

# **Corona-Zeiten: Überlebensstrategien mit (kleinen) Kindern**

Teresa lebt mit ihrem Mann und ihren drei kleinen Kindern im österreichischen Waldviertel. Der Zeit der Quarantäne und Unsicherheit begegnen sie mit Humor, Gebet und einem guten Tagesplan. Ein positiver Nebeneffekt: Händewaschen geht jetzt bei den Kindern fast wie von allein!

29.03.2020

Seit Mitte März gelten auch in Österreich strenge Maßnahmen, um die Verbreitung des Corona-Virus einzudämmen und vulnerable Personengruppen wie ältere Menschen oder Risikopatienten vor einer Infektion zu schützen. Es ging ein Ruck durch die Gesellschaft: Geschäfte schließen, keine Schule, nur noch Home-Office, so gut wie keine sozialen Kontakte. Wie werden wir das schaffen?

## **Dankbarkeit**

Auch wir als Familie bereiteten uns mental auf die kommenden Wochen vor. Zuallererst waren und sind wir sehr dankbar, dass wir die Corona-Zeit auf dem Land lebend verbringen können. Platz, Garten und frische Luft und in der ersten Woche auch noch warmer Sonnenschein, machen das Leben mit unseren drei kleinen Kindern – zwei im Kindergarten und eine in der Volksschule – jetzt viel

einfacher. Wir sind dankbar, dass wir uns haben und nicht alleine sind, gerne zu Hause sind und es uns so gut geht. Dankbarkeit lenkt den Blick auf das Gute und macht fröhlich.

## **Sicherheit geben in Zeiten der Unsicherheit**

Die Kinder waren begeistert, als wir ihnen sagten, sie dürften zunächst bis Ostern zu Hause bleiben. Sie fragten sehr interessiert, was es mit dem Virus auf sich hätte und wir erklärten ihnen so gut wir konnten die Lage. Sie fragten natürlich auch, ob sie Angst haben müssten und sie auch krank werden würden. Es leuchtete ihnen ein, dass zu Hause bleiben der richtige Weg sei. Die Hygieneregeln (ordentliches Händewaschen etc.) sind ihnen zusätzlich ein Instrument, selbst etwas zur ihrer Gesundheit beizutragen und sie fühlen sich dadurch sicher. Wusch man sich vor

Corona mehr pro forma für Mami die Hände, ist es jetzt eine Möglichkeit, gesund zu bleiben und „die Viren runterzuspülen“. Es kann für uns Eltern schwer sein, Sicherheit zu geben, wenn wir selbst unsicher sind. Bestimmte Gewohnheiten und Tools wie Wissen über das Virus und Hygieneregeln können den Kindern Sicherheit vermitteln.

## **Gewohnter Tagesablauf – neue Regeln**

Um das Familienleben in friedlicher Weise meistern zu können, gibt es bei uns bestimmte Regeln. In Ferien werden diese adaptiert, so auch jetzt während Corona. Zum Beispiel betrifft das Aufsteh- und Bettgehzeiten, gemeinsame Essenszeiten, Zeiten für Arbeit und Zeiten für Erholung. Der Alltag geht also, obwohl wir nicht ins Büro, Schule oder Kindergarten gehen, im gewohnten Rhythmus weiter. Der

Vormittag ist für die Arbeit da, der Nachmittag frei. Während die Eltern an ihren Homeoffice-Arbeitsplätzen bzw. im Haushalt arbeiten, haben auch die Kinder ihre Aufgaben, die sie erledigen sollen. Da die Kinder wissen, dass ich am Nachmittag mit ihnen Zeit verbringen werde, sind sie am Vormittag geduldiger. Die gewohnte Struktur bringt Ruhe in unseren Alltag. Oft belächelt, bewährt sich mein „strenges Regime“ derzeit besonders. Neuerungen haben sich aber auch ergeben, wie z.B. die Schulapp „Anton“, mit der die Kinder bereits Gelerntes auffrischen und Neues lernen können. Das ist eine tolle Möglichkeit, erfordert aber auch Überlegungen zur Mediennutzung, damit das Tablet nicht den ganzen Tag über immer mal wieder zur Hand genommen wird.

Dadurch ist mir aufgefallen, dass ich mein Handy seit Corona viel öfter als

sonst benutze, um etwa aktuelle Corona-Entwicklungen nachzulesen. Da es für die Kinder ein schlechtes Vorbild ist, meine Aufmerksamkeit teilt, meine Zeit frisst, keine gute Laune macht usw. usw. liegt es jetzt wieder an seinem gewohnten Platz und wird zu geeigneten Zeiten gezückt, um Nachrichten zu bearbeiten oder gezielt Infos zu recherchieren.

