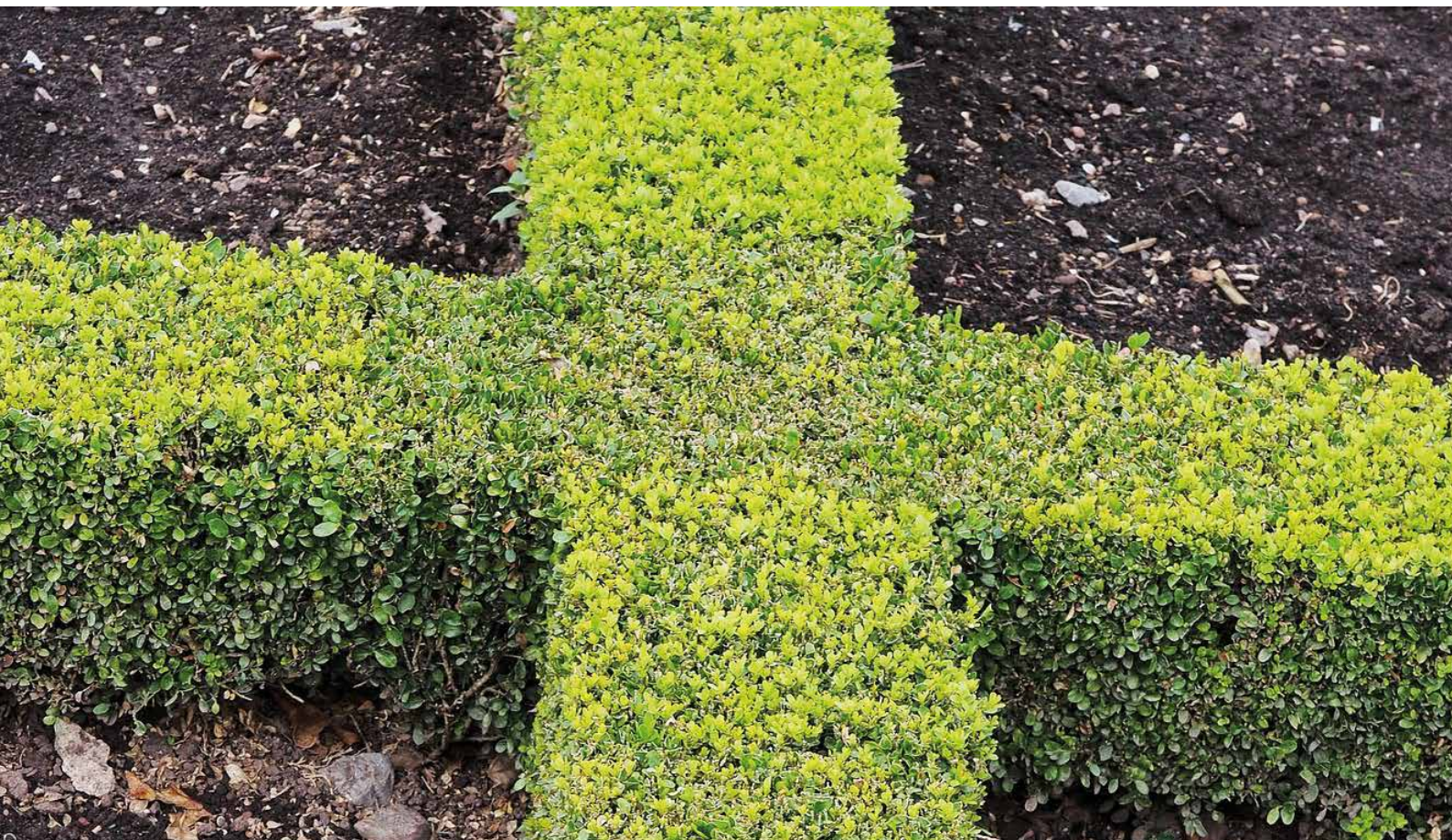


Pfarrblatt

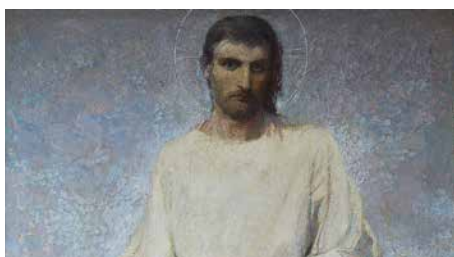


Katholische Pfarreiseelsorge Freiburg –
Stadt und Umgebung

April 2020



Ostern findet statt



3

Editorial: Gerade jetzt
Osterfreude



6

Hilfsaktion: Unterstützung
bei Einkäufen und mehr



13

Ostern – das Fest der
Treue

Kontakt

Kath. Pfarreiseelsorge Freiburg Stadt und Umgebung

Murtengasse 8
1700 Freiburg

Tel. 026 425 45 25, Fax 026 425 45 20
kontakt@free-burg.ch, www.free-burg.ch

Öffnungszeiten des Pfarramtes

Mo., Mi., Do.	08.00–11.30 Uhr und 14.00–16.00 Uhr
Di.	10.00–11.30 Uhr und 14.00–16.00 Uhr
Fr.	08.00 –11.30 Uhr

P. Pascal Marquard, Pfarrmoderator,
pascal.marquard@free-burg.ch

P. Adrian Cosa, mitarbeitender Priester,
adrian.cosa@free-burg.ch

Florian Joos, Pastoralassistent,
florian.joos@free-burg.ch

Bettina Gruber Haberditz, Pastoral-
assistentin, bettina.gruber@free-burg.ch

Josef Güntensperger, Pastoraler Mitarbei-
ter, josef.guentensperger@free-burg.ch

Christina Mönkehues-Lau, Pastoralassis-
tentin, christina.moenkehues@free-burg.ch

Bernadette Kolly, Sekretariat,
bernadette.kolly@free-burg.ch

Catherine Cotting, Sekretariat,
catherine.cotting@free-burg.ch

Frohes Altern: Verantwortliche:
Dora Egloff, Tel. 026 466 31 20

Verleger

Augustinuswerk, 1890 Saint-Maurice
024 486 05 20, pfarrblatt@staugustin.ch

Lokale Redaktion

Christina Mönkehues-Lau
christina.moenkehues@free-burg.ch
026 425 45 25

Abonnemente

Jährlich: Fr. 27.–
Postcheck-Konto 60-271873-9
Seelsorgeverband der röm.-kath.
Pfarreien Grossfreiburg

L'Essentiel

L'Essentiel est le magazine des paroisses
catholiques-romaines du décanat de
Fribourg (Fribourg-ville, Villars-sur-Glâne,
Givisiez et Granges-Paccot). Abonnement:
info@notre-dame-de-fribourg.ch

Aus dem Pfarreleben

Wir gedenken:

05. April: Dekumbis Richard, Josef
und Lydia (Stiftmesse)

18. April, Riedo Max (Jahrmesse)

Die Gedenkmessen müssen leider
derzeit unter Ausschluss der Öffent-
lichkeit stattfinden (s. S. 4). Gerne
suchen wir auch mit Ihnen einen spä-
teren Termin, um ein Gedächtnis zu
feiern.

Ökumene – Und plötzlich ist alles anders..

Kurz gesagt: Im Bereich von Freiburg
und Umgebung gab es seit Jahrzehnten
bis zum 9. März 2020 eine sogeannte
Ökumenische Kommission. Sie war
organisiert im Sinne eines Vereins
gemäss Zivilgesetzbuch, mit Statuten,
Kasse, Vorstand, usw. Die Mitglieder
waren delegierte Vertreter der christ-
lichen Gemeinschaften vor Ort. Nun
wurde diese Vereinsstruktur aufgelöst.
Ein Stück der sichtbaren Ökumene
geht damit als pastorales Anliegen
zurück zu den verantwortlichen
Seelsorgerinnen und Seelsorgern.
Als grundchristliches Anliegen ist
aber Ökumene gewiss nicht nur Sache
von einzelnen Verantwortlichen. Sie
gehört in die Herzen aller Getauften.
Und dort lebt sie auch schon lange
bei vielen offenen Christinnen und
Christen.

Und plötzlich ist vieles anders. Eine
Krankheit ruft uns zu einer ganz
anderen, zu einer ganz weiten und
ganz und gar „globalen Ökumene“. Es
soll und es möge für uns alle heilsam
sein, was wir fühlen, wenn es plötzlich
keine Grenzen mehr gibt zwischen
Kirchen und Konfessionen, zwischen
Jung und Alt, zwischen Inländern
und Ausländern, zwischen Generationen
und Religionen. Es fühlt sich gut an,
wenn ganz viele Menschen mit ihrem
guten Willen und mit ihrer Achtsamkeit
zusammenrücken und ganz viele
Grenzen überschreiten. Man denkt
an die Gefährdeten. Man denkt an
die Ängstlichen. Es gibt ganz viel
Nachbarschaftshilfe. Der Weg geht
vermehrt in die Tiefe. Man wird nach-
denklich. Und plötzlich zeigen sich
in allem Schönen doch auch wieder
der Egoismus und die kriminellen
Abgründe des Menschen. Die ganz

Zum Vater sind heimgegangen:

Brügger Erwin (1961)

Am 24. Februar 2020

Krattinger-Tinguely Maria (1920)

Am 7. März 2020

Holmann Harald (1920)

Am 12. März 2020

grosse Mehrheit weiss aber schon:
Das Böse wird durch das Gute be-
siegt.

Die Ökumene lebt weiter. Sie lebt
jetzt und in der Zukunft weiter in
den offenen Herzen ganz vieler
Christinnen und Christen, in unzäh-
ligen alltäglichen Begegnungen
und gemeinsamen Taten, in der
mitmenschlichen Offenheit fürein-
ander.

Bei uns in Freiburg und Umgebung
lebt die Ökumene zudem auch wei-
ter in manchen kleinen und grösser-
en „ökumenischen Unternehmungen“.
Eine schlichte Aufzählung sei hier
erlaubt: „Die lange Nacht der
Kirchen“ am 5.6.2020; der Weltge-
betstag der Frauen; das Osterfeuer
auf dem Python-Platz; das Friedens-
licht von Betlehem; die Weltgebets-
woche für die Einheit der Christen;
mehrere ökumenische Bibelkreise;
der ökumenische Religionsunter-
richt am Kindergarten; der Öku-
menische Chor Freiburg; die öku-
menische Behindertenseelsorge;
regelmässige ökumenische Treffen
der Seelsorgerinnen und Seelsorger.
Schliesslich will auch das Pfarrblatt
ein Zeichen dafür sein, dass die gan-
ze Pfarrei versucht, in einem öku-
menischen Geist zu leben und nicht
etwa in einem Geist der Trennung
und der Abschottung.

