

13. April, Ostermontag
Tag 31 der Quarantäne

Am Ostersonntag wird in vielen Familien gemeinsam Ostern gefeiert. So auch bei uns. Wobei unsere Familie dann im Normalfall auf mehr als zwanzig Personen anwächst. Meine Frau und ich, unsere Geschwister, deren Kinder und Kindeskinde, und unsere Mütter, also vier Generationen. In diesem Jahr war alles anders. Eine erste kleine Feier, gemeinsam mit der Familie meiner Schwester und unserer Mama. Das alles unter strahlend blauem Himmel auf Gartenstühlen und Abstand haltend, obwohl wir alle in den letzten Tagen, Corona negativ, getestet wurden. Zu einer weiteren kleinen Osterfeier trafen wir uns mit unseren Kindern und Enkeln via Videokonferenz. Auf den ersten Blick liegen Galtür, Kappl, Nützens und Zirl nicht weit voneinander, doch ich diesen Tagen gibt es Unüberwindbares. Dabei sind dies nicht nur die Talquarantäne und die Ausgangsbeschränkungen, nein es ist der eigene Wille einen Beitrag zur Überwindung der Corona Krise zu leisten und die Ausbreitung des COVID-19 Virus zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen. Trotz räumlicher Distanz war es berührend, unser 85 jähriges „Urnali“ bei dieser virtuellen Feier zu erleben und ihre Kommentare zu hören, die Enkel beim Suchen der Osternester und anschließend beim Auspacken der Geschenke via Bildschirm zu verfolgen und mit einem „zum Wohl und frohen Osterwünschen“ wieder in die eigene Welt zurückzukehren. Wochenenden und Feiertage laden dazu ein, mit lieben Menschen in Kontakt zu treten. Feiertage die für viele Menschen mit Ritualen und über Jahre gewohnten Besuchen und in Verbindung gebracht werden, erwecken Bedürfnisse, nach Nähe und Gespräch. Wenn nicht im selben Haushalt lebend, bleibt vorübergehend nur das Telefon und das Handy, oder ein gelegentliches Winken von Haus zu Haus. Kontakt zu halten ist wichtig, vor allem für die Zeit danach. Freuen wir uns auf die Zeit, in der das nette Zunicke wieder durch einen kräftigen Händedruck oder eine herzliche Umarmung ersetzt werden. Shiri Lavy, Dozentin für Psychologie und Mitherausgeberin der Journal's für Glücksstudien, meint in einem Interview, *dass gerade in Krisen, Sinn wichtig sei.* Es sei wichtig, Sinn in den nicht zum normalen Arbeitsalltag gehörenden Tätigkeiten zu finden. Sei es Teleworking, das Aufräumen rund um's Haus, das Beschriften eines Fotoalbums, oder die Nachkalkulation eines Projektes und nicht zuletzt, das mehr an Zeit für die Familie.

Denk dran, rief an!

Bleibst daham, bleibst gesund

Anton Mattle ☺