## **Neues erlernen – Mithilfe im Haushalt**

Ein positiver Effekt der derzeitigen Einschränkungen ist der Entfall von Terminen außerhalb, wodurch wir mehr Zeit haben. Diese Zeit können wir nutzen, um die ein oder andere Gewohnheit einzuführen oder etwas Neues zu lernen. Ich habe zusammen mit den Kindern eine Liste gemacht. Da finden sich z.B. folgende Vorhaben: Lernen Zöpfe zu flechten, Uhr zu lesen, Schleifen zu binden,

dieses oder jenes Buch zu lesen, Kochen, Backen, persönliche Schubladen im Kinderzimmer sortieren... Freunde berichten, dass sie Kästen durchsortieren, Flecken an den Wänden ausbessern, Möbel umstellen, Fotoalben erstellen etc. Ich habe mir außerdem einige Dinge überlegt, die ich ändern kann, um unser Zusammenleben angenehmer zu machen. Der plötzliche „shut down“ entschlackt unseren Alltag und bietet uns die Chance, „nach Innen“ zu schauen. Die aktuelle Lage beschert mir eigentlich eine so intensive Fastenzeit, wie ich sie noch nie erlebt habe.

## **Die nötige Portion Humor**

Die ersten Tage in „Quarantäne“ waren wir besonders aufmerksam, was sich in der Welt und bei uns verändern würde. Wir haben schöne Beobachtungen gemacht: Viele Menschen haben scheinbar das Beste

aus sich herausgeholt und gehen mit positiven Gedanken in die kommende Zeit. Sie teilen ihre schönen Erlebnisse beispielsweise in sozialen Medien und stecken uns mit ihrer Freude an. Andere starten Initiativen, die den Risikogruppen zu Gute kommen, wie „Einsamkeitstelefone“ oder Einkaufsdienste. Wieder andere schicken wirklich lustige Nachrichten, die einen fast Tränen lachen lassen. Es zeigt sich mal wieder, dass die richtige Portion Humor beim Überleben hilft und Abstand gewinnen lässt. Die Zeiten, in denen man sich daheim auf die Nerven geht und sich nach Abwechslung sehnt, werden bestimmt kommen und dann sind gefüllte Humorspeicher besonders hilfreich. Wir sind in Corona-Tagen natürlich wie sonst auch „aneinandergeraten“ und haben uns wieder versöhnt. Die Kinder und ich versuchen jetzt schneller den



„Schalter umzulegen“ und erinnern uns gegenseitig mit dem Codewort daran. Manchmal klappt es dann mit dem Versöhnen nach kürzerer Zeit.

## **Die Kirche kommt ins Wohnzimmer**

Das geistige Leben findet wie der sonstige Alltag auch „privater“ statt. Es hat uns sehr betroffen gemacht, keine Gottesdienste mehr besuchen zu können. Gleichzeitig gibt uns die Sehnsucht nach den Sakramenten eine neue Tiefe und offenbart uns deren Wert in einer anderen Dimension. Die vielen Livestream Angebote, um Hl. Messen mitzufeiern, bei Anbetungen dabei zu sein, Betrachtungen zu hören etc. zeigen uns, wie die Kirche sich um uns kümmert und wie stark die Gemeinschaft auch ohne physische soziale Kontakte tragen kann. Die gewohnten persönlichen Gebets- und Lesungszeiten, an den Alltag mit

allen Familienmitgliedern 24/7  
daheim angepasst, helfen uns, mit  
Gott verbunden zu bleiben.  
Innerliche Stoßgebete gehen immer  
und gehen niemandem auf die  
Nerven. Dabei können wir all  
diejenigen einschließen, die unsere  
Hilfe brauchen: die Kranken,  
Einsamen, Verzweifelten,  
Trauernden, Pflegenden, Streitenden  
– und das von zu Hause aus, im  
Stillen... Wir können jetzt lernen wie  
Menschen zu beten, die von Gott  
alles erwarten und ihm jedes  
Wunder zutrauen.

## **Was bringt die Zukunft?**

Die Zukunft ist eigentlich immer  
ungewiss, aber derzeit mag sie uns  
noch ungewisser erscheinen. Ich  
denke oft an den Satz des heiligen  
Josefmaria, der mir jetzt hilft, das zu  
nehmen, was der Tag bringt, statt  
herum zu grübeln: „Tu, was du tun  
sollst, und sei ganz in dem, was du

tust“. Das ist ein sehr weiser und einfacher Ratschlag: mit Blick auf Gott für die anderen da zu sein. Das ist die beste Art und Weise, diese Zeit zu nützen.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-ch/article/corona-zeiten-uberlebensstrategien-mit-kleinen-kindern/> (01.02.2026)