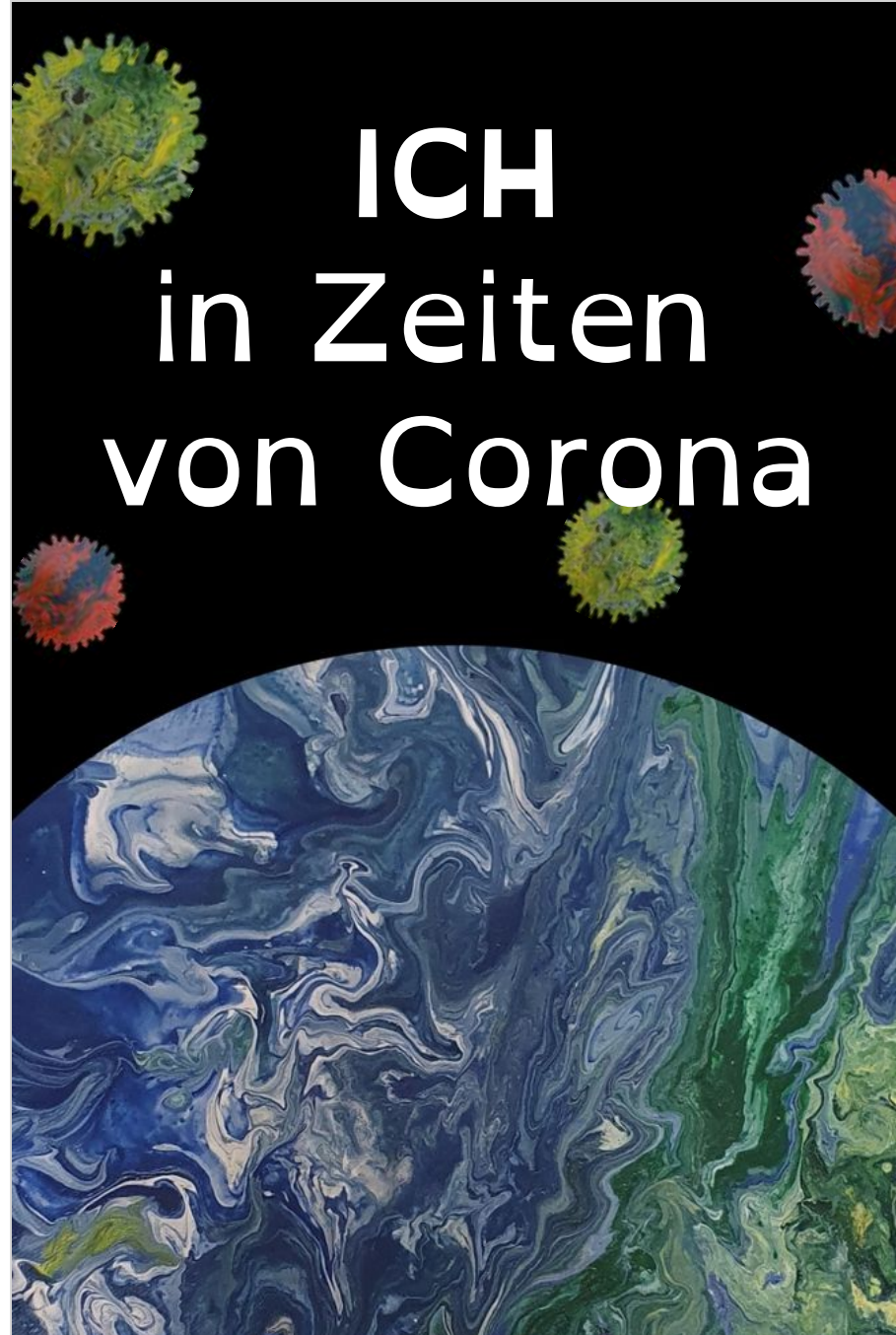


# ICH in Zeiten von Corona



## Impressum



**Titel:** Ich - in Zeiten von Corona

**Herausgeber:** Gemeinde Bad Schönborn

**Autoren:** Yara Heinzmann, Alessia Imperiale, Ivan Dimitrijević, Saskia Hildenbrand

**Herstellung:** Gemeinde Bad Schönborn

Das Buch enthält Texte und Bilder von Personen, die wohnhaft in Bad Schönborn sind. Vielen Dank für das Mitwirken.

Gedruckt auf alterungsbeständigem und säurefreiem Papier.

Bildnachweise: siehe Kennzeichnung auf den entsprechenden Seiten.

Alle Rechte vorbehalten.

Herausgegeben und erstellt von der Gemeinde Bad Schönborn 2021  
Friedrichstr. 67, D-76669 Bad Schönborn, Tel. 07253 870-0  
info@bad-schoenborn.de

## Vorwort Bürgermeister Bad Schönborn Klaus Detlev Hüge



Das waren harte Zeiten seit der Virus COVID 19 ab Anfang 2019 weltweit viele Tote, viele Erkrankte und teils sehr massive Einschränkungen verursacht hat. Und jetzt - Ende 2021 wissen wir noch nicht, ob die Pandemie wirklich vorbei ist.

Auch wenn es in Deutschland durch viele Vorschriften und durch die einigermaßen erfolgreiche Einhaltung der Regeln gelungen ist, eine massive Krise mit Überlastung des Gesundheitssystems zu verhindern: Der Alltag von Jung und Alt hat sich massiv verändert. Einsamkeit statt Schule, Daheim bleiben statt Party, Oma-Besuche nur online, vielleicht sogar lähmende Quarantäne, und und und. Ich freue mich, dass diese herausfordernde und belastende Phase in Bad Schönborn literarisch und künstlerisch aufgearbeitet wird, dass wir O-Töne nachlesen können, dass wir nach- und miterleben können, wie besonders Jugendliche die Pandemiezeit erlebt und erlitten haben.

