



Deutsch im Fokus

Sprachbar – Manuskript

Mir fällt die Decke auf den Kopf!

Ganz Deutschland ist in Corona-Quarantäne – mit den entsprechenden Konsequenzen. Plötzlich bekommt ein Begriff wie „Lagerkoller“ eine besondere Bedeutung.

Rums!! Ein lauter Aufschlag. Was war das? Ich öffne meine Zimmertür, um zu sehen, was passiert ist. Und da liegen sie über den ganzen Flur verteilt: unzählige Glasscherben, die einst die Deckenlampe waren. Normalerweise ein Grund, um mich zu ärgern. Diesmal aber freue ich mich, könnte sogar **Luftsprünge machen**: Endlich ist mal wieder etwas passiert. Wäre mir nicht die Lampe von der Decke gefallen, wäre mir wohl bald schon wieder **die Decke auf den Kopf gefallen**.

Der Lagerkoller

Ja, mir fällt gerade häufig die Decke auf den Kopf. Schon lange – ich hab schon aufgehört, die Tage zu zählen – stecke ich in **Quarantäne** fest. Doch in meinem kleinen Zimmerchen halt ich es nicht mehr aus, möchte raus, denn ausnahmsweise herrscht grad mal **Kaiserwetter**. Aber nein, ich soll **die Füße stillhalten**, nichts tun, zu Hause bleiben. Aber wie lange noch? Keiner weiß es. Auch die Expertinnen und Experten wissen das nicht. Daher heißt es: **abwarten und Tee trinken**. Aber wie soll ich nur die Wochen oder gar Monate völlig isoliert, **mutterseelenallein**, in meinem kleinen Zimmer überstehen? Ich bin genervt, wütend und verzweifelt, hab einen **Lagerkoller**.

Die Bude wird auf den Kopf gestellt

Aber mit meinen Sorgen bin ich nicht allein. **Unter jedem Dach wohnt ein Ach**. Auch denjenigen, die nicht allein daheim sind, **wird** es gelegentlich **zu bunt**. Daheim herrscht ein wahrer **Budenzauber**! Die Kinder **gehen über Tische und Bänke, stellen die Bude auf den Kopf. Die Nerven** der Eltern **liegen blank**.

Wie sollen sie im Homeoffice ihrer Arbeit nachgehen, wenn ihre Kinder im Wohnzimmer eine **Kissenschlacht** veranstalten, um sie herum**toben**, streiten, weinen und schreien? Wenn man so eng **aufeinanderhockt**, können schon einmal **die Fetzen fliegen**. Die Corona-Pandemie wird für alle zum Stresstest.



Deutsch im Fokus

Sprachbar – Manuskript

Das Homeoffice

Auch im Beruf. Manch einer bangt um seinen Job, andere arbeiten am körperlichen Limit, um Versorgungsketten aufrechtzuerhalten oder in Krankenhäusern Leben zu retten. Diejenigen, die ins Homeoffice verbannt wurden, haben es da vergleichsweise gut, geraten aber in eine andere Art von Stress.

Sie müssen sich in Netzwerke einloggen, hier und da mit technischen Problemen kämpfen, an Videokonferenzen und **Schalten** teilnehmen. Das Telefon piept, auf dem Bildschirm **flackert's**, die E-Mails müssen im Blick gehalten werden. Irgendwie kommt mancher sich vor wie eine **Hydra**.

Wichtig: sich bei Laune halten

Dabei könnte es einem zu Hause doch eigentlich so gut gehen. Fern aller Reizüberflutung, bunten Anzeigetafeln und Hektik im Großstadtchaos mal **die Seele baumeln lassen**, sich nach Lust und Laune entspannen. Zeit, endlich mal wieder ein Buch zu lesen oder die Lieblingsserie auf Netflix zu gucken. Oder Zeit, die Wohnung **auszumisten**. Brauche ich die Micky-Maus-Sammlung wirklich noch oder schmeiße ich sie weg?