Die Ökumene respektiert die Vielfalt
und sucht und freut sich an dem,
was uns alle in der Tiefe verbindet
und eint. „Gott ist nicht katholisch“,
sagt Franziskus.

*Winfried Baechler, bisher Mitglied der
Ökumenischen Kommission*

Gerade jetzt: Osterfreude

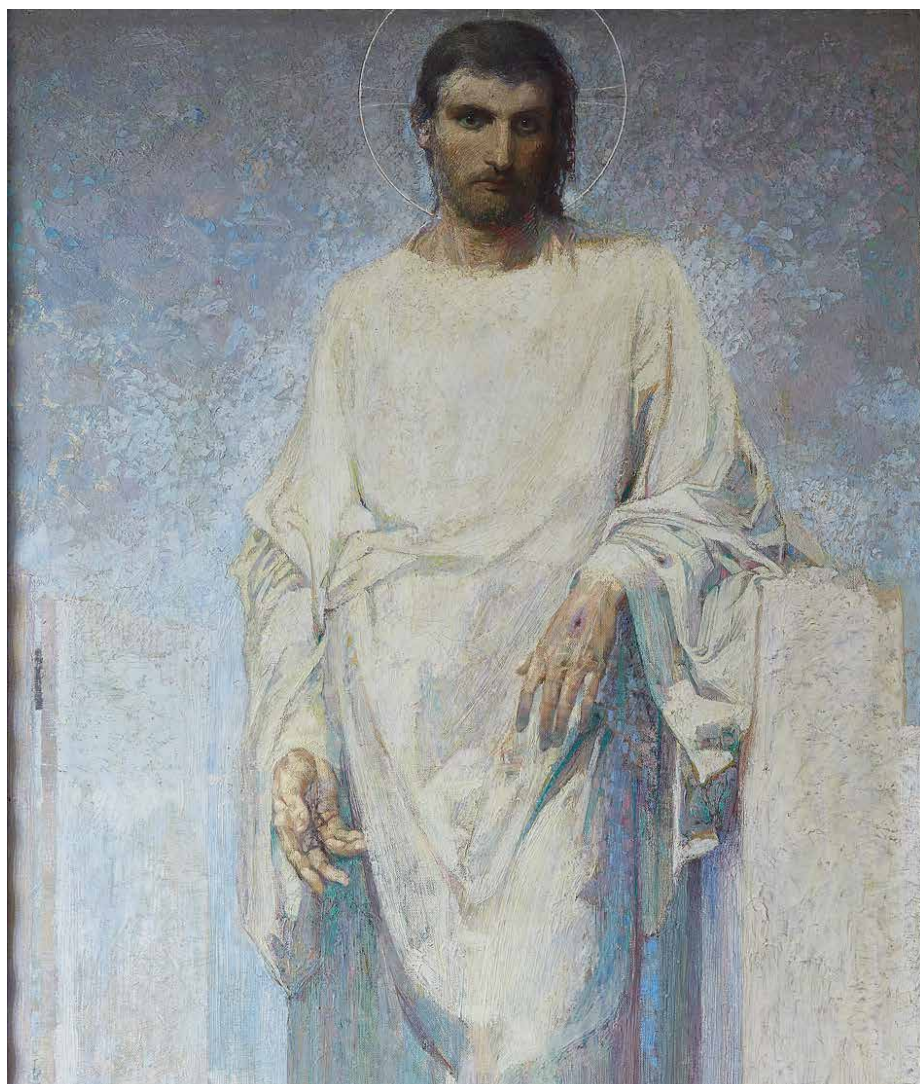
Liebe Leserin,
lieber Leser
des Pfarrblatts

Wir erleben kollektiv eine herausfordernde und einschneidende Zeit. Die Corona-Epidemie hat das soziale, das wirtschaftliche, das kulturelle und das religiöse Leben im Griff. Unsere Gewohnheiten sind in Frage gestellt und wir sind in unserer Bewegungsfreiheit eingeschränkt wie das bisher nur Schwerkranke oder Eingesperrte erfahren mussten. Und all das in der Fastenzeit: „Uns werden Verzichte auferlegt, die wir uns nicht freiwillig vorgenommen haben und die unsere Lebensgewohnheiten schmerzlich unterbrechen“, schreibt Stephan Ackermann, der Bischof von Trier in einem Gebet zur aktuellen Krise.

Was wir brauchen ...

Hingegen funktionieren ausgerechnet Bereiche unserer Gesellschaft, welche sonst scharfer Kritik unterworfen sind: U.a. das Gesundheitswesen, der Detailhandel, und auch die Kirchen. Denn auf Spitäler sind wir angewiesen, auf Lebensmittel des täglichen Bedarfs ebenso. Und in Zeiten von Ängsten und Unsicherheiten brauchen die Menschen besonderen Zuspruch. Beten wir für jene, die von der Krankheit betroffen sind, die an extremen Krankheitsverläufen leiden oder deren Leben gar bedroht ist.

Für uns als Christinnen und Christen ist die Erfahrung eine Einladung, unsere gewohnten Formen des Betens und der Solidarität neu zu denken und unberührte Wege zu beschreiten. Wie die Fastenzeit im Allgemeinen, so ist die nun geschenkte Zeit zu Hause für viele eine Möglichkeit, die Beziehungen zu lieben Menschen aus der Ferne zu pflegen, aber auch neue eigene Gewohnheiten zu entwickeln, welche unserer Seele guttun und uns aufrichten und stärken.



Auferstandener Christus, Italienische Schule, Anfang 20. Jahrhundert. Das Bild hängt im kleinen Sprechzimmer des Franziskanerklosters (Foto: Moritz Rosenhauer).

Ich hoffe, dass diese Krise für Sie und mich zur Chance wird; dass wir wachsen im Glauben an Jesus Christus, an seine freimachende Botschaft; dass unsere Liebe an Tiefe gewinnt, konkret angewandt an uns und am Nächsten; dass unsere Hoffnung mehr und mehr trägt und auch anderen zur Stärkung wird. In diesem Sinne feiern wir Priester Tag für Tag für Sie und für die ganze Christengemeinschaft die Eucharistie, ich z.B. zu Hause am Eichentisch in der Stube im Pfarrhaus von Bürglen.

Osterfreude

Der Weg hinauf nach Jerusalem (Palmsonntag), das Triduum, die Auferstehungsfeiern, all diese so prägenden und wichtigen Vollzüge

unseres christlichen Selbstverständnisses, werden dieses Jahr ganz anders aussehen, als wir es sonst jahrein, jahraus tun. Aber wir werden von niemandem daran gehindert, uns von der Osterfreude anstecken zu lassen, und anderen unser Strahlen zu schenken.

Ich wünsche Ihnen und uns allen eine Zeit der Gnade, d.h. eine geschenkte Zeit, welche uns Jesu froher Botschaft näherbringt. Lassen Sie uns mit Herz und Verstand auf diese Krise reagieren, geleitet von unserem Glauben an den, der von sich sagt: ICH-BIN-DER ICH-BIN-DA.

In dieser Zuversicht grüsse ich Sie alle ganz herzlich.

*P. Pascal Marquard
Pfarrmoderator*

Gottesdienst feiern – online und im TV

Die Aussicht schmerzt: Wir gehen auf das wichtigste Fest im Jahr zu und werden uns doch nicht persönlich im Gottesdienst zu Ostern begegnen können.

Im Communiqué des Bistums vom 13. März heisst es: „Angesichts der aktuellen Pandemie schliesst sich die Diözese den Massnahmen des Bundesrates an und untersagt ab dem heutigen Tag und bis zum 30. April 2020 das Feiern aller öffentlichen Gottesdienste auf diözesanem Gebiet. Diese werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit gefeiert.“

Dieser Einschnitt war schwer, aber leider notwendig, um die Ausbreitung des Corona-Virus (COVID-19) zu verlangsamen. Ebenso mussten wir leider auch unsere sonstigen Veranstaltungen absagen, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Neue Wege für den Gottesdienst

Diese Massnahmen sind aber auch ein Motor für Innovationsfreude, denn gerade jetzt möchten wir Kraft schöpfen aus unserem Glauben.

Seit Freitag, 20. März 2020, werden Gottesdienste direkt aus der Kirche Rechthalten übertragen. Diese werden abwechselungsweise von den Seelsorgeeinheiten unserer Bistumsregion Deutschfreiburg organisiert.

Auch Bischof Charles Morerod und Weihbischof Alain de Raemy werden

hin und wieder einem der Gottesdienste in Rechthalten vorstehen und dadurch ihre Verbundenheit mit den deutschsprachigen Gläubigen in der Diözese zum Ausdruck bringen.

Links

Die Gottesdienste können via Internet über die Homepage der Diözese Lausanne-Genf-Freiburg empfangen werden (www.diocese-igf.ch/de) oder via REGA-TV am Fernsehgerät oder auf www.rega-tv.ch/livestream.

Programm:

Montag–Samstag:

18.00–19.00 Uhr, Hl. Messe; anschl. Vesper mit Impuls

Sonntag:

10.00–11.00 Uhr, Hl. Messe (mit Orgelbegleitung)

18.00–18.30 Uhr, Rosenkranz

Diese Gottesdienste finden ohne Beteiligung von Mitfeiernden in der Kirche statt. Zugang hat nur die jeweilige Gestaltungsgruppe und die Sakristanin.

Wir hoffen, dass wir so den lokalen Gottesdienst zu Ihnen ins Wohnzimmer holen können. Möge uns das gemeinsame Feiern stärken und aufbauen!

Ihr Seelsorgeteam

Anmerkung der Redaktion

Keine Gottesdienste, keine Versammlungen, keine Veranstaltungen und keine spontanen Treffen im Pfarramt – das Leben, wie wir es in der Pfarrei kennen, hat sich in den letzten Tagen sehr verändert. Das sehen Sie auch an diesem Pfarrblatt. Zum Redaktionsschluss (18. März) ist noch nicht ganz abzusehen, was die nächsten Wochen bringen werden. Was wir schon gelernt haben: Die Informationen haben derzeit eine kurze Halbwertszeit und müssen immer wieder aktualisiert werden.

