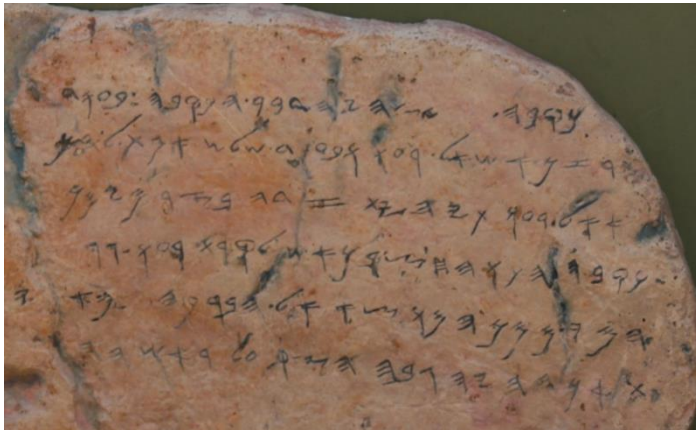


10 Gebote für die Corona-Zeit



Während der Covid-19-Pandemie erleben wir gerade eine umfassende gesellschaftliche Quarantäne - mitten in der vierzigstägigen Fastenzeit vor Ostern. Ich glaube, dass es gut ist, wenn wir diese Zeit nicht depressiv als „Seuchenopfer“ erleiden, sondern aktiv und kreativ mit ihr umgehen. Und dass es gut ist, wenn die Pandemie das Beste von dem

herausholt, was in uns steckt - sodass wir uns im Nachhinein vielleicht einmal über das „Gute im Schlechten“ wundern werden. Dafür kann die Fastenzeit als Zeit des Umdenkens und der Besinnung hilfreich sein.

Auf Martin Luther geht der schöne Gedanke zurück, dass ein glaubender Mensch jeden Tag „neue Dekaloge“ entwerfen könne. Deshalb hier ein Versuch:

10 Gebote für die Corona-Zeit

1. Liebe deine Mitmenschen, komm ihnen aber gerade deswegen nicht zu nahe. Übe dich in „liebvoller Distanz“. Auf deine Gesundheit und die deiner Mitmenschen zu achten ist immer wichtig. Jetzt kann es lebenswichtig werden.
2. Horte nicht - weder Klopapier noch Nudeln und schon gar keine Desinfektionsmittel oder gar Schutzkleidung. Die werden in Kliniken gebraucht, nicht im Gästeklo zu Hause.
3. Die Pandemie soll das Beste aus dem machen, was in dir steckt. Keinen Corona-Wolf und kein Covid-Monster, sondern einen engagierten, solidarischen Mitmenschen.
4. Verzichte ruhig auf manches. Quarantäne-Zeiten sind Fastenzeiten. Dafür gewinnst du andere Freiheit hinzu. Das passt sehr gut in die Zeit vor Ostern.
5. Verbreite keine Panik. Panik ist nie ein guter Ratgeber, zu keiner Zeit. Gesunder Menschenverstand und Humor dagegen schon. Deshalb hör auf Fachleute, beruhige andere und schmunzele über dich selbst. Da macht man erst mal nichts falsch, und es trägt sehr zur seelischen Gesundheit bei.
6. Lerne von „den Alten“. In früheren Zeiten von Seuchen und Pestilenz, als es noch keine so gute Medizin wie heute gab, halfen Menschen vor allem ein gesundes Gottvertrauen und die tätige Fürsorge füreinander. Das ist auch heute sicher hilfreich.
7. Tröste und stärke vor allem die Menschen, die krank werden, leiden oder sterben. Und auch die, die um sie trauern. Sei der Mensch für andere, den du selbst gern um dich hättest.

8. Stehe anderen bei, die deine Hilfe brauchen: Einsamen, Ängstlichen, Angeschlagenen. Oder Menschen, die jetzt beruflich unter Druck geraten. Das hilft nicht nur ihnen, sondern macht dich auch selbst frei.

9. Gehe frei, kreativ und aktiv mit der Pandemie um. Dazu sind wir von Gott berufen. Du wirst am Ende vielleicht überrascht sein, was sie Positives aus dir und anderen herausholt.

10. Habe keine Angst vor Stille und Ruhe. Wenn die Quarantäne zu mehr Zeit zum Umdenken, zum Lesen und für die Familie führt, wäre das ein guter „sekundärer Krankheitsgewinn“.

[Dieser Beitrag wurde übernommen von Dr. Thorsten Latzel, Evangelische Akademie Frankfurt mit freundlicher Genehmigung des Autors. Originaltitel: »Queres aus der Quarantäne, 10 Gebote für die Coronazeit]