



Hand aufs Herz



**Bleib
zu Hause!**

Das Überlebensliebesbüchlein

Herausgegeben von Jo und der Wolf

Die Liebe in Zeiten von Corona

Die Liebe in Zeiten von Krisen gab schon immer genug literarischen Stoff her. So erzählt Gabriel García Márquez' berühmter Roman »Die Liebe in den Zeiten der Cholera« die aufwühlende Liebesgeschichte eines aus Europa nach Südamerika zurückkehrenden Arztes. Und auch wenn es in dieser kompakten Lovestory nur am Rande um die Cholera geht, die im Kolumbien der Jahrhundertwende grassierte, so steht der Begriff »Colerá« im kolumbianischen Spanisch auch für die Emotionen, die wir mit der Liebe gemeinhin auch verbinden: Wut, Zorn, Hitze und Leidenschaft.

Das neuartige Corona-Virus hat sicherlich nicht das Zeug, um als Begriff mit derartig starken Emotionen verbunden zu werden. Auch deshalb nicht, weil wir als Deutsche von unserer Mentalität her eher diametral zur Leidenschaft der Südamerikaner stehen. Doch auch wenn wir mit Krisen eher sachlich und rational umgehen, so lässt uns das Corona-Virus alles andere als kalt. Wer von uns hat eine Krise solchen Ausmaßes schon erlebt? Den Stillstand des öffentlichen Lebens. Die Reduktion sozialer Kontakte. Den angeordneten kollektiven Rückzug vom Büro ins Homeoffice. Unsicherheit und Ungewissheit machen sich breit, lösen Angst und Sorge aus. Nicht nur um die Gesundheit, auch um den Job, um die gesamte Wirtschaft. Deutschland im Ausnahmezustand!



Zusammenrücken! Aber bitte mit Abstand

Hand aufs Herz! Ein Titel, der Hoffnung machen soll. Der für das Schöne im Schwierigen und für die Nähe in der Distanz steht. Der das in den Mittelpunkt rückt, was unser Immunsystem wohl am meisten stärkt, gerade in Zeiten, in denen es am heftigsten herausgefordert wird: die Liebe.

Wir, Jo und der Wolf, haben ein paar Botschaften der letzten Tage und Wochen liebevoll zusammengetragen, die helfen sollen, trotz aller Einschränkungen und Sorgen zuversichtlich durch diese Zeit zu kommen. Die beitragen sollen und können, aus unserer Gesellschaft eine Solidargemeinschaft zu machen.

Bleibt gesund!

Jo und der Wolf
März 2020



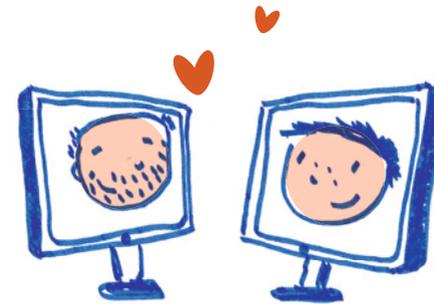
Liebesbotschaft

1

Opama Care



Das Seniorenschutzprogramm



Die Statistiken belegen, dass vor allem die Älteren und Menschen mit Vorerkrankungen gefährdet sind, durch das Corona-Virus schwerer zu erkranken: Oma und Opa. Die eigenen Eltern. Und all jene älteren Mitbürger, die uns im Alltag begegnen – auch über den Shut Down hinaus: im Supermarkt und in den Geschäften, in den Restaurants und auf der Straße. Das Seniorenschutzprogramm empfiehlt, gebührend Abstand zu halten – aus Liebe und Fürsorge. Aus Rücksichtnahme und Vorbeugung. Ein Telefonat mehr, eine liebe WhatsApp-Nachricht am Morgen oder eine Facetime-Session helfen, umso enger zusammenzurücken, ohne sich sehen zu müssen. Du hast jede Menge Möglichkeiten, gerade jetzt Senioren und chronisch Kranke liebevoll in Schutz zu nehmen. **Setze ein Zeichen!**

Liebesbotschaft

2

Share for Shit



Solidarität im Doppelpack



Kloppapier ist zum Synonym für völlig überflüssige Hamsterkäufe geworden. In vielen Supermärkten stehen vernünftige Bürger vor leeren Regalen, weil panische Vorsorger völlig übertrieben alles einpacken, was am Ende doch für den Arsch ist. Solidarität zeigt sich gerade in diesen Tagen darin, auch beim Einkauf Maß und Mitte zu finden. Vielleicht eine Packung Reis, Nudeln, Konserven oder eben auch Hygieneartikel mehr einzupacken. Aber auch an andere zu denken. Damit auch die eine Chance haben, das Nötigste für ihren Alltag einkaufen zu können. Krisen überstehen wir nämlich am besten zusammen – als Solidargemeinschaft, in der einer an den anderen denkt. **Geh mit gutem Beispiel voran!**

