

QUARANTÄNE-TIPPS EINER NONNE

„Es gab eine Zeit, in der bin ich zehn Jahre nicht vor die Klostertür gekommen“

Veröffentlicht am 29.03.2020 | Lesedauer: 2 Minuten

Schwester Renata ist Nonne im Frauen-Orden „Maria in der Not“ in Essen. Für Familien hat sie zehn Tipps gegen den Lagerkoller in der Corona-Zeit. Unter anderem empfiehlt sie, jeden Tag eine „Lernstunde“ festzulegen.

Eine 81-jährige Nonne gibt Familien Tipps gegen einen möglichen Lagerkoller während der Corona-Pandemie. Sinnvoll sei es, den Tagesablauf durchzuplanen, empfiehlt Schwester Renata, Priorin des katholischen Frauen-Ordens „Maria in der Not“ in Essen, in einem Beitrag auf der Internetseite des Ruhrbistums.

Aufstehzeit, Mittagspause und Abendessen sollten festgelegt werden. Die Arbeit und Beschäftigung im Haushalt sollte dabei auf alle Familienmitglieder verbindlich aufgeteilt werden. „Sonst werden Sie träge, und der Tag gleitet an Ihnen vorbei“, erklärt die Seniorin, die seit über 50 Jahren hinter Klostermauern lebt.

Acht weitere Tipps hat die Nonne parat: Neben Sport in den eigenen vier Wänden wie Gymnastik und Yoga sollte täglich eine Lernstunde vereinbart werden, rät sie. Während die Kinder ihre Schulaufgaben machen, sollten die Eltern etwa eine fremde Sprache oder ein Musikinstrument erlernen, schlägt sie vor.



Seit mehr als 50 Jahren lebt Schwester Renata im Kloster

Quelle: Kerstin Bögeholz

Auch eine Stunde, die jedes Familienmitglied bewusst allein erlebt, müsse weiter zum Tagesrhythmus gehören. Spielerunden, regelmäßige Spaziergänge in der Natur und gemeinsame Rückblicke am Abendbrottisch tragen nach Meinung der Leiterin des Karmelitinnen-Klosters weiter zum guten Miteinander bei.

Es habe in ihrem Leben eine Zeit gegeben, „in der bin ich zehn Jahre nicht vor die Klostertür gekommen“, erzählt sie. Die momentane Einschränkung des privaten und öffentlichen Lebens durch Kontaktbeschränkungen biete Raum zum Innehalten. Man solle die Zeit der Abgeschiedenheit nutzen, um Rückschau auf sein Leben zu halten: Was war wichtig, was hat sich verändert? Welche Träume, Wünsche und Ziele hat man noch?

Die zehn Tipps im Überblick:

1. Strukturieren Sie Ihren Tag.
2. Teilen Sie jedem eine Arbeit, eine Beschäftigung zu.
3. Treiben Sie Sport – sofern das in den eigenen vier Wänden möglich ist.
4. Legen Sie eine „Lernstunde“ fest.
5. Gönnen Sie sich eine Stunde, die ganz allein Ihnen gehört.

6. Kommen Sie danach als Familie wieder zusammen, trinken Sie bewusst einen Kaffee oder Tee, um wieder wach zu werden, und reden Sie über die Dinge, die Ihnen durch den Kopf gehen.

7. Machen Sie einen Spaziergang.

8. Blicken Sie beim Abendessen gemeinsam auf den Tag zurück.

9. Spielen Sie miteinander.

10. Nehmen Sie sich einmal bewusst Zeit für sich. Nutzen Sie die Zeit der Abgeschiedenheit, um Rückschau auf Ihr Leben zu halten.

epd/gub

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <http://www.welt.de/206884457>