Es ist wichtig, sich auch in Isolation **bei Laune zu halten** und sich nicht die Stimmung **vermiesen** zu lassen. Obwohl ich allein daheimsitze, bin ich zu einer richtigen **Quasselstrippe** geworden. Ich telefoniere mit Freundinnen und Freunden – auch im Ausland. Das Internet macht's möglich. In dieser Isolationszeit ist dieser Kontakt **Balsam für die Seele**.

Kopf hoch!

Wichtig ist jedoch auch, nicht aus seinem **Alltagstrott** herauszukommen. Feste Aufsteh-, Essens- und Schlafenszeiten **geben uns Halt**. Also nur Mut! Kopf hoch! Wer einen festen Tagesrhythmus hat, soziale Kontakte über Telefon und Internet pflegt und die Treppen rauf und runter läuft, dem fällt so schnell schon nicht die Decke auf den Kopf.

*Autorin: Magdalena Bätge
Redaktion: Beatrice Warken*



Deutsch im Fokus

Sprachbar – Manuskript

Glossar

Luftsprünge machen – umgangssprachlich für: sich sehr über etwas freuen

jemandem fällt die Decke auf den Kopf – umgangssprachlich für: jemand muss dringend nach draußen

Quarantäne, -n (f., meist Singular) – das Verbot, Kontakt zu anderen Menschen zu haben, weil man eine gefährliche Krankheit hat oder der Verdacht besteht

Kaiserwetter (n., nur Singular) – umgangssprachlich für: sehr schönes, sonniges Wetter

die Füße stillhalten – umgangssprachlich für: etwas widerspruchslos hinnehmen, etwas dulden

abwarten und Tee trinken – umgangssprachlich für: Geduld haben

mutterseelenallein – ganz allein, verlassen

Lagerkoller (m., nur Singular) – umgangssprachlich für: ein Gefühl der Enge, des Eingesperrtseins mit psychischen Konsequenzen, weil man einen Ort nicht verlassen darf

Unter jedem Dach wohnt ein Ach – umgangssprachlich für: tröstend für den Umstand sein, dass man mit seinen Sorgen nicht allein ist

jemandem wird etwas zu bunt – umgangssprachlich für: genug von etwas haben

Budenzauber (m., nur Singular) – hier umgangssprachlich für: ein ausgelassenes Fest in der eigenen Wohnung

über Tische und Bänke gehen – umgangssprachlich für: Regeln missachten; tun, worauf man gerade Lust hat

die Bude auf den Kopf stellen – umgangssprachlich für: in einer Wohnung/einem Haus für Unordnung sorgen

die Nerven liegen blank – umgangssprachlich für: sehr gereizt sein



Deutsch im Fokus

Sprachbar – Manuskript

Kissenschlacht, -en (f.) – ein Spiel, bei dem man sich gegenseitig mit Kissen bewirft

toben – hier: wild, fröhlich, ausgelassen sein

aufeinander|hocken – auf engem Raum für eine gewisse Zeit beieinandersitzen

die Fetzen fliegen – hier umgangssprachlich für: sich streiten; sich lautstark auseinandersetzen

Schalte, -n (f.) – hier fachsprachlich für: die direkte Zuschaltung einer Person für einen Bericht von einem bestimmten Ort ins Sendestudio

flackern – etwas bewegt sich sehr unruhig (z. B. eine Kerzenflamme, elektrisches Licht)

Hydra (f., nur Singular) – ein Wesen aus der griechischen Sagenwelt: eine Schlange mit mehreren Köpfen

die Seele baumeln lassen – umgangssprachlich für: sich erholen, ausruhen

aus|misten – aufräumen; Dinge, die nicht mehr benötigt werden, wegwerfen

jemanden bei Laune halten – dafür sorgen, dass jemand zufrieden ist

jemandem die Stimmung vermiesen – redensartlich für: jemandem die Freude an etwas nehmen

Quasselstrippe, -n (f.) – eine Frau, die die ganze Zeit redet

Balsam für die Seele – umgangssprachlich für: Trost; Aufmunterung

Alltagstrott (m., nur Singular) – umgangssprachlich für: die Routine im Alltag; der immer gleiche Tagesablauf

jemandem Halt geben – hier: einer Person in einer unsicheren oder verzweifelten Lage helfen, Sicherheit geben