

Nachdenklicher Rückblick

Das Jahr 2020 ist in unser aller Gedächtnis eingebrannt. Es markiert ein neues Kapitel in der Geschichte, das von den Schatten der Krankheiten geprägt ist. Im Jahr 2020 kam die Welt für kurze Zeit zum Stillstand. Quarantänevorschriften fesselten die Menschen an ihre Häuser und zwangen sie, aus der Ferne zu arbeiten und zu studieren, ihre täglichen Aufgaben in derselben Umgebung zu erledigen wie ihre Arbeit, ohne die Möglichkeit, an die frische Luft zu gehen, nur um die Monotonie zu vermeiden, jeden Tag im selben Raum zu bleiben.

Ich war da keine Ausnahme. Als die COVID-19-Pandemie begann, war ich in der 11. Klasse. Als körperlich aktive Person war ich in der Cheerleader-Mannschaft, ging gerne in die Turnhalle und ins Schwimmbad. Ich freute mich auf neue Klassen und außerschulische Aktivitäten. Doch eines Tages, als ich im Chemieunterricht saß, kam plötzlich ein Schulsozialarbeiter und kündigte unerwartete „Ferien“ für zwei Wochen an und versprach eine Verbesserung der aktuellen Situation. Aus diesen zwei Wochen wurde schließlich ein Jahr, das mein geistiges Wohlbefinden und mein körperliches Erscheinungsbild veränderte.

Die gesamte Quarantänezeit hatte tiefgreifende Auswirkungen auf meine körperliche Gesundheit. Alle meine Hobbys waren mit Sitzen verbunden, was zu einer vernachlässigbaren körperlichen Aktivität führte. Ein typischer Tag bestand darin, kurz vor dem Unterricht aufzuwachen und 45 Minuten am Schreibtisch zu sitzen. Nach jeder Unterrichtsstunde fand ich in den längeren Pausen Zeit, mir das Gesicht zu waschen und einen Snack zu essen. Je nach Tagesform und Gefühlslage zog ich meinen Schlafanzug aus und zog mir etwas Anständigeres an. Nach dem Unterricht beschäftigte ich mich mit meinen Hausaufgaben und vergaß dabei oft, dass ich den ganzen Tag nichts gegessen hatte. Selbst wenn ich nach den Hausaufgaben etwas aß, verspürte ich wegen meiner geringen körperlichen Aktivität nicht immer Hunger. Ich konzentrierte mich immer auf meine Noten, mein Studium und meine Hobbys wie Bücher lesen und etwas über verschiedene Länder lernen. So habe ich während der Quarantänezeit innerhalb eines Jahres 10 Kilogramm abgenommen.

Leider endete mein gewichtsbedingter Stress nicht mit der Pandemie. Danach erlebte ich eine Reihe von indirektem Mobbing durch Freunde und Familie. Bis heute erhalte ich Kommentare wie „Wow, du bist ja so dünn, geh mal was essen!“ oder „Bist du auf Diät?“. Die Pandemie hatte nicht nur Auswirkungen auf meine körperliche Gesundheit, sondern auch auf mein geistiges Wohlbefinden. Die lange Zeit der Isolation hat mir bewusst gemacht, wie oft wir

durch das Leben hetzen und viele Dinge auf einmal erledigen, anstatt innezuhalten und das zu schätzen, was wir haben.

Augustè Glumbakaitè

Dieses ist die deutsche Version des Textes „Reflective review“, Fundstelle: Ulrike Kurth (ed.), Overcoming Social Distancing, Bielefeld 2024, S. 109f.



Overcoming Social Distancing by Ulrike Kurth (ed.) is marked with CC0 1.0 Universal. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

This work is licensed under Creative Commons Attribution 1.0 Universal which means that the text may be used, provided credit is given to the author. For details go to <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>