

# MOMENT

*leben ist mehr*

EINE ZEITSCHRIFT AUS SCHÖNSTATT  
VON JUNGEN FRAUEN FÜR JUNGE FRAUEN

das *Osterspecial*



# MOMENT



**EINE ZEITSCHRIFT  
VON JUNGEN FRAUEN  
FÜR JUNGE FRAUEN.**

MITTEN AUS DEM LEBEN. AUS DEM GLAUBEN.  
AUS DER SPIRITUALITÄT SCHÖNSTATTS.

## **SCHÖNSTATT**

IST IN DER KATHOLISCHEN KIRCHE  
EINE INTERNATIONALE GEISTLICHE  
BEWEGUNG, DIE VON PATER JOSEF KENTENICH  
GEGRÜNDET WURDE. SIE RECHNET MIT DER  
BESONDEREN WIRKWEISE DER GOTTESMUTTER  
MARIA. ALS ERZIEHERIN HAT MARIA EIN  
ECHTES INTERESSE AN JEDEM MENSCHEN UND  
UNTERSTÜTZT UNSER BEMÜHEN,  
AUTHENTISCH UND AUS EINER TIEFEN  
VERBUNDENHEIT MIT GOTT HERAUS  
ZU LEBEN.





EDITORIAL

## PREMIERENTAG

Das war ja noch nie da! Nein, gemeint ist hier ausnahmsweise mal nicht nur die Corona-Krise. Sondern die Tatsache, dass hiermit zum ersten Mal in unserer fast 17-jährigen Geschichte eine Sonderausgabe der MOMENT in die Welt hinausgeht. Eine bunte auch noch! Dass es dazu kommt, hätten wir bis zum letzten Wochenende auch nicht gedacht. Aber dann hat uns ganz unverhofft eine E-Mail erreicht: Katja, eine MJFlerin aus der Erzdiözese Freiburg, wollte mal fragen, ob wir nicht ein „Sonder-Corona-Oster-Heft“ herausgeben könnten: „das dann etwas einfacher ist. Mit Gebeten, Texten zu Ostern, Predigten oder meditativen Texten, vielleicht sogar einem ganzen Gottesdienst. Aber auch mit Infos zu Corona und Tagebucheinträgen dazu, wie der Alltag so läuft.“ Na, wenn’s weiter nichts ist... ;)

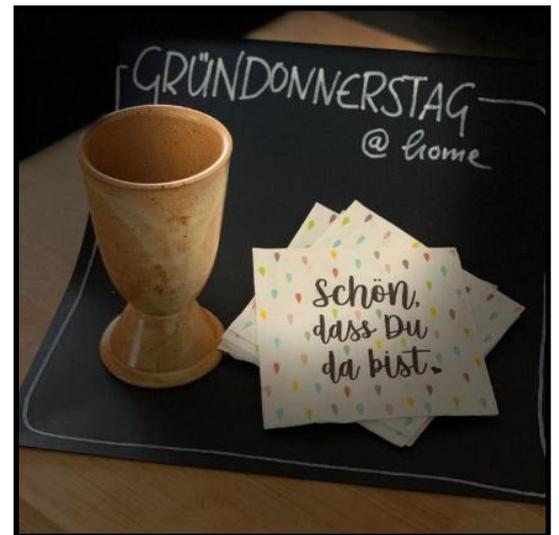
Tatsächlich hat die Idee in unserem Redaktionsteam ziemlich schnell Begeisterung und die Frage geweckt: Warum eigentlich nicht?

Besondere Zeiten erfordern nun mal besondere Maßnahmen! Wir haben Katjas Anstupser als Anregung des Heiligen Geistes gedeutet und uns ans Werk gemacht – in diesen Tagen, in denen wir ja auch in anderer Hinsicht Nie-Dagewesenes erleben: eine Liebe ohne Ende. Noch ein Grund mehr, selbst Hand an ein Pionierwerk zu legen. Das Ergebnis habt ihr nun vor euch. Es ist etwas dünner und einfacher als die üblichen 80 Seiten, aber wir hoffen, dass es – mit seinen Texten zu Ostern, Predigten, Infos zu Corona und Tagebucheinträgen ;) – MOMENT-Aroma versprüht und euch Schönstattfeeling nach Hause bringt. Das kann Anfang Mai schon wieder aufgefrischt werden, wenn unser nächstes reguläres Heft erscheint. Bis dahin wünschen wir euch und euren Lieben von Herzen ein gesegnetes Osterfest und eine gesunde Zeit!

*Eure Redaktion*

# DIE KARWOCHE IN BILDERN

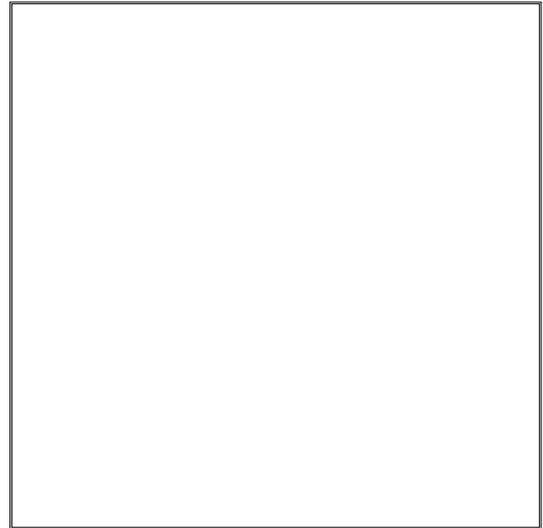
von Katharina Ritter-Schardt



*Katja Bischof, 28, aus Lampertheim, erzählt, wie sie auf die Idee eines Osterspecials gekommen ist:*

Jetzt ist es soweit. Der Moment, mit dem ich seit drei Wochen rechne. Das öffentliche Leben wird auf das Nötigste beschränkt, um Ansteckung zu verhindern. Öffentliche Gebäude werden geschlossen, beim Lebensmitteleinkauf sind strenge Hygieneregeln zu beachten. Damit verändert sich mein Alltag, vor allem mein Arbeitsalltag. Statt Kinderlärm zu hören, mache ich jetzt Homeoffice. Ich lese Fachbücher, erarbeite Texte und kümmere mich per E-Mail um die Eltern, Kinder und Kollegen aus meinem Kindergarten. Da ich damit gerechnet habe, bin ich vorbereitet: Arbeitsmaterialien habe ich mitgebracht, der Kühlschrank ist voll mit Essen. Nur eins habe ich vergessen: meinen Freizeit- ausgleich. Meine erste Frage: Was würde ich jetzt gerne tun? Ein richtig gutes Buch lesen! Ich habe nur versäumt, mich in der Bücherei entsprechend einzudecken. Also die zweite Frage: Welche Sache, für die ich im Alltag zu wenig Zeit habe, würde ich gerne machen? MOMENT lesen! Mhh, müsste da nicht bald die nächste kommen? Und was passiert eigentlich während der Corona-Krise in Schönstatt? Eine E-Mail an Sr. M. Anrika könnte bestimmt weiterhelfen ...

Wie sieht für dich  
**Ostersonntag** aus?



## WACHE HALTEN

aus einer Mail vom 8.4.2020:

„Wir gehen auf die Kartage zu und unter den Jugendschwestern hier in Schönstatt ist eine Idee entstanden. Wir möchten am Gründonnerstagabend im Urheiligtum eine Wachestunde halten. Wir haben ja das Geschenk, hier sein zu dürfen, und möchten unsere MJF in Deutschland und auch international an diesem besonderen Abend ins Urheiligtum mitnehmen und stellvertretend vor dem Allerheiligsten beten. Zusammen mit der Gottesmutter natürlich – es ist ja ihre Stunde der Liebe.

Also, Gründonnerstagabend, 21:30-22:30 Uhr im Urheiligtum. Wir laden alle ein, wer möchte und kann, dabei zu sein oder euch einfach geistig einzuschalten.

<http://urheiligtum.de/DE/10-Service/99-Webcam.html>

Sr. M. Anastasia“

## FÜR WEN ODER WAS WILLST DU BETEN?

- Dass die Menschen echt neu ihre Herzen für Gott öffnen können und sich auf den Weg mit ihm einlassen.
- Für alle Menschen, die zurzeit in ihrem Alltag eingeschränkt und einsam sind, sei du ihnen nahe, schenke ihnen Aufmerksamkeit durch andere und gib ihnen Mut, sich Hilfe zu holen und auszusprechen, dass sie einsam sind.
- Für meine pflegebedürftige Oma, die seit zwei Monaten nicht besucht werden darf: um einen guten nächsten Tag und eine gute Sterbestunde.
- Für alle, die gerade ihre Hochzeit planen und die unter der Unsicherheit, ob oder wie das Fest stattfinden kann, leiden.
- Einige meiner Freunde und Bekannten sind in Kurzarbeit geschickt worden. Damit sind viele finanzielle Sorgen verbunden. Lass sie doch spüren, dass du bei ihnen bist.
- Für meine Schwester und meine Schwägerin, die beide in den nächsten Tagen ihr Baby erwarten.



Man muss den Dingen die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen,  
die tief von innen kommt und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden  
kann,  
alles ist austragen – und dann gebären ...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen  
des Frühlings steht,  
ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit  
vor ihnen läge, so sorglos, still und weit ...

Man muss Geduld haben

mit dem Ungelösten im Herzen,  
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,  
wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache  
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.  
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,  
ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.

(Rainer Maria Rilke)

# WARTEN KÖNNEN

Dorothea Hyneck – Das Warten, die Geduld, die Ungewissheit, die Angst – das hat dieses Jahr meine Fastenzeit geprägt. Das Gedicht von Rainer Maria Rilke, mein Lieblingsgedicht, hat dadurch nochmal eine ganz neue Bedeutung gewonnen. „Mit dem Ungelösten im Herzen leben können und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben“ – das ist nicht immer einfach. Wie gerne würde ich zurzeit wissen, wann ich mich wieder mit Freunden und mit meiner Familie treffen kann; wann all die Beschränkungen wieder aufgehoben sind und wann alles wieder endgültig „normal“ wird. Diese und andere Fragen drängen sich auf und ehrlich gesagt habe ich es bisher nicht geschafft, sie „lieb zu haben“. Gleichzeitig bin ich in meinem Beruf als Psychotherapeutin immer wieder dazu aufgefordert, Fragen einfach zuzulassen, ihnen Raum zu schenken, ohne direkt eine Antwort oder eine Lösung dafür zu haben. Wir sind es kaum mehr gewöhnt, eine Frage nicht beantworten zu können, denn Mr bzw. Mrs. Google befindet sich meist griffbereit in unserer Hosentasche.

„Den Dingen die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen“ ... Auch dieser Satz hat in meinem Beruf eine große Bedeutung. Jeder Mensch geht den eigenen Weg in seinem bzw. ihrem individuellen Tempo – und ich empfinde es als ein Geschenk, für den einen oder die andere Begleiterin auf mancher dieser Wegstrecken sein zu dürfen. Trotzdem muss auch ich mir immer wieder vor Augen halten, dass Drängen und Beschleunigen gar keinen Effekt haben und dass jede bzw. jeder die Zeit zur Verfügung hat, die sie oder er braucht. Nur wenn ich mir die Zeit zum „Austragen“ und „Gebären“ nehme, kann ich, „ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hineinleben“: in eine Antwort, die ich so vielleicht nicht erwartet hätte. Einfach mal innezuhalten, den Fragen Zeit und Raum zu geben, die Ungewissheit auszuhalten – das lehrt mich nicht nur die Psychotherapie, sondern auch die diesjährige „Corona-(Fasten-)Zeit“. Und Gott sei Dank gibt es zumindest eine Gewissheit:

Ostern kommt doch!