Dafür eignet sich ein statisches Medium wie das Pfarrblatt leider nur bedingt. Immer wieder werden wir auf unserer Homepage die Informationen anpassen. Denn auch dies ist eine Lehre aus dem derzeitigen Lockdown: Besondere Situationen lösen auch Innovationskraft aus.

Meine Bibelgruppe trifft sich jetzt online, die Gottesdienste werden übertragen, wir betreiben mehr Telefonseelsorge, die Jubla Ratatouille und die Minis offerieren konkrete Hilfsangebote und ich verdanke viele tolle Ideen und Anregungen in diesem Pfarrblatt dem schnellen Einsatz von kreativen Helferinnen und Helfern! Danke dafür!

Wir möchten Sie auf dem Laufenden halten. Eine Möglichkeit ist unsere Homepage. In regelmäßigen Abständen werden wir zudem Informationen per Mail versenden. Schicken Sie uns gerne Ihre Email-Adresse, wenn wir Sie auf dem Laufenden halten dürfen (kontakt@kath-fr.ch). Oder rufen Sie uns einfach an (026 425 45 25). Was immer gilt, hat nun besondere Bedeutung: Wir möchten für Sie da sein!

Zuletzt möchte ich Ihnen einen Bibelvers mit auf den Weg geben, der mich in den letzten Tagen begleitet hat: *Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzweiflung gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. (2 Tim 1,7)*

Ich hoffe, dass auch Sie ihn spüren, den Geist der Besonnenheit, für alles, was vor uns liegt!

Christina Mönkehues-Lau

Weitere Gottesdienste online

Im Radio, TV und Internet gibt es vielfältige Arten, an Feiern teilzunehmen. Neben den monatlichen Gottesdiensten auf SRF oder den wöchentlichen, abwechselnd katholischen und evangelischen Gottesdiensten im zdf gibt es seit ein paar Wochen auch zusätzliche Angebote.

Besonders legen wir ihnen den Streaming-Dienst der Kathedrale St. Gallen ans Herz: www.bistumsg-live.ch

Auch die Gottesdienste und die Stundengebete aus dem Kloster Einsiedeln sind online verfügbar: www.kloster-einsiedeln.ch

Wer sich besonders mit dem Papst verbinden möchte, sollte auf dem youtube-Kanal von „Vatican News - Deutsch“ vorbeischaun. Täglich kann man hier die Messe aus der Kapelle der Casa Santa Marta mit ihm feiern.

Wir sammeln laufend bekannte und neue Angebote auf unserer Homepage www.free-burg.ch und empfehlen besonders die Zusammenstellung auf www.liturgie.ch.

FAQ: Häufige Fragen

Als Pfarrei ist bei uns vieles nicht so, wie Sie und wir es gewohnt sind. Das bringt viele Fragen mit sich. Einige können wir hoffentlich in der folgenden Zusammenstellung beantworten.

Sind die Kirchen geschlossen?

Nein. Zu diesem Zeitpunkt (18. März) sind die Kirchen wie gewohnt geöffnet. Wir werden in den nächsten Tagen Anregungen für Gebete und Fürbitten auflegen. Sie sind auch herzlich eingeladen, Kerzen zu entzünden.

Können Beerdigungen wie gewohnt stattfinden?

Die Beerdigung muss laut Bundesverordnung vom 16. März 2020 im engsten Familienkreis stattfinden.

In dieser schwierigen Situation kann auch ein Augenblick des gemeinsamen Gebetes im Bekanntenkreis vereinbart werden, zum Zeichen der Anteilnahme für die Trauerfamilie. Es ist auch möglich, eine Live-Übertragung der Beerdigung auf Facebook anzubieten, damit Freunde der Familie dieser Trauerfeier beiwohnen können. Es kann auf jeden Fall auch eine Requiem-Messe zu einem späteren Zeitpunkt vorgeschlagen werden, wenn alle Beschränkungen wieder aufgehoben sind.

Wie ist es mit Trauungen und Taufen?

Diese können auf besonderen Wunsch im engsten Familienkreis gefeiert werden. Wir empfehlen Ihnen aber, diese zu verschieben.

Kann man zur Beichte gehen?

Da die Distanzen zwischen zwei Personen in einem Beichtstuhl nicht den Gesundheitsstandards entsprechen, wird in der Franziskanerkirche die Sakristei als Beichtraum dienen. Die Zeiten bleiben wie gewohnt (Sa, 8.30 bis 9.15 Uhr und 14.00 bis 14.45 Uhr).

Kann man die Krankenkommunion empfangen?

Wir bringen die Krankenkommunion gerne zu Ihnen. Die vorgeschriebenen Hygienestandards werden wir dabei einhalten.

Sicher haben Sie noch weitere Fragen. Bitte scheuen Sie sich nicht, uns anzurufen!

Ihr Seelsorgeteam

Zeichen der Hoffnung

Die evangelisch-reformierte und die römisch-katholische Kirche in der Schweiz setzen in Zeiten der Corona-Krise zusammen ein Zeichen der Verbundenheit, Gemeinschaft und Hoffnung. Bis Gründonnerstag sind Sie eingeladen, im ganzen Land jeweils am Donnerstagabend um 20 Uhr die Kerzen auf den Fenstersimsen zu entzünden und gemeinsam zu beten.

Geschlossene Geschäfte und Institutionen, abgesagte Gottesdienste und Veranstaltungen: Die Corona-Krise trifft die Schweizer Gesellschaft nicht nur gesundheitlich und wirtschaftlich, sondern auch emotional und spirituell.

Um ein Zeichen der Hoffnung und der Verbundenheit zu setzen, rufen nun die Schweizer Bischofskonferenz SBK und die Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz EKS in einer gemeinsamen Botschaft alle Menschen auf, jeweils donnerstags um 20 Uhr eine Kerze anzuzünden und sie sichtbar vor dem Fenster zu platzieren und etwas zu beten, z.B. ein Vaterunser: für die am Virus Erkrankten, für die im Gesundheitswesen Arbeitenden und für alle Menschen, die angesichts der aktuellen Lage zu vereinsamen drohen. „Für sie alle bitten wir um Gottes Beistand und drücken so unsere Verbundenheit



mit ihnen aus“, so Bischof Gmür. Ein Lichtermeer der Hoffnung soll sich so durch das ganze Land ziehen.

„Kirche ist mehr als ein Haus – sie ist ein Auftrag, für einander zu sorgen, in der Bedrohung jetzt erst recht“, bekräftigt Gottfried Locher. Die Sorge um die Menschen in unserem Land geht weiter: Am Gründonnerstag werden zum Abendgebet um 20 Uhr alle Glocken der beiden Kirchen läuten, ebenso am Ostersonntag.

Nicht allein ...

Beten kann man überall, auch daheim. Aber um einen Gottesdienst abzuhalten, hilft es, wenn Menschen da sind – oder zumindest ihre Gesichter. So bat Don Giuseppe Corbari seine Pfarreimitglieder im Radio, ihm ein Foto von sich zu schicken. Der Pfarrer druckte die Selfies aus und brachte sie an den verwaisten Kirchenbänken an. „Das ist für mich eine Möglichkeit, mich weniger allein zu fühlen“, erklärte der Pfarrer den Medien



Hilfsaktion

„Wie können wir helfen in Zeiten von Corona?“ – diese Frage stellte sich das Leitungsteam der Jubla Ratatouille und startete spontan eine Hilfsaktion.

Es gilt in diesen Tagen die dringende Aufforderung, das Haus so wenig wie möglich zu verlassen. Ebenso sollen Grosseltern möglichst nicht in die Kinderbetreuung eingespannt werden. „Einige Leiterinnen und Leiter, die derzeit keinen Präsenzunterricht haben, übernehmen gerne Einkäufe und Besorgungen für Menschen, die zur Risikogruppe gehören. Wir können ebenfalls Kinder von Eltern hüten, die erwerbstätig sind und keine andere Betreuungsmöglichkeit finden“, erklärt Präses Monique Rudaz. Kurz vor Redaktionsschluss meldeten sich auch unsere Minis mit einem ähnlichen Angebot.

Mit solchen konkreten Einsätzen werden die Jugendlichen sicherlich vielen Menschen eine wertvolle Unterstützung bieten. Wir sagen schon jetzt MERCI dafür.



Wenn Sie Hilfe benötigen, schreiben Sie ein Mail an:

jubla.ratatouille@gmail.com
oder melden Sie sich im Pfarramt
026 425 45 25.

Seelsorge

Wie kann Seelsorge funktionieren, ohne dass wir uns unbedingt physisch begegnen? Wie können wir auch Menschen erreichen, die weniger im Netz unterwegs sind? Diese Fragen stellten wir uns bei der letzten Teamsitzung. Eine erste Antwort lautet: Per Telefon. Und so seien Sie nicht überrascht, wenn Sie vielleicht in nächster Zeit einen Anruf von uns bekommen. Wir möchten hören, wie es Ihnen geht, mit ihnen reden und beten, wenn Sie das wünschen.

Scheuen Sie sich auch bitte nicht, sich bei uns zu melden, wenn Sie seelsorgerliche Hilfe in Anspruch nehmen möchten oder jemanden kennen, der sich vielleicht über einen Anruf von uns freut.

Und wenn doch das Bedürfnis nach Krankenkommunion, können wir ebenfalls Absprachen treffen, unter der Anerkennung der derzeit geltenden Hygienebestimmungen.

Bitte melden Sie sich im Pfarramt!

Ihr Seelsorgeteam

Bilder und Worte, die Kraft geben

Mit DEINEM Bild und Wort
Schenke Mut und Kraft!
gemeinsam Hoffen
gemeinsam Glauben

Unsere Katechitin Silvie Schafer hat sich an uns gewandt mit einer guten Idee. Wir alle brauchen gute Worte, die uns stärken, Bilder, die Kraft geben, unserem Glauben einen Ausdruck geben – gerade jetzt.

Wir möchten auch Sie einladen, Ihre Kraftquellen zu teilen. Zeichnen Sie, Schreiben Sie Ihre Gedanken auf, ein Gedicht oder ein Gebet, etwas das Nahrung gibt in der momentanen Situation. Vielleicht gibt es auch ein Bibelwort oder einen anderen Text, der Sie durch diese Zeit trägt. Wir veröffentlichen die Beiträge dann im nächsten Pfarrblatt und auf unserer Homepage.

