

TIPPS UND TRICKS

JOHANNES HARTL

Oh mein Gott, mir fällt die Decke auf den Kopf!« Das war mein erster Gedanke, als ich hörte, dass ich in Quarantäne muss, und das, obwohl ich mich nicht mal mit dem Coronavirus angesteckt habe. Tatsächlich habe ich das Virus auch nicht bekommen, sodass ich nach einiger Zeit schon wieder rausdurfte. Dennoch erlebte ich die folgenden Tage durchaus als krisenhaft. Es war zwar nicht die erste Krise meines Lebens, doch zum ersten Mal war ich so mit dem Thema Isolation konfrontiert. Und ein paar Dinge habe ich daraus gelernt.

So eine Zeit ist nicht einfach – wenn Uni und Arbeit ausfallen, Veranstaltungen abgesagt werden, soziale Kontakte vermieden werden sollen, man alleine in Isolation zu Hause sitzt. Da ist die Versuchung groß, einfach so in den Tag hineinzuleben, nur auf der Couch rumzuhängen und sich Netflix reinzuziehen. Aber ich bin überzeugt: Das macht dich letztendlich nur depressiv, weil diese Zeit nicht fruchtbar wird für dich.

Deshalb möchte ich dir 20 Tipps geben, wie du diese Zeit der Isolation für dich sinnvoll nutzen kannst. Vielleicht fordert dich der ein oder andere Ratschlag heraus. Aber ich glaube, dass in jeder Krise eine Chance steckt. Wenn du dir das bewusst machst und dich dafür entscheidest, wird es dir bedeutend leichter fallen, mit einer solchen Krisenzeit psychisch, mental und geistlich umzugehen.

1. Lass dich nicht hängen! Gib deinem Tag eine Struktur: Geh rechtzeitig und zu einer festen Zeit ins Bett und stehe auch rechtzeitig wieder auf. Es ist gut für unsere Psyche, wenn wir uns einen Wecker stellen und nicht einfach nur in den Tag reinleben.
2. Folge einem festen Tagesplan. Das hat sich sogar bei Leuten bewährt, die lange unter den schrecklichsten Bedingungen in Einzelhaft waren. Ein fester Zeitplan für jeden Tag hilft der Psyche, sich zu ordnen und innere Energien hochzuhalten. Mach dir einen Plan, wann du was tun möchtest, und halte dich an diesen Plan.
3. Beginne jeden Tag mit einer festen Routine. Wie dein ganzer Tag verläuft, hängt stark davon ab, wie die erste Stunde verläuft. Was ist deine Morgenroutine, wenn du sonst zur Uni oder ins Büro musst? Machst du dich schön? Was ziehst du an? Wofür nimmst du dir Zeit? Vielleicht denkst du dir jetzt: Es ist egal, wie ich zu Hause aussehe. Ich kann auch nur in Jogginghosen rumhängen. Ich möchte dich dazu ermutigen, deine feste Morgenroutine beizubehalten. So wie du morgens in den Tag startest, wird sich das auf den ganzen Tag auswirken.
4. Treibe täglich Sport. Es gibt jede Menge Sportarten, denen man auch in einer Quarantäne-Situation nachgehen kann. Du kannst rausgehen, wandern oder joggen. Es gibt im Internet aber auch jede Menge Workouts für dich zu Hause. Mache jeden Tag Sport, damit du deine Gesundheit erhältst und fit bleibst.
5. Nimm dir für diese Zeit anspruchsvolle Lektüre vor. Ich weiß: Die wenigsten Leute bevorzugen anspruchsvolle

Lektüre. Aber gib deinem Hirn Futter. Bestell dir gute Bücher – nicht nur irgendwelche Science-Fiction-Romane, die dich einfach nur unterhalten, sondern lies Klassiker, lies Sachbücher. Überlege dir, welche Bücher du schon immer mal lesen wolltest. Und nimm dir vor, diese Bücher auch wirklich zu studieren. Nimm dir jeden Tag Zeit dafür – am besten am Vormittag, wo deine Aufmerksamkeit noch am besten ist.