# BEWUNDERNSWERT

Von Entscheidungen, die Mut machen

Astrid Wehner – Das Wort „Krise“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Entscheidung“. In den letzten Wochen habe ich in Österreich bewundernswerte Menschen erlebt, die Entscheidungen treffen, um etwas Gutes aus der Corona-Krise entstehen zu lassen: Eine Kollegin näht derzeit Mund-Nasen-Schutzmasken, die bei uns beim Einkaufen verpflichtend sind. Sie will die Einnahmen dafür an die Caritas spenden. Eine andere Kollegin postet stolz ihre Fotos auf Facebook – mit ihrem Sohn ist daheim eine richtige Osterwerkstatt entstanden. Sie genießen die gemeinsame Zeit. Der Frühling lässt sich nicht aufhalten. Wie schön, dass einige Fotografen andere an ihren Bildern teilhaben lassen. Ein befreundetes Paar wollte diesen Mai heiraten. Schließlich haben sie eine Nachricht an alle Gäste gesendet und einen späteren Termin bekannt gegeben: „Noch ein bisschen mehr Vorfreude“, schrieben sie. Unser Pfarrer hält jeden Sonntagsgottesdienst in unserer Pfarrkirche – mit Livestream, damit wir alle dabei sein können. Sogar die Aussetzung des Allerheiligsten wird in unser Wohnzimmer übertragen. So kommt Christus auch zu uns nach Hause.

Dadurch, dass 24h-Pflegekräfte größtenteils aus Osteuropa stammen und in ihr Heimatland gereist sind, bevor die Grenzen dichtgemacht haben, stehen viele pflegebedürftige Personen ohne ausreichend Unterstützung da. Es war für mich sehr bewegend zu hören, dass ältere Menschen, die aktuell mobile Dienste haben, die Einsatzleiter anriefen, um Bescheid zu geben: „Ich brauche eure Hilfe nicht ganz so dringend wie manch anderer. Es ist in Ordnung, wenn ihr während dieser Krise nicht zu mir kommt, sondern nach denen schaut, für die es noch wichtiger ist.“ Mit Jesu Kreuzigung und

Tod wird alles aussichtslos für seine Jüngerinnen und Jünger. Doch nach einer leidvollen Zeit der Ungewissheit geschieht das Unglaubliche: Jesus erhebt sich von den Toten und macht damit klar: Er ist *für uns* den Leidensweg gegangen, hat den Tod besiegt, um uns neue Hoffnung und Vergebung zu schenken.

Ich finde es im Moment lohnend, mich zu fragen: Welche persönlichen Krisen erlebe ich gerade? Was könnte ich tun, um Mut machende Entscheidungen zu treffen und auch anderen ein Stück Hoffnung weiterzugeben? Das ist „Osterfreude verschenken“ in einer herausfordernden Zeit.





# DER HEILIGE GEIST UND WIR HABEN BESCHLOSSEN

(vgl. Apg 15,28)

Rebekka Reich – In den letzten Wochen, die ich hauptsächlich zuhause verbracht habe, sind bei mir immer wieder Themen aufgenommen, die ich sonst eher im Hinterkopf platziere. Jetzt, wo ich mehr Zeit habe, möchte ich meinen Alltag auch bewusster mit Gott leben. Ich möchte Situationen erkennen, in denen er sich leise bemerkbar macht.

Vor einem Jahr habe ich an einem Alphakurs teilgenommen. Am meisten hängengeblieben ist mir dabei der Abend, der sich mit der Frage befasst hat, wie wir uns von Gott führen lassen können. Ich bin davon überzeugt, dass Gott mich führen will, ja dass er das Beste für mich möchte. Und ich gebe ihm meine Zusage, mich von ihm führen zu lassen. Dabei merke ich: Er spricht auf ganz unterschiedliche Art und Weise ...

## **Mein Umfeld**

Bei der letzten NdH<sup>1</sup> hieß es immer wieder, dass „der Beat meines Herzens“ leise sei und ich mir Zeit einräumen müsse, ihn mir ins Bewusstsein zu rufen. Mir hilft es, mir am Morgen kurz Zeit zu nehmen und daran zu denken, dass Gott mir an diesem Tag Situationen schickt, auf die ich eingehen und in denen ich sein „Werkzeug“ sein kann. Wenn ich mich nicht bewusst in

<sup>1</sup> Nacht des Heiligtums: jährliches Jugendfestival der deutschen Schönstattjugend

„Rufbereitschaft“ versetze, in Hektik und Stress bin, nehme ich solche Momente meistens nicht wahr. Dann verpasse ich die Chance, spontan auf einen „Wink Gottes“ einzugehen, leichter ...

### **Ein Gegenüber**

Gott spricht aber auch durch Menschen. Manchmal sagt mir jemand etwas, was mir richtig ins Herz fällt und ein Thema anspricht, das mich in dem Moment beschäftigt – ohne dass die betreffende Person das weiß. Aber auch durch Vorbilder, an denen ich mich orientieren kann, wirkt der Heilige Geist. An ihrem Beispiel zeigt er mir, was es bedeutet, ein heiligmäßiges Leben zu führen. Ich habe gemerkt: Durch die Heiligen, die mich am meisten ansprechen, kann ich manchmal eine Tendenz erkennen, wie Gott in meinem Leben wirken möchte.

### **Die Bibel**

Die Bibel enthält nicht weniger als Gottes Heilsgeschichte mit uns Menschen. Als solche stellt sie auch heute für uns noch eine frohe Botschaft dar. Anfangs habe ich mir total schwergetan, die Livestream-Gottesdienste

wirklich bewusst mitzuvollziehen, aber trotzdem gibt es meistens einen Satz, der entweder genau zu meiner Situation passt oder mich einfach so anspricht, ohne dass ich erst mal weiß, warum. Es lohnt sich, dem nachzugehen, was Gott mir damit sagen möchte.

### **Der menschliche Verstand**

Gott hat uns aber auch in der Art, wie er den Menschen geschaffen hat – mit einem freien Willen und der Vernunft –, Handwerkszeug mitgegeben. Gerade am Beginn eines Entscheidungsprozesses überwältigen mich manchmal die Gefühle und meine Intuition lenkt mich in eine bestimmte Richtung. Wenn es um große Entscheidungen geht, hilft es mir, mir dann nochmal Zeit zu geben, über die Entscheidung nachzudenken, die Gefühle kurz auszublenden und zu schauen, was mein Kopf sagt. Meine Erfahrung ist, dass sich die Kopf- und Herzensargumente mit der Zeit einpendeln. Dann merke ich, was die richtige Entscheidung ist: Ein Gefühl von innerem Frieden stellt sich ein, ich freue mich darauf, den gewählten Weg zu gehen (selbst wenn manches herausfordernd ist) und spüre die nötige Kraft, die Entscheidung auch wirklich zu fällen.

### **Der Heilige Geist**

Der Heilige Geist wirkt auf alle vier Arten mit. Im Vergleich der drei göttlichen Personen – Vater, Sohn und Heiliger Geist – ist er wohl der, der am meisten vernachlässigt wird, weil er meist als unkonkret wahrgenommen wird. Aber bei Entscheidungen habe ich ihn schon oft als sehr hilfreich erlebt und gespürt, dass er eben doch ganz konkret wirkt.

In der Apostelgeschichte heißt es an einer Stelle: „Der Heilige Geist und wir haben beschlossen“. Dieser Satz ist mir wichtig geworden. Er zeigt mir, wie konkret der Heilige Geist für die Jünger des Urchristentums gewesen ist. Mal gelingt es mir mehr, manchmal weniger, aber insgesamt habe ich gute Erfahrungen damit gemacht, im Alltag immer wieder den Heiligen Geist zu befragen und in Entscheidungen einzubeziehen.



# STEH AUF

*Am Vorabend von Palmsonntag hat Bischof Dr. Michael Gerber in Fulda über das Wort gepredigt, das der Papst über den diesjährigen, diözesan gefeierten 35. Weltjugendtag geschrieben hat: „Junger Mensch, ich sage dir, steh auf!“ (vgl. Lk 7,14) Hier folgt ein gekürzter Auszug.*

Liebe Jugendliche, liebe junge Erwachsene, vor einigen Jahren war ich mit einer Pilgergruppe in Nain im Heiligen Land, also in dem Ort, wo sich abgespielt haben soll, was wir eben gehört haben. Nain heute – das ist keine besondere Stadt, (...) eher ein Dorf irgendwo in der Pampa.

Diese Geschichte, dass Jesus einen Toten auf der Bahre berührt und dass der aufsteht, klingt doch zuerst einmal ziemlich fantastisch. Da liegt ein junger Mensch und Jesus berührt ihn und richtet ihn auf. Vielleicht ist es aber doch näher an unserer Lebenswirklichkeit dran, als es auf den ersten Blick scheint. Viele Menschen, viel zu viele, liegen heute auf Bahren und andere – so eher wir – liegen in diesen Tagen häufiger als sonst auf dem Sofa, weil es ja nichts gibt, wo man am Abend hingehen kann, und auch sonst viele Termine ausfallen. Was machen wir so alles auf dem Sofa? Das

könnte ja mal so eine Frage sein (...): Wie viele Stunden habe ich seit dem letzten Sonntag auf dem Sofa oder etwas Ähnlichem verbracht? Wie viele Stunden habe ich irgendwie in Netflix geschaut, irgendwo herumgegoogelt, mich halt mit meinem vier-eckigen Gerät zerstreut?

Heute Abend (...) habt ihr euch entschieden, Netflix und anderes sein zu lassen, um euch hier einzuschalten, in den diözesanen Weltjugendtag. Kann dieses Evangelium, in dem Jesus diesen jungen Menschen an der Bahre berührt und sagt „Steh auf“, nicht auch das Wort Jesu für uns sein? Wenn wir wieder einmal länger, als gut ist, auf dem Sofa liegen und uns die 100. Webseite angeschaut haben? Indem Jesus uns berührt und sagt „Steh endlich auf!“ ...

Ich glaube, diese Geschichte von dem jungen Mann erzählt ziemlich viel auch von uns. Wo und wie berührt Jesus mich? Und durch welche Menschen berührt er mich? Und was heißt dann für mich „aufstehen“? Mich berührt in diesen Tagen, wie Menschen „aufstehen“ im Rahmen dessen, was möglich ist. Dass sie „aufstehen“, indem sie sich vom Schicksal anderer berühren lassen, losgehen und helfen. Die vielen, darunter auch viele von

euch, die sagen, ich kaufe für jemand Älteren ein, für den oder die es besser ist, dass er oder sie nicht in den Laden geht. Da gibt es ganz berührende und tolle Initiativen. Und vielleicht kann ja auch dieser Ruf „Steh auf“ für mich heute Abend die Frage sein: Wer in meinem Umfeld könnte das brauchen, dass ich ihm in den nächsten Tagen einen Dienst leiste? (...)

„Steh auf“, sagt Jesus zu uns, und wir dürfen dankbar sein, wie viele Menschen in diesem Land

in diesen Tagen aufstehen. Wir dürfen uns davon ermutigen lassen, selbst aufzustehen.

