

Carpe Corona – oder: Let's look on the bright side

Ja – Corona hat jeden von uns seit Monaten fest im Griff. Ja – Corona beeinträchtigt uns erheblich in allen unseren Lebensbereichen. Ja – Corona hat unseren Alltag auf den Kopf und allerlei Selbstverständlichkeiten infrage gestellt. Nichts scheint mehr Bestand zu haben. Es ist also völlig nachvollziehbar, dass wir uns verunsichert, ja überwältigt fühlen. Und das dürfen wir auch. Schließlich werden unsere Grundbedürfnisse nach zwischenmenschlicher Nähe und Sicherheit seit Monaten auf eine harte Probe gestellt. Das ist schlimm und steht nicht zur Diskussion. Nur bringt uns die Frage „Warum muss das ausgerechnet uns passieren – und warum unbedingt jetzt?“ weiter? Oder hilft uns die Frage: „Wie lange soll das noch so weitergehen?“ Ich meine, nein. Die Antworten darauf sind weder erbaulich noch beruhigend. Stattdessen stelle ich lieber die Frage: „Was können wir (trotz allem) tun?“

Und deshalb haben wir etwas getan: Ganz nach dem Motto „besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen“ haben wir Ende Oktober zum Beginn des zweiten Teil-Lockdowns mit vielen jungen Menschen mit Lernbehinderung gesprochen und sie befragt, wie sie die Zeit bisher erleben und verbringen. Und dabei ist eine ganze Menge zusammengekommen!

Viele hatten z.B. durch Kurzarbeit in ihren Betrieben, Homeoffice oder die Schließung der WfbM mehr freie Zeit zur Verfügung. Diese haben viele genutzt, um mehr Zeit mit ihren Partnern, ihren Familien oder den tierischen Mitbewohnern zu verbringen. Und auch mit sich selbst konnte man sich ausgiebiger beschäftigen. Nebenbei sind einige zur Ruhe gekommen und haben auch ihr inneres Befinden (neu) sortiert. Einige haben die Zeit genutzt, um Dinge zu erledigen, die sie schon sehr lange vorhatten. Da wurden viele Keller aufgeräumt und Kleiderschränke ausgemistet. Andere entdeckten ihre bisher unbekannt handwerklichen Fähigkeiten und konnten so ihr – nun intensiver genutztes – trautes Heim gemütlicher und schöner machen. Die meisten hatten nun Muße für Dinge, die sie früher gerne gemacht haben, für die nun aber schon seit Jahren keine Zeit mehr übrig blieb: So wurden fleißig neue und alte Bücher gelesen und Puzzles zusammengesetzt.

In den letzten Monaten bot sich allerdings auch die Gelegenheit, viel Neues und bisher Unbekanntes auszuprobieren. Manche haben sich in der Küche mit neuen Rezepten versucht. So einige Wohnungen wurden von den wohlriechenden Düften von frisch gebackenem Brot, leckeren Kuchen und – ja – sogar von Sauerbraten erfüllt! Es wurde flüssiges Lesen gelernt, Kopfrechnen trainiert oder anderes Wissen angeeignet. Besonders die App „Anton“ ist hier gut

geeignet und beliebt. Natürlich haben wir die vorhandenen digitalen Medien auch für gemeinsame Aktivitäten genutzt. Bei gemeinsamen Spieleabenden per Videochat haben wir viel zusammen gerätselt und gelacht und uns auch darüber ausgetauscht, wie die anderen so ihre Zeit verbringen. So konnten wir uns auch gegenseitig inspirieren.

Dank des meist guten Wetters konnten alle viel Zeit draußen verbringen – und zwar überwiegend sehr aktiv! Die Natur lud zu erholsamen Spaziergängen oder zum Joggen ein, zu einem späteren Zeitpunkt konnte sogar der Tennisschläger wieder entstaubt werden. Manch einer nutzte das Frühjahr sogar, um das Fahrradfahren zu erlernen. Andere pumpeten die Reifen ihrer Fahrräder für längere Touren auf. Sogar neue Drahtesel wurden angeschafft, dieses Jahr gerne auch mit elektrischer Unterstützung. Und auch bei schlechtem Wetter gab es kreative Ideen, damit die körperliche Ertüchtigung nicht zu kurz kommt, auch wenn Tanzschulen und Fitnessstudios geschlossen waren.

Während der eine kurzerhand das aus gegebenem Anlass leerstehende Gästezimmer zum Tanzsaal umfunktionierte, fanden andere ein Plätzchen für ihre Yoga- oder Gymnastikmatte – unterstützt von YouTube-Videos oder mit Hilfe einer Spielekonsole: „Ich wusste gar nicht, dass ich das Spiel habe.“

Auf diese Weise kam hier jede und jeder, die/der wollte, ins Schwitzen oder – je nach Wunsch – zu mehr innerer

Ruhe und Gelassenheit. Genau, jede und jeder, die/der wollte. Und das ist eigentlich der wichtigste Punkt. Es gibt viele Wege, sich sinnvoll zu beschäftigen, seine Wohnung auf Vordermann zu bringen, seine Ernährung gesünder zu gestalten, etwas Sinnvolles zu lernen und sich mehr zu bewegen. Viel mehr Möglichkeiten, als ein Mensch umsetzen kann. Wenn die beste Freundin schon wieder ein tolles neues Rezept ausprobiert und der Nachbar seinen persönlichen Rekord beim morgendlichen 10-Kilometer-Waldlauf gebrochen hat, bevor man sich selbst aus dem Bett bewegt hat, kann man sich davon auch ganz schön unter Druck gesetzt fühlen. Wichtig ist, dass jede/jeder einen eigenen Weg findet, ihren/seinen Alltag in dieser besonderen Zeit zu gestalten. Wer möchte, kann sich von den beschriebenen Beschäftigungen einige als Anregung für den eigenen Alltag mitnehmen. Vielleicht lässt sich dadurch ja noch ein neues Hobby entdecken, wer weiß. Aber auch ein gemütlicher Tag auf der Couch mit einer schönen Tasse Tee ist nicht verwerflich. Auch damit kommt man dem Zeitpunkt entgegen, an dem es dann hoffentlich einen wirksamen Impfstoff gibt.

Abschließen möchte ich mit einem Zitat aus unbekannter Quelle: „Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.“

Ilona Wildermuth