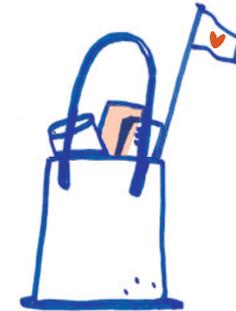
Liebesbotschaft

3

Kauf mit ein



Nachbarschaftshilfe 1.0



Stell dir vor, du bist alt oder krank und es klingelt an deiner Haustür: Der Nachbar steht lächelnd im Flur und fragt dich, ob er dir einen Kasten Wasser oder Lebensmittel besorgen soll. Gerade jetzt, wo du dich nicht raus traust oder nicht kannst. Wär nicht nur nett, sondern auch extrem hilfreich. Nachbarschaftshilfe 1.0 bedeutet: Einfach machen! Und wer eine Absage kriegt oder vor verschlossener Tür stehen bleibt, hat es wenigstens versucht. Alleine das Angebot zählt und hinterlässt ein Gefühl von Nächstenliebe und Fürsorge.

Tut gut!

Liebesbotschaft

4

Ideen auf den Tisch



Kinderbetreuung neu organisiert



Schulen und Kindergärten sind zwar nicht dicht, bieten aber keinen Unterricht an. Kinder und Jugendliche sind zu Hause. Und nahezu alle Eltern stehen vor der großen Herausforderung, die Betreuung der Kids neu zu organisieren. Genau jetzt ist der Moment, sich mit anderen zusammenzuschließen, Ideen zu entwickeln, kreativ zu werden. Es wird Frühling: Vielleicht hat einer einen Garten und kann mit wenigen anderen, die ebenfalls Gärten haben, ein Betreuungskarussell im Grünen organisieren. Jede Woche im Garten des anderen. Malwettbewerbe, Geschicklichkeitsspiele, Rätselraten und vieles mehr fällt Euch ein. Keine gute Idee hingegen ist es, die Kids bei den Großeltern zu parken. Die wissen auch warum und freuen sich, wenn es dir und den Kindern gut geht. **Family in love!**

Liebesbotschaft

5

Hand aufs Herz



Rücksicht lässt grüßen



Mittlerweile wissen es fast alle: Händeschütteln ist ab sofort total out. Und das ist gar nicht schlimm. Denn es gibt jede Menge andere Grußformen, seinem Gegenüber ohne Körperkontakt freundlich »Hallo!« zu sagen. Zum Beispiel durch beherztes Zunicken, per Surfergruß, bei dem Daumen und kleiner Finger gespreizt werden, die asiatische Form des Namaste (Verbeugung zu dir), bei der die Handflächen auf Brusthöhe senkrecht aufeinandergelegt werden oder ganz einfach »Hand aufs Herz«. Gleiches gilt, wer niesen muss: am besten in die Ellenbeuge. Nicht nur, weil es sich so gehört, sondern aus Rücksicht und Fairness. **Zum Wohle aller.**

Liebesbotschaft

6



Fuck Fake News



Kommuniziere achtsam



Fake News gehören zu den unangenehmsten Phänomenen des digitalen Zeitalters. Gerade jetzt können sie sogar richtig gefährlich werden und noch mehr Angst und Unsicherheit verbreiten. Bleibe daher wachsam, glaube nicht jede Info, die du im Netz liest oder da draußen aktuell hörst. Gerade zur Zeit kursiert jede Menge Bullshit im Netz. Weil es einige gibt, die die Krisensituation schamlos ausnutzen, um Menschen zu manipulieren oder Gutgläubige durch Tricks auszunutzen. Sichere dich ab, indem du mehrere Nachrichtenportale parallel nutzt und Infos vergleichst. Frage Freunde, denen du vertrauen kannst und check Twitter, um deine Infos mit den offiziellen Statements der Polizei oder der Behörden abzugleichen. **Check it out!**

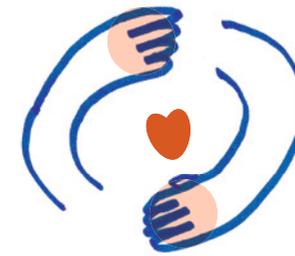
Liebesbotschaft

7

Volles Verständnis



Starte deine Empathie-Offensive



In Ausnahmesituationen reagieren wir Menschen völlig unterschiedlich, zumeist jedoch sehr emotional, zuweilen panisch. Auch die, die gerade sachlich und ruhig wirken, fühlen sich aktuell bestimmt nicht wohl. Je mehr Verständnis und Empathie wir füreinander aufbringen, desto verstandener und geborgener fühlen wir uns. Frage nach, wie es deinem Mitmenschen gerade geht. Interessiere dich für seine Sorgen und tausche dich mit anderen aus, welche Strategie und Rezepte sie haben, um mit der aktuellen Situation umzugehen. Dialog und Kommunikation sind gerade jetzt sehr hilfreich und können sogar heilsam sein. Sei aber auch mutig und beherzt, wenn du Menschen siehst, die nur an sich denken und denen andere scheißegal sind. In diesem Punkt gilt: **Alle Abwehrkräfte mobilisieren!**