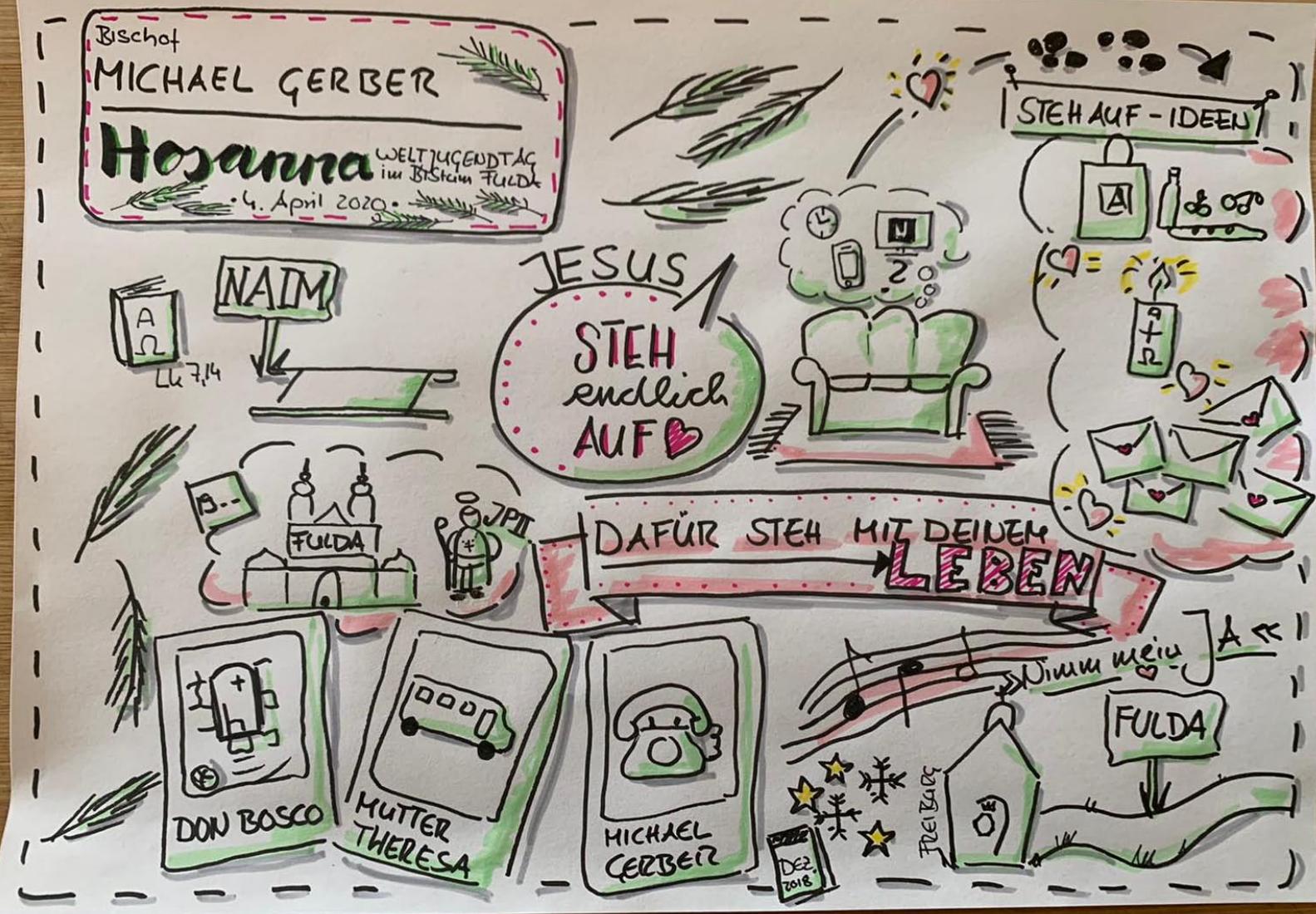
„Steh auf“ – damit stellt Jesus uns auch die Frage ganz grundsätzlich: Wofür stehe ich auf in meinem Leben? Wofür stehe ich jetzt erleben, wird unsere Welt verändern. Und die veränderte Welt wird Menschen brauchen, die aufstehen, die vom Evangelium her für diese Welt da sind. Papst Johannes Paul II. hat das vor vielen Jahrzehnten hier in

Fulda draußen auf dem Domplatz gesagt: So wie damals Bonifatius das Christentum hierhin gebracht hat, so seid ihr die Generation, die das Christentum jetzt neu (...) in dieses Land bringt. Wo will Jesus mich möglicherweise tiefer berühren und mir sagen „steh auf“, steh mit deinem ganzen Leben dafür ein? Manchmal sind es nur ganz kleine, leise, zarte Berührungen, die Menschen ihr Leben lang bewegen. Wenn wir an Don Bosco denken, der als junger Priester plötzlich diesen jungen Kerl in der Sakristei sieht, der keine Heimat hat, und plötzlich macht's bei ihm „klick“ und er sagt: „Dafür gebe ich mein Leben hin, dass diese jungen Menschen, die irgendwo auf der Straße gelandet sind, ein Zuhause finden. Dass sie zu Persönlichkeiten werden.“ Oder wie Mutter Theresa als junge Schwester bei einer Zugfahrt irgendwie merkt: Da stimmt etwas nicht mit den Armen in Indien. Und plötzlich ist das für sie der Schritt zu sagen „dafür setze ich mich mein Leben lang ein“.

„Steh auf.“ Wo ist diese leichte Berührung Gottes, mit der er mir zeigen möchte „dafür steh mit deinem Leben“?

Als wir vorhin dieses Lied gesungen haben, „Nimm mein Ja“, da hat's mich, ehrlich gesagt, wieder gepackt. Denn dieses Lied





# PREDIGT IN SKETCHNOTES

aus der Feder von Katharina Ritter-Schardt

hat für mich sehr viel mit Fulda zu tun. Es war an einem kalten Dezembertag vor (...) fast eineinhalb Jahren. Ich war in Freiburg unterwegs, durch das weihnachtlich geschmückte Freiburg: wunderbar, kann ich nur empfehlen. (...) In dieser Stimmung bin ich nach Hause gekommen, bin in mein Büro gegangen und plötzlich klingelte das Telefon. Jemand aus Fulda, den ich nur ganz flüchtig kannte, war am Apparat und sagte mir: „Wir haben Sie gerade eben zum Bischof von Fulda gewählt.“ Mir hat’s den Hörer aus der Hand gehauen und ich musste mich erst mal hinsetzen. Und dann, als ich klar hatte „das ist kein Fake, sondern das ist echt“, habe ich mit meinem Gesprächspartner ausgemacht: Da lass‘ ich mir noch ein bisschen Zeit und überleg‘ mir das mal. Mich hat das völlig eiskalt erwischt, damit hatte ich nicht gerechnet. In Freiburg hat alles gestimmt: tolle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ich hatte; gute Freunde, die ich lange kannte; eine wunderbare Gegend: von Skifahren bis Fahrradfahren war alles möglich. Und plötzlich: „Wir haben Sie zum Bischof von Fulda gewählt.“ Ich hatte damit nicht gerechnet. Ich habe mir Zeit genommen an diesem Abend fürs Gebet, bin an

einen Ort gegangen, wo ich gut beten kann: in der Schönstattkapelle in der Nähe von Freiburg. Und plötzlich war dieses Lied wieder da: „Nimm mein Ja“. Ich hatte es zwei Monate vorher kennengelernt bei einem Wochenende der MJF und plötzlich ging mir dieses Lied nicht mehr aus dem Kopf. Irgendwann wusste ich: Ich kann Ja sagen zu diesem Weg nach Fulda. Und ich sage das heute, ein Jahr und vier Tage, nachdem ich eingeführt worden bin. Ich hab’s echt noch keinen Tag bereut.

„Nimm mein Ja“. Nehmen wir dieses Lied ganz tief auf in unser Herz, dieses Lied, das viele von euch verbindet mit tollen Erfahrungen in Panama. Damit dieses Lied in uns lebendig ist: dann, wenn Jesus uns berührt, ganz zart, so wie damals den jungen Mann in Nain oder auf einer Busfahrt oder Bahnfahrt wie bei Mutter Theresa oder vielleicht irgendwo in einer Kammer wie bei Johannes Bosco oder auch am Telefon. Damit wir dann bereit sind, „Ja“ zu sagen, aufzustehen und einzustehen mit unserem ganzen Leben. Amen.

Die ganze Feier gibt es als aufgezeichneten Livestream auf dem YouTube-Kanal des Bistums Fulda

[https://www.youtube.com/watch?v=La47u\\_6yvYw&t=1820s](https://www.youtube.com/watch?v=La47u_6yvYw&t=1820s)

# #CORONAmater

## MOMENT fragt nach... Was ist CORONAmater?

*Hemma Strutz aus Österreich arbeitet in der Lebensmittelbranche und hat dort gerade eigentlich gut zu tun. Das hält sie jedoch nicht davon ab, sich für eine besondere Initiative zu engagieren. Am 15. April heißt es nicht nur im Netz: CORONAmater!*

### **Hemma, worum geht es bei der Initiative CORONAmater?**

Hemma: CORONAmater ist eine Antwort Schönstatts auf die aktuelle Zeit. Diese Antwort lautet: Hausheiligtum<sup>1</sup>. Wir Schönstätter haben nicht einfach ein paar geweihte Gegenstände in unserem Haus stehen, nein, dort ist ein echtes Heiligtum, ein Ort der Gnade, an dem die Gottesmutter präsent ist. Bei CORONAmater geht es darum, sich bewusst zu werden, wie wichtig das eigene Haus- oder auch Herzensheiligtum<sup>2</sup> ist. Es geht darum, diesen Ort der Gnade zu beleben und bewusst zu versuchen, die Zeit der CORONA-Krise an der Hand der Gottesmutter zu meistern, ja uns selbst zu erziehen und trotz der äußeren Einschränkungen die innere Freiheit zu bewahren – ein bisschen so wie Pater Kantenich im Konzentrationslager Dachau. Er war zutiefst überzeugt: Sie, die Gottesmutter, wird Wunder wirken!

### **Wie kam es zu dem Projekt?**

Hemma: Mercedes, eine junge Frau aus Spanien, die in den USA lebt, hat am 7. März mit Sr. Petra in Waukesha / Milwaukee darüber gesprochen, was wohl die Antwort Schönstatts auf die aktuelle Krise sein kann. Schönstatt ist ja irgendwie ein „Kind der Krise“ (d. h. zum Beispiel von der Zeit des Ersten und Zweiten Weltkriegs stark geprägt worden) und in Krisen besonders gewachsen. Heute erleben wir durch die Corona-Pandemie, aber auch kirchlich usw. wieder eine tiefe Krise. Was würde Pater Kantenich jetzt tun? Er ist nie bei einem Problem stehengeblieben, sondern hat hinter den Geschehnissen immer die Stimme Gottes gesehen. Nun herrscht vielerorts Quarantäne, die Menschen sind daheim in ihren Häusern und die Kirchen sind geschlossen. Doch das Hausheiligtum bleibt offen. Es kann nicht geschlossen werden. Wir glauben: Von dort – von jedem Haus und Hausheiligtum – aus wirkt die Gottesmutter jetzt in einer ganz besonderen Weise zur Erneuerung der Kirche und Welt, damit „der neue Mensch in einer neuen Gemeinschaft“ Wirklichkeit wird. Auf jeden Einzelnen kommt es jetzt an!

.....  
<sup>1</sup> Persönlich gestalteter Gebetsbereich in der Wohnung, in dem Kreuz und Marienbild in bewusster geistiger Verbindung mit dem Urheiligtum, dem Gnadenort in Schönstatt, angebracht werden, um ein Zentrum für das alltägliche spirituelle Leben zu haben.

<sup>2</sup> Auch unser Herz ist ein „Heiligtum“: ein Ort der Gottesbegegnung und „Wohnort“ des Heiligen Geistes“ (vgl. 1 Kor 6,19).

<sup>3</sup> Wir legen unsere Ängste, Sorgen, eine kleine Überwindung, eine gute Tat geistig oder auf einen Zettel geschrieben in einen Krug: als Ausdruck unseres menschlichen Einsatzes, auf den Jesus setzt, wie er bei der Hochzeit zu Kana deutlich macht (Joh 2,7). Wir glauben: Damit verändern wir etwas. Gott kann alles auf Bitten Marias hin in eine Gnade verwandeln, die jemand zugutekommen kann.

Du möchtest auch etwas von dem, was in deinem Hausheiligtum passiert, teilen?  
info@schoenstatt.com  
<https://www.facebook.com/schoenstatt.international/>  
[https://www.instagram.com/schoenstatt\\_international/](https://www.instagram.com/schoenstatt_international/)

### **Wie funktioniert CORONAmater konkret?**

Hemma: Konkret geht es darum, das eigene Hausheiligtum neu und tiefer zu entdecken. Wir laden ein, bewusst Beiträge zum Gnadenkapital<sup>3</sup> zu sammeln (die man dann auf [www.schoenstatt-int.com](http://www.schoenstatt-int.com) digital zu einem Zähler hinzufügen kann), und es gibt die Möglichkeit, über den Instagram- und Facebook-Kanal von Schönstatt international zu teilen, wie das Leben im eigenen Hausheiligtum gestaltet wird. So kann eine internationale Brücke entstehen – von Hausheiligtum zu Hausheiligtum. Momentan sind ca. 90 % der Reaktionen auf Spanisch – vielleicht ein Zeichen für das manchmal sanguinische spanische Temperament, das gerne teilt;). Trotzdem herzliche Einladung, selbst etwas zu teilen – gerne auch mit mir (ich leite es gerne weiter).

