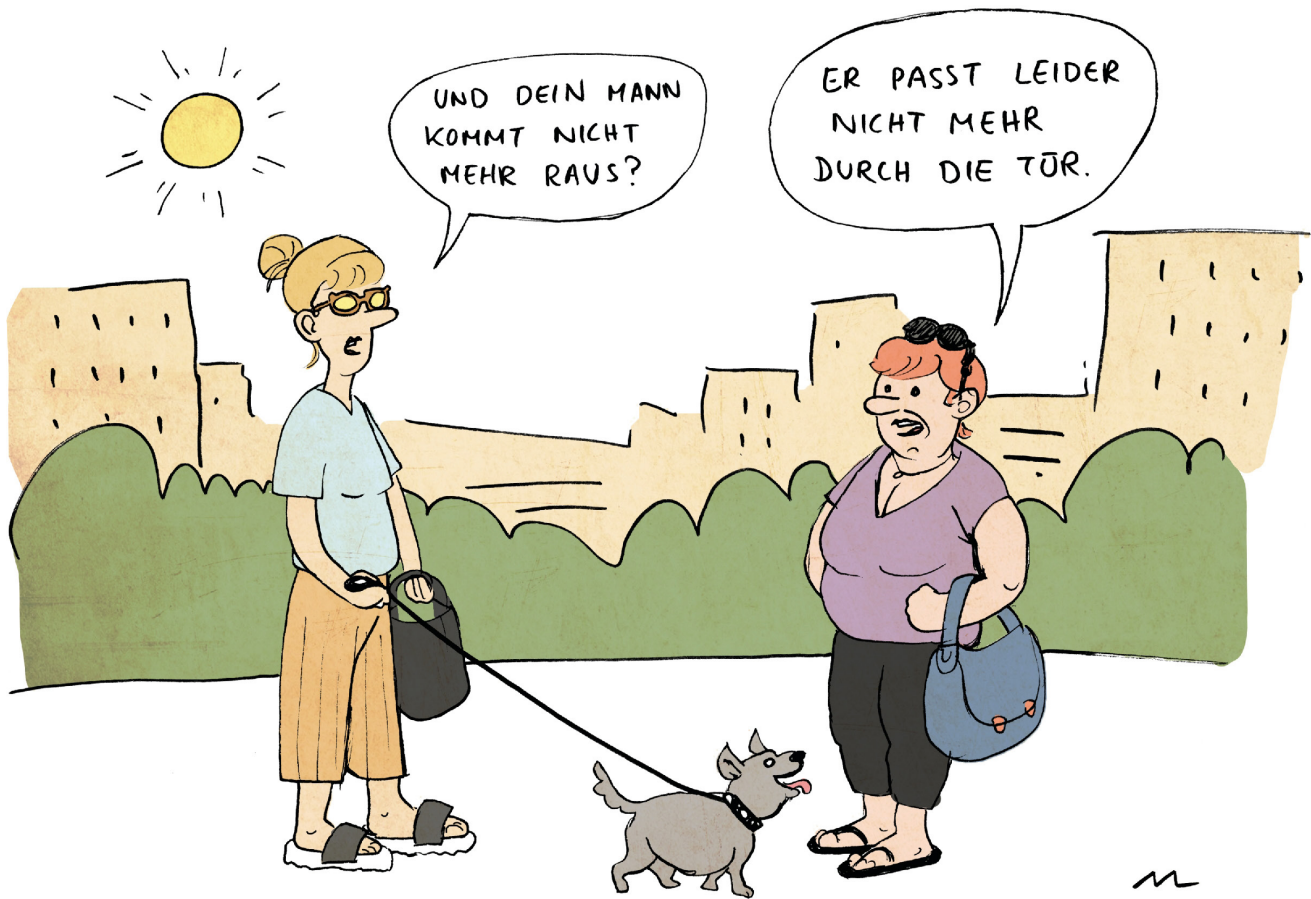


Marina Lutz zu Corona

NACH DEM LOCKDOWN



Kolumne

Sonntagszopf

Es ist Wochenende. Wobei sich das eigentlich nur noch am Kalender festmachen lässt. Es könnte vom Gefühl her auch gut Mittwoch sein, Montag oder Donnerstag. Aber ich mache Zopf, also ist Sonntag. Ich schlurfe verschlafen in die Küche und hole das Mehl aus dem Schrank. Der Hefewürfel hat trotz Kühlschrank und noch längst nicht abgelaufenem Haltbarkeitsdatum Schimmel in allen Farben des Regenbogens angesetzt. Irgendwo unter den Gewürzen liegt noch ein Beutel Trockenhefe. Glück gehabt. Während die Hefe ihre Pflicht tut und der Teig aufgeht, schlurfe ich weiter ins Wohnzimmer und schalte den Fernseher ein. Mittlerweile bin ich geübt. In Windeseile habe ich umgeschaltet, vom Corona-