6. Wenn möglich, verbringe am Tag mindestens eine Stunde in der Natur. Das ist natürlich abhängig davon, welche Vorschriften du einhalten musst. Wenn du strikt im Zimmer bleiben musst, dann hilft es schon, wenn du immer wieder aus dem Fenster schaust. Oder vielleicht du hast einen Balkon oder eine Terrasse, wo du frische Luft schnappen kannst. Zeit in der Natur zu verbringen und rauszugehen hat positive Auswirkungen auf deine Psyche. Der Vitamin-D-Bedarf wird zum großen Teil durch Sonnenbestrahlung abgedeckt. An der frischen Luft zu sein und Sonne auf der Haut zu spüren, ist erwiesenermaßen sehr gut für die Psyche – gerade in Krisenzeiten!

7. Beschränke die Zeit, in der du Video schaust oder zockst. Netflix & Co. sind an sich nicht das Problem. Aber wenn du dich darin verlierst, kannst du keine gute innere Struktur mehr halten und dein Tag ist dahin. Setze dir ein Zeitfenster, zum Beispiel am Abend, wo du dir Videos anschaust oder am Computer spielst.

8. Verzichte auf Pornos. In Italien hat ein großer Porno-Anbieter Videos kostenlos zur Verfügung gestellt. Aber Pornos sind kontraproduktiv. Sie halten dich in einem imaginären Strudel gefangen. Mach dir klar: Das ist keine wirkliche Befriedigung deiner Sehnsucht nach Nähe und

Intimität (was ja im Prinzip gute Sehnsüchte sind). Sondern es ist lediglich ein Kurzschluss, der süchtig macht. Pornos sind nicht gesund für dein Gehirn. Ich möchte dich ermutigen, gerade in dieser Zeit entschieden auf Pornos zu verzichten.

9. verabrede dich stattdessen mit guten Freunden zu einem Videochat – und zwar mit Freunden, bei denen du nicht immer stark sein musst. Wenn es dir schlecht geht, sprich mit anderen darüber. Du brauchst Leute, bei denen du dein Herz ausschütten kannst.

Überlege dir für jeden Tag mindestens eine Person, die du anrufen kannst – sei es ein guter Kumpel, jemand, den du schon lange nicht mehr gesehen hast, oder deine Großeltern. So kannst du diese Zeit ganz bewusst nutzen. Während meiner Quarantäne-Zeit habe ich mich einmal per Skype mit einem Freund verabredet, der wie ich auch in Quarantäne war. Wir haben gemeinsam gegessen, eine Flasche Wein aufgemacht und eine virtuelle kleine Party gefeiert. Wir hatten einen tollen Abend zusammen. So was kannst du auch machen. Gute Gespräche, zusammen spielen und sogar ein Bierchen trinken – so vieles kannst du weiterhin mit deinen sozialen Kontakten über Videochat machen.

10. Halte Ordnung und Sauberkeit in deiner Wohnung. Das hört sich banal an, ist es aber nicht. Wenn du deinen Schreibtisch, dein Bett und deine Wohnung zumüllst, kannst du deine Gedanken auch weniger ordnen. All die Dinge, die bei uns rumliegen und die wir nicht wegwerfen, belasten unsere Seele. Vielleicht ist es an der Zeit für dich, einen ordentlichen Frühjahrsputz zu starten und in deinem Zuhause Ordnung zu schaffen?

11. Plane jeden Tag eine Stunde ein, in der du Zeit mit Gott verbringst, betest oder meditierst. Der Tag hat 24 Stunden – stresse dich nicht zu sehr, sondern komme auch mal zur Ruhe. Egal, wie du geistlich drauf bist und was du glaubst, ob du meditierst, einfach still wirst, eine Kerze anzündest und betest – nimm dir Zeit, für dich und Gott. Eine Zeit der Einkehr und Stille, wo du aus dem Gedankenkarussell aussteigst. Es gibt viele Möglichkeiten und Hilfen, wie du beten oder meditieren kannst. Schau mal ins Internet oder in Bücher und such dir raus, was am besten zu dir passt. Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein. Du hast auch einen Geist, den du in dieser Zeit fördern kannst.

