

ELF IMPULSE FÜR DIE KRISE

Partnerschaftlichkeit und Selbstsorge müssen in diesem Ausnahmezustand zusammen gedacht werden. Doch was kann der oder die Einzelne neben Physical Distancing noch für sich und andere tun?

Hier elf Impulse unseres Teams für Weltethos in der Krise.

1. PRACTICE GLOBAL AWARENESS

Selbstverständlich beschäftigt uns in dieser Krise zuerst die eigene Situation: die eigenen Ängste, Einschränkungen, Möglichkeiten. Doch wie ist die aktuelle Situation für Menschen in anderen Lebensumständen und Kulturen? Welche Auswirkungen hat COVID-19 für sie?

Impuls: Versuche Dich ab und zu auch in die Lage einer Person zu versetzen, mit der Du sonst in Deinem Leben keine oder kaum Berührungspunkte hast. Welche Gemeinsamkeiten findest Du? Vielleicht kannst Du auch die sozialen Medien nutzen, um hin und wieder mit so einer Person in Austausch zu treten?





2. LEND AN EAR

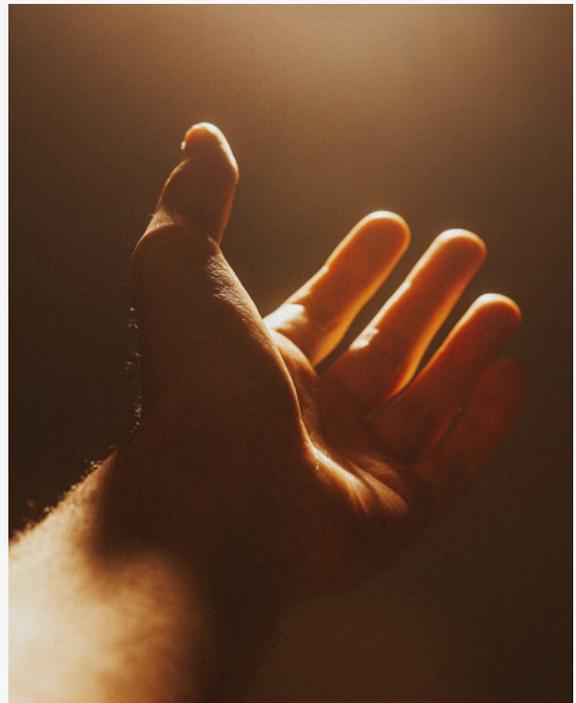
Menschen, die im Krankenhaus und Arztpraxen, in der Verwaltung oder für unsere Lebensmittel arbeiten, brauchen neben unserem Dank und unserer Unterstützung vielleicht auch mal unser Ohr.

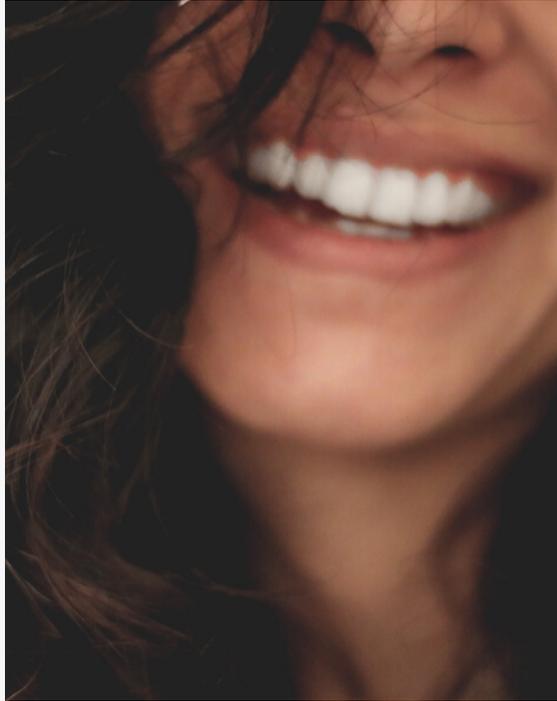
Impuls: Du kennst Menschen, die in dieser Krise in einem systemrelevanten Beruf tätig sind und die sich möglicherweise einmal aussprechen wollen? Du hast Nachbar*innen, die alleinstehend sind? Dann biete doch einfach ein Gespräch an, das die Person annehmen kann, wenn sie es braucht.