Zwei kurze Texte haben uns schon erreicht:

Immer noch

Ist mein gutes Wort auch noch so leise, auf meine Weise,
weiss ich doch – immer noch –
du bist da, bleibst mir nah!

Ist mein Glaube auch noch so klein,
mit Gott allein,
weiss ich doch – immer noch –
du bist da, bleibst mir nah!

Ist mein Weg auch noch so lang, mir wird nicht bang,
weiss ich doch – immer noch –
du bist da, bleibst mir nah!

Ist meine Last auch noch so schwer,
mit dir o Herr,
weiss ich doch – immer noch –
du bist da, bleibst mir nah!

Silvie Schafer

Ein Gleichnis

Vor einigen Jahren wurde mir im Traum eine Art Gleichnis geschenkt.

Ich finde diese Gewissheit nach wie vor sehr schön und aufbauend. Auch wenn der Winter dieses Jahr sehr milde war und wir nun die Frühlingssonne und die ersten Blumen, welche wieder zum Leben erwachen geniessen können, kann sich sicher jeder eine eisige Winterlandschaft vorstellen. Ich möchte dieses Gleichnis in diesen aussergewöhnlichen und vielleicht „kalten“ Zeiten, die wir mit dem Corona-Virus gerade erleben, mit euch teilen. Vielleicht kann es auch einigen von euch Kraft und Zuversicht schenken.

Anita Rudaz

Mit Jesus dürr z Lääbe zga isch wie mit guete Winterschue dürr a Winterlandschaft z lüüfe.

As isch nid weniger chaut oder weniger iischig, aber ma het gueta Haut ü schön warm. Ma rütscht weniger flingg us.

Ideenbörse

Nein, es ist nicht alles abgesagt. Ostern findet weiter statt und auch unser Christsein und Kirchenleben beschränkt sich nicht nur auf das Zusammenkommen im Gottesdienst. Wir erleben unseren Glauben durch spontane Akte der Nächstenliebe und auch durch die gelebte Spiritualität im Alltag. Aber leicht ist es sicher nicht, wenn wir uns nicht treffen.

Wir haben einige Angebote für Sie zusammengestellt. Die Liste ist keineswegs vollständig. Vielleicht nutzen auch Sie ein Angebot, auf das Sie aufmerksam machen möchten. Dann schreiben Sie uns gerne und wir veröffentlichen es auf unserer Homepage.

Kontakt halten

Wir ermutigen Sie alle dazu, Kontakte zu pflegen: zu Ihrer Familie, zu Ihren Nachbarn, zu Menschen, die sie aus der Pfarrei kennen. Nehmen Sie öfter das Telefon in die Hand oder schreiben Sie einen Brief. Vielleicht können Sie auch kleine Botengänge übernehmen, wenn Sie nicht zur Risikogruppe gehören, oder Sie geben ein kleines Konzert auf dem Balkon, wie die Menschen in Italien es praktizieren.

Es ist wichtig, dass Ihre Mitmenschen (und Sie!) sich in diesen Tagen nicht allein gelassen fühlen.

Adoray@home

Adoray lädt ein, eine Zeit des Lobpreises und der Anbetung – zur gewohnten Zeit zuhause – alleine, mit deiner Familie, deinen Mitbewohnern, etc. – durchzuführen. Lieder und Impulse werden den lokalen Gruppen zugestellt. Die Anbetung kann dann daheim vor dem Kreuz oder einer Ikone geschehen. Ebenso das anschließende Miteinander.

Wer dabei sein möchte, meldet sich am besten bei Eva-Maria Lehmann, freiburg@adoray.ch, 079 433 93 95.

Bibelgruppe online

Auch Bibelgruppen können sich weiterhin treffen. Ob via skype, whatsapp oder zoom, wir laden Sie herzlich ein, auszuprobieren, welche Art des Austausches für Ihre Gruppe möglich ist. Auch das Pfarreiteam probiert derzeit noch gute Lösun-

gen – wir werden uns sicher noch mit den Gruppen in Kontakt setzen.

Hauskirche

Das gemeinsame Gebet im Kreis der Familie – vom einfachen Tischgebet bis hin zu einer gemeinsamen Wortgottesfeier – hilft, die Gebetskette nicht abreißen zu lassen. Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an die Hefte für Feiern daheim, die wir vor ein paar Jahren zur Adventszeit publiziert haben. Ähnliches kann man auch jetzt in der Fastenzeit aufgreifen. Die Kirche Vorarlberg gibt derzeit Impulse für Hauskirchen heraus, die wir Ihnen sehr ans Herz legen möchten: www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/liturgieboerse/artikel/das-gebet-nicht-abreißen-lassen

Blog der Jesuiten

Die Jesuiten der Schweiz schreiben Impulse zu den Lesungstexten des Tages, die sehr lesenswert sind.

<https://jesuiten.ch/blog.html>

Gebetskette

Eine weitere tolle Idee kommt vom Liturgischen Institut: „Jesus hat aufgefordert, allezeit zu beten. Daraus wurde eine über Jahrhunderte währende Tradition. Sie wird realisiert durch das Gebet zu bestimmten Tageszeiten. Wir schlagen eine Gebetskette vor, die von Stunde zu Stunde weitergeht. In der aktuellen Lage ist es eine Form gemeinschaftlichen, solidarischen Betens.“

Vielleicht können wir als Pfarrei eine solche Gebetskette initiieren, die uns Verbundenheit mit Gott und untereinander schenkt, die uns durch die Woche trägt. Wir werden Sie dazu per Mail einladen und Sie können sich auch gerne bei uns melden, wenn Sie interessiert sind, mitzumachen.

Taizégebete online

Die Gemeinschaft von Taizé ist derzeit für Besucherinnen und Besucher geschlossen. Allerdings kann man seit dem 16. März den Abendgottesdienst um 20.30 Uhr live erleben, gemeinsam singen und beten. Die Brüder streamen auf facebook:

<https://www.facebook.com/taize>



Fürbitten

Beten wir in diesen Zeiten gemeinsam für die Entscheidungsträger; für alle, die im Gesundheitswesen tätig sind; für alle Erkrankten; für die Menschen im Einzelhandel; für alle, die sich um ihre Zukunft sorgen; für die Kinder, die sich danach sehnen, ihre Freunde zu sehen; für alle Flüchtlinge und alle Menschen, die in der Krise in Vergessenheit geraten.

Gerne können Sie uns auch Ihre persönlichen Fürbitten schicken für die Gottesdienste, die unsere Priester weiterhin feiern.

Der Kirche ein Gesicht geben

Natürlich sind auch Sie eingeladen, der Kirche ein Gesicht zu geben. Teilen Sie in den sozialen Netzwerken ihre Gebete, Hilfsangebote oder „Kraftworte“! Und vielleicht entdecken Sie dabei auch das eine oder andere Portal, das Ihnen gefällt, oder begegnen anderen Gläubigen, die Sie inspirieren.

Hinweis: Liturgisches Institut

Viele Hinweise und Angebote verdanken wir dem Liturgischen Institut hier in Freiburg. Auf ihrer Homepage ist eine Sonderseite aufgeschaltet:

<https://liturgie.ch/praxis/gottesdienst-waehrend-des-corona-virus>

Hier finden Sie reichlich Material und Anregungen: Gebete für Kinder, Fürbitten während der Zeit der Pandemie, Gebetstexte, Vorschläge für Gesänge und vieles mehr.

Es ist uns klar, dass diese Angebote gewöhnungsbedürftig sind. Nicht jeder fühlt sich in einer virtuellen Welt wohl, nicht jedem liegt es, allein daheim zu beten. Aber wir laden Sie ein, etwas für sich auszuprobieren, auf die Suche zu gehen – vielleicht finden Sie ja auch neue Wege, ihre Spiritualität noch einmal neu zu entdecken.

Christina Mönkehues-Lau

Das Stundengebet der Kirche

Das Corona-Virus scheint unsere Welt innerhalb kürzester Zeit auf den Kopf gestellt zu haben. Unsere lieb gewordenen Gewohnheiten werden ohne unser aktives Dazutun über den Haufen geworfen und was gestern noch normal, ja fast unabänderlich erschien, hat heute plötzlich keinen Bestand mehr. Obgleich der Mensch als ein soziales Wesen bezeichnet wird, spricht man heute fast nur noch von „social distancing“, also dem sozialen Abstandnehmen (mindestens 2 Meter und falls es zu einer Interaktion kommt, diese zeitlich auf maximal 15 Minuten zu begrenzen) oder eben der Verpflichtung, sich in eine mehr oder weniger freiwillige Isolation zu begeben, um uns und unsere Mitmenschen zu schützen. Und ja, diese angeordneten Massnahmen sind absolut notwendig, wollen wir den risikobehafteten Bevölkerungsgruppen Rechnung tragen und damit unserer Verantwortung für das Leben aller gerecht werden.

Umgang mit dem Stillstand

In den Massnahmen zur Bekämpfung der Virus-Pandemie leuchtet aber auch etwas auf, was die meisten von uns vermutlich in normalen Zeiten eher verdrängen, aber immer schon Teil der Fastenzeit war. Plötzlich werden wir mit dem Essentiellen des Lebens konfrontiert. Das alltägliche unabdingliche Beschäftigt-Sein reduziert sich und wir sehen uns einem gewissen Stillstand und damit auch der Stille ausgesetzt. Wir sind ohne Vorwarnung auf uns selbst geworfen und können uns den Fragen nach dem Woher, Wohin und dem Lebensnotwendigen nicht einfach durch Lärm und Aktivitäten entziehen. Die Fastenzeit ist ja von jeher eine Zeit des Sich-Zurückziehens auf das Wichtige, eine Elimination des Zuviel und des Überflüssigen, um auf gewisse Art und Weise gereinigt und mit neuer Kraft das eigentliche Lebensziel erkennen zu können und auch den Mut zu finden, dieses auf immer direkterem Wege anzugehen.

Beziehung mit Gott und den Menschen

Gerade in diesen Zeiten der Unsicherheit und der möglichen Isolation kann uns der Glaube tragen. Denn wir glauben, dass wir von dem gehalten sind, der uns übersteigt. Wir glauben, dass Er uns von Anbeginn der Welt gerufen hat und dass wir eines Tages in Seiner Herrlichkeit den Kreislauf unseres irdischen Lebens vollenden werden. Dieses unbändige Vertrauen von Gott gehalten zu sein und dies in jeder Lebenslage, fordert uns auf ganz natürliche Weise auf, mit Ihm in eine Verbindung zu treten, respektive mit Ihm in einer Verbindung zu stehen. Und ja, wenn wir mit Ihm in einer Beziehung sind, dann sind wir es auch mit jedem unserer Mitmenschen, denn gerade in unseren Mitmenschen begegnen wir Christus immer wieder aufs Neue.