Programm zu den Kindersendungen. Ich liebe die Märchenverfilmungen im deutschen Fernsehen. Auch «Traumschiff», Rosamunde Pilcher und weitere Sendungen, die von vielen als «seichte Verblödung» abgetan werden, sind besonders jetzt eine Wohltat und ein wunderbares Kontrastprogramm zum Virusfernsehen. Auch Tierdokumentationen liebe ich, wie auch Reiseberichte. Über den aktuellen Stand der Corona-Pandemie informiere ich mich einmal morgens, einmal abends eingängig. Aber das reicht dann auch. Ich überlege mir, was das mit Menschen macht, wenn sie nur noch zu Hause bleiben und über das TV-Programm ständig mit Todesmeldungen, Einzelschicksalen und

weiteren Hiobsbotschaften berieselt werden. Da fängt man doch irgendwann an zu spinnen. Gab es im Mittelalter nicht diese Foltermethode, in der einem Menschen permanent Wasser auf die Stirn tropfte? Ich glaube, schlechte Nachrichten sind noch schlimmer als Wassertropfen.

Ich fläze mich aufs Sofa und möchte an meiner Kolumne schreiben. Zwei Minuten später sitzt Ratte Schnitzl neben mir und kriecht in den Ärmel meines T-Shirts. Er hält sich nicht immer daran, dass Ratten eigentlich nachtaktiv sein sollen. Mit der Ruhe ist es vorbei. Wie das wohl ist, wenn man statt Ratten Kinder zu Hause hat? Schliesslich sind die Schulen immer noch zu. Hier ist wohl klar im Vorteil, wer seinen Kindern mal beigebracht hat, sich auch mit sich selbst zu beschäftigen und auch kleine Dinge zu schätzen. Ich frage mich, wie es den Eltern wohl jetzt geht, deren Sprösslinge im normalen Leben nebst der Schule permanent bespasst und unterhalten werden mit Sport-, Musik- und Fremdsprachenunterricht, die sonst von Mutti von Termin zu Termin chauffiert werden und eigentlich gar keine Freizeit kennen. Diese Mamis und Papis ernten wohl jetzt besonders intensiv, was sie gesät haben.

Selten hat Müll rausbringen so viel Spass gemacht. Die Sonne scheint, zwei zufrieden wirkende Mädchen drehen mit ihren Velos ein paar Runden auf dem Parkplatz. Auf dem Weg zum Molokbehälter kommt mir auf dem Trottoir jemand entgegen.

Ich will den Sicherheitsabstand einhalten und weiche auf die Strasse aus. Was wäre, wenn ich jetzt unter ein Auto gekommen wäre, gäbe es dann eine Unfallmeldung in der Zeitung? «Beim sich Schützen und Befolgen des Sicherheitsabstandes umgekommen?» Welche Trottoirs sind schon so breit, dass man sich mit zwei Metern Sicherheitsabstand ausweichen kann? Und wie geht das eigentlich, wenn sich drei oder vier Leute gleichzeitig ausweichen sollen? Muss ich jetzt immer einen Schlafsack mittragen, falls ich irgendwo steckenbleibe? So kommt man ja nie mehr nach Hause. Heute habe ich es glücklicherweise trotzdem geschafft. Wieder in der Wohnung, backe ich den Zopf fertig. Er sieht anders aus als sonst. Aber die aktuelle Zeit treibt nun mal seltsame Blüten – oder eben Zöpfe.

«Selten hat Müll rausbringen so viel Spass gemacht.»



Debora Erica Clara Zeier
debora.zeier@somedia.ch

Im Rückspiegel

Fit mit Denise

Seit Kurzem wird Montag, Mittwoch und Freitag auf TV Südostschweiz – jeweils um 17.30 Uhr – die Sendung «Bliib fit – mach mit» gezeigt. Bei der Zielgruppe – der Corona-Risikogruppe «ü65» – dürfte dies Erinnerungen an die Siebzigerjahre wecken, als der Kunstturner Jack Günthard, Trainer der legendären «Günthard-Boys» (zu denen auch der Bündner Peter Aliesch zählte), mit seiner Sendung «Fit mit Jack» als Vorturner der Nation die Bevölkerung am Fernsehen zum Mitturnen animierte.

