

# 10 Ratschläge für die Quarantäne

Die Unsicherheit dieser Tage kann uns leicht entmutigen, langweilen oder uns zu Besorgnis und Angst führen. Hier eine adaptierte Version der Ratschläge des heiligen Josefmaria Escrivá aus jener Zeit, als er sich gemeinsam mit einigen Gefährten während des Spanischen Bürgerkrieges verstecken musste. Sie können dir in diesen Tagen nützlich sein.

15.03.2020

1. Bleib optimistisch! Gott lässt diese Situation zu. Versuche sie, mit übernatürlicher Sicht, Humor und Hoffnung anzunehmen.
2. Mach dir Pläne! Steck dir Ziele, um die Zeit bestmöglich zu nutzen. Vergeude diese Tage nicht, die auf ihre Art bereichernd werden können.
3. Verschwende keine Zeit! Schränke dich beim Nutzen der Sozialen Medien zum bloßem „Zeitvertreib“ ein.
4. Fang etwas Neues an! Heute ist ein guter Tag, um eine Fremdsprache zu üben, ein neues Rezept auszuprobieren oder den Onlinekurs zu beginnen, den du dir schon lange vorgenommen hast.

5. Praktiziere ein Hobby! Nutze die Gelegenheit, dein Instrument zu üben, zu singen, zu lesen, zu schreiben oder Sport zu machen (zu Hause).

6. Bete in aller Ruhe! Wenn Du willst, können Auszeiten wie diese Momente des inneren Wachstums sein. Gott lässt uns niemals allein!

7. Unterhalte dich mit den anderen! Mit jenen, die dir nahe sind, und – über Kommunikationsmittel – mit jenen, die weiter weg sind.

8. Sei hilfsbereit! Unterstütze die Menschen um dich herum: Angst und Langeweile sind große Versuchungen. Sei aufmerksam für die Bedürfnisse jener, die verletzlicher sind als du.

9. Bleib ruhig! Lass dich nicht aufs Negative fixieren, sondern sei dankbar für alles Gute um dich herum.

10. Bitte die anderen um Verzeihung!  
Das Zusammenleben in Quarantäne ist für alle herausfordernd und kann Spannungen bringen. Bemühe dich, wann immer nötig, die anderen um Verzeihung zu bitten.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-de/article/10-ratschlage-fur-die-quarantane/> (28.01.2026)