

## Queres aus der Quarantäne

### 10 Gebote für die Corona-Zeit

#### Ein theologischer Sonderimpuls von Dr. Thorsten Latzel

Das Wort „Quarantäne“ geht ursprünglich auf das lateinische Zahlwort *quadraginta*, „vierzig“, zurück. Es bezeichnete früher die vierzig tägige Isolation, die man im Mittelalter ab dem 14. Jahrhundert zum Schutz vor Pest und Seuchen über Reisende oder Schiffe verhängte – in Aufnahme alter biblischer Reinheitsvorschriften (3 Mos 12,1–8). Noch in den 1960er-Jahren wurden in Deutschland bei Pockenausbrüchen infizierte Menschen zum Teil ohne medizinische Versorgung in Schullandheimen isoliert.

Während der Covid-19-Pandemie erleben wir gerade eine umfassende gesellschaftliche Quarantäne – mitten in der vierzig tägigen Fastenzeit vor Ostern. Ich glaube, dass es gut ist, wenn wir diese Zeit nicht depressiv als „Seuchenopfer“ erleiden, sondern aktiv und kreativ mit ihr umgehen. Und dass es gut ist, wenn die Pandemie das Beste von dem herausholt, was in uns steckt – sodass wir uns im Nachhinein vielleicht einmal über das „Gute im Schlechten“ wundern werden. Dafür kann die Fastenzeit als Zeit des Umdenkens und der Besinnung hilfreich sein.

Ein anderes Wort für Quarantäne im 19. Jahrhundert war „Kontumaz“, von lateinisch *contumacia*, „Trotz“, „Unbeugsamkeit“. Die Corona-Auszeit sollte so eine Zeit sein, in der wir Haltung zeigen. Fromm formuliert: eine gute Mischung aus Nächstenliebe, Gottvertrauen und innerem Rückgrat.

Auf Martin Luther geht der schöne Gedanke zurück, dass ein glaubender Mensch jeden Tag „neue Dekaloge“ entwerfen könne. Deshalb hier ein Versuch:

### 10 Gebote für die Corona-Zeit

1. Du sollst deine Mitmenschen lieben, komm ihnen aber gerade deswegen nicht zu nahe. Übe dich in „liebvoller Distanz“. Auf deine Gesundheit und die deiner Mitmenschen zu achten ist immer wichtig. Jetzt kann es lebenswichtig werden.

2. Du sollst nicht horten – weder Klopapier noch Nudeln und schon gar keine Desinfektionsmittel oder gar Schutzkleidung. Die werden in Kliniken gebraucht, nicht im Gästeklo zu Hause.

3. Die Pandemie sollte das Beste aus dem machen, was in dir steckt. Keinen Corona-Wolf und kein Covid-Monster, sondern einen engagierten, solidarischen Mitmenschen.
4. Du solltest ruhig auf manches verzichten. Quarantäne-Zeiten sind Fastenzeiten. Dafür gewinnst du andere Freiheit hinzu. Das passt sehr gut in die Zeit vor Ostern.
5. Du sollst keine Panik verbreiten. Panik ist nie ein guter Ratgeber, zu keiner Zeit. Gesunder Menschenverstand und Humor dagegen schon. Deshalb hör auf Fachleute, beruhige andere und schmunzele über dich selbst. Da macht man erst mal nichts falsch, und es trägt sehr zur seelischen Gesundheit bei.
6. Du solltest von „den Alten“ lernen. In früheren Zeiten von Seuchen und Pestilenz, als es noch keine so gute Medizin wie heute gab, halfen Menschen vor allem ein gesundes Gottvertrauen und die tätige Fürsorge füreinander. Das ist auch heute sicher hilfreich.
7. Du solltest vor allem die Menschen trösten und stärken, die krank werden, leiden oder sterben. Und auch die, die um sie trauern. Sei der Mensch für andere, den du selbst gern um dich hättest.
8. Du solltest anderen beistehen, die deine Hilfe brauchen: Einsamen, Ängstlichen, Angeschlagenen. Oder Menschen, die jetzt beruflich unter Druck geraten. Das hilft nicht nur ihnen, sondern macht dich auch selbst frei.
9. Du solltest frei, kreativ und aktiv mit der Pandemie umgehen. Dazu sind wir von Gott berufen. Du wirst am Ende vielleicht überrascht sein, was sie Positives aus dir und anderen herausholt.
10. Du solltest keine Angst vor Stille und Ruhe haben. Wenn die Quarantäne zu mehr Zeit zum Umdenken, zum Lesen und für die Familie führt, wäre das ein guter „sekundärer Krankheitsgewinn“.