Liebesbotschaft

8

Nimm bitte Platz



Der Charme kleiner Gesten



Was schon in »normalen Zeiten« selbstverständlich sein sollte, kommt gerade jetzt richtig gut: kleine Gesten des Miteinanders und des gegenseitigen Unterstützens. Sei es das Anbieten eines Sitzplatzes für Ältere und Gebrechliche, das Aufhalten einer Tür, der Vortritt beim Autofahren, das Überlassen eines Parkplatzes oder einfach nur ein freundliches Lächeln an der Käsetheke. Es gibt jede Menge Chancen und Möglichkeiten, mit kleinen Gesten große Wirkung zu erzielen und jemanden für den Moment happy zu machen. **Lasst uns gerade jetzt den Alltag schöner machen!**

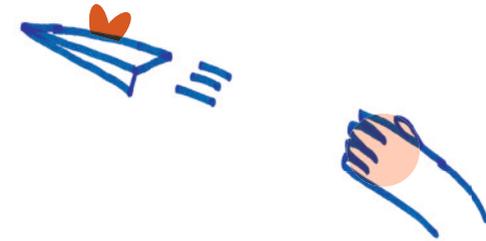
Liebesbotschaft

9

Bussi auf Zuruf



Die 2-Meter-Abstandsregel



Virologen betonen es immer wieder: Haltet Abstand! Wenn du raus gehst, sieh zu, dass du mind. 2 Meter Abstand zu deinen Mitmenschen hältst, um die Infektionsgefahr zu reduzieren, z.B. an Haltestellen, auf der Post, an der Kasse im Supermarkt, überall dort, wo Menschen ansonsten nah beieinanderstehen. Ist unrealistisch? Stimmt! Versuche trotzdem mit gutem Beispiel voranzugehen und schütze dich und andere. Ein Bussi oder ein liebes Wort kannst du jemandem, den du kennst, auch mit einem Strahlen zurufen! Solch ein rücksichtsvolles Verhalten wird ab einem bestimmten Zeitpunkt auf Gegenliebe stoßen. Und zwar dann, wenn wirklich alle verstanden haben, worum es geht: **um Liebe und Gesundheit.**

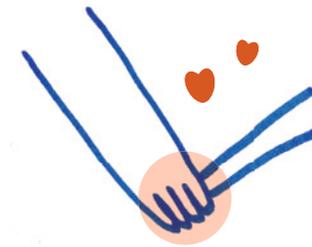
Liebesbotschaft

10

Kinder wollen's wissen



Parents-Leadership



Die Corona-Krise fordert nicht nur die Erwachsenen heraus – sie kann mit zunehmender Einschränkung des Alltags auch bei Kindern Fragen aufwerfen, denn sie spüren die Auswirkungen der Ausnahmesituation vor allem bei ihren Eltern: z.B. weil Papa jetzt im »Homeoffice« ist, aber trotzdem unter Strom steht. Oder weil bereits ein Elternteil arbeitslos geworden ist oder in Kurzarbeit steckt. Oder der geplante Hauskauf nicht stattfindet, weil der Kredit nicht mehr steht. Gerade jetzt brauchen Kids ruhige Momente, in denen mit Herz und Offenheit über das, was passiert, gesprochen wird. Und es geht um Zuversicht: dass der aktuelle Zustand auch vorübergeht und es danach wieder besser wird. **Kinder brauchen Zuversicht!**

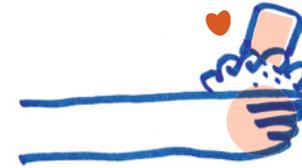
Liebesbotschaft

11

Seife auf die Flossen



Die neue Handwaschkultur



Ja, man kann es derzeit gar nicht oft genug betonen: Hände mit Seife waschen kann ein guter Schutz gegen Viren und somit vor einer Infektion sein. Denn Seife enthält fettähnliche Substanzen, die die schützende Lipidschicht der Viren zerstört und das Virus unschädlich macht. Wichtig ist, zwischen 20 bis 30 Sekunden unter lauwarmem Wasser waschen – auch zwischen den Fingern inklusive Handgelenke. Zum Abtrocknen am besten Papiertücher verwenden. Und damit die Haut auf Dauer nicht austrocknet, hier und da eine hautverträgliche Pflegecreme benutzen. **Macht auch deine Hände schön!**