Mein Wunsch ist, dass diese Form der Aufarbeitung allen Mitwirkenden an diesem Buch ein wenig hilft, diese Epoche für sich besser zu verstehen. Und „besser verstehen“, wie es Kindern und Jugendlichen in Deutschland in der weltweiten Pandemie erging, das können sicherlich auch alle Leserinnen und Leser nach der Lektüre.

Herzlichen Dank allen, die an diesem Werk mitgearbeitet haben und sein Entstehen ermöglicht haben. Danke an die Gemeindebibliothek und an den Landesverband Baden-Württemberg im Deutschen Bibliotheksverband e.V., für die Auszeichnung der Projektidee.

Herzliche Grüße und passen wir auch in Zukunft gut auf die eigene Gesundheit und die unserer Mitmenschen auf!

# **Corona Förderpreis verliehen vom Landesverband Baden-Württemberg im deutschen Bibliothekenverband und der Sparkasse**

## **Die Begründung der Jury**

Die kleine Gemeindebibliothek von Bad Schönborn kennt ihre Grenzen. Sie will sich dennoch gegen die Ungunst der Stunde stemmen und den Kindern als den größten Verlierern der Pandemie einen ehrgeizigen Neustart mit einem besonderen Buchprojekt ermöglichen.

Mit Kindern ein Buch zu verfassen, ist für eine Bibliothek nicht unbedingt innovativ. Die Gemeindebibliothek will jedoch mehr. Sie will neben der Sommerleseaktion einen ganzheitlichen Prozess zur Erstellung eines Buches anstoßen.

„Ich, in Zeiten von Corona“ soll den Kindern in mehrfacher Hinsicht helfen, die Krise zu verarbeiten. Gemeinsam mit dem örtlichen Jugendzentrum, in Zusammenarbeit mit Lehrer\*innen, Schulen und Sozialarbeiter\*innen, in Videokonferenzen und im wieder möglichen unmittelbaren Austausch soll ein Buch entstehen. Teamarbeit ist gefragt: Entwicklung und Verfassen der Idee und des Textes sowie die Illustration des Buches trainieren Fertigkeiten und Kenntnisse in Deutsch und Kunst, die Kalkulation des Buchprojektes das Fach Mathematik. Die Kinder wenden sich selbst an die örtlichen Partner der Wirtschaft, die Druckerei, die Zeitung und weitere Firmen als Sponsoren.

Mit dem zusätzlichen Corona-Sonderpreis in der Kategorie Förderpreis würdigt die Jury die umfassende Projektidee von der Ideensammlung bis zur Vermarktung. Sie dankt den Sparkassen in Baden-Württemberg zur Anerkennung der besonderen Motivation der Preisträgerin, mit einem in jeder Hinsicht ganzheitlichen Ansatz den Kindern einen Weg der Krisenbewältigung zu bieten. Zugleich hofft die Jury, dem Projekt mit der dadurch entstehenden landesweiten Anerkennung Rückenwind zu verleihen bei der Suche nach weiterer Förderung in Wirtschaft und Bürgerschaft.

## **Inhalt**

**Corona aus Sicht von  
Grundschulern aus Bad Schönborn**

**Eindrücke von Schüler\*innen aus  
Bad Schönborn (Klassen 7/8)**

**Corona  
von Alessia Imperiale**

**Interview mit Klaus Heinzmann, Leiter der Tourist  
Information Bad Schönborn**

**Interview mit Maximilian Leitzig Kleintierpark Mingolsheim**

**Die Welt der Perspektive  
von Ivan Dimitrijevič**

**Interview mit Bozena Kühnlenz Buchautorin**

**Gemälde von Bozena Kühnlenz Buchautorin**

**Interview mit Sonja Gäng  
Business Coach, Lachyoga, Mentaltraining**

**Interview mit Chilli Out  
Jugendzentrum Caritas**

**Sommerurlaub  
von Saskia Hildenbrand**

**Interview mit Linda Sandhöfer  
Team Gemeinde Bibliothek Bad Schönborn**

**Corona und Freunde - wie passt das?  
von Yara Heinzmann**

**Das Team des Buchprojekts**

# Corona aus Sicht von Grundschulern aus Bad Schönborn



# Eindrücke von Schüler\*innen aus Bad Schönborn (Klassen 7/8)

## Freundschaft

"Ich und meine Freunde hatten mehr Streit."

"Ich war zu Hause aber hatte Kontakt mit meinen Freunden."

"Ich konnte meine Freunde nicht sehen."

## Homeschooling

"Was ich gut fand ist, dass ich länger schlafen konnte. Was ich nicht gut fand, dass es ohne Freunde langweilig war."

"Homeschooling war für mich nichts."

"War nicht gut."

"Homeschooling war gut, da waren wir in Sicherheit."

## Vereine

"Ich habe es vermisst, in den Boxverein zu gehen."

## Sonstiges

"Ich fand die Notbetreuungsgruppe in der Schule gut und super. Es hat Spaß gemacht."

"Ich hatte kein gutes Internet."

"Alles war gut, außer Lernen (im Groben gesehen)."

# Corona von Alessia Imperiale



Image source: Matthias Knecht  
(mkm Marketingberatung)

Corona.

Was ist Corona?

Mein erster Gedanke, als ich das erste Mal davon entfuhr.  
Ich lass an einem kalten Dezemberabend von dieser mysteriösen  
Lungenkrankheit, die in China aus dem nichts auftauchte.  
Ich ging ins Wohnzimmer zu meinen Eltern und erzählte ihnen  
davon.

"Keine Sorge das ist weit weg. Das kommt bestimmt nicht bis  
nach Deutschland." Eine Aussage die ich in den nächsten  
Wochen noch öfters hören sollte.

Wie hätten wir wissen können was wirklich auf uns zukommt?  
Im Februar begann die Situation immer bedrohlicher zu werden.  
Die ersten Fälle in Deutschland.

Die ersten Opfer.

