

# How to: Corona überstehen

Ein Blog von Jule Sachs (9b)

Stundenlang am Handy rumhängen, bis Mitternacht fernsehen und so lang schlafen, wie man möchte. Quarantäne bedeutet zuhause bleiben, und das kann auf Dauer ganz schön öde werden, wenn man keine Ideen hat. Um die Welt vor Langeweile und dem Coronakoller zu retten, sind hier ein paar Ideen:

## ***1. Kochen/Backen***

Während der Schulzeit kochen oft die Eltern oder die Oma für einen. Langweilig! Corona ist die perfekte Gelegenheit, um sich die Kochschürze umzubinden und die Töpfe rauszukramen. Egal, ob nach Kochbuch oder Gefühl, schmecken wird's bestimmt. In deiner Familie freut sich bestimmt auch jemand über einen leckeren Schoko- oder Erdbeerkuchen. Vielleicht schaffst du es ja sogar, ein eigenes Rezept zu entwerfen?

## ***2. Spazieren gehen***

Wenn man fünf Stunden lang auf dem Sofa liegt und Youtube schaut, wird der Kopf durchgehend angestrengt. Um ihm ein bisschen Auszeit zu gönnen, hilft das Spaziergehen. Wenn du einen Hund hast, freut der sich bestimmt über gemeinsame Zeit außerhalb des Hauses. Wenn nicht, dann nimm einfach deinen kleinen Bruder oder deine Schwester! Ob du im Garten fünf Runden drehst, durch die Stadt schlenderst oder in den Wald marschierst, ist egal. Hauptsache: Raus!

## ***3. Familie***

Mit dem ganzen Schulstress kann schon mal das Spielen mit der eigenen Familie zu kurz kommen. Da ist es praktisch, wenn man nicht so viel zu tun hat. Meine Lieblingsspiele: UNO, Zug um Zug, Ligretto, Kniffel, Just One, Qwixx, Quirkle, Keltis. Außerdem kann man alle Ideen gemeinsam mit jemand anderem ausprobieren. Was auch Spaß macht: Kinderfotos von früher raussuchen und zusammen anschauen.

## ***4. Freunde***

Wenn man seine Klassenkameraden schon nicht im „Real Life“ treffen kann, dann mach es doch übers Internet! Apps wie Houseparty (oder Skype, Discord etc.) ermöglichen es dir, mit deinen Freunden zu quatschen und sie zu sehen. Bei Houseparty kannst du noch zusätzlich Spiele wie „Wer bin ich?“ oder „Zeichnen und Erraten“ spielen (jedoch nur auf Englisch!). Im App- oder Playstore findest du auch Spiele wie Skipbo oder UNO, die du gemeinsam mit anderen Leuten online spielen kannst.

## ***5. Fotos***

Bist du eigentlich schon mal wie ein Tourist durch deine Innenstadt gegangen und hast auf alles geachtet? Nein? Dann hast du jetzt die Möglichkeit dazu. Du wirst erstaunt sein, wie viel du bisher verpasst hast! Wenn du ein Handy oder einen Fotoapparat hast, dann fang doch die schönsten Momente und die erstaunlichsten Tiere mit einer Kamera ein! Du kannst auch ein kleines Fotoshooting mit deinen Geschwistern oder Eltern veranstalten.

## ***6. Inline-Skaten***

Während der Quarantäne lautet die neue Devise: Inline-Skaten statt Online-Surfen! Inline-Skating ist eine tolle Alternative zum Joggen und Fahrradfahren. Was kann man dazu groß sagen: Handy weg, Rollschuhe raus!

### **7. Werde kreativ!**

Wenn du schon immer mal dein Zimmer umgestalten, Augen zeichnen oder deine Wand neu streichen (frag deine Eltern vorher!) wolltest, dann werde jetzt aktiv! Unter den aktuellen Umständen hast du genug Zeit, deine Träume oder Ideen in die Wirklichkeit umzusetzen. Nimm dir genug Zeit, um alles zu planen und probier's aus! Wird schon klappen!

### **8. Lerne etwas Neues!**

„Ciao, sono uno studente!“ Das war Italienisch, und wenn du wissen möchtest, was das bedeutet, dann lern doch Italienisch! Im Internet gibt es zahlreiche kostenlose Apps (z. B. Duolingo), die dir jede Sprache, die du dir vorstellen kannst, beibringen. Als kurze Inspiration hier ein paar schöne Sprachen: Chinesisch, Spanisch, Englisch, Portugiesisch, Französisch und Schwedisch. Du magst lieber Sport? Lerne doch einen Rückwärtssalto oder versuche es zumindest! Schnapp dir eine Matratze und deinen Bruder oder geh aufs Trampolin (kleiner Tipp: im Internet gibt es viele Tutorials)! Musik gefällig? Schau mal in deinen Keller, ob dort irgendwo eine alte Gitarre steht, auf der du etwas rumklimpern kannst! Auch eine Blockflöte ist doch schon mal etwas.

### **9. Schule**

Klar, ein bisschen haben wir uns alle gefreut, dass wir keine Schule mehr haben. Dennoch hast du jetzt die Möglichkeit, die Lateinvokabeln nachzuholen, die du in der 5. Klasse übersehen hast. Es verlangt ja niemand, dass du 24/7 am Schreibtisch sitzt, jedoch solltest du schon ein wenig am Ball bleiben. Wenn du Fragen hast, wende dich an deinen Lehrer, denn es macht keinen Sinn, ewig rumzugrübeln. Kleiner Tipp: Erstelle dir einen Lernplan, also an welchen Tagen du was machst, so bleibt deine Arbeitszeit so strukturiert wie vorher. Mir persönlich hilft es, alles sofort zu erledigen bzw. so schnell wie möglich, sodass ich danach mehr Zeit habe für die Dinge auf dieser Liste, die nichts mit Schule zu tun haben, aber das ist nur ein persönlicher Vorschlag.

### **10. Nimm dir Zeit für dich!**

Dies ist der wichtigste Punkt. Na klar, es kann auf Dauer schon sehr anstrengend werden, jeden Tag mit den gleichen Personen rumzuhängen. Da kann einem schon mal „die Decke auf den Kopf fallen“. Plane ca. zwei Stunden am Tag nur für dich ein, in denen dich niemand stören darf. Schreibe ein Corona-Tagebuch, nähe und bemale Mundschutzmasken, tracke deine Gefühle in einem Bullet-Journal, mach Sport, nimm ein Bad, gönne dir eine Gesichtsmaske, um zu entspannen, bräun dich im Garten oder leg dich einfach nur auf dein Bett und relaxe – eben irgendwas, das dir Spaß macht und dich nicht zu sehr anstrengt!

Man sollte das Coronavirus nicht als Belastung oder Strafe ansehen, sondern als Chance. Es ist die Chance, etwas Neues auszuprobieren, mehr Zeit für dich und deine Familie zu haben und sich ins Gras zu legen und in die Sonne zu lächeln. Eins ist jedenfalls sicher: Irgendwann kehrt der normale Alltag wieder zurück ...

21. April 2020