### **Was geschieht am 15. April?**

Hemma: Alles gipfelt in einer Heiligen Messe und Krönung der Gottesmutter zur „Königin der körperlichen und geistigen Gesundheit“ am 15. April 2020. Beides wird live übertragen. Noch wichtiger als diese Krönung sind aber die Krönungen in den Hausheiligtümern der Einzelnen. Es ist geplant, auch Fotos davon zu sammeln und in einem großen Bild zu vereinen.

### **Warum engagierst du dich für CORONAmater?**

Hemma: Meine Motivation zum Mitmachen rührt daher, dass ich Schönstatt als internationale Familie wahrnehme und erleben durfte. Die Gottesmutter hat mir viele Schönstattkontakte und gute Freunde geschenkt – nun versuche ich diese zu nutzen und Menschen zu verbinden, auch über sprachliche und räumliche Barrieren hinweg.

Durch Zufall habe ich vor einiger Zeit Sr. M. Cacilda, die gemeinsam mit Pater Heinrich Walter die sog. Internationale Koordinationsstelle leitet, kennengelernt. Als sie hörte, dass ich Spanisch spreche, hat sie mich gefragt, ob ich als Volontärin beim Aufbau von Schönstatt international helfen könnte. Ich habe mit Übersetzungen für die geplante Seite [Schoenstatt.com](http://Schoenstatt.com) geholfen und Freunde motiviert, mir beim Übersetzen und Korrekturlesen zu helfen. Wenige Tage, nachdem Mercedes in den USA mit Sr. Petra gesprochen hatte, schrieb sie mir unbekannterweise eine WhatsApp. Daraufhin trommelte Sr. M. Cacilda die Volontäre zu einem Online-Meeting zusammen und wir entwickelten Mercedes' Ursprungsidee einer weltweiten Gebetsinitiative weiter. Dabei ließen wir auch unsere Beobachtungen zu dem, was sich gerade in der weltweiten Schönstattbewegung tut, einfließen. Uns war klar: Unsere Antwort muss jetzt kommen! Innerhalb weniger Tage hatten wir den offiziellen „Auftrag“, schnell war die Webseite fertig – provisorisch in mehrere Sprachen übersetzt – und sogar ein Lied geschrieben. Das Echo war direkt sehr stark. Gerade aus dem spanischsprachigen Teil Schönstatts erhielten wir von Anfang an viele Beiträge und Anfragen. Aber zum Beispiel hat auch eine Familie aus der Schweiz geschrieben, dass sie diese Initiative als ein Zeichen, die Gottesmutter nun endlich in ihrem Hausheiligtum zu krönen, gesehen hätten. Was für ein starkes Zeugnis!



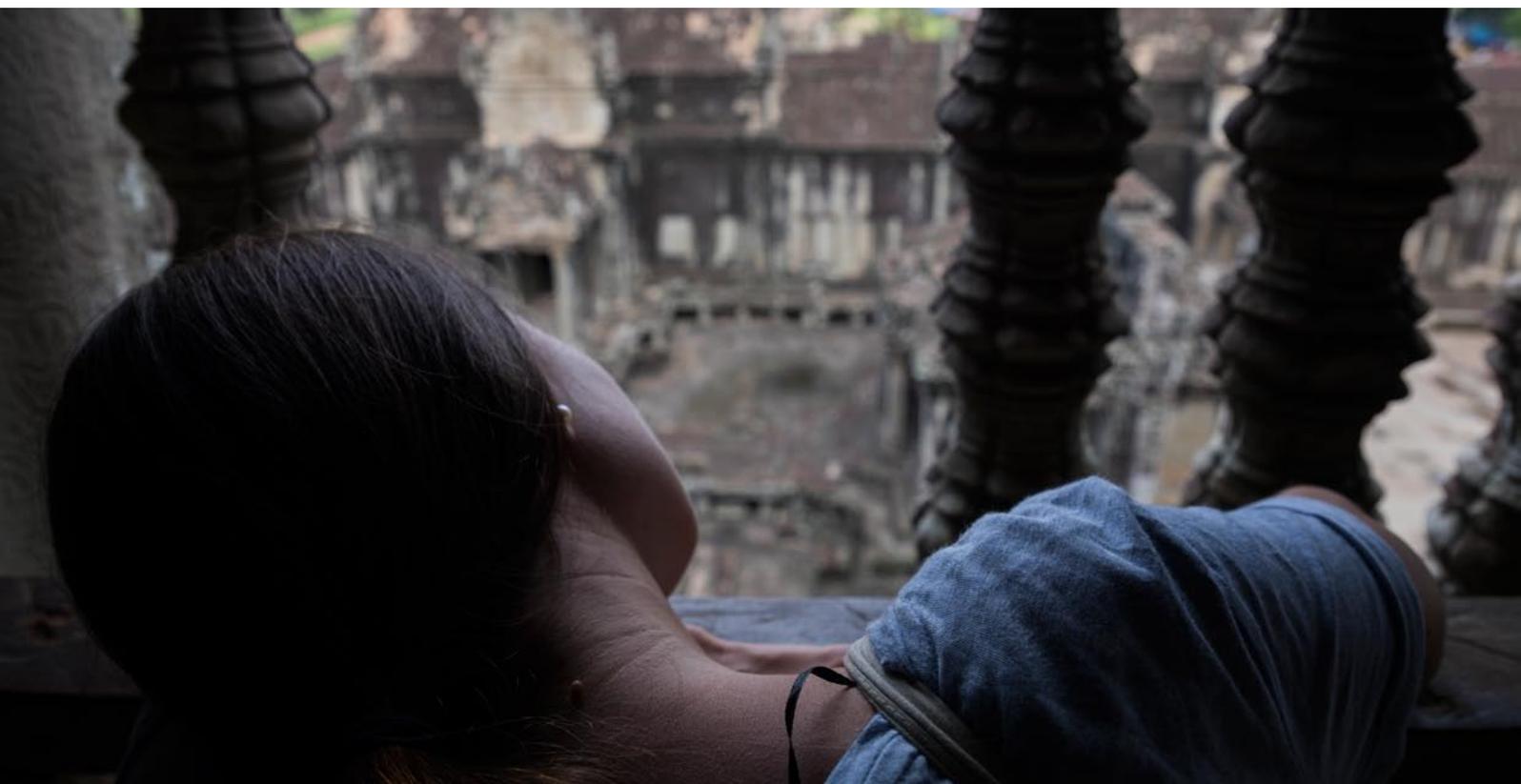
**Martin Soros**

# *Gefangen und frei*

## Ein guter Tipp von Pater Kentenich

Gefangen. Wie oft fühle ich mich in diesen Tagen so. Eingeschränkte „Grundfreiheiten“ habe ich bisher nur vom Hörensagen gekannt: aus Diktaturen und vielleicht noch aus Entwicklungsländern. Aber bei uns?! Ein Geburtstagsbesuch ist nicht mehr drin. Ob ich arbeiten kommen und wo ich wann einkaufen gehen darf, wird von höherer Stelle entschieden. Selbst der Spaziergang will gut abgewogen sein. My home is my castle – das gilt jetzt in einer Weise, auf die ich wirklich keinen Wert lege. Ich merke, wie leicht mir die Decke auf den Kopf fällt – gefangen kann man auch in den eigenen Gedanken sein.

Ob Pater Kentenich das auch gekannt hat? Ein erfahrener Häftling war er. Seine Schule unüberbietbar existenzieller äußerer Gefangenschaft hat drei Jahre gedauert. Vor 75 Jahren, am 6. April 1945, ist er dem Konzentrationslager, der „Hölle von Dachau“, entkommen. Keine Frage: Dagegen ist mein aktuelles „Gefängnis“ ein Klacks – in Tragweite und Grausamkeit kein bisschen mit der damaligen Realität vergleichbar. Aber gerade

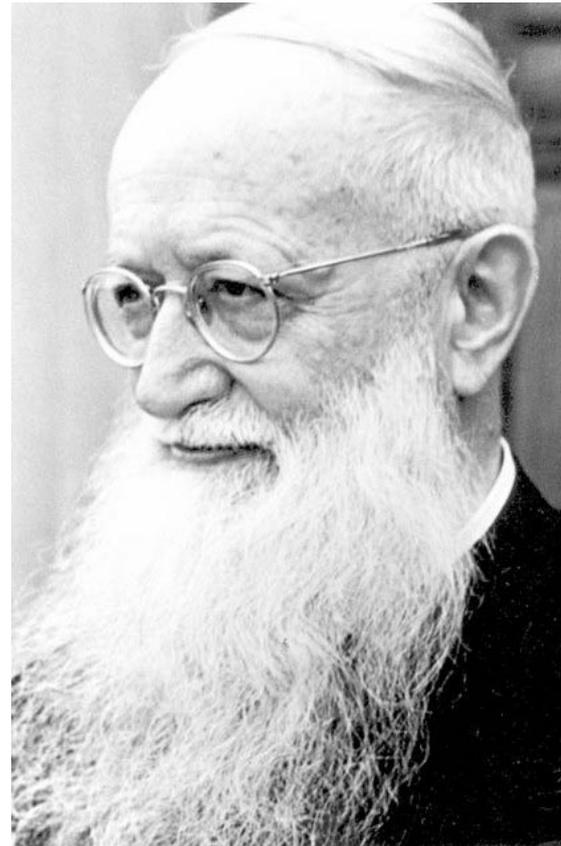


deshalb wüsste ich gerne, wie der Gründer der Schönstattbewegung diese Zeit überstanden hat. Einer seiner späteren Mitarbeiter erzählt ein Beispiel:

*„Im September 1942 kam der elsässische Priester August Haumesser im Konzentrationslager Dachau an. Er hatte zwar seit seiner Verhaftung hinreichend Bekanntschaft mit der Gestapo gemacht. Aber was er in Dachau sehen mußte, das fiel mit einer geradezu erdrückenden Wucht auf seine Seele. Deshalb rief er aus: ‚Werden wir hier überhaupt lebendig herauskommen?‘ Die Frage war an Pater Kntenich gerichtet. Der gab ihm eine Antwort, die in vielfacher Hinsicht überlegenswert ist. Er sagte: Als ob es darauf ankäme, daß wir hier he-*

*rauskommen! Worauf es ankommt, ist, daß wir hier den Willen Gottes erfüllen. Und siehe da: das war für Abbé Haumesser der Moment, der Augenblick seines Neuanfangs in Dachau, von Pater Kntenich durch ein lebendiges Wort in seine Seele hineingestiftet.“<sup>1</sup>*

Wie man zu solcher Seelenruhe kommt, weiß ich nicht. Aber ich ahne: Entscheidend sind vielleicht nicht die äußeren Umstände, sondern die Frage, wie ich mich dazu verhalte. Ob ich die Situation benutzen kann, um mich auf den Weg zu Gott zu machen. Ja, was für eine Kunst, das Leben so bedingungslos zu gestalten: äußerlich vielleicht gefangen, aber innerlich ganz frei!



<sup>1</sup> Engelbert Monnerjahn, Pater Joseph Kntenich - Zeuge des lebendigen Gottes und Werkzeug des Neuanfangs. Drei Vorträge zum 15. September 1982, in: REGNUM 18 (1983), Heft 1, 3-32, hier: 9



## LIEBESBÜNDNIS in der Corona-Krise



Zu einer besonderen Initiative lädt auch der Leiter der Schönstattbewegung in Deutschland, Pater Ludwig Güthlein, ein: Im Rahmen der Bündnisfeiern<sup>1</sup> am 18. April und am 18. Mai kann sich jede und jeder geistig oder über den Livestream vom Urheiligtum in ein vertieftes „Liebesbündnis in der Corona-Krise“ einschalten. Denn: Wann ist das gelebte Liebesbündnis wichtiger als jetzt? Im Angesicht der Krise wollen wir die Gottesmutter mit all unserem Vertrauen „krönen“, uns von ihr eine noch tiefere Verbundenheit schenken lassen und sie bitten, uns zu echter Solidarität zu befähigen. Die Texte zum Mitfeiern gibt es bereits unter <https://www.schoenstatt.de/de/liebesbueundnis-in-der-corona-krise.htm> – genauso wie die Druckvorlage für einen besonderen Segenswunsch, der als ein Zeichen dieses Bündnisses an der eigenen Haustür befestigt werden kann.