Würde es uns auch treffen?

Was ist wenn wir erkranken?

Sterben wir dann?

Gibt es Medikamente?

Die Menschen fingen an mehr Abstand zu halten.

Plötzlich hörten wir auf uns zu Umarmen oder die Hände zu  
geben.

Der Februar verging wie im Flug und der März begann.

Die letzten noch relativ normale Wochen vor einem Kreislauf aus  
Lockdowns und Kontakt Beschränkungen.

Ich fühlte mich wie in den Science-Fiction-Büchern, die ich so  
gerne las.

Doch in Realität fühlte sich dieses Pandemiedasein noch lange  
nicht so spannend an wie in den Filmen und Büchern immer  
beschrieben.

Plötzlich Maskenpflicht im Einzelhandel.

Wir bestellten Stoff, um Masken zu nähen.

Doch würden wir dadurch Luft bekommen? Und hilft ein Stück  
Stoff wirklich vor dieser bedrohlichen Krankheit?

Dann schlossen die Schulen.

Feuerwehrautos fahren durch die Straßen und verkündeten den  
ersten Lockdown.

Keine Familie, keine Freund\*innen, keine anderen Menschen.

Dafür Isolation, Einsamkeit und Homeschooling.

Wir fanden Wege, online Kontakt zu halten, doch war es nicht  
dasselbe.

Die Ängste nahmen zu.

Schon das Aufwachen mit Halsschmerzen und Husten veranlasste  
mich panisch ins Bad zu rennen, um zu schauen ob ich die  
Zahnpasta noch schmeckte.

Zwei Wochen, vier Wochen, sechs Wochen vergangen.

Noch immer waren wir mitten im Lockdown.

Dann Ostern, endlich Lockerungen.

Endlich wieder treffen mit Freund\*innen.

Dafür aber das letzte Mal meine Großeltern Umarmen.

Denn die Gefahr, sie zu infizieren bei Kontakt mit der Außenwelt  
war mir zu groß.

Dann öffneten die Schulen wieder.

Unterricht in kleinen Gruppen und unter hohen  
Vorsichtsmaßnahmen.

Es war nicht dasselbe wie davor.

Die Nähe fehlte. Die Angst, sich zu infizieren, war zu groß.

Nur die Abschlussklassen und Klassen in der Prüfungsvorbereitung  
durften ins Schulgebäude.

Unsere Klasse wurde in vier Gruppen eingeteilt. Jede Klassenstufe  
hatten unterschiedliche Unterrichtszeiten, um den Kontakt in den  
Pausen und am Anfang sowie am Ende des Schultages zu  
vermeiden.

Mai bis Juli ging relativ schnell vorüber und als die Sommerferien  
begannen, fühlte es sich an, als gäbe es kein Corona mehr. Die  
Menschen achteten nicht mehr auf die Abstandsregeln und es gab  
keine Beschränkungen mehr.

## **Interview mit Klaus Heinzmann, Leiter der Tourist Information Bad Schönborn**

### **Welche Erfahrung haben Sie in der Corona Zeit bei der Arbeit gemacht?**

Die beruflichen Erfahrungen waren aufgrund der langen Zeit der Pandemie sehr unterschiedlich. Beim ersten Lockdown habe ich einen großen Zusammenhalt zwischen allen Bereichen der Gemeindeverwaltung und Tourist Information erlebt. Alle sind enger zusammengerückt und haben sich gegenseitig unterstützt. Eine große Herausforderung war es, die ständig wechselnden Verordnungen einzuordnen und anzuwenden. Sehr positiv empfand ich während des Lockdowns weniger öffentliche Termine zu haben. Während dieser Zeit konnte ich umfassend neue Projekte abarbeiten und neue digitale Arbeitsweisen kennenlernen. Heute bin ich aber wieder froh, Präsenztermine mit Kolleginnen und Kollegen zu haben und sich auch emotional wieder begegnen zu können.

### **Welche Gefühle, Ängste, Emotionen hat die Pandemie in Ihnen ausgelöst?**

Die Pandemie hat meinen Arbeitsbereich Tourismus und Gesundheit tief getroffen. Da waren immer auch Existenzängste den geliebten Beruf nicht mehr ausüben zu können. Im direkten Umfeld der Tourist Information mit wechselnden Kunden - und Gästekontakten spürte ich auch eine gewisse Angst und Bedrückung, sich mit dem Virus anzustecken. Es war interessant zu erleben, wie unterschiedlich im privaten und beruflichen Umfeld die Menschen mit der Pandemie umgegangen sind. Es gab die Menschen, die ganz unaufgeregt viel im Kleinen in unserer Gemeinde getan haben: Einkäufe für Ältere z. B., technische Hilfestellung bei digitalen Fragen im Arbeitsbereich usw. - diese Menschen haben mich sehr beeindruckt,- gerade auch in unserer Gemeinde. Und es gab die Menschen, die auf die Politik und Verordnungen nur geschimpft haben. Das hat in mir zum Teil Wut und Unverständnis ausgelöst.

### **Mit welchen Schwierigkeiten privat und oder beruflich hatten Sie in dieser Zeit zu kämpfen?**

Der erste Lockdown war sowohl im beruflichen wie auch im privaten Umfeld eine riesige Herausforderung. Der Spagat zwischen Mathematik-Hausaufgaben der Tochter und einer beruflichen Online-Präsentation war groß. Auch die ständig neuen Verordnungen und Regelungen in der Schule und im beruflichen Umfeld je richtig einzuordnen und zu organisieren war eine riesige Herausforderung.

### **Worin haben Sie sich eingeschränkt gefühlt?**

Gefehlt haben mir die Sport und Freizeitaktivitäten wie Schwimmen im Thermarium, Sporttreiben im Verein oder das Fitnessstudio im Thermarium. Diese fehlenden Möglichkeiten haben auch dazu geführt, dass ich weniger Sport getrieben habe - und damit der körperliche und mentale Ausgleich sehr oft gefehlt hat. Sehr eingeschränkt fühlte ich mich bei der privaten Kontaktbeschränkung für private Treffen mit der Familie und Freunden. Diese Einschränkungen haben mir besonders für meine Kinder sehr leidgetan!

