



Liebe Seniorinnen und Senioren,

nun ist es schon viele Wochen her, dass das Corona-Virus unser ganzes Leben eingeschränkt und durcheinandergebracht hat. Treffen mit der Familie, Besuche von Freunden ... konnten nicht stattfinden, auch alle kirchlichen Veranstaltungen mussten abgesagt werden: Seniorenfrühstücke und -nachmittage, Dienstagstreff, Ökumenischer Seniorenkreis und vieles mehr. Geburtstagsbesuche wurden ausgesetzt, Besuche in den Altenpflegeheimen untersagt. Auch die Feiern von Gottesdiensten in unseren Kirchen mussten über lange Zeit ausfallen, in den Altenheimen können sie noch immer nicht stattfinden.

Während jüngere Menschen häufig noch Kontakte über das Internet pflegen und kirchliche Angebote darüber wahrnehmen können, tun sich gerade Ältere bei diesen sozialen Netzwerken schwer. Es bleiben Telefon und Fernsehen.

So möchte ich mich auf diesem Wege einmal an Sie wenden und hoffe, dass Sie mein kleiner Brief mit Impulsen, Gebet, kleinen Geschichten ... erreicht und Ihrer Seele gut tut.

Viele Grüße Angelika Kampsen

Mauern überspringen

Im Augenblick sind die Mauern ziemlich hoch: Zu Hause bleiben, keine Enkel, wenig Kontakt ... und wer weiß, was noch alles kommen wird und wie lange es dauert. Aber jetzt mal ehrlich!

Wie viele Mauern haben Sie in Ihrem Leben schon übersprungen, was haben Sie in Ihrem langen Leben schon alles geschafft? Denken Sie doch mal einen Moment darüber nach!

In einem Bibelvers heißt es „Herr, du mein Fels, meine Burg, mein Retter. Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“. So hat jemand mit diesem Psalm gebetet, weil er es so erlebt hat, weil er sich von Gott getragen fühlte in schwerer Zeit. Vielleicht können Sie sich anschließen, weil auch Sie das schon in Ihrem Leben erfahren haben und weil Sie dieselbe Hoffnung in sich tragen.

Gott, du bist die Quelle des Lebens. Du schenkst uns Hoffnung und Trost in schweren Zeiten. Dankbar erinnern wir uns an deinen Sohn Jesus Christus, der viele Menschen in deinem Namen heilte und ihnen Gesundheit schenkte. Angesichts der weltweiten Verbreitung von Krankheit und Not bitten wir dich:

Lass nicht zu, dass Unsicherheit und Angst uns lähmen. Sei uns nahe in der Kraft des Heiligen Geistes. Lass uns besonnen und verantwortungsvoll handeln und unseren Alltag gestalten. Schenke uns Gelassenheit und die Bereitschaft, einander zu helfen und beizustehen. Sei mit allen, die politische Verantwortung tragen. Sei mit allen, die gefährdete und kranke Menschen begleiten und sie medizinisch versorgen. Lass uns erfinderisch sein in der Sorge füreinander und schenke uns den Mut zu Solidarität und Achtsamkeit. Gott, steh uns bei in dieser Zeit, stärke und segne uns. Amen. (Norbert M. Becker)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Sie sind uns mit Ihrer Lebenserfahrung ein Beispiel dafür, dass man Krisensituationen gemeinsam durchstehen kann.

Ich danke Ihnen in diesen Tagen besonders für Ihr Gebet!

Fünf wunderbare Dinge - Eine Wahrnehmungsübung für den Alltag

In ihrem Roman „Was machen wir jetzt?“ erzählt die Münchner Schriftstellerin und Regisseurin Doris Dörrie von einer Mutter und ihrer Tochter, die ein ganz besonderes Ritual pflegen: An jedem Abend listet jede von ihnen fünf wunderbare Dinge auf, die sie tagsüber gesehen oder erlebt hat:

*„Die beiden waren Spezialisten im Aufspüren von Wundern. Sie machten mich auf phantastische Muster im Rotkohl aufmerksam, auf die Regenbogenfarben von Ölflecken auf der Straße, auf seltsame Hüte von alten Damen und golden lackierte Fingernägel. Sie zeigten mir den Formenreichtum von Cornflakes, den Ordnungssinn von Regentropfen auf einer Scheibe, den Minihurrikan im Abfluss der Badewanne und die weite Welt der Barbieschuhe. Sie hatten ein Spiel erfunden: „Die fünf wunderbaren Dinge“. (...) „Jeden Abend mußte man fünf wunderbare Dinge auflisten, die man den Tag über gesehen und erlebt hatte. (...) Das Muster von Milch und Schokolade im Kakao, die vier Regentropfen in einer geraden Reihe auf einem Grashalm, die Schneeflocke auf dem Ärmel, die einbeinige Taube, der Ton von Reiscrispies in Milch, der Geruch von neuen Wachsmalstiften.“**

Was für eine schöne Anregung für diese turbulenten Zeiten. Ich lade Sie dazu ein, Sie auszuprobieren und auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen:

- Verabreden Sie sich mit den Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen, oder telefonisch mit Freund*innen, mit Bekannten, mit denen ein persönliches Treffen derzeit nicht möglich ist. Tauschen sich über das aus, was Sie jeweils an großen und kleinen Wunderbarkeiten tagsüber entdeckt haben. Oder machen Sie die Liste für sich alleine.

