

# SELBST-SEEL-SORGE-PLAN

FÜR SICH UND ANDERE  
IN KOLLEKTIV SCHWIERIGEN ZEITEN



DAS WUNDERSAME

**AKTIONS  
BÜNDNIS**

DER

*Tante  
Trottoir*

*Die Königswürde  
Der Heiligenschein  
Die Tonsur  
Die Krone  
Der Kranz  
Der Kreis  
Der Ring  
Die Gebirgskette  
Die Zuhörer*

*All das sind mögliche Übersetzungen für das Wort,  
das momentan ein Synonym für die größte gemeinsame Erfahrung  
seit Kriegszeiten geworden ist.*

*Sehr interessant ...*



## EINS

Übe Dich in Toleranz. Jede\*r geht anderes mit Krisensituationen um, jede\*r hat ein eigenes Tempo, die Situation zu verarbeiten und zu begreifen. Akzeptiere die, die ängstlicher sind als Du. Akzeptiere die, die lockerer sind als Du. Auch wenn es schwerfällt und Du es anders siehst.

Es gibt immer eine Möglichkeit der Kommunikation, ohne dass Du Dich verbiegen musst. Bleibe in Deiner Wahrheit und passe ruhig und besonnen auf Dich auf.

## ZWEI

Sei ehrlich mit dem, was Dir hilft und was Dir schadet. Sind Nachrichten und Katastrophe-googeln gerade hilfreich für Dich? Geben sie Dir das Gefühl von mehr Sicherheit oder verängstigen sie Dich nur noch? Finde eine gute Dosis und übe Dich in Selbstdisziplin. Auch Katastrophenmeldungen können süchtig machen.

## DREI

Erinnere Dich, dass auch Gefühle und Stimmungen ansteckend sind! Übernimm auch hier Verantwortung: Wir haben alle gute und schlechte Tage. Teile die Guten! Mache Mut und teile Zuversicht, wenn sie gebraucht werden. Gehe aber behutsam mit Deinen Ängsten und Sorgen um. Sie gibt es gerade im Überfluss und sie sind leider auch ansteckend. Das bedeutet nicht, dass Du damit alleine fertig werden musst. Frage Deine Mitmenschen um Hilfe, wenn Du Beistand brauchst oder auch

nur ein aufmunterndes Wort, weil Dir alles zuviel wird. Gib ihnen aber die Möglichkeit, auf sich zu achten. Vielleicht sind sie ebenfalls panisch, traurig und verunsichert und brauchen eher Abstand vom Thema. Sicher gibt es auch jemand mit einem guten Tag und dieser kann Dich stützen. Aber verbreite Deine Ängste nicht. Davon haben alle genug.

## VIER

Nimm Dir Zeit für das, was um Dich herum ist. Für das Hier und Jetzt. Alles Weiterdenken in die nähere Zukunft scheitert an der Unberechenbarkeit dieser Situation. Atme bewusst öfter lang und tief. In diesen Tagen halten wir alle viel zu oft die Luft an und atmen flach und ängstlich in unsere Schals, Halstücher, Masken und Pulliöffnungen. Lange und tiefe Atemzüge, suggerieren dem Körper auch: alles ist gut, du kannst Dich entspannen.

## FÜNF

Übe Dich in Dankbarkeit. Wow! Was Du alles kannst! Was du alles hast! Wen Du alles lieb hast! Wer Dich alles liebt! Dass das geht! Online-Yoga! Online-Meditation! Was Du alles lesen, lernen, austüfteln darfst! Wer sich alles einsetzt! Wer alles füreinander da ist! Ein Telefon, wie toll ist das denn! Ein Brief! Der Frühling kommt! Yeah!

## SECHS

Man sagt, Krisen bringen das Beste und das Schlechteste im Menschen zum Vorschein. Das gilt für Individuen und Kollektive. Setze Dich mit aller Kraft für das Beste ein.

## SIEBEN

Mach dich bereit, das Neue zuzulassen. Die Krise geht nicht „weg“, sondern sie ist da, sie verändert, und sie beeinflusst ab jetzt unseren weiteren Weg. Öffne Dich für die Chancen und das Neue, was sich vor Dir auftut. Versuche nicht alles aufzufangen, was zusammenfällt, niemand kann das aufhalten. Es gibt kein „weitermachen wie vorher“. Gebe Dich hin, lass los- und baue etwas Neues daraus. Etwas Besseres.

## ACHT

Zurück in die Zukunft: Was werden wir gelernt haben? Was wollen wir bewahren? Was für Menschen/Gesellschaft wollen wir gewesen sein? Nimm Abstand, schaue ins Blaue, schaue von der Zukunft auf diese Zeit zurück...und trage dazu bei, Deine schönste Vision wahr werden zu lassen.

Deine

*Tante  
Trottoir*

Gerne weitergeben.

## Das wundersame Aktionsbündnis der Tante Trottoir 2020



[creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

**[tantetrottoir.de](http://tantetrottoir.de)**