## **Interview mit Maximilian Leitzig Kleintierpark Mingolsheim**

**"Welche Erfahrung haben Sie in der Corona Zeit bei der Arbeit gemacht?"**

Aktuell bin ich arbeitsmäßig als Lehramtsanwärter im Referendariat in der TMRS Östringen. Natürlich wurde auch der Bereich der Schulen stark durch die Pandemie geprägt und ich startete zunächst über den Homeschooling-Unterricht in meinen Vorbereitungsdienst. Für mich persönlich war es schwierig, die Schülerinnen und Schüler nicht kennenlernen zu können und somit eine Beziehung zu diesen aufbauen zu können. Dies hat sich jedoch, Gott sei Dank, mit Beginn des Präsenzunterrichts geändert. Die Pandemielage wirkte sich jedoch auch weiterhin auf die Zeit bis zu den Sommerferien aus, was natürlich einen "normalen" Start ins Referendariat umso mehr erschwerte. In Bezug auf meine ehrenamtliche Arbeit im Kleintierpark war es natürlich für den Verein ein großer Einschnitt, den Park von heute auf morgen zu schließen. Durch ausgefallene Feste und Veranstaltungen sind uns viele Einnahmen weggebrochen, die glücklicherweise einigermaßen aufgefangen werden konnten durch kreative Aktionen und Spenden. Die laufenden Kosten gab und gibt es natürlich weiterhin und diese müssen auch beglichen werden. Dennoch war für uns von der Vorstandschaft sehr positiv, dass viele Menschen, wahrscheinlich trotz vieler privater Sorgen in dieser Zeit den Tierpark und die Tiere nicht vergessen und uns unterstützt haben.

**"Welche Gefühle, Ängste, Emotionen hat die Pandemie in Ihnen ausgelöst?"**

Die Pandemie löste in mir zunächst vielerlei Ängste aus, da ich stets befürchtet habe, dass Verwandte und Bekannte möglicherweise mit dem Virus infiziert werden könnten. Hierbei hatte ich nicht unbedingt Angst um mich, sondern eher um meine Liebsten und mein näheres Umfeld. Als dann viele in meiner Familie geimpft werden konnten, war ich umso glücklicher. Auch im Bereich Tierpark bedeutete es für die Vorstandschaft die Angst nicht zu wissen, wie es finanziell weitergehen kann. Auch die Ungewissheit, wann der Park wieder geöffnet werden kann, stand stets im Raum.

**"Mit welchen Schwierigkeiten privat und oder beruflich hätten Sie in dieser Zeit zu kämpfen?"**

Wie bereits erwähnt bedeutete die Pandemie beruflich für mich eine hohe Herausforderung, da es kein gewöhnlicher Start ins Referendariat war und viel Spontaneität und Kreativität erforderte. Hierbei hatte ich jedoch stets Hilfe und Unterstützung über meine Mentoren an der Schule sowie die Schulleitung und darüber bin ich mehr als froh.

**"Worin haben Sie sich eingeschränkt gefühlt?"**

Für mich persönlich hatten die Einschränkungen stets einen gewissen Sinn, sodass die Ausbreitung des Virus vermieden werden konnte. Dadurch viel natürlich das Treffen mit Freunden, das Feiern von Geburtstagen usw. weitestgehend weg. Auch das Vereinsleben brach weg. Dies ist natürlich, gerade bei einem Verein wie dem Kleintierpark e. V., enorm wichtig, denn die Geselligkeit bei der Arbeit kommt dadurch viel zu kurz. Daher bin ich aktuell umso froher, dass die Inzidenzen es ermöglichen aktuell wieder ein bisschen mehr Freiheiten im privaten sowie auf Ebene der Vereinsarbeit zu genießen.



# Die Welt der Perspektive von Ivan Dimitrijevski

Es gibt zwei unterschiedliche Weisen, zwei Perspektiven, mit den man die aktuelle Lage wahrnehmen kann.  
Die erste Einstellung wäre aktiv. Einer erwünschten Zukunft gewandt.  
Man kämpft für Besseres, man hofft, dass sich der Schweiß am Ende auszahlt. Also, man geht auf Demonstrationen, man realisiert wie unzufrieden man ist, und versucht, etwas zu ändern. Egal ob dies die Politik des Staates ist oder das Verhalten der Bürger. Auch wenn es wahrscheinlich nicht der Fall ist, sagt man zu sich selbst, dass man alles beeinflussen kann. Mit dieser Denkweise ist man kämpferisch, rebellisch und hat Hoffnung. Ob diese Hoffnung realistisch ist oder nicht, kann keiner sagen, das hat derjenige für sich zu entscheiden, der diesen Weg nimmt. Die zweite Strategie ist passiv. Man wird passiv, indem man vermutet, dass man wahrscheinlich nichts ändern kann und dass wir alle machtlos festsitzen. In diesem Fall muss man das beste daraus machen. Man meditiert täglich, man gestaltet seine Freizeit, sodass sie noch machbar unter den aktuellen Bedingungen ist. Hier ist man sich bewusst, wie es ohne die Pandemie wäre, aber es bringt nichts darüber nachzudenken, denn in die Vergangenheit reisen und etwas ändern kann man nicht. Das beste was man machen kann, ist über Dinge, die man nicht beeinflussen kann, gar nicht erst eine Sekunde verschwenden, darüber zu fantasieren. Man macht einfach das beste aus der Lage und hält den Kopf hoch. An dieser Stelle wird man sich wahrscheinlich fragen: „Woher soll ich denn wissen, was ich beeinflussen kann und was nicht, wo ziehe ich die Linie?“  
Das weißt man nicht. Man kann es nur schätzen. Wenn es überhaupt jemand weiß, dann ist es derjenige, der sich mit dieser Entscheidung beschäftigt. Also, ob man alles einfach akzeptiert, wie es ist und versucht zu lernen damit glücklich zu sein, oder ob man aufsteht und für eine bessere Welt kämpft, ist völlig die Entscheidung des Einzelnen.

