

### Gebe deinem Tag Struktur!

Wenn du im Homeoffice bist, versuche die Struktur des Büroalltags weiterzuleben, soweit das möglich ist. Freue dich, dass du möglicherweise aufgeschobene Arbeiten erledigen kannst. Pflege regelmäßige Mahlzeiten mit den Menschen deiner Hausgemeinschaft. Versuche, auch die Informationen über Corona nur zu bestimmten Zeiten aufzunehmen.

### Entzünde eine Kerze!

Es ist eine uralte Tradition, eine Kerze zu entzünden. Viele Menschen stellen sich vor, dass die brennende Kerze das Gebetsanliegen weiter vor Gott trägt. Vielleicht hast du einen besonderen Ort – ein Bild, ein Kreuz, vor dem du die Kerze entzünden möchtest. Oder du stellst abends eine brennende Kerze ins Fenster oder in einem Windlicht auf das Fensterbrett. Dann wird die Kerze auch zum Symbol der Hoffnung und der Verbundenheit für andere

[#herzleuchten](#)



### Sorgen abgeben!

Wenn dich die Sorgen drücken und du dein Gedanken-Karussell kaum abstellen kannst: Schreibe die Sorgen und Klagen auf kleine Zettel, falte sie und lege sie in einer Schale ab (vielleicht neben deiner Kerze). Du darfst sie vor Gott ablegen und sie ihm anvertrauen.

### An den mitgehenden Gott glauben!

Als Christen glauben wir an einen Gott, dessen Sohn Jesus durch die dunkelsten Stunden des Lebens gegangen ist. Er kennt Todesangst, er kennt Gottverlassenheit. Vielleicht kannst du neu spüren, dass dieser Gott keine Not beseitigt, aber mit dir geht, dich begleitet. Möglicherweise hilft das Symbol des Engels, den Gott zu deiner Begleitung schickt – wie in vielen Geschichten der Bibel.

**Er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all' deinen Wegen.**

*Psalm 91*

*\* Wir nutzen in diesem Flyer das geschwisterliche Du. Lesen Sie daraus gern auch ein Sie, wenn es für Sie stimmiger sein sollte.*

*Bildnachweis: Josephine Jedicke (Titel),  
Eckhard Jedicke (Seite 2, 4),*



Caritasverband für  
das Erzbistum Paderborn e.V.  
Am Stadelhof 15  
33098 Paderborn  
Personal- und Organisationsentwicklung  
Telefon: 05251 209319  
E-Mail: [L.Jedicke@caritas-paderborn.de](mailto:L.Jedicke@caritas-paderborn.de)

# caritas

## Christsein in der Coronakrise



### Anregungen im Glauben

Caritasverband  
für das Erzbistum  
Paderborn e.V.



## Herausforderungen

Die Covid-19-Pandemie stellt unsere gesamte Gesellschaft vor nie gekannte Herausforderungen. Davon ist auch die Caritas in erheblichem Maße betroffen. Besonders Menschen in der Altenpflege und in den Krankenhäusern stehen unter immensem Druck:

- ▶ Die Arbeitsverdichtung nimmt zu.
- ▶ Die gebotenen Hygienemaßnahmen lassen sich oft – auch aus Mangel an verfügbarem Material – kaum einhalten.
- ▶ Die Gefahr der eigenen Erkrankung und gleichzeitig die damit verbundene Möglichkeit der Verbreitung der Krankheit, gerade auch unter vulnerablen Personengruppen und der eigenen Familie, steigen.
- ▶ Die Angst, den Herausforderungen nicht mehr gewachsen zu sein und in ethische Dilemmata zu gelangen, nimmt zu.
- ▶ Die Schließung von Schulen und

Kitas fordert das Familienleben anders und neu zu organisieren, ...

Menschen in caritativen Diensten und Einrichtungen müssen ihre Tätigkeit ein- oder umstellen, wohlwissend, dass die Betroffenen ihre Dienste dringend weiter benötigen. Mitarbeitende, deren Berufung es ist, zu helfen, arbeiten am Anschlag und setzen ihre eigene Gesundheit aufs Spiel. Informierende, koordinierende und vertretende Tätigkeiten müssen neu organisiert werden und mithilfe digitaler Methoden intensiviert werden.

Wir sind als Christinnen und Christen herausgefordert. In dieser Zeit geht die Rede von einem guten und barmherzigen Gott nur schwer über die Lippen. Die gemeinsam gefeierte Liturgie fehlt. Manche spüren, der Gottesdienst bot Stabilität und Vergewisserung. Anderen mag die Krise Bestätigung sein, dass es diesen Gott nicht geben kann.



## Worin kann sich unser Christsein in dieser Krise zeigen?

### **Lebe im Hier und Jetzt!**

Eine Situation, in der du\* nicht planen kannst, die du nicht kontrollieren kannst, verunsichert. Denke nicht so sehr über das Morgen nach, sondern versuche die täglichen Herausforderungen zu bewältigen. Sei achtsam für das, was dir hier und heute begegnet.

### **Gönne dir Auszeiten!**

Wenn du gerade in einem Beruf tätig bist, der dich über deine Kräfte fordert, dann versuche, dir kurze Auszeiten zu gönnen. Du kannst eine Minute lang tief durchatmen und dir vorstellen, wie mit jedem Einatmen neue Kraft in dich strömt. Du kannst eine Minute lang eine Blüte betrachten und dir vorstellen, dass sie nur für dich blüht. Erinnere dich an ein schönes Urlaubserlebnis.

### **Mach dir keine Sorgen um die Versorgung!**

Lebensmittel und Drogerieartikel sind in Deutschland nicht knapp. Du musst nichts horten. Bleibe besonnen und denke beim Einkauf auch an Menschen, die einen Artikel dringender brauchen könnten als du.

### **Denke an die Schwachen der Gesellschaft!**

Achte auf Menschen in deinem Umfeld, deiner Nachbarschaft, die alt sind oder unter Vorerkrankungen leiden. Vielleicht kannst du für sie Besorgungen machen. Christen zeichnen sich durch Solidarität aus.

### **Halte Kontakt zu den Menschen!**

Versuche Menschen, die dich brauchen, auf anderem Wege als persönlich zu kontaktieren. Telefonieren, skypen, mailen, Messenger-Dienste nutzen – und achte darauf, Zuversicht und Gelassenheit auszustrahlen. Vielleicht lässt deine Zeit es auch zu, vernachlässigte Kontakte wieder aufzufrischen. Gastfreundschaft muss neu gedacht werden.

### **Dankbarkeit üben!**

Versuche, für die kleinen Dinge des Alltags dankbar zu sein. Vor allem aber: Denke in Dankbarkeit an Menschen, die in dieser Krisenzeit eine besondere Verantwortung tragen: Politiker/-innen, Mitarbeitende in Hilfs-, Rettungs-, Pflege- und Ordnungsdiensten, Verkäufer/-innen, ... Schließe sie in dein Gebet ein.

### **Begegne Gott in der Schöpfung!**

Betrachte die Knospen, die aufspringen und von neuem Leben künden. Horche auf das Singen der Vögel und das Summen der Bienen und Hummeln. Versuche, in der Schöpfung dem Gott zu begegnen, der einen Bund mit den Menschen und allen Geschöpfen geschlossen hat.

### **Verfolge Gottesdienste im Internet!**

Wenn du die Gottesdienst-Gemeinschaft vermisst, nutze die Angebote im Internet. Viele Gottesdienste und spirituelle Angebote kannst du z.B. hier verfolgen:

[Erzbistum Paderborn](#)

[Gemeinschaft von Taizé](#)