Zu dieser Altersgruppe, der aufgrund der akuten Ansteckungsgefahr mit dem Coronavirus seit Wochen dringend empfohlen wird, möglichst zu Hause zu bleiben, gehören auch viele Mitglieder des Panathlon Clubs Chur und Umgebung. Wie so vieles, musste auch das übliche Monatsmeeting der Sportfördererorganisation aufgrund des geltenden Versammlungsverbots ausfallen. Da hatte der Medienverantwortliche Reinhard Spahr die Idee, das Meeting in Form einer Telefonkonferenz durchzuführen. Zur üblichen Zeit konnten sich so die Mitglieder einwählen und wurden vom neuen Präsi-

den Christoph Schmid auf diese ungewohnte Weise begrüsst. Anstatt im «Tempel» des Hotels «Stern» horchten die Panathleten am Telefon dem Referat. Und mit Denise Rudin, Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention beim Gesundheitsamt Graubünden, war die passende Referentin zu hören. «Gesund in der Krise» lautete der Titel des Referats. Dabei zeigte sie eindrücklich auf, wie Sport- und Bewegungsförderung der Schlüssel zu Gesundheit sind. Bestätigt fühlen durften sich die Sportfunktionäre durch die belegte Feststellung, dass durch regelmässiges Training bis ins hohe Alter die Schwelle zu Behinderung und Abhängigkeit um bis zu zwanzig Jahre hinausgeschoben werden kann. Zusammen mit Tipps und Motivation für Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit im Corona-Alltag wurde der Abend so zu einer perfekten Lektion «Fit mit Denise».



Norbert Waser
stv. BT-Chefredaktor

Zum Sonntag

Wie hilft die «Heilige Woche»?

Mit dem Palmsonntag beginnt die «Heilige Woche». Sie mündet ins Osterfest, das höchste Fest der Christen. Wir erinnern uns des triumphalen Einzugs Jesu in Jerusalem. Am Gründonnerstag feiern wir das Gedächtnis des letzten Abendmahles. «Tut dies zu meinem Gedächtnis», so das Vermächtnis Jesu an seine Jünger. Am Karfreitag wurde Jesus gekreuzigt. Die Botschaft vom Leiden und Sterben Jesu, die von den Evangelien überlieferte Passionsgeschichte, steht im Zentrum. Dann der Höhepunkt an Ostern: die Auferweckung Jesu Christi von den Toten. Seine Auferstehung ist die grosse Wundertat Gottes und das alles entscheidende Ereignis für uns und für alle Menschen.

Wir begehen die «Heilige Woche» in einer besonderen Situation. Noch nie mussten die feierlichen Gottesdienste entfallen. Wollen wir deshalb Karwoche und Osterfest einfach übergehen? Das wäre ein grosser geistlicher Verlust. Nutzen wir die «ausserordentliche Lage» als Chance, die österliche Frohbotschaft auf neue Art für uns zu entdecken.

Die Corona-Krise wird unser Leben nachhaltig verändern. Wohin die Reise geht, weiss noch niemand. Unsicherheit führt zu Ängsten. Zu Existenzängsten. Wir sind mit der Frage nach dem Sinn unseres Lebens konfrontiert. Die

Botschaft der «Heiligen Woche» ist nicht weltfremd. Sie bildet genau diese Situation ab. Im Garten Gethsemane erleidet Jesus Todesangst. Er muss sein Kreuz tragen bis nach Golgotha. Er fühlt sich von Gott verlassen. Aber er verzweifelt nicht. Bis in den Tod hinein vertraut er auf Gottes Treue. Auf den Karfreitag folgt Ostern. Licht bricht in die Dunkelheit. Das Leben siegt. Gott ist der Gott des Lebens.

Wie können wir dieses Jahr die «Heilige Woche» feiern? Geben Sie der Leidensgeschichte Jesu und der Botschaft von seiner Auferstehung Raum und Zeit in Ihrer Familie. Es gibt viele Hilfsmittel und Anregungen. Vielleicht haben Sie eine Bibel, in der Sie die Texte nachlesen können. Sprechen Sie miteinander darüber. Zünden Sie auf dem Familientisch eine Osterkerze an. In einer dunklen Zeit ist das kleine wärmende Licht ein Zeichen der Hoffnung und des Vertrauens. Das grosse Licht ist Gott selber.

Pirmin Gnädinger
ist Pater im Kloster Disentis

Karwoche und Ostern aus dem Kloster Disentis (www.klosterdisentis.ch/Livestream):	
Palmsonntag	10.30 Uhr
Gründonnerstag	19.30 Uhr
Karfreitag	15 Uhr
Osternacht (Samstag)	21 Uhr
Ostern	10.30 Uhr



Zopf aktuell: Mein Sonntagszopf hat die Form eines Coronavirus. Die kleinen Knubbel waren übrigens besonders lecker und knusprig.