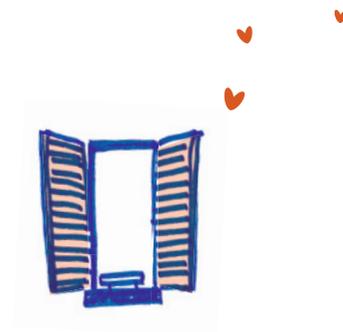
Liebesbotschaft

12

Azzuro



Mit den Italienern singen



In Europa war Italien das erste Land, das vom Corona-Virus aufs Heftigste heimgesucht worden ist. Doch die Italiener wären nicht die Italiener, würden sie aus dieser, sicherlich mit Abstand schlimmsten Katastrophe nach dem 2. Weltkrieg, nicht das Beste machen. So organisierten sie einen landesweiten Flashmob, stellten sich mit Instrumenten auf ihre Balkone und sangen sich die Corona-Sorgen von der Seele. Für die einen ist es die Musik, für uns, Jo und der Wolf, ist es dieses kleine Überlebensliebesbüchlein, um mit dieser Krise umzugehen. Auch du kannst kreativ werden, eine Initiative losretten und Menschen rund um deine Idee vereinen. **Zeit für Zusammenhalt.**

Liebesbotschaft

13

Volle Pflegekraft voraus



Einfach mal Dankbarkeit zeigen



Auch das ist eine Botschaft der Corona-Krise: dass es nicht ungebremstes Wachstum und unendlichen Wohlstand geben kann. Gerade in Deutschland fällt uns Verzicht schwer. Haben wir eine der schönsten Komfortzonen der Welt erschaffen – durch Leistung und Können. Doch leider hat die Politik auch vieles unterlassen, z.B. indem wir das rein auf Profit ausgerichtete Gesundheitssystem nicht ausreichend mit gut bezahlten Pflegekräften ausgestattet haben. Das holt uns nun ein. Gerade in diesen Tagen leisten Pfleger, Ärzte, aber auch Polizisten, Feuerwehrleute und viele andere Kräfte des Öffentlichen Dienstes wertvolle Arbeit und gehen dabei an ihre Belastungsgrenzen und darüber hinaus. Liebe ist, diesen Menschen Danke zu sagen und sie durch freundliche Gesten und Wohlwollen zu unterstützen. **Denn ohne sie läuft nichts.**

Liebesbotschaft

14

Think positive



Die Magie schöner Gedanken



Die Spirituellen unter uns wissen: Gedanken werden Realität. Und je negativer wir mit einer herausfordernden Situation umgehen, desto schwerer nehmen wir sie wahr und desto stärker belastet sie uns. Wir meinen damit nicht, sich die Krise schön zu reden. Es geht vielmehr darum, im Rahmen der Umstände das Schöne zu sehen und das Gute zu denken. Deine Gedanken haben Kraft. In beide Richtungen. Richte sie nach dem aus, was dich erfreut und beflügelt. Sieh die Schönheit der Natur, erfreu dich an kleinen gutgemeinten Gesten und nimm andere mit auf deine positive Gedankenreise, denn: **Gutes Denken macht das Leben besser.**

Über uns Jo und der Wolf

Seit 30 Jahren in der Werbung und Kommunikation haben wir als Kreative schon viele Höhen und Tiefen erlebt. Die Corona-Krise trifft auch uns bis ins Mark. Als Freiberufler erwischt sie uns kalt. Und viele unserer brillanten Kolleginnen und Kollegen, gerade aus dem Event-Marketing, stellt sie vor existenzielle Herausforderungen. Uns alle – die Airlines, die Gastronomie, den Tourismus, den Mittelstand in Deutschland und anderswo auf der Welt – bedroht sie. Eben nicht nur gesundheitlich, sondern vor allem wirtschaftlich.



Als Markenstrategie, Konzeptioner und Texter sowie als Designer und Illustrator nutzen wir die Möglichkeiten unserer Kreativität, um mit dieser Situation umzugehen. Auch, um sie darüber selbst verarbeiten zu können. Mut machen wollen wir mit unserem kleinen Überlebensliebesbüchlein. Solidarität erzeugen. Und hier und da vielleicht auch ein Schmunzeln bewirken oder gar Ablehnung und vielleicht sogar Wut. Auch das ist erlaubt und sollte in dieser besonderen Zeit zugelassen werden. Lasst uns das Beste aus allem machen und statt auf Sicht, auf Zuversicht fahren!



© **Jo und der Wolf**

Jochen Klein
Dachbergstraße 3
65812 Bad Soden
E-Mail: info@joundwo.de
www.joundwo.de

Stefan Wolf
Pommernweg 7
65830 Kriftel
E-Mail: info@joundwo.de
www.joundwo.de