3. LEND A HAND

COVID-19 gefährdet vor allem vorerkrankte und ältere Menschen. Oft sind sie jetzt isoliert und in jedem Fall müssen sie voraussichtlich noch eine ganze Weile besonders geschützt werden. Es sind bereits an allen Orten Initiativen entstanden, die den Gefährdeten Einkaufshilfen und Botengänge ermöglichen.

Impuls: Gibt es Möglichkeiten in Deinem unmittelbaren Umfeld Gutes zu tun und daran mitzuwirken, dass wir gemeinsam besser durch die Krise kommen?





4. MAKE OTHERS SMILE

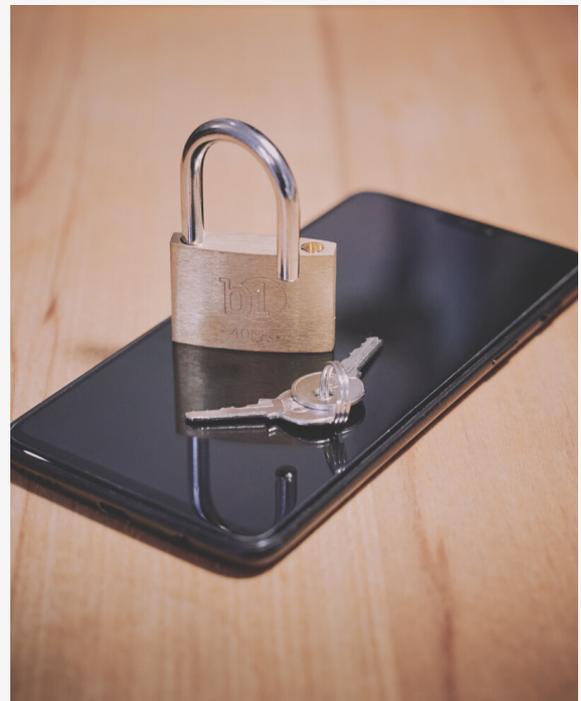
Lachen ist wichtig, gerade in Zeiten der Krise.

Impuls: Nutze die Dir verfügbaren Möglichkeiten, um selbst zu lachen, Mitmenschen zum Mitlachen anzustiften oder auch nur ein Lächeln auf ihr Gesicht zu zaubern. Oft gelingt das, wenn Du Wege findest, einem anderen Menschen für eine besondere Leistung zu danken.

5. DIGITAL DETOXING (EVERY NOW AND THEN)

Versuche Dir auch Auszeiten von der medialen Berichterstattung zu nehmen und vermeide Selbstausbeutung im Homeoffice.

Impuls: Beobachte Deine Mediennutzung daraufhin, wie viel Dir guttut, was Du wirklich für Dein eigenes verantwortliches Handeln brauchst, welche Inhalte dich inspirieren und auf neuen Ideen bringen oder welche Dich eher belasten.





6. AVOID RUMORS

In diesen Zeiten ist der verantwortungsvolle Umgang mit Information ganz besonders wichtig. Denn Gerüchte und Meinungen verbreiten sich oft noch schneller als Viren.

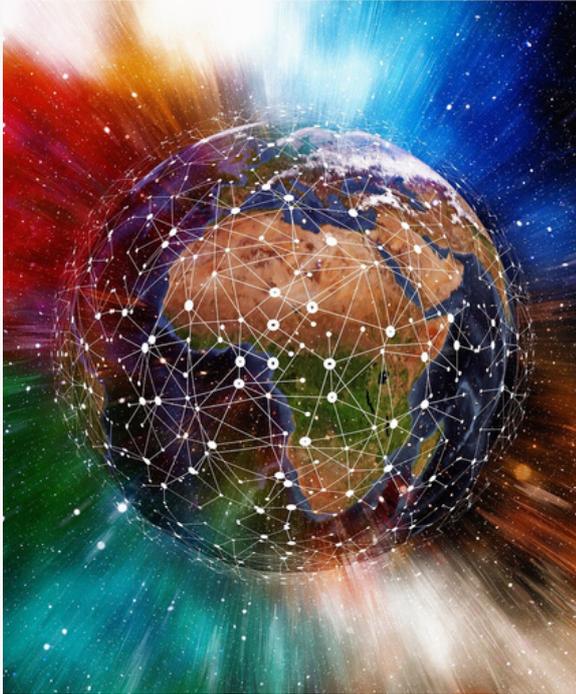
Impuls: Versuche Fake News zu erkennen, Meinungen einzuordnen und umsichtig mit der Weitergabe von Informationen zu sein. Es ist wichtig, zu unterscheiden, welche Quellen vertrauenswürdig sind und welche nicht.