<sup>1</sup> Jeden Monat, immer am 18., erneuert die internationale Schönstattfamilie ihr „Liebesbündnis“, ihren Bund mit Gott und der Gottesmutter. Damit geht die Erinnerung an den Gründungstag Schönstatts einher: Am 18. Oktober 1914 haben Pater Kntenich und seine Schüler das Liebesbündnis erstmals geschlossen.

# CORONA UND ICH

## Ein etwas *anderes* Tagebuch

Ich komme von meiner Jogging-Runde zurück. Heute habe ich etwas Neues ausprobiert: beim Laufen John Rutter hören. „Look at the world“, sehr erhebend. Das Experiment ist gescheitert. Der Takt der Musik hat einfach nicht zu meinem Laufrhythmus gepasst. Irgendwie kam ich gar nicht rein. Und schwuppdwupp hatte ich Seitenstechen. Diese fehlende Harmonie zwischen dem, was von außen kommt, und meinem eigenen Takt lässt mich irgendwie an die letzten Wochen denken ... Da habe ich mich den Außeneinflüssen so oft ausge-

liefert gefühlt – und gemerkt, wie mich das aus meinem Takt bringen kann ... Rückblende.

**Mitte Februar** bin ich mit einer Freundin für ein verlängertes Wochenende in Spanien. Bei jedem Husten spekulieren wir mit einem Augenzwinkern: Haha, Corona – was, wenn die uns auf dem Rückflug nicht mit zurücknehmen? Deutlich ernster wird es zwei Wochen später: der 60. Geburtstag meiner Mutter. In den Tagen zuvor bricht in der Verwandtschaft die große Panik aus. Am Ende sorgt, das dafür,

dass eine Tante, die kurz vorher aus dem Italienurlaub zurückgekehrt ist, sich ausgeladen fühlt. Echt verrückt, denke ich.

Die Berichterstattung nimmt zu. „Corona – was Sie jetzt wissen müssen!“, „Wie viele Menschen werden sterben?“ „Coronavirus live“ ist in den Schlagzeilen zu lesen. Überall Tipps, „was Sie jetzt tun sollten“. Und auch das gibt es: „DIE Corona-Story“ – ein Header mit einem großen grünen Virus und dem Porträt einer täglich wechselnden Person versehen, die eben von „ihrer“ Corona-Story erzählt. Ich kann diesen Riesenvirus in immer neuen knalligen Farben nicht mehr sehen – Macht der Bilder: Schon der Anblick an sich ist ja bestens geeignet, Ängste zu schüren. Zu all dem gibt es animierte Grafiken mit vielen bunten Punkten, die im Zeitraffer die Verbreitung der Krankheit zeigen. Schwarz sind Todesfälle, grün Infizierte. Warnungen vor Panikmache stehen neben selbst wieder Panik verbreitenden Schlagzeilen. Was ist das für eine gemeine Art, Emotionen zu schüren!? Ich will nicht wissen, wie meine Tante, die schon in normalen Zeiten mit starken Ängsten zu kämpfen



hat, in diesen Tagen die Zeitung liest. Und in mir nährt sich der Verdacht, dass Corona jenseits medizinischer Aspekte nicht zuletzt auch für Klickzahlen missbraucht wird. Wo fängt sie an, die Verantwortung der Medien? Wo hört sie auf? Insgeheim rechne ich damit, dass am Ende bei uns alles längst nicht so schlimm wie befürchtet gekommen sein wird. Mit einer Freundin überlege ich, was den Virus wohl so beängstigend macht. Ist es die Tatsache, dass er neu ist? Dass er sich so schnell über die ganze Welt verbreitet und man die Entwicklung quasi in Echtzeit verfolgen kann? Dass man sich Corona ohne Impfstoff hilflos ausgeliefert fühlt? Für andere, auch gefährliche Krankheiten gibt es Impfstoffe. Und trotzdem nutze ich sie nicht. Ich frage mich, ob dieser Virus nicht zuletzt die Illusion zerstört, wir Menschen hätten die Welt mit unseren Möglichkeiten unter Kontrolle und unser Leben selbst in der Hand. Ist nicht so. Aber ist halt leider nie so – weder in Corona-Zeiten noch sonst.

**Ein paar Tage später** – einkaufen. Ein 10 Meter langes Nudelregal – leergefegt! Ich muss lachen. Dass so etwas möglich ist! Sind wir im Krieg oder kurz vor dem Weltuntergang? Wie irrational ist das bitte?! Und was wäre in Deutschland erst los, wenn es wirklich mal hart auf hart käme? Diese Panikkäufe scheinen der beste Beweis dafür zu sein, wie unerfahren wir im Umgang mit Krisen sind. Ich habe das Gefühl, dieser Virus aktiviert ganz schön archaische Triebe ... Jetzt

wäre wohl die beste Zeit, um Experimente zur Massenpsychologie und zur Schwarmintelligenz durchzuführen. Ich bin gespannt, wie lange der gesellschaftliche Angstzustand anhält. Denn auch das weiß die Psychologie doch: An sich kann kein Mensch auf Dauer gleichermaßen starke Angst haben. Irgendwann gewöhnt man sich daran ... Im Internet vermutet ein Psychiater, dass es bei diesen Hamsterkäufen tatsächlich um unser Grundbedürfnis, die Kontrolle über unser Leben zu behalten, gehe. Gerade Toilettenpapier habe dabei zutiefst mit der menschlichen Würde zu tun – es unterscheide uns vom Tier. Deshalb: Wenn es an allem fehlt, dann bitte nicht auch noch daran. Oh man, Apocalypse now.

**12. März.** Bei der Begegnung mit einem Bekannten strecke ich ihm ganz automatisch die Hand entgegen – und er ergreift sie auch noch. Ohje, jetzt fühle ich mich schuldig. Ich wollte ihn nicht in die Bredouille bringen ... Ich verstehe die Panik einfach nicht. Wohl deshalb machen mir die Einschränkungen echt zu schaffen. In der Berichterstattung überall Konjunktive statt klarer Fakten: „Es wird damit gerechnet, dass ...“ „Man befürchtet, dass ...“ Ja, natürlich – man befürchtet aber auch schon seit Jahren eine wirtschaftliche Rezession. Deutschland hat immer Angst und rechnet immer mit dem Schlimmsten. Hat dieser Hang zur Katastrophisierung nicht auch ein bisschen was mit unserer Gesellschaft zu tun? Wo

verläuft die Grenze zwischen unverzichtbarer Sensibilisierung bzw. notwendigen Maßnahmen und überflüssiger Panikmache bzw. Übertreibung? Denn natürlich darf man nicht leichtfertig mit dem Leben spielen. Und natürlich ist jeder Tote – von denen es gerade offenkundig so viele gibt – ein Toter zu viel. Ich suche auf den Seiten des Robert-Koch-Instituts: Was ist der Unterschied zur Grippe? Hoch ansteckend ist die auch. Eine hohe Mortalität hat sie auch. 17.241 bestätigte Influenza-Fälle in Deutschland sind dort für eine einzige Kalenderwoche dokumentiert.<sup>1</sup> Allerdings gibt es für die keine so furchterregenden Bildchen mit grünen und schwarzen Punkten. Verrückt, dass meine Mutter, ziemlich unbemerkt vom Rest der Familie, allein letztes Jahr zweimal die potenziell tödliche Influenza-A hatte ... Ich frage mich: Wie werden wir in Zukunft mit infektiösen Krankheiten und Händeschütteln umgehen? Der Virus macht ja ein Risiko bewusst, das uns immer umgibt: dass wir uns gegenseitig mit irgendwelchen Dingen anstecken können ...

**14. März.** Die Schulen werden mindestens bis zu den Osterferien geschlossen. Mein erster Gedanke: Mist, warum habe ich nur mein Lehramtsstudium nicht fertig gemacht? Ich würde auch gern zuhause bleiben. Dann überfällt mich der Lagerkoller. Ich überlege, in die Uni-bibliothek zu gehen. Und mir ist bewusst, wie viele das jetzt unverantwortlich finden würden.

<sup>1</sup> [https://influenza.rki.de/Wochenberichte/2019\\_2020/2020-11.pdf](https://influenza.rki.de/Wochenberichte/2019_2020/2020-11.pdf)

Zugleich spüre ich: Ich kann nicht tagelang, ohne ein menschliches Gesicht zu sehen nur in meiner Einzimmerwohnung sitzen. Und so gehe ich.

Gottesdienste sind ab sofort verboten. Zunächst nur in meinem Bistum – am Nachmittag zieht auch die Nachbardiözese nach. Also definitiv keine Sonntagsmesse. Jetzt schlägt die große Stunde der Fernsehgottesdienste. Soll ich mir das wirklich geben oder verzichte ich dann nicht gleich ganz darauf? Mein schlechtes Gewissen zieht mich vor den Laptop. Was ist eine würdige Haltung für so ein Event? Kann man die Feier im Bett und Schlafanzug schauen? Mit Kaffeetasse in der Hand? Okay, bevor ich virtuell nach Fulda zu Bischof Gerber reise, gehe ich wenigstens kurz ins Bad. Eine Freundin weiß zu berichten, dass ihre Oma sich für Fernsehgottesdienste immer so angezogen habe, als würde sie zur Kirche gehen. Und niemand habe dabei reden dürfen. Zumindest diese Gefahr besteht in meinem Zimmer nicht. Der Gottesdienst überrascht mich wirklich: Er hat eine Tiefe, die ich in vielen Live-Messen der letzten Wochen vergeblich gesucht habe ... Und so gehe ich tatsächlich gestärkt in den Tag. Auch eine interessante Erfahrung. Eine, die die unsägliche Debatte, die in Theologenkreisen jetzt über den Sinn oder Unsinn gestreamter Eucharistiefeier geführt wird, vergessen lässt. Die provoziert mich maßlos. Man kann doch wirklich auch alles kaputtreden ...

**Am Folgetag** rächt sich mein Bibliotheksbesuch: Habe ich nicht schon den ganzen Nachmittag Atemnot? Ich gehe joggen – und beweise mir selbst, dass an den vermeintlichen Symptomen nichts dran ist. Mensch, irgendwie bleibt man doch nicht immun gegen das ganze Thema ...

Auf der Arbeit sollen wir die Station räumen. Alle Patienten, die nicht zwingend bleiben müssen, werden entlassen. In den Nachrichten ist von drohenden Ausgangssperren die Rede. Wenn es so kommt, muss ich unbedingt aus meinem Zimmer raus. Ich sehe mich schon bei meiner Mutter einziehen.

Derweil postet eine ehemalige Kommilitonin, die Mann und Kinder hat und in einem Häuschen im Grünen wohnt, Aufrufe: „stay at home, it could save lives“. Meine Wut nimmt zu. Schon klar, dass viele Familien vor ihren ganz eigenen Herausforderungen stehen – auf engem Raum zusammengepfercht. Genauso klar, dass Leben geschützt werden muss. Und trotzdem ist „ich bleibe zuhause“ leicht gesagt – zum Beispiel für Menschen, die alleine sind. Ich muss an die Bewohner von Altenheimen denken, an Depressive ... Ist „Kontaktverbot“ für jene, für die ein Besuch das einzige Tor zur Welt ist, die richtige Antwort? Hat diese Menschen, um die es eigentlich geht und für die man jetzt vorsorgen will, denn mal jemand gefragt, was sie jetzt brauchen? Irgendwie zeigen doch gerade die gut gemeinten Kollektivverzichte und Solidaritäts-Aufrufe, wie sehr am Ende eben doch jeder in seiner eigenen Haut steckt und wie wenig wir uns oft in die Herausforderungen der anderen hineinversetzen können. Ich weiß nicht, wann ich zuletzt ein so großes Bedürfnis hatte, die sozialen Netzwerke aus meinem Leben auszusperren.

Eine Freundin ruft jetzt auffällig oft an. Und auch in den Medien wird empfohlen, über Telefon zusammenzurücken und einander beizustehen. Ich muss an ein psychologisches Experiment denken, in dem man Affenbabys eine „Affenmutter“ aus Draht an Stelle einer echten zur Verfügung gestellt hat. Die war denen kein bisschen tröstlich. Ich spüre: Mediengestützte Kontaktaufnahmen ändern für mich gar nichts. Ich verstehe auch diese Prophezeiungen, dass der Virus dazu führen könne, dass man wieder tiefer in Kontakt miteinander kommt, nicht. Wo werden denn gerade tiefe Gespräche geführt? Ich höre immer nur „Corona“.

