

25.01.2021 um 06:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Beate Hirt,**

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

## **Gewohnheiten ändern, Leben umkrempeln**

Gewohnheiten ändern, das Leben umkrempeln: Das ist ganz schön schwierig und anstrengend. Das haben wir jetzt auch in der Corona-Krise wieder gemerkt. Ich zum Beispiel schon an ganz kleinen, banalen Dingen: Bis März 2020 musste ich, wenn ich aus dem Hause gegangen bin, an drei Dinge denken: Geld, Handy, Schlüssel. Und plötzlich durfte ich auf keinen Fall etwas Viertes vergessen, die Maske natürlich. Ohne die kam ich nicht rein in den Bus oder den Supermarkt. Und das war eine ganze Zeit echt anstrengend. Einmal stand ich im Sommer prompt im Laden, hatte stolz meine Maske auf – aber das Portemonnaie lag immer noch zuhause auf der Kommode. Es ging wohl anderen ähnlich in diesen ersten Monaten der Pandemie.

### **Immer noch ungewohnt: Leben mit Abstand und Maske**

Das Corona-Virus hat uns dazu gezwungen, unsere Gewohnheiten zu ändern. Unser Leben zu ändern. Wir haben uns daran gewöhnt, die Maske zu tragen, an vielen Orten, sogar draußen auf Plätzen und Straßen. Wir haben uns daran gewöhnt, Abstand zu halten, und viele von uns haben sich daran gewöhnt, fast nur noch von zuhause aus zu arbeiten, im homeoffice. Wir haben uns sogar daran gewöhnt, bei

einer Videokonferenz die meiste Zeit den eigenen Ton auf stumm zu schalten.

### **Nicht so einfach, sich auf Neues einzulassen**

Gewohnheiten ändern und neu lernen - das ist wirklich nicht so leicht, mit zunehmendem Alter sowieso. Denn es entlastet mich ja normalerweise, wenn ich Dinge immer gleich machen kann. Ich muss nicht neu nachdenken – ich weiß einfach, wie es geht. Und es ist schon komisch, plötzlich wieder Dinge nach Jahren und Jahrzehnten ganz neu lernen zu müssen.

### **Gewohnheiten hinterfragen und ändern**

Gewohnheiten ändern hat aber auch etwas Gutes. Es birgt die Chance, Gewohnheiten zu verbessern. Schlechte Gewohnheiten kann ich ablegen, gute Gewohnheiten auflegen. Ich weiß von vielen Menschen, die jetzt öfter spazierengehen. Immer morgens eine Stunde zu zweit zum Beispiel, statt des Wegs zur Arbeit. Ich weiß von Menschen, die deutlich mehr Fahrrad fahren als vor einem Jahr. Weil es während der Pandemie gut tut und wichtig ist, an die frische Luft zu kommen und in Bewegung.

### **In Bewegung kommen und frische Luft reinlassen**

Gewohnheiten ändern, das Leben umkrempeln: Vielleicht standen dafür wirklich die Chance selten so gut wie jetzt. In all dem Schrecklichen dieser Pandemie ist das immerhin ein bisschen etwas Gutes. Wenn wir ohnehin dabei sind, Neues zu lernen, Gewohnheiten umzustellen, dann könnten wir schauen: Was geht noch? Was wäre noch gut für uns – und für die Umwelt, fürs Klima? Die Maske lasse ich gerne irgendwann auch wieder zuhause. Aber andere Gewohnheiten behalte ich gerne bei oder trainiere sie mir neu an. Vielleicht: noch mehr Fahrrad fahren. Und den ein oder anderen Weg tatsächlich zu Fuß gehen.