Also, wie leben wir diese Beziehung mit Gott und den Mitmenschen, wenn wir in eine ungewollte Art von Isolation gedrängt werden, wenn Gottesdienste und damit auch das gemeinsame Feiern plötzlich nicht mehr möglich sind?

Gebet als Beziehungspflege

Über tausende von Jahren haben Juden und Christen die Psalmen gebetet und so ihr Leben vor Gott hingetragen. Die rund 150 Psalmen sind so vielfältig wie das Leben selbst. „Unsere Kirche“ trifft sich mehrmals pro Tag, um durch das Gebet Gott zu loben, zu rühmen, zu bitten, zu ... sich ganz einfach im Gebet mit Gott und den Menschen zu verbinden und dies im Namen aller und für alle Menschen. Generell werden heute in der katholischen Kirche die folgenden Gebetszeiten, die als Stundengebet bezeichnet werden, befolgt: Vesper (Abendgebet), die Komplet (das Nachtgebet, hauptsächlich geprägt vom Aspekt des Vertrauens), das Invitatorium und die Lesehore (meist früh am Morgen gebetet), die Laudes (das Morgengebet) und die sogenannten kleinen Horen: Terz,



Sext und Non (Vormittag, Mittag, Nachmittag).

Vesper und Laudes werden als die Hauptgebetszeiten bezeichnet. Sie bestehen je aus einem Hymnus, den Psalmen, einer kurzen Lesung, dem Responsorium (Antwortvers), dem Benediktus (Lk 1,68–79 / Laudes), respektive dem Magnifikat (Lk 1,46–55 / Vesper), den allgemeinen Fürbitten, dem Vaterunser und dem abschliessenden Gebet.

Das wunderbare an diesem Stundengebet der Kirche ist die Tatsache, dass man sich damit in eine Jahrtausend alte Tradition stellt, eine Tradition die heute rund um den Erdbreis in derselben Art von allen Geweihten und vielen Laien der katholischen Kirche gebetet wird. Das Stundengebet ist damit eine der eindrücklichsten Verbindungsarten im zwischenmenschlichen Geschehen, wie auch in der Beziehung auf Gott selbst hin. Das Gebet ist ein selbstloses Geschehen, das unser Leben und stellvertretend das Leben aller Menschen vor Gott hinträgt, im unbändigen Vertrauen, dass Er, der uns Liebende, uns hält und bewahrt. Gott braucht zwar dieses Gebet nicht, aber uns dient es, indem wir durch dieses Gebet (natürlich auch auf viele andere Arten und Weisen) Ihn loben und preisen und gleichzeitig unser Vertrauen in seine Liebe und Fürsorge zum Ausdruck bringen.

Gemeinsam getragen im Glauben

Das Gebet ist eine wunderbare Art, um den Sinngehalt und die Hoffnung unseres eigenen Lebens hervorzuheben, aber auch die unabdingbare Würde, die Gott jedem

Abendgebete für Kinder

Menschen zugesteht. Selbst wenn wir das Stundengebet ganz alleine in unserer Kammer beten, so wissen wir uns dabei nicht nur in der Gegenwart Gottes, sondern auch aufgehoben im Kreis aller Beter durch alle Zeiten, die mit uns gemeinsam dasselbe Gebet zu Gott hintragen, hingetragen haben und hintragen werden.

Das Stundengebet, wie auch jedes andere Gebet, sprengt damit den Rahmen unserer menschlichen Grenzen und Befangenheiten von Religionszugehörigkeit, Nationalität, Kultur, etc. Es nimmt eine wahrhaftig universelle Dimension an, weitet unser Herz für das Essentielle des Lebens, für das Gegenüber und das Andere und erhält gerade dadurch eine göttliche Qualität.

Krise als Chance

Die momentane Krise bringt zwar Einschränkungen, sie kann uns aber auch zur Chance werden! Zur Chance uns selbst und unsere Menschlichkeit wieder bewusster wahrzunehmen und diese auf verschiedenste Arten und Weisen auszuleben und damit auch unserer göttlichen Berufung einen Schritt näherzukommen.

Euch allen beste Wünsche für e gueti G'sundheit!

Verbunden im Gebet und der Gewissheit Seiner allzeitigen Gegenwart mit uns allen,

Josef Güntensperger

PS: Das Stundengebet finden sie ebenfalls auf dem Internet, oder auf verschiedenen Apps in den verschiedensten Sprachen. So z.B. unter www.stundenbuch.katholisch.de/kalendertag.php oder auch der Kath. Pressebund, Bonn, hat eine App für das Stundenbuch ([ww.pressebund.de/projekte/digitales-brevier/](http://www.pressebund.de/projekte/digitales-brevier/)), oder unter „iBreviary“ (www.ibreviary.org/en), dass in seiner App die verschiedensten Sprachen berücksichtigt (aber nicht Deutsch), so unter anderem Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, etc.

Für Kinder ist es nicht ganz einfach zu verstehen, warum sich ihr Alltag im Moment so radikal verändert hat, warum sie nicht mehr in den Kindergarten oder die Schule gehen können, warum sie ihre Freundinnen und Freunde nicht regelmässig sehen können. Wir möchten Sie einladen, besonders jetzt mit ihnen zu beten.

Herzlichen Dank an Therese Schmid, Stefanie Losey und das Liturgische Institut. Sie haben hier einige Abendgebete gesammelt, die Sie gerne so verwenden oder abändern können. Vielleicht gestalten Sie daraus einen Gebetswürfel – das gefällt den meisten Kindern sehr! Eine Bastelvorlage gibt es auf der Homepage.

Gott, bei dir bin ich geborgen,
habe keine Angst vor morgen,
weil nach jeder dunklen Nacht
ein heller, neuer Tag erwacht.
Amen

Guter Gott,
Sei bei allen Menschen, die nachts
arbeiten müssen.
Hilf den Feuerwehrleuten, Polizisten,
den vielen Ärzten, wach zu bleiben.
Sei bei ihren Kindern,
damit sie nachts keine Angst haben,
wenn ihre Mama oder ihr Papa nicht
zu Hause ist.
Amen.

Lieber Gott,
jetzt sitzen alle zusammen zu Hause
als wären Ferien.
Aber Sorge schwebt herum.
Ich höre zu, was die Grossen sagen:
viele Geschäfte bleiben geschlossen
die nächsten Tage.
Lieber Gott, die Sonne ist dein,
die Blumen gehören dir, ganz wie
immer.
Du lässt auf Erden Leben entstehen.
Lass uns weiter gesund bleiben
und heile alle,
die krank geworden sind.
Schau Du auf uns alle.
Lass uns gut zusammenleben
und zusammenhalten.
Danke, Gott. Amen.

(Anna Maria Canteri)



Lieber Gott,
krank sein ist überhaupt nicht schön.
Bitte hilf allen, die krank sind,
dass sie liebe Menschen haben,
die sie pflegen,
damit sie bald wieder gesund werden.
Hilf allen, die Menschen pflegen
und ihnen helfen,
damit sie ihre Arbeit gut machen
können.
Du Gott bist gross und hast uns alle
lieb.
Amen.

(Monika Baechler)

Guter Gott
Behüte uns Kinder,
und behüte auch die Grossen.
Behüte uns alle,
und lass uns alle ruhig schlafen.
Amen

Guter Gott
Behüte die Kinder in der Welt
behüte die Tiere auf dem Feld!
Behüte sie alle, Gross und Klein
und lass sie ruhig schlafen ein!
Amen

Guter Gott
Wo ich gehe, wo ich stehe,
bist du, lieber Gott, bei mir.
Wenn ich dich auch niemals sehe,
weiss ich sicher, du bist hier.
Und dafür dank ich dir!
Amen

Leben auf engstem Raum: Ein paar Hinweise

Seit Montag, 16. März 2020, bleiben die Schulen und Kindergärten geschlossen. Der Jubel in den Schulen war anfangs gross. ABER dann: Läden zu, Kinos zu, Museen zu, Schwimmbäder zu, Vereinsleben, Kirchen, Restaurants – alles auf Standby, das ist ziemlich heftig.

Eine Belastungsprobe

Denn die Folge ist: das Leben konzentriert sich in den eigenen vier Wänden. Für Familien ist das wie Ferien ohne Reise, man sitzt näher aufeinander und hat gleichzeitig kaum Möglichkeiten, sich zu zerstreuen. Das ist eine grosse Herausforderung, eine Belastungsprobe für das Familienleben. Eltern, die zu Hause arbeiten, und Kinder, die sich über Mittag nicht in der Mensa oder mit Sandwiches aus der Migros versorgen, sondern erwarten, dass etwas auf den Tisch kommt. Oder Eltern, die ausserhalb ihrer Arbeit nachgehen, während die Kinder und Jugendlichen allein zu Hause bleiben. Da müssen Rollen und Verantwortlichkeiten geklärt und neu definiert werden, da gibt es enorme Reibungsflächen, da steht man sich schon räumlich gesehen ständig auf den Füssen. Und natürlich kracht es da viel öfter als sonst.

Im Folgenden ein paar bescheidene, unvollkommene, hoffentlich dennoch hilfreiche Gedanken:

Ich sehe drei Bereiche, die sich gegenseitig ergänzen und hilfreich sind: Höflichkeit – Freundlichkeit – Selbst- und Nächstenliebe

Höflichkeit

Beginnen wir mit der einfachsten Stufe, der Höflichkeit: Da wo Menschen auf engem Raum leben, braucht es Umgangsformen, die den gegenseitigen Respekt zum Ausdruck bringen. Wenn sich jemand in sein Zimmer zurückzieht, dann klopft man an, bevor man eintritt. Wenn man sich morgens zum ersten Mal sieht, sagt man „Guten Morgen“ und fragt, wie man geschlafen hat und abends, bevor man zu Bett geht, wünscht man sich eine gute Nacht und wenn jemand nie-



sen muss, sagt man „Gesundheit“. Schon diese einfachen Höflichkeitsformen sind in Familien eine grosse Herausforderung.