7. SUPPORT LOCAL BUSINESSES

Viele Geschäfte und Restaurants aus Deiner Stadt bieten jetzt in der aktuellen Situation Liefermöglichkeiten an, die du nutzen kannst. Sie brauchen in dieser Zeit deine Unterstützung besonders.

Impuls: Dein Sportoutfit für das Home-Workout, den Lesestoff für die nächste Woche, mal wieder ein abwechslungsreicheres Mittagessen – informier' Dich über neue Angebote in deiner Umgebung, dies kontaktfrei zu erhalten.





8. SUPPORT INTERNATIONAL INITIATIVES

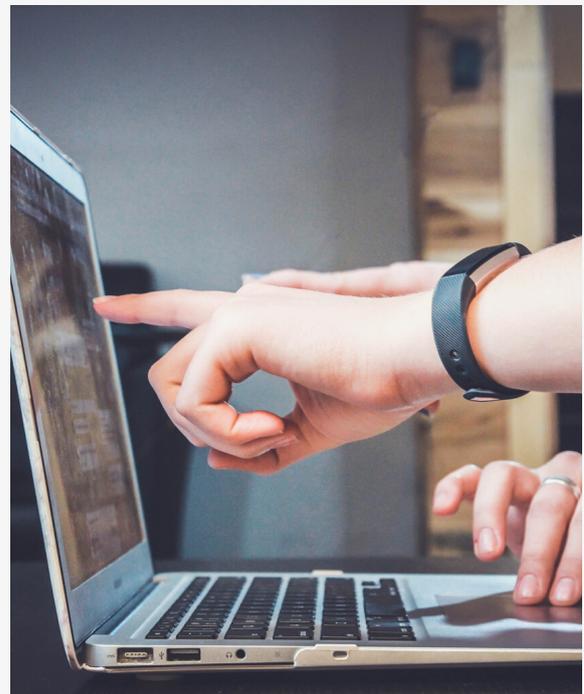
Es gibt viele Organisationen und Initiativen, die sich für Menschen in anderen Ländern einsetzen, die vom Coronavirus noch stärker betroffen sind bzw. sein werden als wir selbst.

Impuls: Welche findest Du? Kannst Du auch Du eine unterstützen?

9. HELP WITH DIGITAL INTEGRATION

In der Umstellung auf digitale Formen des Zusammenarbeitens und Austausches gibt es unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten und technologische Ungleichheit – auch in Deinem Umfeld.

Impuls: Findest Du Möglichkeiten jemandem den Einstieg zu erleichtern?





10. THINK FOR YOURSELF

Wir machen diese Erfahrung alle zum ersten Mal. Auch unsere Entscheider*innen sind nur Menschen.

Impuls: Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen und ihn zum Gemeinwohl beizutragen! Nur wenn jede*r mitdenkt, können wir den konkreten Umständen unseres Haushalts, unseres Teams, unserer Nachbarschaft oder Stadt gerecht werden.

11. SELF CARE

Wenn es Dir in Deinen vier Wänden zu eng wird, weil Du allein bist – oder weil Du eben gerade nicht allein bist – weil Du Sorge um Dich oder Deine Familie hast – oder die Angst Dich überwältigt – dann hole Dir rechtzeitig Hilfe. Denn anderen helfen kann nur, wer auch auf sich selbst achtet.

Impuls: Tue Dir was Gutes, leiste Dir etwas Besonderes. Du darfst das nicht nur, sondern Du kannst es jetzt brauchen.