12. Ich glaube, dass in der Bibel wie in keinem anderen Buch überhaupt der Charakter und das Wesen Gottes offenbart werden. Für viele ist die Bibel ein Buch mit sieben Siegeln und vielen seltsamen Sachen drin. Die Bibel ist ein Buch und erschließt sich im Kontext.

Ich hoffe nicht, dass du so lange in Quarantäne bleiben musst, wie es dauert, einmal die ganze Bibel durchzulesen. Aber jeden Tag eine Stunde die Bibel zu lesen, das ist machbar. Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, dann fange entweder ganz am Anfang der Bibel an, also 1. Mose 1, oder starte im neuen Testament bei Matthäus 1. Dort findest du die ganzen Geschichten über Jesus.

Mit tut die Bibel gut, sie nährt meinen Geist und schenkt mir Hoffnung. Auch du brauchst etwas, das deinen Glauben nährt und dir Hoffnung schenkt.

13. Lebe für diesen einen Tag, nicht für morgen. Nimm dir vor, was du bis heute Abend schaffen kannst. Und dann kommt ein neuer Tag. Du kannst nur Tag für Tag leben.

14. Erstelle dir eine Dankbarkeits-Liste. In der Krise ist die Gefahr groß, dass wir nur noch auf die Dinge schauen, die uns schlimm erscheinen. Schreibe dir für diese Zeit jeden Tag mindestens 10 Sachen auf, für die du heute dankbar bist. Wir werden oft um so viel Freude beraubt, weil wir immer wieder vergessen, uns an die guten Dinge im Leben zu erinnern.

15. Worauf liegt dein Fokus? Mitten in der Krise denkst du nicht objektiv. Trau deinen eigenen Gedanken nicht. Sie werden von deinen Gefühlen bestimmt. Triff in dieser Zeit keine wichtigen Lebensentscheidungen. Sondern überlege rational, tausche dich mit anderen Leuten aus. Aber traue deinen Gedanken nicht, wenn es in dir tobt. Komm zur Ruhe, atme tief durch und mach dir bewusst, dass du nicht alle Probleme sofort lösen musst.

16. Im Hier und Jetzt gibt es immer ein bisschen Frieden. Vergangenheit und Zukunft bedeuten für uns oft Stress. Gerade jetzt auch in der Corona-Krise kannst du dir Gedanken machen, was mit der Wirtschaft, was mit unserem Land noch passieren wird, was alles noch auf uns zukommt. Es ist wirklich beängstigend. Aber viele Menschen in der Menschheitsgeschichte sind schon durch erheblich schlimmere Zeiten gegangen. Das Leben wird irgendwie weitergehen und im Hier und Jetzt hast du die Möglichkeit, Frieden zu finden. Und alles andere wird sich im Nachhinein zeigen.

17. Du bist für deine Emotionen verantwortlich. Das ist besonders wichtig, wenn du mit anderen Leuten zusammen in einem Haushalt lebst. Du solltest nicht all deinen Frust, all deine Trauer und deinen Schmerz ungefiltert an

anderen auslassen. Damit machst du anderen das Leben zur Hölle. Zwischen Reiz und Reaktion ist der Raum deiner Freiheit.

Es gibt viele Dinge, die wir nicht unter Kontrolle haben, und das fühlt sich manchmal schlimm an. Dass dein Geschäft den Bach runtergeht, dass eine Veranstaltung abgesagt wurde, dass du das Semester verpasst, dass eine Beziehung scheitert oder dass du krank wirst. Aber worüber du zumindest ein ganzes Stück Kontrolle hast, ist, wie du drauf reagierst, und dafür bist du verantwortlich. Mach es mit dir selber aus, wenn du genervt oder wütend bist, und belaste deine Freunde, deinen Partner oder deine Kinder nicht damit. Übernimm Verantwortung und überlege dir genau, was du wie kommunizieren möchtest und wer das gerade ertragen kann.