Freundlichkeit

Aber mit der Freundlichkeit gehen wir noch einen grossen Schritt weiter: Freundlich behandelt man Freunde, da ist mehr als nur Respekt, da schafft man eine Atmosphäre, in der es eine Freude ist, sich zu begegnen. Durch kleine Gesten und Worte, durch Mimik und kleine Aufmerksamkeiten schafft man einen Raum der Gemeinschaft, in dem man sich gerne aufhält. Bleiben wir beim Bild des Raumes. Während ein Raum der Höflichkeit sauber und repräsentativ ausgestattet sein muss, bietet ein freundlicher Raum schöne Farben und Bilder, eine gemütliche Ecke, einen gedeckten Tisch. In einem Raum der Höflichkeit fühlt man sich respektiert, in einem Raum der Freundlichkeit aber fühlt man sich eingeladen zu bleiben. Als Familie in der derzeitigen eingeschränkten gesellschaftlichen Situation einen Raum der Freundlichkeit zu schaffen und zu bewahren, ist ein sehr hoher Anspruch.

Selbst- und Nächstenliebe

Kommen wir zum nächsten Schritt: Die Selbst- und Nächstenliebe. Ohne Liebe bleiben wir maximal auf der

Stufe der Höflichkeit oder rutschen ab in unerträgliche Situationen, wo man sich nur zu Leide lebt. Das wollen wir vermeiden, also braucht es die Kraft der Liebe.

Die Liebe ist nämlich bereit, die Defizite der anderen auszugleichen. Das heisst, wenn ich das Zimmer des anderen betrete, der kurz zuvor ohne anzuklopfen bei mir reingeplatzt ist, tue ich es trotzdem. Wenn morgens die Jugendlichen im Pyjama wortlos und schlecht gelaunt in maximal bequemer Haltung ihren Platz am Frühstückstisch einnehmen, finde ich die Kraft zu einem freundlichen Wort. Ohne zu viel zu reden, warte ich ab, bis sie einigermaßen ansprechbar sind und stelle Cornflakes und Milch in ihre Nähe.

Liebe ist ein enormer Kraftakt. Der Mangel an Freundlichkeit, Höflichkeit und sogar an Respekt muss von mindestens einer Person in der Familie dauerhaft ausgeglichen werden. Lieben heisst, den Hass absorbieren und egalisieren. Das ist kein Kinderspiel. Der Buddhismus bietet dazu den 8-fachen Weg, in dem das Minimieren von Leid durch die Meditation im Zentrum steht. Gelassenheit und Beherrschung der Emotionen ist im Buddhismus wahrscheinlich das zutreffende Wort. Im Christentum ist die Nächstenliebe der zentrale Begriff. Nächstenliebe

hat sehr wenig mit romantischen Gefühlen zu tun. Sie ist vielmehr eine bewusst getroffene Entscheidung für die Grundhaltung, gegen den Hass anzugehen – in erster Linie gegen den Hass in mir selber und dann gegen den Hass, der mir von anderen entgegenschlägt. Die Waffen der Nächstenliebe sind Ausdauer, Vergebung und Gebet. Ausdauer heisst: nicht nachlassen, den anderen zu respektieren und eine Atmosphäre der Freundlichkeit zu schaffen, auch wenn mein Gegenüber sein Verhalten vorerst nicht spürbar ändert. Vergebung: Die Gemeinheit von gestern, die Rücksichtslosigkeit von heute Morgen und Frechheit von vor 2 Stunden nicht in mir nachwirken und arbeiten lassen. Beim anderen vor allem anderen zuerst das sehen, was gut ist und es auch erwähnen, loben, sich bedanken, belohnen. Nicht alles kritisieren, was nicht in Ordnung ist, sondern über Kleinigkeiten hinwegsehen und auch zum X-ten Mal Unaufmerksamkeiten aushalten: Das Licht ausschalten, den Teller mit Essensresten wegräumen, die nassen Handtücher vom Boden des Badezimmers aufheben, ...

Ich persönlich habe gelernt, dass es wirklich auf jedes einzelne Wort ankommt, ob die Stimmung im Haus gut bleibt oder ob sie kippt. Daher überlege ich mir genau, was ich wie an Kritik äussern möchte und was ich erstmal auf sich beruhen lasse. Lob und Kritik sollten sich zumindest die Waage halte. Lieber gebe ich ein Beispiel, indem ich Unaufmerksamkeiten ausbügeln, als dass ich durch kleinliche Kritik die Stimmung ins Negative kippen lasse.

Aber noch einmal: Das ist ein gewaltiger spiritueller Kraftakt!

Wenn ich mich darauf einlasse, darf ich auf keinen Fall eins vergessen: Auch ich mache Fehler. Auch ich bin auf die Vergebung der anderen angewiesen. Andere bügeln auch meine Rücksichtslosigkeit aus, ohne etwas zu sagen.

Um den Kraftakt der Nächstenliebe bewältigen zu können, darf man die Selbstliebe auf keinen Fall zu kurz kommen lassen! Wer so viel leistet



und gegen des Strom der Unaufmerksamkeit, Respektlosigkeit und Unfreundlichkeit ankämpft, braucht seine Kraftquellen: Einen Raum des Rückzugs, ein gutes Buch, einen Moment der Stille und ganz wichtig: die feste Überzeugung, dass sich das Engagement eines schönen Tages auch für mich irgendwie „auszahlen“ wird. Das Problem hierbei: Dafür gibt es keine Garantie. Und hier kommt der Glaube ins Spiel.

Drei Hinweise aus Glaubenssicht

Vom Glauben her kann ich drei Dinge sagen:

Erstens: Der Kraftakt der Nächstenliebe entspricht dem Beispiel, das Jesus vorgelebt hat. Jesus hält die Demütigungen, die ungerechte Behandlung und sogar das Todesurteil und die Hinrichtung durch und vergibt am Kreuz sogar seinen Henkern (Lk 23,34). Das ist für uns Christ*innen der Weltrekord an Nächstenliebe, auf den hin wir trainieren und dem wir uns annähern wollen. Mir hat es auch schon gut getan zu denken: Warum soll es mir als Schüler besser gehen als Jesus, meinem Meister? Das hat mir geholfen, Beleidigungen wegzustecken.

Zweitens: Als Christ*in stelle ich mir vor, dass Jesus das alles für mich persönlich gemacht hat. In Jesus ist Gott Mensch geworden, in Ihm schenkt Er sich mir in den Zeichen von Brot und Wein. Für mich schüttet er sein Leben aus. Das heisst: Gottes Liebe für mich ist ungeheuerlich gross. Wenn ich in diesen Gedanken eintauche, erfahre ich meinen von Gott geschenkten Wert, den mir kein Mensch jemals nehmen kann.

Drittens: Der österliche Glaube an ein Leben nach dem Tod schliesst auch die liebende Gerechtigkeit Gottes mit ein. Das heisst: Jede Überwindung, jedes gute Wort, jede freundliche Geste wird mir selber zugutekommen. Keine Bemühung, kein freundliches Wort wird verloren

gehen, jede kleine Geste gegen den Hass ist gut investiert für die Ewigkeit und – ich bin überzeugt – auch für die Gegenwart und in die Zukunft der Familie.

Mit dieser Grundhaltung habe ich zwei Dinge gewonnen: Erstens habe ich in Jesus Christus und in seinem Heiligen Geist, den ich um Beistand anflehe, eine Kraftquelle, die ich jederzeit im Gebet anzapfen kann. Denn „die Frucht des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue“ (Gal 5,22).

Und zweitens komme ich selber nicht zu kurz, denn ich bin davon überzeugt, dass mein Engagement der Nächstenliebe absolut Sinn macht.

Österliche Freude

Zum Schluss möchte ich uns allen noch eine meiner Lieblingsstellen aus der Bibel mitgeben:

„Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott! Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in Christus Jesus bewahren. Im Übrigen, Brüder und Schwestern: Was immer wahrhaft, edel, recht, was lauter, liebenswert, ansprechend ist, was Tugend heisst und lobenswert ist, darauf seid bedacht! Und was ihr gelernt und angenommen, gehört und an mir gesehen habt, das tut! Und der Gott des Friedens wird mit euch sein.“ Phil 4,4–9

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen in jeder Lage den Frieden und die österliche Freude, die nur Christus uns schenken kann.

Florian Joos

Gemeinsam in einem Boot

Bei mir war es Freitag, der 13. Und bei Ihnen? An diesem Tag im März ist bei mir die Stimmung gekippt und hat sich innerlich ein Schalter umgelegt. Meine sorgsam gehütete Schale ist an diesem Tag gebrochen. Bis dahin konnte ich Corona mental auf Distanz halten, weil mich dieses ganze Thema ja doch ganz sicher nicht betrifft und da sicher auch viel Wind um wenig gemacht wird. Zwar hatte meine Abwehrschale zuvor schon einige zarte Risse bekommen, aber gebrochen ist sie erst an diesem Tag. Dass etwas passieren würde an diesem Tag, lag schon länger in der Luft. In der Uni hörte man, dass es am Freitagnachmittag neue Anweisungen des Rektorats geben würde, einschneidende Anweisungen. Und in den Medien wurde Ähnliches im Blick auf den Bundesrat für die ganze Schweiz verbreitet. Was dieses „etwas“ genau sein sollte, war freilich unklar.

Man kann ja nie wissen ...

Als ich unsere Tochter am späten Nachmittag aus der Unikrippe holte, war zwar noch nichts entschieden und gleichwohl bin ich lieber auf Nummer sicher gegangen. Ich habe den grössten Teil ihrer Sachen mit nach Hause genommen. Auch die Gummistiefel, obwohl bestes Wetter fürs Wochenende angekündigt war. Aber sicher ist sicher und gemacht ist gemacht. Man kann ja nie wissen. Und ja, gehamstert habe ich an diesem Tag auch: Bücher aus der Bibliothek habe ich im grossen Stil ausgeliehen, denn man kann ja nie wissen, wie lange der Laden vielleicht geschlossen ist. Und arbeiten will man ja schliesslich können. Eingekauft haben wir am Wochenende, nicht zu viel, aber ganz sicher auch nicht zu wenig; nochmals auf dem Markt sind wir gewesen, im Café und haben Freunde getroffen. Man kann ja nie wissen. Telefoniert mit den Eltern und Geschwistern in Deutschland habe ich, zugehört und die Eltern, die mit Mitte 60 schon zu den Risikogruppen gehören, ein wenig versucht zu überzeugen, dass die geplante Fahrt zum Geburtstag des Enkelsohns am Niederrhein viel-

leicht doch keine so gute Idee ist. Man kann ja nie wissen. Gefahren sind sie trotzdem. Man kann ja nie wissen. Und auch digital habe ich aufgerüstet. Zoom habe ich installiert, Skype auf den neuesten Stand gebracht, Sitzungen gibt's jetzt online und die Vorlesung auch. Und weil die Krippe mehr als einen Monat geschlossen sein wird, soll auch die Kleine ein bisschen Krippenfeeling daheim haben. Der Sandkasten ist heute mit der Post eingetroffen und 250kg Sand habe ich am Montag noch rasch beim Baumarkt gekauft. Man kann ja nie wissen.