Vielleicht kann das ein Ausgleich sein für all die Nachrichten und Informationen, die aktuell auf uns einprasseln und unsere Sorgen eher verstärken. Denn das beschriebene Ritual lenkt unsere Wahrnehmung bewusst auf die kleinen Dinge. Wir können das Staunen neu lernen und einen Blick einüben, der sich auf unsere Kraftquellen und auf das Schöne konzentriert, das uns umgibt. Wie wohltuend. (Adelheid Widmann)

* aus: Doris Dörrie, Was machen wir jetzt? Diogenes, Zürich 2000, S. 134

Impuls zum Marienmonat Mai - Keine Furcht haben



Im Lukasevangelium hören wir: Da sagte Maria: Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast. (Lk 1,38)

Unerwartetes geschieht; wirft Maria aus der alltäglichen Lebensbahn. Sie erschrickt – denn obwohl erwartet, tritt Gott unverhofft in ihr Leben. So wie mit Maria damals – so hat Gott auch heute mit jedem Menschen etwas vor. Das ist erschreckend, denn es bedeutet, dass auch mein Leben von heute auf morgen eine Wandlung erfahren kann. Das heißt Änderung, Veränderung: etwas, das bewusst oder unbewusst Unsicherheit und Furcht auslöst.

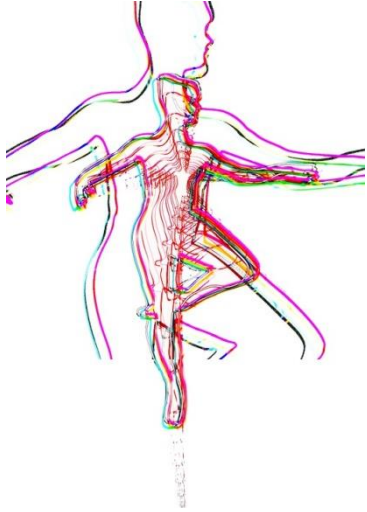
In diese Unsicherheit hinein spricht Gott. Er stellt die Frage: „Wovor fürchtest du dich? Fürchtest du, dass ich zu dir komme? Du brauchst keine Angst und keine Furcht zu haben, denn wie Maria hast auch du Gnade gefunden vor mir.“

Maria hat um die Annahme des Wortes gerungen. Sie fragt nach, fordert Verständnishilfen. Sie will den Dingen auf den Grund gehen. Durch ihre Fragen hindurch hört sie das Wort: „Bei Gott ist kein Ding unmöglich.“ Dieser Satz verändert ihr Denken. Die eigenen Pläne brechen auf; an die Stelle von Planung treten Vertrauen und Zuversicht.

Beweglich bleiben in Kopf und Körper

In diesen Zeiten, wo viele nicht so oft nach draußen kommen und gemeinsame treffen ausfallen, gilt es aktiv und in Bewegung zu bleiben:

Ich lade Sie ein, sich daheim regelmäßig zu bewegen:



- o Immer wieder ein paar Schritte durch die Wohnung gehen
- o Beine und Füße im Sitzen bewegen – Radfahren, wandern
- o Hände reiben und klatschen
- o Finger einzelnen ausstreichen
- o Mit der Nasenspitze Zahlen und Wörter in die Luft schreiben

Auch das Gehirn und Gedächtnis wollen in Bewegung bleiben:

o Lösen Sie Rätsel

o Fördern Sie die Konzentration, indem Sie in einem Zeitungstext möglichst schnell alle „E“ anstreichen

o Sagen Sie das Alphabet und Zahlen abwechselnd auf: A – 1 - B – 2 – C – 3 – ...

Schüttelwörter

Bei diesen Wörtern, die alle etwas mit der Natur zu tun haben, ist die Buchstabenreihenfolge durcheinander gekommen. Bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge!

Beispiel: SUCHF Lösung: FUCHS

- IEEBN _____
- SELAM _____
- FLRASPED _____
- CKUKKCU _____
- ROSGPFENSITN _____

- SIEWE _____
- MMILHE _____
- BUALFAHC _____

„Kein schöner Land“ – Liedtext auf Lücke

Bestimmt kennen Sie dieses Volkslied von Anton Wilhelm von Zuccalmaglio (1838) und haben es in Ihrer Kindheit oft gesungen. Haben Sie aber auch noch den genauen Liedtext parat? Vielleicht macht es Ihnen ja auch Freude, das Lied zu singen! Welche anderen Volkslieder fallen Ihnen noch ein?