18. Sei kreativ oder lerne etwas Neues. Male oder bastle, koche etwas Leckeres, schreib ein Buch oder Gedicht, erfinde eine Kindergeschichte, nähe ein Kleidungsstück. Interessiert dich Grafikdesign? Oder Fotos machen? Oder fang an, eine neue Fremdsprache zu lernen. Oder ein Musikinstrument. Für fast alles gibt es im Internet Tutorials. Was könntest du in zwei Wochen Neues lernen, das du noch nicht kannst? Wo möchtest du dich verbessern? Welche Fähigkeiten willst du ausbauen?

19. Gott hält deine Wut, deine Enttäuschung und deine Einsamkeit aus, also: Bring sie ihm. Sprich mit Gott darüber. Das klingt wie ein frommer Spruch. Aber es ist kein frommer Spruch. Gott ist wirklich nahe, auch und gerade in Krisenzeiten. Millionen von Menschen haben erlebt, dass Jesus ernst meint, wenn er sagt: »Komm zu mir, wenn du schwere Lasten trägst«.

Und du kannst zu Jesus kommen mit deinem Frust, mit

deiner Wut, mit deiner Enttäuschung. Nicht jedes Wunder, dass wir uns erhoffen, geschieht gleich. Aber allein dadurch, dass du aus deinen Emotionen und Gedanken ein Gebet formst, bleibst du nicht mehr bei dir selbst und in dem Kreisen um dich. Vielleicht fängst du an, an andere Menschen zu denken, denen es vielleicht noch schlechter geht als dir. Du kannst in dieser Zeit auch bewusst für andere Menschen beten, in unterschiedlichen Krisensituationen. Ich glaube, dass Gebet essenziell im Leben für jeden Menschen ist. Für ein heiles und gesundes Herz braucht es diese Verbindung nach oben. Gott hält deinen Frust und deine Einsamkeit aus.

20. Vergiss nicht: Diese Zeit wird einmal zu Ende sein. Und diese Zeit kann dir zum Nutzen werden. Denk einmal zurück – hast du schon mal eine andere Krise durchlebt, einen Job nicht bekommen oder eine Beziehung ist zerbrochen, ist jemand aus deiner Familie gestorben, hast du eine Krankheit überwunden? Kannst du darauf zurückblicken und trotzdem sagen, dass du daraus etwas gelernt hast? War es nur vergeudete Zeit? Oder war diese Zeit in irgendeiner Weise wichtig für dich?

Auf diese Zeit jetzt wirst du mal genauso zurückblicken. Sie wird enden, egal, wie viele Wochen es noch dauert. Du musst nur immer einen Tag leben. Tag für Tag.

Ein chinesisches Sprichwort besagt: »In der Dunkelheit ist es besser, eine Kerze anzuzünden, als über die Dunkelheit zu klagen«. Ja, wir haben viel zu klagen. Aber mit diesen 20 Tipps kannst du in deinem Leben Verantwortung übernehmen und diese Quarantäne überstehen.

Ich bin überzeugt, dass Gott dir für diese Zeit Kraft geben wird. Du bist nicht allein. Verbinde dich mit deinen Freunden, suche dir Hilfe, strukturiere deinen Tag. Dafür wünsche ich dir viel Kraft.

Meine Zeit in Quarantäne ist zu Ende gegangen. Nach den ersten Tagen in strenger Isolation wurde es dann ein wenig lockerer, aber es war trotzdem eine herausfordernde Zeit für mich. Diese Tipps haben mir geholfen und ich glaube, sie können auch dir helfen. Ich bete, dass der Friede Gottes dein Herz erfüllen möge.



Dr. Johannes Hartl, Gründer und Leiter vom »Gebetshaus Augsburg«, Genießer, der hofft, dass ihm irgendwann mal so richtig langweilig ist. Doch irgendwie kommt diese Zeit auch trotz Quarantäne nie.

Quelle: Andreas Boppart (Hrsg.)

Hoffnung -

Zuversicht in Zeiten von Corona

2020 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe
GmbH