Neuer Alltag

Seit diesem Freitag, dem 13. ist bei mir etwas anders. Ich lebe Corona-Zeit. Auf meinem Computer habe ich einen neuen Ordner CORONA-ZEIT (unbewusst in GROSSBUCHSTABEN, die mich schon fast anschreien) angelegt und speichere alle neuen Dateien, die ich daheim erstelle, in diesem Ordner auf Zeit; ich habe mir einen temporären Arbeitsplatz zu Hause eingerichtet, weil wir die Uni nicht mehr betreten dürfen. Und die vielen Bücher, die ich am Freitag ausgeliehen habe, liegen nun irgendwo zwischen Werkzeug, ausgedientem LAN-Kabel und Putzmitteln zu Hause. Mit Lebensmitteln gehen wir noch sorgsamer um als bisher und aus Resten wird mehr gemacht. Unsere Tochter findet es, glaube ich, grossartig, dass Mama und Papa jetzt viel mehr daheim sind. Die Familie rückt enger zusammen. Jeden Mittag sitzen wir zu dritt am Tisch. Und den Sandkasten, den Christina gerade aufbaut, während ich diese Zeilen schreibe, wird sie auch gerne haben. Ich habe mir angewöhnt, für jeden Tag zu notieren, was mein Aufsteller des Tages war und meine Irritation des Tages. Und da passieren wirklich lustige und auch berührende und zum Nachdenken bringende Sachen. Vielleicht halten Sie es ähnlich?

Charakter zeigt sich in der Krise

Ich bin gespannt, was die Corona-Zeit mit mir und uns allen macht, ob sie das Beste aus jedem von uns hervorlockt, ob wir über uns hinaus-



wachsen, ob wir solidarisch miteinander und mit den anderen bleiben, solidarisch mit denen, die in dieser Krise am schnellsten Schiffbruch erleiden: die Älteren, Kranken, Einsamen, Schwachen, Armen, Migranten, Flüchtlinge ... Charakter zeigt und beweist sich in der Krise. Und am Umgang mit den Schwachen erweist sich, in welcher Gesellschaft wir eigentlich leben.

Mit Gottvertrauen und Gemeinschaft

Noch etwas war an diesem Freitag, dem 13. Ich habe einen Text zur Apostelgeschichte geschrieben. Paulus ist auf dem Weg nach Rom. Und sein Schiff gerät in schwere See (Apg 27). Das Wasser steht der Mannschaft bis zum Hals und die Sache droht im Untergang zu enden. Einige entern bereits das Rettungsboot und suchen ihr Heil in der Flucht; freilich ist das Boot für alle zu klein und so droht es Gewinner und Verlierer in der Krise zu geben. In diesem Moment der Krise, in dem die Gruppe an Bord sich aufzuspalten droht, holt Paulus das Beste aus sich heraus, nämlich sein Gottvertrauen. Mit diesem Vertrauen und einem gebrochenen Stück Brot motiviert er alle 276 Menschen, die an Bord sind, durchzuhalten und beisammen zu bleiben. Ladung, Schiffsgeräte und selbst das Rettungsboot fliegen über Bord und am Ende zerschellt das Schiff auf einem Felsen, aber keiner der 276 verliert sein Leben, weil alle gemeinsam die Krise bewältigt haben. Seit diesem Freitag begleitet mich dieser Text – und ich bin gespannt wie lange. Falls Sie ein paar Minuten Zeit übrig haben, lesen Sie in der Apostelgeschichte, Kapitel 27 ...

Markus Lau

(Oberassistent für Neues Testament an der Universität Freiburg und Mitarbeiter der Fachstelle Bildung und Begleitung)

Ostern – das Fest der Treue

„Halleluja, Jesus lebt“, singen wir an Ostern. Nachdem alles verloren schien, alle Hoffnung zerschlagen und die schlimmsten Befürchtungen der Freunde und Freundinnen Jesu eingetreten sind, greift Gott ein. Als es nichts mehr zu sagen gibt, spricht Gott sein Wort des Lebens.

Wie diese Auferstehung – ich denke lieber Auferweckung – von Statten ging, wissen wir nicht, können wir nicht wissen, müssen wir nicht wissen. Die Bibel liefert keine Details dazu, hingegen dokumentiert sie die Erfahrung der Jüngerinnen und Jünger, dass das Grab leer ist, dass Jesus lebt und ihnen begegnet.

Eine erste Osterzeugin

Es sind übrigens die Frauen, die es zuerst merken! Vielleicht, weil sie mit Angst und Gefühlen der Ohnmacht besser umgehen können? Als Frauen standen sie wahrscheinlich auch weniger im Fokus der Behörden. Denn wie soll von Frauen eine Gefahr für die Machthaber ausgehen!? Wie auch immer, Maria Magdalena wird zur ersten Auferstehungszeugin und -verkünderin. Apostelin der Apostel wird sie später genannt – welcher Ehrentitel. Ich würde mir wünschen, dass unsere Kirche noch verstärkt die Erinnerung an diese

erste Osterzeugin sichtbar macht und feiert. Sie blieb Jesus treu, auch als er im Grab lag. Ihr begegnete der Auferstandene als Erste.

Ein Gott der Treue

Treue ist auch die Eigenschaft, die ich Jesus zuschreibe. Treue zu seinem „Papa“ im Himmel, zum Reich der Gerechtigkeit und des Friedens, das kommt. Ihm war dieser Gott und seine Zusage mehr wert als sein eigenes Leben. Er blieb seiner Botschaft treu. Er vertraute seinem Gott, dem Gott seines Volkes.

Jesu Gottvertrauen nährte sich aus der Erfahrung des jüdischen Volkes, dass Gott treu ist. Ein Gott, der in der Vergangenheit aus der ägyptischen Sklaverei befreite, aus dem babylonischen Exil nach Hause führte, ein solcher Gott wird auch in Gegenwart und Zukunft mit den Menschen sein. Am Pessach-Fest gedachte Jesus wie alle Juden damals und heute jedes Jahr der Befreiungstat Gottes. Daraus nährte sich sein Gottvertrauen für die Gegenwart, für das eigene Leben, ja sogar über das eigene Leben hinaus.

Gott gibt Boden unter den Füßen ...

Ein treuer Gott, der mit uns geht, unsere freudvollen und schwierigen



Maria Magdalena begegnet dem Auferweckten (Fra Angelico, *Noli me tangere*).

Wege begleitet, das ist echter Grund zu Hoffnung und Freude. Seine Gegenwart befreit zu grosszügigem Leben, das sich selber verschenkt und in den Dienst einer gerechteren Zukunft stellt. Diese Erfahrung, die Jesus bis zu seinem Tod getragen hat, will auch unsere Erfahrung werden. Gott gibt Boden unter den Füßen bis in den letzten Abgrund.

Gottes Treue befreit uns zum Leben – nach unserem Tod und auch schon heute. Halleluja!

Bettina Gruber

Ostern feiern

Wir haben unsere Traditionen zu Ostern schon sehr lieb gewonnen. Der Hohe Donnerstag mit unserem ökumenischen Chor, die persönlichen Texte beim Kreuzweg durch die Stadt, die Familien-Ostermette mit Eiertütschete oder die Auferstehungsefeier mit gemeinsamem Frühstück. Glauben Sie mir: Die Agenda für den April war gut gefüllt.

Wir möchten aber nicht bei dem stehenbleiben, was ursprünglich geplant war, und angesichts von Ostern in Lethargie verfallen.

Noch ist die Situation auch für uns neu und wir arbeiten mit Hochdruck daran, Feierformen, Rituale und Ide-

en zu sammeln, die Sie in der Familie umsetzen können. Auch Ihre Ideen sind gefragt, damit wir diese teilen können. Denn so verstehen wir uns: Wir möchten helfen, ein Netzwerk des Glaubens vor Ort zu bilden und den Austausch zu erleichtern.

Grundsätzlich wird laufend die Homepage mit Material gefüllt werden, aber wenn Sie etwas als Ausdruck haben möchten, können Sie sich auch bei uns melden.

Unsere Katechetinnen haben viel Interessantes gesammelt, das wir auf unserer Homepage zur Verfügung stellen: Ostermandalas, Rätsel, Oster-Leporellos, die man mit Kindern

gestalten kann, Geschichten, Bastel-Ideen.

Das Heft mit den Texten zum Kreuzweg, welches die Pfarreimitglieder jedes Jahr verfassen, wird es ebenfalls geben. Vielleicht machen Sie selbst mit der Familie an diesem Tag einen kleinen Kreuzweg mit diesen Texten. Oder werden Sie selbst kreativ und gestalten einen Osterweg in der Wohnung: vom Esel und „Palmzweig“ am Hohen Donnerstag bis zum Stein, der vom Grab weggerollt wird. Oder Sie machen ein Osterfeuer im Garten und lesen die Osterlesungen. Wir sind gespannt auf Ihre Ideen!

Christina Mönkehues-Lau

„Psychohygiene“

Die Situation ist ungewohnt: Man verbringt mehr Zeit daheim, das Leben trubelt nicht mehr um uns herum, unser Bewegungsradius ist deutlich eingeschränkt. Das kann schnell auf das Gemüt schlagen. Einige Vorschläge, um dem entgegenzuwirken, hat die Psychologin Margret Rihs-Middel.

1. Aufschreiben

Nehmen Sie sich 20 min am Tag und schreiben Sie ungeordnet auf, was Ihnen im Kopf herumgeht. Es tut gut, sich Belastungen von der Seele zu schreiben. Wenn man dies an 4 aufeinanderfolgenden Tagen macht, hat dies schon sehr positive Auswirkungen (expressives Schreiben nach James W. Pennebaker).

