

Leben mit der Isolation

In der Corona-Krise beschränkt sich der Alltag der meisten von uns auf die eigenen vier Wände. Wie man damit umgeht: Dafür gibt es verschiedene Ansätze.

VON SANDRA KNOPP UND UDO SEELHOFFER

Es ist schön jetzt,
wo die meisten
von uns zu Hause
sitzen, etwas zu
hören, das uns in
eine andere
Welt versetzt.

Lobpreis im Netz statt in der Kirche: In Zeiten der Corona-Krise muss auch im religiösen Leben improvisiert werden. Daria, Lucia und Joachim Zeuner von der Musikgruppe „Break A Tie“ hatten dazu eine Idee. In einem Video auf Instagram riefen die drei eine „Worship at Home“ („Lobpreis zu Hause“)-Challenge ins Leben. „Es geht darum, zu singen, zu musizieren und zu zeigen, dass das Leben zu Hause auch gut ist“, erklärt Lucia Zeuner. Akzeptiert jemand die Herausforderung, nimmt er ein Video mit einem Lied zum Lobpreis auf, stellt es unter „#worshipathomechallenge“ online und fordert drei Freunde heraus. „Das Ziel ist, die Menschen zu motivieren, eine andere Perspektive einzunehmen“, erklärt Joachim Zeuner. Die Zeit daheim nutzen die Zeuners – Daria ist Joachims Schwester und Lucia seine Ehefrau – für die Arbeit am neuen Album. „Daria hatte die Idee, dass sie vorübergehend zu uns zieht, damit wir gemeinsam Musik machen können“, erzählt Lucia Zeuner.

Tagesstruktur für Kinder

Die Schließung der Kindergärten und Schulen stellt viele Eltern vor große Herausforderungen. „Das wichtigste ist eine Tagesstruktur. Kinder und Jugendliche sind gewohnt, einen Stundenplan zu haben“, betont Saferinternet.at-Projektleiter Matthias Jax. So wie Erwachsene eine Trennung zwischen



Homeoffice und Freizeit brauchen, gelte das auch für die Kinder.

Astrid Kuffners Töchter sind neun und fünf Jahre alt. Auch wenn die freie Journalistin das Arbeiten daheim gewöhnt ist, war es eine Umstellung, dass beide Kinder nun den ganzen Tag zu Hause sind. Im Grunde gehe es darum, Familie, Arbeit und eigene Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen. „Da ist Multitasking gefragt“, sagt Kuffner lachend. Bei den Kindern helfe ihr Mann, der ebenfalls im Homeoffice arbeitet. Die Tagesstruktur möchte sie weiter verbessern: „Damit die Umstellung leichter fällt, habe ich mit anderen Eltern gesprochen, damit die Kinder via Skype einige Schulaufgaben gemeinsam machen und Zeit miteinander verbringen.“ Wenn die Kuffners frische Luft brauchen, gehen sie in den Innenhof, den sie neu für sich entdeckt haben.

Sagenhafte Lesungen

Ein Schlummertrunk und eine Gute-Nacht-Geschichte gehören für viele von uns zur lieb gewonnenen Kindheitserinnerung. „Meine Mutter hat mir als Kind begeistert vorgelesen, zum Beispiel der Kleine Hobbit“, erinnert sich Sabrina Peer. Auch Hörkassetten liebte sie. Gute Nacht-Geschichten sind aber längst nicht nur etwas für die Kleinen, ist sie überzeugt. Damit ist sie nicht alleine –



Seit Mitte März heißt es: Zu Hause bleiben. Lokale, Sportstätten, Kinos, Theater, Schulen, Universitäten und viele Geschäfte sind geschlossen.

in einer Weiterbildung lernte die Medien-schaffende ihre ebenso vorlesebegeisterte Kollegin Stephanie de la Barra kennen. Mitte März starteten sie den Podcast „Sagenhaft – Gute Nachtgeschichten für Erwachsene“ online. Alle zwei Wochen erscheint eine neue Folge. Begonnen haben sie den ersten Zyklus mit zwei Märchen von Hans-Christian Andersen: „Der Schweineprinz“ und „Das hässliche junge Entlein“. Die Geschichten stammen aus einer Jubiläumsausgabe von 1955. In weiteren Zyklen folgen Märchen und Erzählungen verschiedenster AutorInnen abseits des berühmten Kanons der Gebrüder Grimm. „Ich glaube es ist schön jetzt, wo die meisten von uns zu Hause sitzen, etwas zu hören, das uns in eine andere Welt versetzt“, sagt Stephanie de la Barra. Dabei hilft, dass die Geschichten Hörspielcharakter haben. Die Geräusche kommen nicht aus der Dose. Einige haben die Podcasterinnen vor längerem draußen aufgenommen, andere erzeugen sie selbst. „Wenn man eine Schraube im Holzmantel dreht, klingt das wie Vogelgezwitscher“, erklärt Sabrina Peer.

Yoga und Online-Vorlesungen

„Als die Anwesenheitspflicht bei Vorlesungen gestrichen wurde, waren alle ratlos“, erinnert sich Emanuel Krawarik. Sein Informatikstudium läuft jetzt online. „Man muss sich

selbst einarbeiten.“ Er ist froh, das Studium zu haben: „Das ist eine intellektuelle Herausforderung und ich bin dadurch gefordert.“ Wichtig sei ihm, soziale Kontakte online aufrecht zu erhalten. „Das funktioniert gut. Der soziale Austausch fehlt mir schon sehr, weil ich allein lebe.“ Wenn er raus möchte, geht er morgens in den nahen Wienerwald oder macht in seiner Wohnung Yoga. Die jetzige Situation sieht er auch als Möglichkeit, sich selbst zu erkennen.

„Strawanzerin“ im Altersheim

Die 94-jährige Cilli Steinwender, Granatapfel-Leserin seit je, lebt in einem südsteirischen Altersheim. Als „Strawanzerin“ bezeichnet sie sich und oft wird sie von ihren Lieben in einen Buschenschank entführt. Würde. Jetzt darf sie nicht raus. Die leidenschaftliche Kartenspielerin, die bis heute noch von jedem Schnapser-Turnier einen Sieg heimbrachte, findet im Heim keinen Spielpartner. „Ich spiele jetzt gegen mich selbst Rummikub“, erzählt sie am Telefon: „Ich behalte mir den Mut und die gute Laune und muntere damit die andern, die jetzt oft weinen, auf! Ja, und beten tu ich auch.“ Steinwender freut, dass ihre Angehörigen „echt fleißig mit dem Anrufen sind“. Sie ist überzeugt: „Der Herrgott hilft uns in den Himmel auffi oder er hilft uns da auf der Erd!“ ■

Ich behalte mir den Mut und die gute Laune und muntere damit die andern, die jetzt oft weinen, auf! Ja, und beten tu ich auch