

3. Impuls für die Hotline des Bistums Fulda in der Corona-Krise – „Struktur im Alltag“

Ich bin Pfarrer Vogler aus Amöneburg und wünsche Ihnen einen gesegneten Tag.

In diesen Tagen und Wochen sind wir gezwungen sehr viel Zeit zuhause zu verbringen. Da kann es sein, dass einem irgendwann die Decke auf den Kopf fällt, da jeder Tag sehr ähnlich verläuft und die Abwechslung fehlt. „Sich Hängenlassen“ ist der sichere Weg in Kraftlosigkeit und Depression. Johannes Hartl hat einige Tipps zusammengestellt, wie die Zeit zuhause zu einer Kraftzeit werden kann. Ich möchte Ihnen einige Tipps heute weitergeben:

- Geh zu einer festen Zeit ins Bett und steh rechtzeitig auf.
- Folge einem festen Tagesplan.
- Beginne den Tag mit einer festen Routine.
- Bewege dich täglich (es gibt jede Menge Fitnessübungen für zuhause).
- Wenn möglich, verbringe mindestens 1 Stunde in der Natur.
- Nimm Dir anspruchsvolle Lektüre vor und lies täglich 1 Stunde.
- Beschränke die Zeit, in der du im Internet oder vor dem Fernseher bist
- Halte Ordnung und Sauberkeit in Wohnung und Kleidung.
- Plane eine Stunde „Stille Zeit“ für das Gebet und die Meditation ein.
- Mach eine Dankbarkeit-Liste.
- Nimm den Hörer in die Hand und rufe Menschen an, mit denen du lange nicht gesprochen hast.
- Wenn du gesund bist, schaue wem du einen Einkauf abnehmen kannst

Wenn du auch nur einige Punkte davon tust, wirst du feststellen, dass diese Zeit nicht nutzlos war. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Es ist besser ein Licht zu entzünden, als auf die Dunkelheit zu schimpfen.“