Wie bin ich froh, dass es die Arbeit noch gibt. Hoffentlich, hoffentlich bleibt dieser Rest Normalität erhalten. Ist doch erstaunlich, wie wesentlich der Mensch auf einen Alltag angewiesen ist ... Die Unibibliothek ist jetzt auch geschlossen. Also setze ich mich mit meinem Buch in den Park – aber nur kurz. Vielleicht ist es keine gute Idee, am Ende noch zum öffentlichen Ärgernis zu werden ...

Per Mail kommt die Einladung, abends um 19 Uhr „Der Mond ist aufgegangen“ zum Fenster hinauszusingen. Auf gar keinen Fall. Dieses vermeintliche „Sich-Zusammenschließen“ bringt mich mehr in Not, als dass es entlastend wäre. Aber vielleicht zeigen sich hier Persön-



lichkeitsunterschiede: Manchen scheint es gutzutun, sich mit einer großen Gemeinschaft verbunden zu wissen. Könnte auch das eine Dimension des Virus sein: dass er über das Sich-in-einem-gemeinsamen-Thema-verbunden-Wissen ein Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt? Natürlich macht uns diese Geschichte irgendwie alle gleich: Von Corona ist ja niemand ausgenommen, vielmehr sitzt gerade die halbe Welt „in einem Boot“. Und trotzdem fände ich es so arm, wenn es einen Virus bräuchte, um in unserer individualisierten Gesellschaft den Wert von Gemeinschaft wiederzuentdecken. Was diesen Namen wirklich verdient, müsste dann wohl ohnehin erst mal definiert werden ...

Meine Freundin erzählt, dass sie ihre Eltern von der wöchentlichen Kinderbetreuung ausgeschlossen hat. Aus Sorge, weil sie zur Risikogruppe gehören. Ihre Mutter habe sehr verletzt reagiert: weil sie niemand gefragt hat. Und weil die Kinder für sie ein ganz großer Lebenssinn sind. Ich frage mich: Ist nicht auch sie in gewisser Weise jetzt ein „Corona-Opfer“?

Am Telefon regt mein Vater sich fürchterlich auf, weil die Tafel, in der er sich engagiert, einfach dichtgemacht hat – deutschlandweit und ohne die Ehrenamtlichen selbst zu fragen. Er hat konkrete Menschen vor Augen, die existenziell auf dieses Essen angewiesen sind. Was wird jetzt aus denen?

Im Netz schreibt eine Frau, dass sie vor dem leeren Supermarktregal einem alten Mann begegnet sei. Er habe geweint – weil sein Geld nicht reiche, um auf Vorrat einzukaufen. Jetzt habe er weder Toilettenpapier noch Brot zu Hause und wisse einfach nicht, wie er sich versorgen solle. Die Verzweiflung packt mich; es folgt ein tränenreicher Abend. #solidarität!/? Der Hashtag wird für mich immer mehr

zum roten Tuch. Was ist das für eine Solidarität, die beim Toilettenpapier und am Nudelregal endet?! In einer solchen Gesellschaft will ich nicht leben. Wenn ich könnte, würde ich auswandern ... Nur: Wohin?

Am Telefon gerate ich in einen heftigen Streit mit meinen Geschwistern. Dass sie so selbstverständlich davon ausgehen, dass diese ganzen Maßnahmen in ihrem Ausmaß schon richtig sind, macht mich wütend. Indem ich eine andere Meinung habe, erscheine ich „unsolidarisch“. Und fühle mich so unverstanden. Dabei ist mir auch klar, wie wichtig es – gerade wegen der möglichen Ansteckungsgefahr selbst bei eigener Symptomfreiheit – ist, Risikogruppen zu schützen. Es ist gar keine Frage, dass ich meine 99-jährige Oma aktuell nicht besuche. Aber das mache ich grundsätzlich nicht, wenn ich eine Erkrankung nicht ausschließen kann.

Und das muss mir niemand sagen ... Ich habe das Gefühl: Im Moment laufen alle in eine Richtung – und man darf gar nichts

anderes mehr denken. Dieser Mainstream ist erdrückend. Und alle Argumente, die nicht „Vermeidung von Todesopfern“ heißen, scheinen nicht angebracht. Bevor meine Schwester auflegt, ergänzt sie noch: Es sei nicht so, dass sie keine Sorgen habe. Ihr Mann müsse nächste Woche in Kurzarbeit gehen. Nun frage sie sich, wie lange sie den Kredit für ihr Eigenheim noch bezahlen könnten ...

Ich wüsste einfach gerne, ob es das alles wert ist oder ob es auch andere Wege gäbe, einerseits Risikogruppen zu schützen und andererseits so ab- und zuzugeben, dass begleitende „Kollateralschäden“ an Leib und Seele reduziert werden. Gleichzeitig wird mir klar: Es bringt gar nichts, sich innerlich weiter gegen die Situation aufzulehnen und die Maßnahmen zu hinterfragen. Ich kann ja gar nichts ändern, die Entscheidungen treffen im Moment einfach andere ... Man kann nur mitschwimmen, mitmachen.

Ich überlege, jemand anzurufen, der mir auch in anderen Dingen

oft ein Ratgeber ist. Vielleicht liege ich mit meiner inneren Abwehr ja falsch ... Wie gut wäre es, gerade mal jemand zu haben, der mir die Welt erklärt.

**20. März.** Meine Schwester wird 30. Die große Party fällt aus, aber wir treffen uns trotzdem – im ganz kleinen Kreis. Das Geburtstagskind möchte lieber nicht umarmt werden. Was bin ich froh, als ein Gast schon bei der Begrüßung bittet, heute mal nicht über Corona zu reden. Am nächsten Tag habe ich ein Kratzen im Hals. Was tun?! Meine Schwägerin bringt mir in sicherer Entfernung Hustenbonbons vorbei. Ich habe keine Angst vor dem Virus, nur davor, dass ich ihn auf meiner Arbeitsstelle einschleppen und damit eine Schließung verursachen könnte. Diese Unsicherheit werde ich nicht so ganz los ... Am Abend schreibe ich der Oberärztin: Was soll ich tun? Sie meint, ich kann arbeiten kommen. Uff!

**22. März.** Jetzt ist es offiziell: Man darf sich nur noch zu zweit treffen. Aber was für ein Glück:



Joggen geht noch. Inzwischen denke ich: Ob sich so Krieg anfühlt? Als ich unter dem Sternenhimmel meine Runde drehe, ist mir die Gewissheit, dass zumindest keine Bomben fallen können, ein echter Trost. Irgendwie mutet das alles doch wie in einem schlechten Science-fiction-Film an.

Wenigstens eine mögliche Kurzarbeit meiner Schwester ist abgewendet. Wobei: Ist das ein gutes Zeichen? Der Online-Weinversandhandel, für den sie tätig ist, boomt in diesen Tagen und verzeichnet hohe Umsatzgewinne. Mein Bruder erzählt, dass er auf dem Heimweg von der Arbeit in seinem Dörfchen einen sturzbetrunkenen Mann von der Straße aufgesammelt hat. Den habe er dann in dessen Single-Wohnung gefahren. Auch ein „Corona-Opfer?“

Mein Vater hat der Tafel mitgeteilt, dass er dort als Ehrenamtlicher aufhört. Und sich informiert: Ein einziges Obdachlosenprojekt in der ganzen Region ist noch geöffnet. Eins der katholischen Kirche. Nächste Woche wird er dort anfangen. Der Bedarf ist riesig – eben weil alle anderen Anlaufstellen geschlossen sind. Ich kann Papa so gut verstehen. Dass er da mitmachen will, aus christlicher Verantwortung heraus, ist für ihn selbstverständlich. Er fühlt sich unverwundbar. Aber je länger ich darüber nachdenke, desto mehr wird mir klar: Aufgrund seines Alters und seiner Vorerkrankungen gehört er zur absoluten Risikogruppe. Was tun? Im Internet ist zu lesen, dass die Lage

der Obdachlosen deutschlandweit gleich hoffnungslos ist: An diese Menschen ist einfach nicht gedacht. Für sie sorgt der Staat nicht. Diejenigen, die ihre Hilfen nicht eingestellt haben, tun das auf eigene Gefahr. Viele Christen sind darunter. Könnte nicht ich für Papa hingehen? Dann fällt mir ein: In meinem Betrieb wurde letzte Woche von einer Angestellten erzählt, die aus einem Risikogebiet kommend zur Arbeit erschien. Weil daraufhin eine ganze Abteilung geschlossen werden musste, würden Regressforderungen geprüft. Vor diesem Hintergrund scheint mir das Einsteigen im Obdachlosen-Projekt zu gefährlich. Und so rufe ich Papa an, trage meine Bedenken vor und bitte ihn inständig, sich im Moment gegen eine Mitarbeit zu entscheiden. Weil ich Angst habe, dass er so eine Infektion nicht überleben könnte. Jetzt bin ich also auch so eine ... Zwei Tage Ringen, dann sagt er tatsächlich ab.

**Abend des 27. März.** Papst Franziskus erhebt die Monstranz über Rom und erfleht den Segen für den ganzen Erdkreis. Ein bewegender Moment.

**Einen Tag später** informiert uns mein Chef, dass einer unserer Kollegen mit Corona auf der Intensivstation liege und beatmet werden müsse. Jetzt kommt es doch so nah. Und so massiv. Gern bete ich mit. Und bin dann doch etwas erstaunt, dass der Betreffende trotz Fieber weiter zur Arbeit gegangen ist, ohne auch nur mal an den Virus zu denken.

Ja, so unterschiedlich gehen wir Menschen wohl mit Krisen um ... Ein Segen, als zu hören ist, dass es ihm besser geht.

**Letzte Märzwoche.** Eine Kollegin versucht inzwischen seit zwei Tagen erfolglos, irgendwo eine Packung Toilettenpapier zu ergattern. So fahre ich vor der Arbeit zum LIDL in der Nachbarschaft. Da gibt es noch etwas von dem kostbaren Gut: wie inzwischen überall genau *eine* Packung pro Nase. Der Mann hinter mir fängt eine ausführliche Diskussion mit der Kassiererin an: was er denn dann mit seiner 80-jährigen Mutter machen solle usw. Die Verkäuferin bleibt freundlich und hat einen guten Tipp: „Teilen Sie Ihre Packung doch mit Ihrer Mutter!“ Ich glaube, ich bin für Bezugsscheine ... Eine Freundin schickte eine WhatsApp. Ob wir uns mal zu einem Spaziergang treffen wollen. Zu zweit geht das ja. Ach, wie schön. Ich hoffe nur, dass sie dabei kein schlechtes Gefühl hat – mir wäre es wirklich arg, sie mit irgendetwas anzustecken. Aber sie bleibt dabei. Und erzählt: Ihr Mann ist in Kurzarbeit geschickt worden. Der Betrieb hat schon mitgeteilt, dass er nach Corona deutlich verkleinert weitermachen will. S. solle sich besser eine neue Stelle suchen. Ah ja. Mancherorts scheint die Krise auch dafür genutzt zu werden, sich mal ganz neu aufzustellen. Ein Landesminister hat sich umgebracht. Er habe sich der Verantwortung für die Bewältigung der Krise nicht gewachsen gefühlt, sagt der Ministerpräsident.



Im Radio wird eine Mitarbeiterin des Jugendamtes interviewt: Man fürchte, dass die Fälle sexuellen Missbrauchs, häuslicher Gewalt und Vernachlässigung gerade massiv zunehmen. Und dass es keiner mitbekomme, weil selbst das Jugendamt nur noch im absoluten Notfall rausfahren dürfe. Ja, wieder ein Konjunktiv. Aber diesmal einer, der mir absolut realistisch scheint. Ist es gerechtfertigt, dieses Risiko einzugehen? Auch hier geht's

doch vielleicht in gewissem Sinn um „Corona-Opfer“.

