem Geschäftszweig getrennt, in den ich extrem viel Zeit, Arbeit und Herz gesteckt hatte. Eine richtige Entscheidung. Aber richtige Entscheidungen können trotzdem wehtun.

Und über all dem liegen auch noch die weltlichen Nachrichten, die uns inzwischen jeden einzelnen Tag begleiten. Naturkatastrophen. Brände. Kriege. Insolvenzen. Die Flut in Nepal. Menschen, die ihre Arbeit verlieren. Unternehmen, die verschwinden. Existenzen, die ins Wanken geraten. Eine Meldung jagt die nächste. Wir wischen darüber. Lesen

weiter. Funktionieren weiter. Machen unseren Kaffee. Beantworten unsere Mails. Gehen einkaufen. Und tun manchmal so, als würde all das einfach an uns vorbeiziehen. Tut es aber nicht. Zumindest an mir gestern nicht. Gestern Abend saß ich dann da und habe einfach nur geweint.

Nicht einmal fünf Minuten kräftig und diszipliniert, damit das Thema anschließend erledigt ist. Nein. Es kam immer wieder. Über den ganzen Abend. Ich fing mich wieder, doch dann kamen wieder die Tränen. Ich beruhigte mich wieder. Und dann ging es von vorne los. Irgendwann habe ich aufgehört, dagegen anzukämpfen. Dann war es eben so. Dann war ich eben traurig. Wir haben derzeit allen Grund zum Weltschmerz.

Vielleicht müssen wir gerade nicht noch härter werden. Wir leben in einer Zeit, in der unglaublich viel gleichzeitig auf uns einprasselt. Und ich glaube, wir unterschätzen, was das mit uns macht. Es ist nicht nur die eigene kleine Welt, die wir tragen müssen. Durch unsere Handys tragen wir inzwischen jeden Tag auch ein Stück des gesamten Weltgeschehens mit uns herum. Das Leid anderer Menschen. Die Angst um Arbeitsplätze. Kriege. Katastrophen. Krankheiten. Wirtschaftliche Unsicherheit. Politik. Und irgendwo dazwischen sollen wir bitte positiv denken, leistungsfähig bleiben, unsere Rechnungen bezahlen, gesund leben und möglichst noch dreimal die Woche Sport machen.

Kann man machen. Man darf aber zwischendurch auch einfach mal heulen. Denn Gefühle verschwinden nicht dadurch, dass wir sie ignorieren. Manchmal brauchen sie einen Ausgang. Danke liebe kleine Maus und ruhe in Frieden.

Heute Morgen war nicht plötzlich alles wieder gut. Die Kollegin ist noch immer krank. Meiner Nachbarin geht es noch immer schlecht. Die Maus lebt nicht wieder. Meine geschäftliche Entscheidung bleibt bestehen. Und auch die Welt hat über Nacht nicht beschlossen, sich jetzt endlich einmal zusammenzureißen und in den Weltfrieden zu gehen. Schade eigentlich.

Aber etwas anderes hat sich verändert. Ich. Nicht schlagartig. Heute Morgen war ich noch

dünnhäutig. Aber im Laufe des Tages kam meine Kraft zurück. Stunde für Stunde ein bisschen mehr. Und jetzt merke ich sogar: Da ist etwas stärker geworden. Mein Wunsch, mich für Menschen einzusetzen, die gerade selbst nicht mehr wissen, wohin mit all dem. Für Menschen, denen die Veränderungen Angst machen. Die ihren Arbeitsplatz verlieren oder Angst davor haben. Die finanziell kämpfen. Die jemanden verlieren. Die sich Sorgen um ihre Zukunft machen. Oder die einfach irgendwann sagen: **Ich kann gerade nicht mehr.**

Genau diese Menschen dürfen wir jetzt nicht nach hinten überkippen lassen. Vielleicht ist das einer der wichtigsten Switches unserer Zeit. Nicht wegzuschauen, wenn es schwierig wird. Aber auch nicht im Schwierigen wohnen zu bleiben. Das Leben besteht eben nicht nur aus den Schlagzeilen, die jeden Morgen auf unserem Handy aufploppen. Es besteht auch aus einem Hund, der sich freut, wenn du nach Hause kommst. Aus einem Menschen, der dich anruft. Aus einem Kaffee in der Sonne. Aus einem guten Gespräch. Aus einem Lachen mitten in einem beschissenen Tag. Aus einer Hand, die jemand reicht. Und aus der erstaunlichen Fähigkeit des Menschen, nach einem schweren Tag irgendwann wieder aufzustehen. Vielleicht sogar ein bisschen anders als vorher.

Ich glaube nicht daran, dass wir uns diese Zeit schönreden sollten. Dafür ist zu viel los. Aber ich glaube genauso wenig daran, dass wir ihr erlauben sollten, uns die Freude am Leben zu nehmen. Wir dürfen traurig sein. Wir dürfen Angst haben. Wir dürfen erschöpft sein. Und ja, wir dürfen auch mal einen ganzen Abend lang weinen. Aber irgendwann wischen wir uns die Tränen aus dem Gesicht. Atmen durch. Stehen auf. Schauen wieder nach vorne. Und machen weiter. Nicht, weil nichts gewesen wäre. Sondern weil etwas gewesen ist.

Gestern habe ich viel geweint. Heute weiß ich wieder genau, wofür ich aufstehe: für Menschen, die in diesen Zeiten nicht untergehen dürfen.

Die Switch-Kolumne von Monica Deters

Menschlich gefühlt. Eigenständig gedacht. KI-unterstützt geschrieben. Entdecke die MillionDreams-Academy www.million-dreams.de