

# Ruf mal wieder an

Der Begriff „Kontaktsperre“ für unsere aktuellen Einschränkungen ist wirklich unglücklich gewählt - denn natürlich dürfen wir alle auch in der gegenwärtigen Zeit Kontakte pflegen. Viel mehr noch: Das sollten wir sogar unbedingt tun, denn der Austausch mit anderen tut gut! Nur die Art, wie wir Kontakt zu anderen haben, müssen wir der Corona-Krise anpassen.

## *Kuscheln ist nicht!*

Das bedeutet vor allem: Abstand halten. Möglichst wenig Menschen treffen. Weder Umarmungen noch „Bussi-Bussi“. Das bedeutet aber nicht: Daheim einigeln und mit niemandem mehr sprechen. Sondern: Wege suchen und finden, um sich trotz allem regelmäßig mit Freund\*innen und Familie auszutauschen.

## *Telefonieren und mehr*

Das Einfachste ist dabei wohl der schnelle Griff zum Telefon. Oder eine kurze Nachricht per WhatsApp oder einem anderen Messenger. Aber es geht auch mehr. Warum nicht Videokonferenztools für ein gemeinsames virtuelles Abendessen nutzen? Oder um einfach nur gemeinsam ein Glas Wein zu trinken und sich über den neuesten Tratsch auszutauschen? Einen großen Vorteil hat das Ganze: Wenn Sie gern im Garten sitzen möchten, Ihre Freunde aber immer etwas fröstelt, ist das überhaupt kein Problem (jedenfalls solange der Akku Ihres Geräts hält): Jeder macht es so, wie er mag.

## *Altmodisch aber schön!*

Auch wenn es dank der Vielzahl neuer Kommunikationsmöglichkeiten inzwischen ziemlich aus der Mode gekommen ist: Warum nicht mal einen Brief schreiben? Oder eine besonders hübsche Postkarte? Persönlicher geht es kaum - und wer freut sich nicht über eine liebevoll handgeschriebene Botschaft, die sagt „Ich denke an Dich“?! Für diejenigen, die kleinere Kinder haben: Gemeinsam ein kleines Päckchen für Oma und Opa packen, macht wirklich Spaß. Gefüllt mit den tollsten Kinderkunstwerken der letzten Wochen, bunten Bastelarbeiten, eventuell mit aktuellen Fotos und einem kleinen Brief, schenkt das sicher viel Freude.

## *Ausgewählt gut*

Vielleicht haben Sie sogar den Mut, wieder Kontakt zu einer alten Freundin aufzunehmen, die Sie schon vor Jahren aus den Augen verloren haben? Auf jeden Fall gilt: Jeder von uns sollte sich um jene bemühen, die ihm am Herzen liegen. Gute Beziehungen wollen gepflegt werden - und das gilt umso mehr jetzt, da zufällige Treffen annähernd ausgeschlossen sind.

Haben Sie viel Spaß dabei!

Ihr KI-Team



# In Kontakt bleiben

Bei wem haben Sie sich viel zu lange nicht gemeldet? Mit wem möchten Sie unbedingt in Kontakt bleiben? Hier können Sie Namen und Kontaktdaten festhalten!