Es gibt zwei unterschiedliche Weisen, zwei Perspektiven, mit den man die aktuelle Lage wahrnehmen kann.  
Die erste Einstellung wäre aktiv. Einer erwünschten Zukunft gewandt.  
Man kämpft für Besseres, man hofft, dass sich der Schweiß am Ende auszahlt. Also, man geht auf Demonstrationen, man realisiert wie unzufrieden man ist, und versucht, etwas zu ändern. Egal ob dies die Politik des Staates ist oder das Verhalten der Bürger. Auch wenn es wahrscheinlich nicht der Fall ist, sagt man zu sich selbst, dass man alles beeinflussen kann. Mit dieser Denkweise ist man kämpferisch, rebellisch und hat Hoffnung. Ob diese Hoffnung realistisch ist oder nicht, kann keiner sagen, das hat derjenige für sich zu entscheiden, der diesen Weg nimmt. Die zweite Strategie ist passiv. Man wird passiv, indem man vermutet, dass man wahrscheinlich nichts ändern kann und dass wir alle machtlos festsitzen. In diesem Fall muss man das beste daraus machen. Man meditiert täglich, man gestaltet seine Freizeit, sodass sie noch machbar unter den aktuellen Bedingungen ist. Hier ist man sich bewusst, wie es ohne die Pandemie wäre, aber es bringt nichts darüber nachzudenken, denn in die Vergangenheit reisen und etwas ändern kann man nicht. Das beste was man machen kann, ist über Dinge, die man nicht beeinflussen kann, gar nicht erst eine Sekunde verschwenden, darüber zu fantasieren. Man macht einfach das beste aus der Lage und hält den Kopf hoch. An dieser Stelle wird man sich wahrscheinlich fragen: „Woher soll ich denn wissen, was ich beeinflussen kann und was nicht, wo ziehe ich die Linie?“  
Das weißt man nicht. Man kann es nur schätzen. Wenn es überhaupt jemand weiß, dann ist es derjenige, der sich mit dieser Entscheidung beschäftigt. Also, ob man alles einfach akzeptiert, wie es ist und versucht zu lernen damit glücklich zu sein, oder ob man aufsteht und für eine bessere Welt kämpft, ist völlig die Entscheidung des Einzelnen.

Die Welt der Perspektive  
von Ivan Dimitrijevski

## Interview mit Bozena Kühnlenz Buchautorin

### „Wie hat Corona deine Arbeit beeinflusst?“

Ich hatte das große Glück, dass ich tatsächlich ganz normal arbeiten gehen konnte. Ich arbeite im medizinischen Bereich im OP beim Augenarzt und habe von meinem Arbeitgeber eine Bescheinigung bekommen, dass ich „für die Aufrechterhaltung der Patientenversorgung zum Arbeitsplatz fahren muss“. Ich trage diese Bescheinigung immer noch in meinem Geldbeutel, obwohl ich diese nicht mehr brauche.

Es war ein seltsames Gefühl, eine Bescheinigung zu brauchen, um das Haus verlassen zu können. Doch ich muss sagen, dass ich zu dem Zeitpunkt sehr dankbar war und bis heute bin, arbeiten gehen zu dürfen. Und ehrlich gesagt, Homeoffice ist nix für mich.

### „Wie geht es dir persönlich mit der Pandemie?“

Es war sehr schwer diesen Zustand und alles was dazu gehört, zu akzeptieren. Wir Menschen neigen dazu, Dinge abzuschieben, nicht haben zu wollen. Auch mir ging es so. Ich war genervt und wollte das Ganze einfach nicht und konnte mir schon gar nicht vorstellen, dass dieser Zustand auf unbestimmte Zeit andauern würde. Es gab einfach nichts anderes mehr. Nur noch Corona, Corona. Die Menschen waren verunsichert, hatten Angst. Auch Freunde und Familie. Der soziale Kontakt hat sehr gefehlt. Man konnte zwar telefonieren, schreiben. Doch das war nur bedingt zufriedenstellend. Der persönliche Kontakt hat sehr gefehlt. Die Kinder durften nicht mehr in die Schule, nicht mehr privat Freunde treffen. Das war einfach schrecklich.

Irgendwann habe ich „Corona freie Zeiten“ eingeführt. Es sollte eine Auszeit sein von diesem Thema. Es sollte über alles andere geredet werden, außer über Corona. Natürlich klappt es nicht immer, aber diese Idee empfehle ich jedem.

### „Wie haben dich die Maßnahmen beeinflusst?“

Ich habe ein Bild von mir auf meinem Handy. Einmal auf Arbeit mit Mundschutz und einmal privat mit Mundschutz. Das Gefühl auf Arbeit einen Mundschutz tragen zu müssen ist ja kein Problem für mich. Das kenne ich ja schon seit Jahren. Aber das Ganze dann noch privat!?! Das fand ich sehr gewöhnungsbedürftig.

Die anderen Maßnahmen (regelmäßig Hände waschen, Abstand halten ... ) das war für mich kein Problem. Gerade den Abstand halten zu müssen zum Beispiel beim Einkaufen oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln fand ich super. Endlich hatte man Platz. Die Menschen klebten nicht an einem, haben nicht gedrängelt.

### „Was hast du am meisten vermisst?“

Was ich am meisten vermisst habe, war tatsächlich wegfahren zu dürfen. Familie, die weiterweg wohnt, nicht besuchen zu dürfen. Diese Menschen nicht persönlich sehen zu können, nicht umarmen zu dürfen. Wir Menschen brauchen den Anderen.