2. Biographie-Arbeit

Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Lebenslauf. Fassen Sie ihr Leben in Worte und/oder Bilder. Oder beschäftigen Sie sich mit den letzten Dingen: Pro Senectute bietet für CHF 19.- den DocuPass an, in dem es um Patientenverfügungen etc geht. Interessanterweise wirkt die-

se Beschäftigung Angst und Sorgen entgegen.

3. Sich versöhnen

Nicht immer läuft im menschlichen Miteinander alles in harmonischen Bahnen. Nehmen Sie sich die Zeit, um sich mit Menschen zu versöhnen, und finden Sie ein Ritual dazu: eine Kerze anzünden, Blumen streuen, etwas zerreißen. Setzen Sie ein Zeichen. Und wenn Sie ein grosses Unrecht nicht vergeben können: Übergeben Sie die Sache an Gott. Machen Sie sich frei davon. Das ist schwierig und ein langer Prozess – aber es ist sicherlich befreiend.

4. Kontakt halten

Suchen Sie den Austausch mit anderen Menschen. Rufen Sie Menschen an, die Sie schon länger nicht mehr gesprochen haben, vielleicht schreiben Sie auch einen Brief. Denken Sie an Menschen, die vielleicht im Moment alleine sind.

Wir würden uns freuen, wenn der eine oder andere Tipp für Sie hilfreich ist!

Christina Mönkehues-Lau

Fachstelle Bildung und Begleitung

Gebetsimpulse

Für Mitmenschen beten

- „Du gehst mit uns hindurch“: in dieser ausserordentlichen, schwierigen Zeit Christus die Menschen anvertrauen, die mir lieb sind; ihn bitten, dass wir dank seiner Gnade durch die Krise hindurch kommen und die Hoffnung stark bleibt.
- Für manche sind die Einsamkeit und die Leere zu gross, für andere die Verantwortung und der Stress zu hart: für diese Menschen beten, Gott bitten, er schenke Tröstung und Licht, Kraft, Mut und Weisheit.
- Jemandem eine Karte schicken oder telefonieren; finde ich ein schönes Gedicht, das ich der Person vorlesen oder mit der Karte verschicken könnte?

Mit meinem Leben beten

- „Im Nachhinein kann ich sehen wie du mich begleitet hast“: ich denke an meinen Lebenslauf, schöne, glückliche und auch schwierige Zeiten. Wie hat Gott mich begleitet?
- „Dein Wohlwollen zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben.“ Welches ist mein roter Faden, der sich durch mein Leben zieht? Wie kann ich ihn beschreiben?
- Ich spreche mit Gott über meine Gedanken, über meine Lebenserfahrung. Ich bitte und danke!
- Ich kann während dieser Gebetszeit schreiben oder auf einem Blatt mein Leben zeichnerisch darstellen.

Sr. Marie-Brigitte Seeholzer

Einige Hinweise

Osterkerze

Wieder können Sie bei uns die Osterkerzen der sbb für Fr. 10 erwerben. Melden Sie sich gerne im Pfarramt (026 425 45 25).

Fastenopfer Rosen

Der Samstagsmarkt, an welchem unsere Firmlinge die Rosen für das Fastenopfer verkauft hätten, musste abgesagt werden. Die Fairtrade-Rosenaktion nimmt jährlich rund eine halbe Million Franken ein – Geld, das nun in den Ländern in Afrika, Asien und Lateinamerika fehlen wird. Dort setzen sich Brot für alle, Fastenopfer und Partner sein für die Überwindung von Hunger und Armut und ein Leben in Würde ein.

Wir laden Sie ein, für das Fastenopfer zu spenden (www.fastenopfer.ch). Auch via App lassen sich Rosen verschenken und Sie tun damit ein gutes Werk (www.give-a-rose.ch).

Missio Material für Kinder

Auf ihrer Website www.missio.ch/kinder-und-jugend publiziert das Hilfswerk Missio mindestens einmal wöchentlich Rätsel, Filme und andere Angebote für Kinder und Jugendliche, die nun wegen der Coronavirus-Epidemie nicht mehr zur Schule gehen können. So können sich Kinder z.B. auf die Reise begeben nach Malawi in ein Flüchtlingscamp, wo trotz widriger Umstände auch Lebensfreude aufkeimt (s. auch www.facebook.com/missio.ch).



Die Jubla bei den Mammuts, Säbelzahn tiger und Faultier

Am Wochenende des 31. Januars verbrachte die Jubla Rata touille wieder drei unvergessliche Tag voll Spass und Abenteuer in den Freiburger Voralpen im Schwarzsee. Dies anlässlich unseres alljährlichen Skiweekends. Über drei Tage verteilt versuchten wir, dem Faultier Sid, seinem Freund Manny dem Mamut und Diego dem Säbelzahn tiger, auf ihrer Reise zu helfen. Sie hatten ein kleines Baby gefunden und mussten es nun zurück zu seiner Familie und seinem Stamm bringen.

Freitag, um 16 Uhr, reisten wir deshalb los und machten uns auf den Weg ins Jugendhaus Schwarzsee. Am ersten Abend assen wir alles gemeinsam, danach mussten wir den Tieren aus „Ice Age“ helfen, das Baby zu füttern, denn es hatte Hunger. Dies taten wir im Rahmen eines Spieles. Gemeinsam gelang es den Kindern dann, die lang ersehnte Speise dem Kind zu überreichen. Nach diesem spannenden und hektischen Spiel waren wir alle müde und freuten uns bereits auf unsere Betten. Am nächsten Morgen hiess es dann trotzdem wieder früh „Tagwacht“. Nachdem uns das Frühstück ausreichend gestärkt hatte und wir

schliesslich voll und ganz wach waren, machten wir uns natürlich direkt startklar für auf die Piste. Bis Mittag fuhren wir in kleinen Gruppen Ski und Snowboard oder spielten Spiele im Schnee und liefen um den See, genossen dabei natürlich die noch scheinende Sonne. Als wir uns dann alle zum Essen trafen, änderte das Wetter zu unserem Bedauern. Es begann zu regnen und unser Mittagessen wurde zu einem kleinen Abenteuer. Man versuchte, sein Essen vor dem Regen zu schützen und hoffte, dass es nicht weggewindet wurde. Da wir nicht auf die Piste zurückkehren konnten, organisierten die Leiter einen spontanen Kino-Nachmittag. Gemeinsam schauten wir, passend zu unserem Lagermotto, den vierten Teil der Ice Age Filmreihe. Danach durften wir ein leckeres Abendessen der ausserordentlich talentierten Küche geniessen. Darauf folgte ein äusserst kreatives Spiel. In einer etwas abgeänderten Version spielten wir „Einer gegen 100“. Dabei mussten das Publikum und eine ausgewählte Person, verschiedenste Fragen zu dem Thema Jubla aber auch Ice Age beantworten. Am Ende gab es zwar keinen

klaren Gewinner, trotzdem hatten wir alle viel Spass und lernte dabei auch noch etwas. Obwohl wir alle sehr erschöpft waren von diesem langen Tag, freuten wir uns auf die Disco, die danach stattfand. Zusammen feierten und tanzten wir. Die Stimmung war top. Doch auch die besten Momente haben ein Ende. Nach der Disco gingen wir alle, noch in Höchststimmung, schlafen. Am darauffolgenden Morgen waren wir deshalb sehr müde. Trotzdem schafften wir es, das Haus äusserst effektiv zu putzen und verliessen es gegen Mittag. Da es regnete, konnten wir leider nicht Skifahren gehen. Trotzdem verbrachten wir einen lustigen Nachmittag zusammen. Wir spielten verschiedene Kartenspiele drinnen und wenn das Wetter es zu liess, spielten wir auch draussen. Um 16 Uhr nahmen wir den Bus zurück nach Freiburg. Unsere Köpfe und Herzen voll mit neuen Erfahrungen und Erlebnissen.

Das Wochenende war ein grosser Erfolg. Wir erlebten eine unvergessliche Zeit zusammen und freuen uns alle bereits auf das nächste Jahr.

Ana Merz

Firmatelier: Was macht ein Clown im Spital?

Unser Gast Frau Gisela Zwahlen ist Spitalclown „Dr. Giligili“ und besucht im Namen der Stiftung Theodora schwerkranke Kinder zum Beispiel im Inselspital Bern. Sie bietet seit Jahren dieses Atelier an mit einer Mischung zwischen Tiefgang und Spass. Die Jugendlichen lernen die Situation der kranken Kinder kennen und die Herausforderung, etwas Licht in ihren schweren Alltag und in ihr bedrohtes Leben zu bringen. Hier einige Rückmeldungen der Teilnehmenden zur Frage: Was hat dir am besten gefallen?

- „Ich fand es schön, den Film zu sehen vor allen Dingen die lachenden Gesichter.“
- „Mir haben die Zaubertricks gefallen und es war sehr unterhaltsam.“

- „Mir hat sehr gefallen, dass sie alle unsere Fragen beantwortet hat.“
- „Es war spannend, zu sehen, wie man Menschen aufmuntert, was für Tricks die Clowns machen.“
- „Die Erzählungen und die Motivation von Frau Zwahlen.“
- „Die Situation und die Gefühle der Kinder kennen zu lernen.“
- „Die Sympathie und die gute Stimmung.“

Florian Joos



Fotos aus dem Skilager der Jubla Rata touille



Du
nimmst das Leiden
nicht aus unserem Leben
weil es scheinbar keine Liebe
ohne Leiden gibt
du gehst mit uns hindurch
verheisst uns die Kraft
Leere auszuhalten
Verunsicherung auszuhalten
Krise als Chance zu sehen
Im Nachhinein kann ich sehen
wie du mich begleitet hast
wie sich dein Wohlwollen
wie ein roter Faden
durch mein Leben zieht
Staunenswert ist dein Tun
an den Menschen
Du verwandelst
Resignation in Hoffnung
Misstrauen in Zuversicht
Ohnmacht in Widerstand
Aggression in Versöhnung
Unterdrückung in Freiheit
Dir vertraue ich
weiterhin mein Leben an.

*Nach Psalm 66,5
(Pierre Stutz in 50 Rituale für die Seele)*

Pfarrblatt

Kath. Pfarreiseelsorge Freiburg –
Stadt und Umgebung



Verleger: Augustinuswerk, St-Maurice