Angesichts der unglaublichen Todeszahlen aus Italien und Spanien wird die Gefährlichkeit der Erkrankung irgendwie greifbar. Wenn inmitten Europas so hohe Opferzahlen möglich sind, muss dieser Virus wohl doch ein besonderer Fall sein. Woran liegt es denn, dass es in unserer unmittelbaren Nachbarschaft derart ums Überleben geht ...? Im Netz ist zu lesen, die dortige Gesellschaft sei älter als bei uns. Man lebe enger zusammen. Es gebe mehr Vorerkrankungen der Atemwege. Und dort sei von Anfang an viel weniger getestet worden als hierzulande. Andererseits höre ich im Radio aber auch: In Deutschland sind im Moment doppelt so viele Intensivbetten frei, wie es in Italien insgesamt gibt. Und eine Kollegin erzählt, dass die dortigen Gesundheitssysteme schon vor Jahren eher auf dem Stand von Entwicklungsländern gewesen seien. Das heißt doch: Wir Menschen haben durchaus etwas gegen drohende Katastrophen in der Hand. Und es zahlt sich aus, sich als Staat ein gutes Gesundheitssystem zu leisten. So gesehen bin ich doch froh, in Deutschland zu leben. Auch weil ich hoffe, dass Zustände wie in Südeuropa – wo alte Menschen jetzt wohl mancherorts mutterseelenallein im Pflegeheim sterben müssen – hier dann doch nicht möglich wären. Wengleich Diskussionen darüber, wie strikt Besuche bei Alten und Sterbenden begrenzt werden dürfen, auch bei uns geführt werden...<sup>1</sup> Nicht auszudenken, wie das ist, wenn ein langes Leben so endet: ganz allein.

Das Bistum Köln öffnet sein Priesterseminar jetzt tagsüber für Obdachlose, ist auf [katholisch.de](http://katholisch.de) zu lesen. In meiner Stadt hat ein Arzt durchgesetzt, dass einige Menschen ohne Zuhause übergangsweise in einem Hotel untergebracht werden. Endlich.

Im Fernsehen umarmen sich zwei. „Das geht doch nicht!“, regt es sich sofort in mir. Beim Einkaufen ertappe ich mich dabei, wie ich im Vorbeigehen an einer anderen Kundin die Luft anhalte. Und bei der Fahrt durch die Stadt fällt mir auf, wo sich Dreiergrüppchen bilden. So schnell geht das. Am nächsten Morgen Leseübungen mit meinem Patenkind am Telefon – das macht Spaß. Wenn es der Familie dann auch noch ein kleines bisschen nützlich ist – als Unterstützung in Homeschooling-Zeiten –, umso besser.

Inzwischen ist es **Anfang April**. Ich habe mich an den Ausnahmezustand gewöhnt. Eigentlich weigere ich mich, diese Viruszeit als große Chance zu sehen. Und trotzdem sind mir verschiedene Dinge klar geworden: Fernsehgottesdienste sind gar nicht so übel. Und Alltag hat was. Manchmal ist es wichtig, die Welt auszusperren. Über die Frage, was Solidarität ist, lohnt es sich, nochmal nachzudenken. „Opfer“ sind jedenfalls irgendwie mehr als Tote. Massenphänomene finde ich total schwierig. Dass Deutschland sich manche Dinge – zum Beispiel ein Gesundheitssystem – etwas kosten lässt, ist ein großer Segen. Und da, wo man ohnehin nichts ändern kann, ist es sinnvoll, vom Sich-Auflehnen zum Akzeptieren zu kommen. Für mich war das in dieser Krise jedenfalls ein kleiner Durchbruch.

<sup>1</sup> <https://www.zeit.de/2020/15/besuchseinschraenkungen-coronavirus-pflegeheime-krankenhauser-peter-dabrock-klaus-mertes>



# CORONA UND ICH

## Aus der Perspektive einer Krankenhausapothekerin

Stefanie Grüner – Blicke ich auf die letzten Wochen zurück, fällt es mir schwer, alle Ereignisse, Eindrücke und Gefühle zu sortieren. Zu viel, womit ich vor einem Vierteljahr nicht gerechnet hätte, hat sich ereignet. Jeder von uns ist direkt von einer Pandemie betroffen. Pandemie – das heißt: Ein neuer Erreger, in diesem Fall das SARS-Coronavirus 2, ruft eine neue Krankheit, Covid-19, hervor. Dieser Erreger hat sich von China aus über die ganze Erde verbreitet.

Das erste Mal betrifft mich diese neue Infektionskrankheit im Februar. Berufsbedingt, denn ich arbeite als Apothekerin im Krankenhaus. Zu diesem Zeitpunkt machen mir zwei Tatsachen direkt Sorgen. Erstens: Viele pharmazeutische Wirkstoffe kommen aus China, unter anderem aus der stark betroffenen Provinz Hubei. Und zweitens: Das Virus ist in Italien und somit in Europa angekommen. Spätestens damit ist klar: Das Virus ist in unserem eng vernetzten Europa nicht mehr zu stop-

pen. Die Frage ist nicht mehr, ob es Infektionsfälle mit Covid-19 geben wird, sondern wann sie kommen und wie viele es sein werden. Im gesamten Gesundheitswesen macht sich jetzt Nervosität bemerkbar. Das Einzige, was wir gegen die Erkrankung in der Hand haben, sind präventive Maßnahmen wie Hygieneregeln und eine Minimierung von Mensch-zu-Mensch-Kontakten. Es folgen Tage, in denen sich eine irrationale Angst breit macht, in denen aber gerade im Krankenhaus wichtige Entscheidungen getroffen werden müssen. Was mir dabei besonders hilft: hard facts. Die Arbeitszeit steigt und viele Dinge müssen organisiert werden. Das fordert mich auf allen Ebenen: beruflich und persönlich. Die Pandemie zwingt nicht nur, beruflich neue Prozesse zu organisieren, sondern auch dazu, die eigenen Verhaltensweisen zu ändern. Eine Pandemie ist kein Sprint, sondern ein Marathonlauf.

## Hard facts

Gerade dann, wenn eine Infektionskrankheit neu auftritt, sind harte Fakten rar. Das neue Virus und die neue Krankheit wollen erst erforscht werden. Darin liegt eine erste Herausforderung: Die Forschung steht auch erst am Anfang und die Datenlage ist dünn. Die zweite Herausforderung: Sowohl die Medien als auch die Fachpresse überschlagen sich in diesen Tagen. Hier ein News-Ticker, dort wieder neue Zahlen und ein angeblicher Experte. Dabei den Überblick zu behalten, ist gar nicht so einfach. Ich merke schnell, was mir in dieser Situation hilft: wenige, ausgewählte und verlässliche Informationsquellen. Alles andere bringt mir keinen Mehrwert, sondern schürt auch bei mir mehr die Angst. Beim Robert-Koch-Institut informiere ich mich über die aktuellen Fallzahlen und offiziellen Empfehlungen, bei der Neuen Züricher Zeitung gibt es übersichtliche und informative Grafiken und bei NDR Info höre ich den Podcast mit Prof. Christian Drosten. Ein- bis zweimal wöchentlich lese ich auch Originalpublikationen in Wissenschaftsjournalen wie Science oder Nature. Das ist für mich schon mehr als genug Information. Aber es hilft mir, die Geschehnisse einzuordnen, Entscheidungen der Politik zu verstehen und in Gesprächen mit anderen zu argumentieren.

## Irrationale Angst: am Nudelregal und unter Kollegen

Immer mehr Gespräche, sowohl berufliche als auch private, drehen sich um das neuartige Coronavirus. Meine Gesprächspartner reagieren entweder mit „Ach, das ist doch nur eine Grippe – das wird nicht schlimm“ oder mit „Mit wie vielen Lebensmitteln sollte ich mich jetzt bevorraten? Ich will jetzt nicht einfach sterben“. Genau diese beiden Haltungen spiegeln sich Ende Februar bzw. Anfang März überall wider. Und so sieht man leergekaufte Nudel- und Klopapierregale, aus Krankenhäusern geklaute Desinfektionsmittel und dann wieder voll besetzte Cafés und volle Pisten in den Skigebieten. Auch im Gesundheitswesen gibt es zu diesem Zeitpunkt Vertreter beider oben beschriebenen Gruppen. Doch schnell überwiegen Nervosität und Angst. Nicht umsonst bekommt das Virus in diesen Tagen den Spitznamen „Panikvirus“. Es gibt immer mehr Berichte aus Norditalien, die beunruhigen. Das führt bei unseren Kunden auch zu einem Hamsterkaufverhalten – und das bei einer drohenden Unterbrechung der Lieferkette von China her. Wir nehmen keine übergroßen Bestellungen mehr entgegen, nehmen gleichzeitig intern neue Lagerräume in Betrieb und optimieren unsere Arzneimittelbezüge.



## Entscheidungen und neue Prozesse

In diesen Tagen, bevor die Politik den Shutdown beschließt, nimmt die Arbeit bei uns merklich zu: egal ob in der Herstellung von Desinfektionsmitteln, in der Lagerhaltung oder der Logistik. Gleichzeitig wird es immer schwieriger, alles Nötige zu beschaffen: Rohstoffe, Medikamente und Schutzmaterial. Dazu sollen alle Prozesse mit möglichst viel Abstand – per „social distancing“ – geschehen. Denn das schlimmste Szenario ist für uns, dass sich in einem Bereich alle Mitarbeiter gegenseitig infizieren könnten. So wird die Arbeit etwas später teilweise auf ein Zwei-Schicht-System umgestellt und in einem anderen Bereich wird jeder Raum nur noch einfach besetzt. Es gibt neue Regeln zu Pausen und Aufenthaltsbereichen. Effektiv ist das alles aber nur, wenn jeder Mitarbeiter diese Regeln auch in seinem privaten Leben einhält. Was für eine Herausforderung! Wie gelingen social distancing *und* eine enge Mitarbeiterführung? Wie schafft man es, alle für die Situation zu sensibilisieren und trotzdem irrationale Ängste abzubauen?

## Vom Test zum Ernstfall

Um den Kontakt zum Krankenhaus zu minimieren und mehr Raum für jeden Mitarbeiter zu haben, entsteht die Idee, Einzelne im Homeoffice arbeiten zu

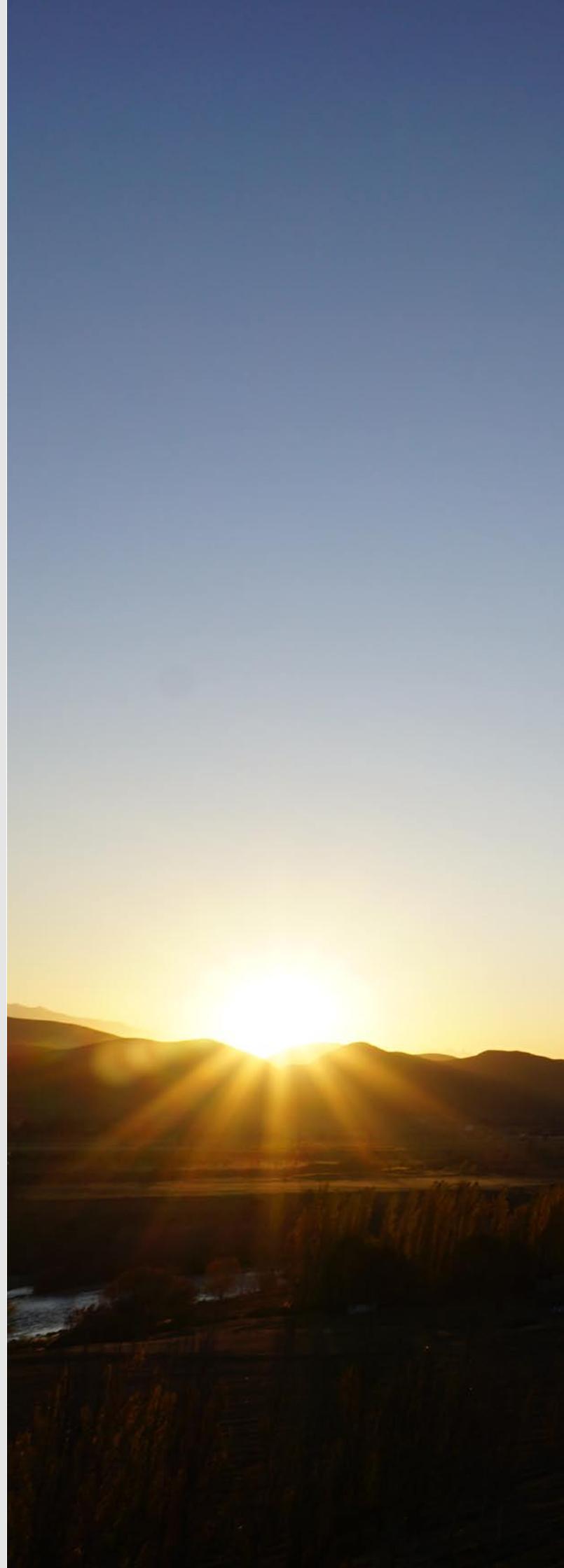
lassen. So soll ich an einem Tag testen, wie man als Apotheker am besten von zu Hause arbeiten kann, und ein Konzept hierfür ausarbeiten. Der Test funktioniert: Ich kann die gesamte Produktion in einem Bereich von zu Hause aus betreuen und ein grobes Konzept gibt es auch. Am nächsten Tag ruft mich meine Kollegin früh morgens an. Sie ist krank, hat Symptome, die zu Covid-19 passen. Das heißt: Aus dem Test von gestern wird der Ernstfall von heute. Ich bleibe im Homeoffice und unsere Laboranten vor Ort arbeiten mit möglichst viel Abstand. Wir werden getestet. Nach 72 Stunden kommt die Entwarnung: Die Ergebnisse sind negativ. Diese Situation trägt noch einmal stark zu einer weiteren Fokussierung bei und definiert in diesen Tagen die Maxime: den Schutz des Personals hochhalten und die Krankenhaus- und Patientenversorgung sicherstellen. Denn es gibt ja nicht nur Patienten mit Covid-19, sondern auch Notfallpatienten mit Herzinfarkt oder Schlaganfall und chronisch kranke Menschen, die zum Beispiel an Krebs leiden. Diese Menschen brauchen auch eine adäquate Behandlung.