# Die Welt "VOR" &

# "NACH" der Pandemie



by Bozena Kühnlenz



by Bozena Kühnlenz

## **Interview mit Sonja Gäng Business Coach, Lachyoga, Mentaltraining**

**Welche Erfahrung haben Sie in der Corona Zeit bei der Arbeit gemacht?**

Ich arbeite als selbstständiger Businesscoach. Viele meiner geplanten Aufträge und Workshops wurden entweder ganz abgesagt oder auf ungewisse Zeit verschoben. Besonders dankbar bin ich für das tolle Lachyoga Netzwerk, welches sich um meine Trainerin Susanne Klaus von der Stuttgarter Lachschiule formiert hat. Sie war sofort sehr kreativ und hat direkt am Anfang vom ersten Lockdown im März 2020 von Mo-Fr für 20 min Lachyoga online kostenlos angeboten. Das Angebot wurde so offen und dankbar angenommen, dass sie im Juni auch ehemalige Absolventen ihrer Ausbildung zum Lachyoga Leiter mit ins Boot geholt hat. Mittlerweile ist das Ganze so weit gewachsen, dass wir das Morgenlachen Mo-So anbieten mit 16 täglich wechselnden Trainern und Trainerinnen. Wir haben im März 2021 einjähriges Jubiläum gefeiert, zu dem auch der Erfinder von Lachyoga, Dr. Madan Kataria aus Indien zugeschaltet war und uns seine Glückwünsche übermittelt hat. Gemeinsam entwickeln wir neue Ideen (es gibt ein Lachyoga Schaufenster, welches auf den Leerstand von Geschäften in der Innenstadt aufmerksam macht, die Lach-Bar, die verschiedene Künstler aus der Region unterstützt, Familienlachen für Eltern mit Kindern von 5-10 Jahren, Lachyoga Workshops für Neueinsteiger, das Lachtelefon, bei dem am Telefon 3 min kostenlos gelacht wird, das Morgenlachen hat eine eigene Homepage bekommen [www.morgenlachen.de](http://www.morgenlachen.de), außerdem wurden T-Shirts mit unserem Logo in unterschiedlichen Farben gestaltet, wir haben dieses Jahr verschiedene online Challenges durchgeführt und denken uns immer wieder neue Sachen aus, um das Lachen spannend zu gestalten).

**Welche Gefühle, Ängste, Emotionen hat die Pandemie in Ihnen ausgelöst?**

Anfangs war ich sehr gelassen. Ich bin ein Mensch, wenn ich Dinge nicht ändern kann, dann übe mich in bedingungsloser Akzeptanz. Auch wollte ich für meine Kids ein Vorbild sein, um ihnen Resilienz und ein gewisses Maß an Belastbarkeit ihrem Alter entsprechend zu vermitteln. Als der Lockdown länger und länger dauerte, war ich zusehends genervt, weil mir mein persönlicher Ausgleich durch Job, Freunde, Hobbys sehr gefehlt hat.

**Mit welchen Schwierigkeiten privat und oder beruflich hatten Sie in dieser Zeit zu kämpfen?**

Was ich toll fand, dass viele Menschen in meinem Umfeld sich schnell auf neue technische Lösungen umgestellt haben. Die vielen Onlineangebote, welche ich in dieser Zeit genutzt habe, machten es möglich, zumindest etwas Kontakt zu Freunden, Familie und Bekannten zu halten. Mein Pilates Training konnte online stattfinden. Ebenso traf ich mich mit meiner Improvisation Theatergruppe wöchentlich zum Austausch, Spielen und Üben. Da die Technik jedoch nicht immer so mitspielte, wie ich das gerne wollte, war auch hier sehr viel Geduld gefragt. Ein neu bestellter Laptop, den auch die Kids für das Homeschooling nutzen sollten, hatte 3 Monate Lieferzeit. Zudem fehlten mir trotz online Angebote meine realen Kontakte sehr und auch Gespräche über den eigenen Tellerrand hinaus.

**Worin haben Sie sich eingeschränkt gefühlt?**

Da ich ein sehr freiheitsliebender Mensch bin, fühlte ich mich zu Hause nur umgeben mit der eigenen Familie sehr eingeschränkt. Wir versuchten, viel draußen in der Natur zu unternehmen, was uns einigermaßen gut gelungen ist, weil wir unser altes Hobby Geocaching wieder neu belebt haben. Auch kulturelle Angebote habe ich schmerzlich vermisst, ins Kino oder Theater gehen, tanzen mit den Mädels, mal lecker Essen im Restaurant. Mir hat in solchen Momenten geholfen, wenn ich mich auf das positive besonnen habe, den Fokus auf das gelegt habe, was ich habe und dankbar zu sein für Familie und Gesundheit.

## **Interview mit Chilli Out Jugendzentrum Caritas**

### **Welche Erfahrung haben Sie in der Corona Zeit bei der Arbeit gemacht?**

Die Arbeit im Juz war damit komplett verändert. Die offene Kinder- und Jugendarbeit war monatelang stillgelegt. Während der Pandemie brach der persönliche Kontakt zu vielen Jugendlichen ab. Gleichzeitig versuchten wir dieser Entwicklung durch den Einsatz unterschiedlicher Medien entgegenzuwirken. Hierbei waren anfänglich unsere Social-Media-Kanäle eine große Hilfe, durch die wir etliche digitale Ideen mit unseren Followern und Jugendlichen geteilt haben. Nach und nach wurde somit unsere Jugendarbeit digitaler und unsere Angebote fanden online statt. Vielfältige und innovative Angebote wurden regelmäßig durchgeführt. Es gab jedoch auch viele Jugendliche, die man damit nicht erreichen konnte. Die Gründe hierfür waren vielfältig. Manche der Jugendlichen hatten nicht die nötige technische Ausstattung, um an den digitalen Angeboten teilzunehmen, andere mussten durch die Pandemie hervorgerufene individuelle oder familiäre Probleme bewältigen. Für uns war es ein ziemlicher Schlag, nicht persönlich da sein zu können, wenn Jugendliche uns brauchen. Die Hilfe, die unser Arbeitsbereich vermittelt, gelingt häufig nur in der realen Welt, mit realen Menschen und Situation. Seitdem unser Jugendzentrum wieder Angebote in Präsenz für Jugendliche und Kinder anbieten darf, setzen wir deshalb alles daran, die persönlichen Kontakte wiederzubeleben und aufrechtzuerhalten.

