

# Wie will ich dem 'Corona-Virus' begegnen?



*Update vom 11.03.2020*

**So lange Reisen erlaubt ist, werden die 6. ACT PRAXIS TAGE stattfinden.**

**Oder anders: Ich will die Verantwortung bei jedem selbst lassen ... auch für die Abwägung des eigenen Risikos ... und, so lange wie von behördlicher Seite nichts dagegen spricht, werden wir als Team vom 18. – 22.03. vor Ort sein ... und die Veranstaltung ACTiv anbieten.**

## Wie bin ich zu dieser Entscheidung gekommen?

Zunächst: Ich, Martin Bonensteffen, schreibe dies in Ich-Form, weil ich die Verantwortung dafür übernehme, wie ich mich als Einladender verhalte, was ich, meinen Werten entsprechend, tue ... und was ich lasse.

Ich habe den ganzen gestrigen Tag unterschiedliche Sichtweisen eingenommen ... hab viel Zeit mit dem Mitfühlen von Angst verbracht ... habe Artikel gelesen und Informationen recherchiert ... und auch mit Menschen gesprochen, die die Situation, aus ganz unterschiedlichen Überlegungen heraus, weniger sorgenvoll angehen ... und habe dabei im Wesentlichen folgende Fragen und Antworten gefunden:

### **Bin ich bereit, für mich selbst die Verantwortung zu übernehmen?**

- Ja, ich bin bereit, die volle Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. Und damit meine ich vor allem für mein Sprechen und mein Tun ... wie auch für das, was ich (in der Folge) in mir erlebe.

### **Welche Verantwortung will ich anderen abnehmen?**

- Die Verantwortung anderer Menschen, lasse ich bei ihnen.

### **Welche spezielle Verantwortung bringt möglicherweise meine Rolle als Einladender mit sich?**

- Meine spezielle Verantwortung als Einladender sehe ich darin, diese Klärungs- und Entscheidungsprozesse transparent zu machen ...
- ... und auch darin, zu Besonnenheit und Achtsamkeit einzuladen und aufzurufen.
- Und für mich gehört auch dazu, über die Situation auf Schloss Bettenburg zu informieren

Und dazu kann ich sagen, dass auch das Team vor Ort bewusst, sorgsam und verantwortlich mit der Situation umgeht. Und auch, dass Seife so wie Hand-Desinfektionsmittel ausreichend zur Verfügung stehen.

# Wie will ich dem 'Corona-Virus' begegnen?



## Wie bewerte ich das Risiko für mich persönlich? Wie schätze ich es in meinem Umfeld ein? Und was würde ich tun, falls ich mich infiziere?

So weit ich das beurteilen kann, bin ich im Moment nicht infiziert, hatte in den letzten Tagen keinen Kontakt zu jemandem, der positiv getestet ist oder, der aus einem Risikogebiet kam. Falls sich das Risiko hier ändert, bin ich gern bereit das mitzuteilen.

## Wie kann ich gleichzeitig denen mitfühlend begegnen, die viel mehr Angst haben, als ich selbst?

Ich will mich weiter in Empathie üben und denen ACTiv und mitfühlend begegnen (orientiert an der [ACT-Frage](#)), die für sich selbst zu einer anderen Einschätzung der Situation kommen ... und die deshalb möglicherweise auch ein deutlich anderes Erleben haben, als ich.