K_ in _ _ ö_ er La_ _ in _ _ s_ r Z_ t, a_ _ hi_ _ das _ _ s_ _ w_ i_ u_ d_ r_ i_ t, wo _ _ r _ _ s_ f_ d_ n _ _ h_ u_ te_ L_ _ _ en _ u_ _ b_ _ ze_ _ t.

D_ ha_ _ _ w_ r so m_ n_ h_ S_ u_ _ ' g_ s_ s_ n w_ l in r_ h_ r R_ d' _ nd t_ en s_ ge_ , i_ L_ _ e_ k_ n_ en im _ _ h_ n_ un_ .

D_ s_ w_ r _ _ s_ hi_ _ in i_ s_ _ a_ n_ h_ tr_ f_ n so i_ e_ h_ der_ al, o_ _ m_ g_ es _ _ e_ ken, G_ tt _ _ ag_ es_ e_ _ en, e_ h_ t _ _ e_ _ na_ '.

Lösungen:

Schüttelwörter:
Biene/ Amse/ Rapsfeld/ Kuckuck/ Pfingstrose/ Wiese/ Himmel/ Bachlauf
Lied:
Kein schöner Land in dieser Zeit, als hier das unsre weit und breit,
wo wir uns finden wohl unter Linden zur Abendzeit.
Da haben wir so manche Stund' gessen wohl in froher Rund'
und taten singen, die Lieder klingen im Eichengrund.
Dass wir uns hier in diesem Tal noch treffen so viel hundertmal,
Gott mag es schenken, Gott mag es lenken, er hat die Gnad'.

Tagtägliche Ermutigung



Ja, wir können sie wohl gut gebrauchen, die erfrischende Ermutigung auf der Durststrecke des Leidens: einen freundlichen Blick, ein herzensgutes Wort, ein schlichtes Zeichen.

Ja, wir sollten sie gerade jetzt einander schenken, die heilsame Ermutigung in so viel Unheilvollem, wenn wir einander

den Rücken stärken, indem wir füreinander beten.

Ja, wir werden sie erfahren können, die tröstliche Ermutigung, wenn wir auf Gottes leise Stimme hören, und in seinem hauchdünnen Schweigen seine Gegenwart suchen.

Ja, wir sollten sie wohl tagtäglich einander vermitteln, die hilfreiche Ermutigung, indem wir achtsam und wachsam miteinander umgehen mit gebührendem Anstand und Abstand, auch und gerade in schweren Zeiten.

Paul Weismantel

Gottesdienste

Seit einigen Tagen ist es möglich, unter Auflagen wieder Gottesdienste in unseren Kirchen zu feiern. Wem bei dem Besuch des Sonntagsgottesdienstes unter den gegenwärtigen Umständen nicht wohl ist, der darf mit gutem Recht zuhause bleiben. Bis auf weiteres besteht keine Sonntagspflicht, so hat es auch unser Bischof gesagt. Er empfiehlt alternativ die Nutzung medialer Gottesdienstangebote und das persönliche Gebet.

Hinweis: Das ZDF überträgt jeden Sonntag um 9.30 Uhr abwechselnd einen katholischen und evangelischen Gottesdienst.

Seelsorgeangebote

In diesen Tagen der Corona-Krise bieten wir **Seelsorger*innen** uns telefonisch als **Gesprächspartner** an und stehen für Ihre Anliegen gerne zur Verfügung - verlässlich zu nebenstehenden Zeiten). Dabei ist es egal, um was es geht: Wenn Sie Sorgen und Probleme haben oder wenn Ihnen gerade die Decke auf den Kopf fällt, aber auch, wenn es Ihnen gut geht und Sie einfach ein bisschen Klönen möchten.

Pfarrer Schöneich erreichen Sie zu den gewohnten Sprechzeiten unter den Nummern der jeweiligen Pfarrbüros:

- In **Wallenhorst** (Tel: 2321) dienstags 9.15 – 10.30 Uhr
- In **Hollage** (Tel: 4589) mittwochs 8.45 – 10.00 Uhr
- In **Rulle** (Tel: 6136) donnerstags 9.45 – 11.00 Uhr

Liebe Seniorinnen und Senioren,

*passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund ...
und bis wir uns wiedersehen halte Gott Sie fest in seiner Hand!*

Kontakt: Angelika Kampsen
Pastoralreferentin

Kirchplatz 7
49134 Wallenhorst
Telefon: 05407 8149852
E-Mail: kampsen@pg-wallenhorst.de

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------|---------------------------------------|------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 16.00 – 18.00 Uhr | Angelika Kampsen (0151 - 21786125) | Pater Thomas (2832) | Pastor Kraienhorst (822620) | Pater Thomas (2832) | Pater Xavier (816331) | Pastor Kraienhorst (822620) | Pater Xavier (816331) |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Annegrät Bosse (0151- 14656018) | | | | Angelika Kampsen (0151- 21786125) | Annegrät Bosse (0151 - 14656018) | Annegrät Bosse (0151- 14656018) |