### **Welche Gefühle, Ängste, Emotionen hat die Pandemie in Ihnen ausgelöst?**

Wir hatten Ängste und Schuldgefühle, da wir nicht mehr als Ansprechpartner in Präsenz für Kinder und Jugendliche dienen konnten. Auch war die Zeit begleitet von Ängsten über mögliche negative Entwicklungen von Jugendlichen und über die Gefahr, die von dem Virus ausging. Die tägliche persönliche Interaktion und Kommunikation ist die Grundlage der offenen Kinder- und Jugendarbeit. Auch wir als Mitarbeiter:innen stellten uns durch die Schließung des Jugendzentrums die Frage, ob unsere Stellenanteile gekürzt werden. Glücklicherweise konnten wir die Arbeit digital weiterführen und neue Konzepte für Jugendliche entwickeln. Die digitale Arbeit stimmte uns auch zuversichtlich, dass wir bei Lockerungen wieder Angebote in Präsenz durchführen und das Jugendzentrum wieder öffnen können.

### **Mit welchen Schwierigkeiten privat und oder beruflich hatten Sie in dieser Zeit zu kämpfen?**

Die für den beruflichen Kontext vorgegebenen Richtlinien waren schwierig umzusetzen. Inzidenzen, R-Wert, Mindestanzahl an Besucher:innen, Maskenpflicht, Dokumentation der Besucher:innen, Digitalisierung am Arbeitsplatz... Das sind alles Dinge und Situationen, mit denen wir lernen mussten umzugehen. Jetzt, nach 1,5 Jahre der Pandemie sind wir wirklich gut aufgestellt und angekommen.

Privat musste man sich einfach sehr einschränken, um auf der Arbeit niemanden zu gefährden. Das war natürlich nicht schön, aber uns liegen die Arbeit und die Besucher:innen sehr am Herzen.

### **Worin haben Sie sich eingeschränkt gefühlt?**

Wie haben uns in der Planung und Durchführung verschiedener Projekte eingeschränkt gefühlt. Online Angebote können häufig nur in einem bestimmten Rahmen unter technischen Voraussetzungen stattfinden. Auch war das letzte Jahr in unseren Öffnungsphasen durch ständige wechselnde Inzidenzzahlen bestimmt. Die Inzidenzen haben uns indirekt vorgeschrieben, wie und welche Angebote umgesetzt werden konnten. Flexibilität war in der Pandemie mehr gefragt als alles andere.

## Sommerurlaub von Saskia Hildenbrand

Ein Sommer in einer Pandemie stellt sich jeder eher schlecht vor. Aber ich hatte Glück. Meine Familie und ich sind trotzdem in den Urlaub nach Kroatien gefahren, ich muss zugeben, er war etwas anders als die Jahre zuvor, aber es war trotzdem schön. Auf der Hinfahrt musste man nur für die Einreise in Kroatien ein Dokument ausfüllen, in dem stand, wie lange man bleibt und wer einreist. Wenn man Shoppen oder Essen gehen wollte, musste man im Innenbereich eine Maske tragen. Es hat aber gereicht, wenn man eine Stoffmaske trug, trotzdem gab es Personen, die eher vorsichtiger waren und eine medizinische Maske benutzt haben. Trotz Pandemie war der Strand sehr voll. Man konnte keinen Unterschied zu den Jahren davor erkennen, was mich persönlich sehr irritiert hat. Aber es war noch auszuhalten. Man hätte fast denken können, dass es keine Pandemie gibt. Man lag teilweise direkt neben anderen Menschen und hatte, wenn man Glück hatte, gerade mal einen halben Meter Abstand. Wenn man in die Stadt gelangen wollte, musste man immer überlegen, wann man gehen möchte. Denn wenn man zu spät gegangen ist, war alles voll und man konnte so kein Abstand mehr einhalten. Deshalb war es besser, wenn man vormittags ging, da war es zwar wärmer, aber auch gleichzeitig um einiges leerer. Wenn man abends Essen gehen wollte, war es immer eine Sucherei nach einem Restaurant mit einem Platz für uns. Unter anderem ist es auch kompliziert gewesen, da abends immer alle Leute in den den Nachbarort gegangen sind, da es dort viele Aktivitäten gab wie zum Beispiel gab es ein Kinderkarussell, eine Art von Boxautos oder man konnte sich eine Airbrush Tattoo aufsprühen lassen in verschiedenen Mustern wie beispielsweise ein Schmetterling oder einen Drachen.

Klar man musste auf vieles verzichten, wie zum Beispiel auf eine Bootsfahrt oder Wassersportaktivitäten, wie zum Beispiel Jetski oder Bananenboot fahren, da dies nicht vermietet werden durfte aufgrund der Hygieneregeln oder der Datenerfassung. Bei der Rückfahrt nach Deutschland mussten wir direkt einen Corona PCR-Test machen, bei dem sich letztlich rausgestellt hatte, dass wir ihn eigentlich nicht benötigt hätten. Es war aber trotzdem gut diesen Test gemacht zu haben, da ich mich dann wieder mit meinen Freunden treffen konnte, ohne Sorge zu haben, eventuell positiv zu sein. Aber trotz der kleinen Einschränkungen und der besonderen Zeit war es ein schöner Urlaub 2020.