## Die wichtigsten Seiten auf denen ich mich informiere:

Zusätzlich zu den weiter unten aufgeführten Seiten habe ich in den letzten Tagen vor allem folgende Seiten genutzt:

**BMG** – [Tagesaktuelle Informationen zum Coronavirus](#)

**Ministerium für Soziales und Integration BW** – [Informationen zum Coronavirus](#)

**Tagesspiegel** – [Coronavirus. 66 Fragen und Antworten](#)

**Johns Hopkins University (CSSE)** – [Globale Statistik](#) und [Das Virus in Echtzeit](#) (Tagesspiegel)

**spektrum.de** – [Wer immer auf 180 ist, braucht nicht mehr zu denken](#)

**spiegel.de** – [Was unterscheidet Covid-19 von Grippe?](#)

## Darüber hinaus bewegen mich vor allem Fragen wie z.B:

- Wofür könnte die gesamte Situation (auch) gut sein?
- Wollen wir uns vielleicht der Frage "Was macht mir Angst?" stärker zuwenden?
- ... und evtl. auch "Wie will ich dem ACTiv begegnen?"
- Was liegt in meiner Macht?
- Wofür kann und will ich Verantwortung übernehmen?
- Wie wirkt sich das alles auf meine Lebendigkeit aus? ... und auf meine Beziehungen?
- Und wie können wir bei allem auch das große Ganze im Blick behalten?  
Hierzu ein Artikel vom [Greater Good Science Center](#) der UC Berkeley: [How to Keep the Greater Good in Mind During the Coronavirus Outbreak](#)

# Wie will ich dem 'Corona-Virus' begegnen?



*Text vom 06.03.2020*

Angeregt durch den Artikel "[COVID-19 – Was wir im Büro gegen Infektionen tun und wie](#)" im Blog von seibert-media.net habe ich einige Infos zusammengestellt ... in der Hoffnung, dass sie Interessierten im Umgang mit Viren (Corona und andere) hilfreich sein können.

## Gefahr der Verbreitung durch Übertragung reduzieren

- **Oft und richtig Hände waschen**  
(Anleitung als [Info der BZgA](#) 2:00 Min und als [Arbeitsschutzfilm](#) 1:20 Min)
- **Husten und Niesen in die Ellenbeuge** (nicht in die Hand)
- **Bei Krankheitssymptomen zuhause bleiben** (Husten, Niesen, Erkältungsanzeichen)
- **Körperkontakt vermeiden** (1 - 2 m Abstand zu Erkrankten halten)

Die mir bekannten offiziellen Stellen sind sich einig, dass das hinreichend wirksam ist. Siehe auch der über die BZgA verbreitete 1:30 Min kurze Film: [How to protect yourself against COVID-19](#). Und in meinem Umfeld ist es, ähnlich wie in der Gesamtbevölkerung ([Deutschlandtrend am 05.03.2020](#)), so, dass die allermeisten eine geringe bis keine Sorge haben, dass sie oder einer ihrer Familienmitglieder sich anstecken könnten.

## Risiken realistisch einschätzen

Mit verlässliche Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen stärke ich mein Vertrauen in meine Fähigkeit, Risiken einschätzen und mit einer eher unwahrscheinlichen Infektion umgehen zu können.

## Bundesministerium für Gesundheit

Auf der Seite [Tagesaktuelle Informationen zum Coronavirus](#) schreiben sie dort ...

### ... zum Schutz vor Ansteckung:

Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegserkrankungen schützen eine gute Handhygiene, Husten- und Nies-Etikette sowie Abstand halten zu Erkrankten auch vor einer Übertragung des neuen Coronavirus. Diese Maßnahmen sind auch in Anbetracht der Grippewelle angeraten.

### ... und zur Frage "Wie gefährlich ist eine Infektion mit SARS-CoV-2?"

Bei den bisher hauptsächlich aus China berichteten Fällen verliefen vier von fünf Krankheitsverläufen mild. Bei einem Teil der Patienten kann das Virus zu einem schwereren Verlauf mit Atemproblemen und zu Lungenentzündung führen. Todesfälle traten bisher vor allem bei Patienten auf, die älter waren und/oder bereits zuvor an chronischen Grunderkrankungen litten.

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die BZgA informiert über die Seite [infektionsschutz.de](#) und gibt dort [Antworten auf häufig gestellte Fragen zum neuartigen Coronavirus \(SARS-CoV-2\)](#)