

## 10 Gebote für die Corona-Zeit

1. Du sollst Deine Mitmenschen lieben, 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. Du sollst nicht horten - weder Klopapier noch Nudeln und schon gar keine Desinfektionsmittel oder gar Schutzkleidung. Die werden in Kliniken gebraucht, nicht im Gäste-Klo zu Hause.
3. Die Pandemie sollte das Beste aus dem machen, was in Dir steckt. Keinen Corona-Wolf und kein Covid-Monster, sondern einen engagierten, solidarischen Mitmenschen.
4. Du solltest ruhig auf manches verzichten. Quarantäne-Zeiten sind Fasten-Zeiten. Dafür gewinnst Du andere Freiheit hinzu. Das passt sehr gut in die Zeit vor Ostern.
5. Du sollst keine Panik verbreiten. 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 erstmal nichts falsch und es trägt sehr zur seelischen Gesundheit bei.
6. Du solltest von „den Alten“ lernen. In früheren Zeiten von Seuchen und Pestilenz, als es noch keine so gute Medizin wie heute gab, half Menschen vor allem ein gesundes Gottvertrauen und die tätige Fürsorge für einander. Das ist auch heute sicher hilfreich.
7. Du solltest vor allem die Menschen trösten und stärken, 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. Du solltest anderen beistehen, die deine Hilfe brauchen - Einsamen, Ängstlichen, Angeschlagenen. Oder Menschen, die jetzt beruflich unter Druck geraten. Das hilft nicht nur ihnen, sondern macht Dich auch selber frei.
9. Du solltest frei, kreativ und aktiv mit der Pandemie umgehen. Dazu sind wir von Gott berufen. Du wirst am Ende vielleicht überrascht sein, was sie Positives aus Dir und anderen herausholt.
10. Du solltest keine Angst vor Stille und Ruhe haben. Wenn die Quarantäne zu mehr Zeit zum Umdenken, zum Lesen und für die Familie führt, wäre das ein guter „sekundärer Krankheitsgewinn“.

(Dr. Thorsten Latzel)