2021 sind wir wieder in den Urlaub nach Kroatien gefahren. Sogar an denselben Ort, weil ich dort meinen Geburtstag feiern wollte, aber dieses Jahr war es anders. Klar man musste wieder dieses Formular ausfüllen zur Einreise aber was neu dazu kam ist das wir einen negativen Test zur Einreise nach Kroatien benötigt haben das war im Jahr zuvor nicht aber das war ja kein Problem. Als wir in Kroatien angekommen sind hat es mich doch ein wenig überrascht da sehr viele Deutsche da waren es war gefühlt jedes 3-4 Auto deutsch. Was ich aber gut finde ist dass es dort zwar eine Maskenpflicht gibt diese gilt aber nur in Supermärkten oder Einkaufszentren und man durfte auch Stoffmasken tragen. Man hat zwar gesehen dass es Corona gibt aber das auch nur daran dass ein paar einzelne Win Maske in der Innenstadt an hatten. Aber an sich hat nicht viel verändert als im Jahr zuvor. Für die Einreise nach Deutschland haben wir uns dann wieder testen müssen.



# **Interview mit Linda Sandhöfer**

## **Team Gemeinde Bibliothek**

### **Erfahrungen bei der Arbeit**

Corona hat die Bibliotheken im Herzen getroffen. Denn ohne Leser\*innen ist eine Bibliothek lediglich ein Lager voller Geschichten, Wissen und Träumen, die nicht gelesen, gelebt und aufgesaugt werden. Um unsere kleine Gemeinde Bibliothek war es sehr leise. Es kam weder Publikumsverkehr noch Lesungen und Veranstaltungen mit Kindergärten und Schulen. Somit haben wir leider den Kontakt mit unseren Leser\*innen verloren. Doch hat uns Corona auch gelehrt neue Wege zu gehen und flexibel zu bleiben. So wurden z.B. Kindergärten mit Bücherkisten beliefert und Ausweise per Mail kontaktlos erstellt. Auch haben wir als kleine Bibliothek das Click and Collect Verfahren genutzt, welches sehr gut ankam.

### **Gefühle, Ängste, Emotionen, die von der Pandemie ausgelöst wurden**

In mir persönlich hat die Pandemie zunächst Urängste ausgelöst. Werden meine Familie und ich diese Zeit unbeschadet überstehen? In was für eine Welt habe ich meinen Sohn hinein geboren (2019)? Wird er jemals "normal" aufwachsen können? Als die Ängste jedoch dem Alltag etwas Platz gemacht hatten, wurden auch positive Gedanken in mir wach. Ein weiter so wie bisher wollte ich nicht mehr. Durch den ständigen Wachstum (höher, schneller, weiter) in unserer Gesellschaft wurde das Natürliche, das Menschliche, klein gehalten. Nachhaltigkeit, Regionalität und back to the roots waren für mich früher nur Begrifflichkeiten. Doch durch die Pandemie wurde ich zum Umdenken bewegt. Ich hoffe sehr, dass es mehr Menschen so wie mir ergangen ist und wir endlich bereit sind, uns eine neue Zukunft zu bauen.

### **Schwierigkeiten privat/beruflich**

Schwierigkeiten gab es zwar, jedoch konnte man durch neue Konzepte und neue Aufgabenverteilung die Probleme lösen. Die arbeitende Welt wurde erneuert. Homeoffice war nur auf einmal in jedem kleinen Betrieb möglich. Eine Errungenschaft, die viel Entspannung im privaten Bereich mit sich bringt. Nicht jedes Meeting muss in Präsenz stattfinden. Ebenfalls ein Geschenk, welches uns die Pandemie, bei allen Nachteilen und Kummer, gemacht hat.

### **Worin eingeschränkt gefühlt**

Der Kontakt zu anderen Menschen wurde stark eingeschränkt. Die Familie wurde nur noch angerufen, oder man hat gechattet. Der persönliche Kontakt im Privatleben kann dadurch aber nicht ersetzt werden.

Man ist buchstäblich eingeschlafen. War mehr und manchmal zu viel für und unter sich. Im Nachgang betrachtet, schätze ich die Besuche bei Familie und Freunden nun noch viel mehr und genieße jede Minute davon.

## Corona und Freunde - wie passt das? von Yara Heinzmann

Am Anfang von der Pandemie haben meine Freunde und ich eine App namens Hausparty benutzt, um uns darüber zu unterhalten und Geburtstage zu feiern. Nach und nach kamen wir immer besser damit klar, dass wir uns nur noch über den Bildschirm sehen konnten. Wir haben im April 2020 den Geburtstag von einer Freundin über diese App gefeiert.

Ich hatte mehr Glück mit meinem Geburtstag im August, wo die erste Welle schon etwas länger zu Ende war und gerade die Einschränkungen gelockert wurden. Ich habe dann mit zwei Freundinnen im Garten hinter meinem Haus übernachtet und wir sind dann die ganze Nacht wach geblieben und haben die Sterne beobachtet. Dann Richtung Winterzeit haben wir durch Empfehlung von einem Freund Discord entdeckt. Das benutzen wir jetzt immer noch und dadurch lerne ich immer wieder neue Freunde kennen. Discord ist ein virtueller Ort bei dem Zocker, also Spieler und nicht Zocker zusammen reden können. Außerdem kann man da auch seinen ganzen Bildschirm streamen oder besser gesagt teilen und seine Kamera anmachen. Für das ganze Programm gibt es auch noch verschiedene Bots auf denen man z.B. Musik abspielen oder die Redezeiten von seinen Freunden anschauen kann.

Aber seitdem ich wieder Präsenz-Unterricht in der Schule habe kann ich auch immer öfters meine Freunde sehen und auch etwas mit ihnen unternehmen. Ich habe dieses Jahr auch meinen Abschluss gemacht und an dem Abend als wir unsere Zeugnisse bekommen haben, sind wir alle noch was zusammen ausgegangen. Ich hatte irgendwie das Gefühl, dass die Klasse während der Corona Pandemie enger zusammengewachsen ist

