

Positiv durch Corona-Zeiten

Wie du in diesen Zeiten gesund bleibst, dich gut fühlst und dabei automatisch ein starkes Immunsystem aufbaust, um dich und deine Familie vor Corona Viren zu schützen.



Die Zeiten haben sich schlagartig geändert. Noch vor wenigen Wochen dachte man an die Urlaubsplanung für dieses Jahr, an den Restaurantbesuch nächste Woche mit der Familie oder mit den Freunden oder an die nächste Geburtstagsparty oder einfach nur an das Treffen mit Freunden im MTZ. Uns standen alle Möglichkeiten zu jeder Tageszeit **immer** zur Verfügung.

Das alles, was selbstverständlich war, ist nun besonders und im Moment ist sogar Vieles verboten. Zu Hause sollen wir bleiben, mit der Familie oder mit dem Partner, auch das kann eine große Herausforderung für die Beteiligten sein und zu negativen Erlebnissen führen. *Hier kannst du immer das [Sorgentelefon](#) erreichen, falls es dir mal nicht gut geht.*

Doch ist jeder von uns selbst dafür verantwortlich, was er aus dieser Situation macht und wie wir diese Zeit gut und gestärkt verbringen. Es gibt vielleicht immer wieder mal ein Tief und man hat Sorgen - das ist menschlich - doch sollte es dann auch wieder besser werden. Denn wir müssen uns daran gewöhnen, mit diesem Virus zu leben! Eine Situation, die uns vor besondere Herausforderungen stellt und die Stimmung eintrüben kann – **aber** NICHT muss!

How to do?

So kannst du diese Zeit gut und fit überstehen – und dies wirkt sich positiv auf dich und deine Mitmenschen aus. Denn in einer Familie sorgt sich jeder um jeden. Das heißt: Geht es dir nicht gut, geht es deinen Eltern auch nicht gut und umgekehrt.

1. Fester Tagesablauf und Struktur:

Plane feste Zeiten für Arbeit, Pause, Sport, Essen in deinen Tagesablauf ein. Schlafe nicht so lange, auch wenn es dir schwer fällt. Versuche spätestens um 9:00 „aus den Federn“ zu kommen. Plane dann deinen Tag.

Bspw: 9:00 - 10:00 Frühstück,
 10:00 - 13:00/14:00/15:00 Schularbeiten in **mykas.net**
 13:00 - 15:00 Essen mit der Familie vor - und zubereiten,
 15:00 - 17:00 zweite Lernzeit oder freie Zeit,
 18:00 - 18:30 Joggen, Walken, Liegestütz, Fitness, Spazieren
 18:30 – 20:00 Freund/in anrufen, Videocall mit Freunden

2. **Suche dir deine Privatsphäre:**

Es wichtig, in einem begrenzten Raum Zeit für sich zu haben und das zu machen, was man gerade machen möchte, ohne dabei gestört zu werden. Dies sollte auch den anderen Mitgliedern im Haushalt ermöglicht werden.

3. **Bewege dich!**

Jeden Tag 20 bis 30 Minuten Sport – Egal, was du machst, aber bewege dich! Denn dies hat eine positive Auswirkung auf deine Stimmung, auch wenn du keine Lust hast.

– **Pack den inneren Schweinehund an!!!** – Mit dem Video auf der Konrad - Adenauer - Seite oder einem YouTube – Tutorial, eine Fitnessseinheit absolvieren oder draußen joggen, schnell laufen, Fahrradfahren, Inliner fahren, auch ein Spaziergang von einer Stunde ist möglich. Alles ist erlaubt, aber der Körper muss in Bewegung kommen.

4. **Geh` raus, und das jeden Tag!**

Zum Glück beschert uns Petrus gerade ein herrliches Farbenspiel aus blauem Himmel, die schönen Farben in der Natur erstrahlen im hellen Licht der wohlthuenden Sonne. Erlebe dies und gehe jeden Tag an die frische Luft. Auch wenn es mal nicht so schön ist, kann man raus gehen!!!



5. **Koche etwas Leckerer und Gesundes:**

Nun hast du endlich mal Zeit, das zu essen, was du möchtest, oder auch mit der Familie zu kochen und die Mama oder den Papa dabei zu unterstützen. Das sorgt für eine gute Stimmung in der Familie und ein positives Miteinander. Sprich` ab, was du gerne mal essen möchtest. So kann jeder seine Wünsche äußern.

6. **Bleib sauber:**

Geht es dir gut, sieht man das auch in deiner Wohnung oder in deinem Zimmer. Zudem sind wir nun mehr zu Hause und das Zimmer wird schneller dreckig und unordentlich. Plane dir hierfür jeden Tag Zeit ein, die Kleidung in den Schrank zu räumen oder mal zu saugen.

7. **Pflege deine Kontakte:**

Im Moment ist es nicht erlaubt, sich mit mehreren Personen zu treffen. ABER: Jeder kann skypen, zoomen oder einfach mal anrufen. Es tut gut, die Stimme seines Freundes zu hören und sich auszutauschen oder einfach mal zu meckern UND ihr könnt euch mit einem Freund /einer Freundin treffen. Hierbei müsst ihr aber ganz streng Abstand halten.

8. **Halte Abstand:**

Im Moment dürfen wir nach draußen gehen. Hier können wir Menschen begegnen, zu denen wir Abstand halten müssen. Demnach kannst du auch mit einem Freund joggen oder spazieren gehen, aber immer mit zwei Armlängen Abstand.

9. **Corona News:**

Höre und lese nicht zu viel über die Corona-Zahlen und die Krankheit. Das wirkt sich schlecht auf deine Stimmung aus. Begrenze diese Zeit und schau dir einmal am Tag einen Bericht oder die Nachrichten an. Lege den Fokus auf die Zahl der genesenen Patienten.

10. **Höre Musik:**

Earphones rein und Musik an und lass dich von deiner Lieblingsmusik beschwingen, denn „Musik hat magische Kräfte und kann uns glücklich machen“ (*Lieder von damals - Warum Musik Erinnerungen weckt - erschienen in Alltagsforschung, 25.04.2014.*)

11. **Sieh` positiv in die Zukunft:**

Auch diese Krise wird vorübergehen und irgendwann geht auch unser Alltag wieder los. Vielleicht mit einem anderen Miteinander für uns alle.



Quellen:

<https://www.stern.de/gesundheit/coronavirus--tipps-aus-dem-u-boot-alltag-fuer-die-soziale-isolation-9199464.html>

<https://www.alltagsforschung.de/warum-musik-erinnerungen-weckt/>

Text und Fotos: Stefanie Mayer