## Arbeiten und Leben im Krisenmodus

Mein Arbeitsalltag ändert sich von einem Tag auf den anderen komplett. Ich bleibe vorerst zu Hause, um mich aus allen potenziellen Infektionsketten herauszunehmen. Als von der Politik der Shutdown beschlossen wird, bin ich dankbar. Dankbar, dass bisher eine Situation wie in Norditalien nicht eingetreten ist. Dankbar für jeden Tag, an dem die Fallzahlen nicht exponentiell steigen. Doch ich merke immer mehr, wie sehr das Arbeiten in Zeiten der Pandemie auch psychisch fordert. Es geht darum, trotz des Drucks mental stark zu bleiben, trotz aller Einschränkungen eine neue Alltagsroutine zu finden. Meine besteht aus einem Spaziergang und frischer Luft am Abend, einem leckeren Essen, Telefonaten mit Familie und Freunden, Gebetszeiten und Yoga. So versuche ich trotz allem eine Balance zu finden und mich irgendwie in diesem neuartigen Alltag einzufinden. Es gibt Tage, an denen das gut gelingt. An anderen bin ich einfach nur genervt, dann bringt mich die Pandemie deutlich an meine Grenzen. Und das ist okay so, schließlich befinden wir uns gerade in einer Ausnahmesituation. Einer, die ich nicht ändern kann. Aber ich versuche, sie zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen. Bei zwei Dingen bin ich mir in diesen Tagen sicher: In jeder Herausforderung liegt auch eine Chance und die Pandemie wird enden. Zum Schluss ein Tipp für alle, die möglichst effektiv durch diese Tage kommen möchten: Einmal gründlich Hände waschen dauert so lange wie ein Vaterunser. Man kann in dieser Zeit also zwei gute Dinge gleichzeitig tun.

# MITGEHEN MIT DER DYNAMIK DES LEBENS

Sr. M. Anrika Dold – Es liegt sicher über fünfzehn Jahre zurück: eines dieser Gespräche mit meinem jüngeren Bruder, die ich so schätze, weil sie Tiefe haben und Freiheit atmen. Weil sie einen weiten Raum vor uns ausbreiten, in dem wir uns ungehindert bewegen können und uns trotzdem nie aus den Augen verlieren. So ein Gespräch also. Da fiel ein Wort meines Bruders, das ich so treffend fand – und seither nie mehr vergessen habe. Ich weiß noch den Zusammenhang – das, was wir geredet hatten. Und wie er mir seine Sicht der Dinge darlegte. Ziemlich am Ende meinte er: „Weißt du, ich finde es sehr wichtig, mit der Dynamik des Lebens mitzugehen – sich nicht dagegenzustellen.“ Wow. Das war 100 % zutreffend, passend. Und es hat sich mir tief eingegraben. Ich kann es wörtlich wiederholen, jederzeit: mitgehen mit der Dynamik des Lebens, sich nicht dagegenstellen. Es hat sich so gut angehört und so wahr angefühlt. So stimmig. So richtig. So, dass man innerlich eifrig nicken möchte und denkt: Genau. That's it! Es ist für mich eines von diesen Worten, die irgendwie überzeitlich sind, die etwas von dem deutlich machen, was wirklich erkannt und erfahren worden ist, im Laufe eines Lebens. Und es war so schön, dass wir uns darin einig waren. Dass wir beide wussten: Dieses Wort ist weit davon entfernt, so etwas wie Mainstream, Anpassung oder gar Mitläufertum auszusagen, sondern es will einfach deutlich machen, worauf es ankommt oder wie man den Verhältnissen die Stirn bieten kann. Wie es gelingt, mit aufrechtem Gang durchs Leben zu gehen. Ein Wort, das mir wie von selbst wieder in den Sinn kommt: jetzt, während Corona. Mitgehen mit der Dynamik des Lebens. Sich nicht dagegenstellen.



# Die *Welt* nach Corona

*In einem viel beachteten Artikel hat sich der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx jüngst Gedanken über die Zeit nach der Krise gemacht.*

*Wir veröffentlichen einen Auszug – den ganzen Text gibt es unter [www.horx.com](http://www.horx.com) und [www.zukunftsinstitut.de](http://www.zukunftsinstitut.de).*

Ich werde derzeit oft gefragt, wann Corona denn „vorbei sein wird“ und alles wieder zur Normalität zurückkehrt. Meine Antwort: Niemals. Es gibt historische Momente, in denen die Zukunft ihre Richtung ändert. Wir nennen sie Bifurkationen. Oder Tiefen Krisen. Diese Zeiten sind jetzt.

Die Welt *as we know it* löst sich gerade auf. Aber dahinter fügt sich eine neue Welt zusammen, deren Formung wir zumindest erahnen können. (...)

Jede Tiefenkrise hinterlässt eine Story, ein Narrativ, das weit in die Zukunft weist. Eine der stärksten Visionen, die das Coronavirus hinterlässt, sind die musizierenden Italiener auf den Balkonen. Die zweite Vision senden uns die Satellitenbilder, die plötzlich die Industriegebiete Chinas und Italiens frei von Smog zeigen. 2020 wird der CO<sub>2</sub>-Ausstoß der Menschheit zum ersten Mal fallen. Diese Tatsache wird etwas mit uns machen.

Wenn das Virus so etwas kann – können wir das womöglich auch? Vielleicht war der Virus nur ein Sendbote aus der Zukunft. Seine drastische Botschaft lautet: Die menschliche Zivilisation ist zu dicht, zu schnell, zu überhitzt geworden. Sie rast zu sehr in eine bestimmte Richtung, in der es keine Zukunft gibt.

Aber sie kann sich neu erfinden.

*System reset.*

*Cool down!*

*Musik auf den Balkonen!*

So geht Zukunft.

# SCHÖNSTATT LEBT - NUR ANDERS

Sr. M. Anrika Dold – „Und wie ist das Leben in Schönstatt?“, werde ich in letzter Zeit öfter gefragt. Oder konkreter: „Was ist während der Corona-Zeit so in Schönstatt los und was ist Ihre Aufgabe als Schwester momentan? Sicher ist es bei Ihnen gerade auch ruhiger – veranstaltungsfrei.“ Und auch: „Inwieweit dürfen Sie denn im Moment in Schönstatt Ihrer normalen Arbeit nachgehen und mit den anderen Schwestern zusammenleben? Gibt es da irgendwelche Einschränkungen?“ Und es gleich vorweg zu sagen: Schönstatt lebt! Allerdings ist es ruhiger geworden. Gästehäuser wie Haus Marienland oder die Sonnenau sind geschlossen. Die Angestellten sind seit April kaum noch zu sehen – es ist ja alles geputzt, sortiert, optimiert. Jede Schwester, die gerade hier ist, hilft irgendwo im Haus mit. Meine Aufgabe ist es, vormittags die Pforte in Haus Marienland, im Schwestertrakt, zu betreuen. Auch wenn immerhin jeden Tag die Post ankommt, ist nicht wirklich viel los.



Darum bleibt genug Zeit, nebenher alles Mögliche zu erledigen und manche kleinen oder größeren Sonderaufträge zu erfüllen. Die Veranstaltungen sind alle gestrichen. Dafür gibt es so manche Videoschaltung, Skype-Konferenzen, Livestreams oder Besprechungen im Chat. Auch das ist ungewohnt. Aber es geht – besser als gedacht. Direkte Kontakte nach außen sind auf ein Minimum reduziert. #We're staying at home – wie so viele andere auch. Und noch etwas tun wir: Wir beten irgendwie bewusster für all die Menschen, die es jetzt besonders nötig haben, an die wir besonders denken wollen, die uns am Herzen liegen. Dazu gehört natürlich auch die „MOMENT-Gemeinde“! In unserer Hauskapelle und im Heiligtum<sup>1</sup> liegt z. B. eine Schriftrolle, auf der die Namen der Menschen stehen, die wir besonders ins Gebet und vor allem auch in die Anbetung vor dem Allerheiligsten mit hineinnehmen wollen. Das ist eine wertvolle Erinnerung daran, wofür wir gerade jetzt besonders da

<sup>1</sup> Bezeichnung für die Schönstätter Wallfahrtskapellchen





sind: für die geistige Verbundenheit untereinander und im Gebet! Verbundenheit leben– das ist „Liebesbündnis<sup>2</sup> konkret“. Es wirkt also nur so, als ob gerade alles ruhig und still wäre. In Wirklichkeit „pilgern“ unzählige Menschen hierher und schalten sich in die Gebetszeiten und Heiligen Messen, die täglich im Urheiligtum angeboten werden, ein. Oder verweilen einfach so im Urheiligtum – in Gedanken.

Und auch ganz real trifft man hier oben auf Berg Schönstatt mehr spazierende oder Rad fahrende Leute denn je. Der sonnige, wolkenlos blaue Himmel lockt sehr viele nach draußen. Wie gut, dass das möglich ist! Und auch das gibt es: ein interessantes Gespräch mit einem älteren Ehepaar, einfach so, mittendrin, am Waldrand hinter Marienland. Das sollte keine Menschenansammlung werden, sondern sie wollten sich einfach auf die Bank setzen, die ich gerade frei gemacht hatte. Auf einmal fragten sie voller Interesse – und gleichzei-

tig mit dem nötigen Sicherheitsabstand –, was wir hier denn für Aufgaben hätten, wie viele Jugendliche sich noch vom Glauben begeistern ließen und vieles mehr. Die beiden waren über 80, wie sich herausstellte, aber noch sehr fit und gleichzeitig geistig hellwach. Die Frau erzählte mit strahlenden Augen: „Wissen Sie, wir haben hier in der Nähe eine freie Waldorfschule aufgebaut, in Neuwied. Mein Mann und ich sind Geisteswissenschaftler.“ Und der Mann sagte zum Abschied voller Überzeugung zu mir: „Sie sind noch jung, Sie können noch gestalten.“ Daraufhin meinte ich: „Und sie haben ein erfülltes, reiches Leben gelebt.“ „Oh ja!“, war die Antwort. „Wir haben vier erwachsene Kinder. Und mit denen haben wir vor kurzem Fotoalben angeschaut mit allem, was wir erlebt haben – ein großes Geschenk.“ So viel Zufriedenheit hat mich sehr beeindruckt. Ja, so viele unterschiedliche Wege – und dann mittendrin eine echte Begegnung. Und das in Corona-Zeiten.

<sup>2</sup> Im Glauben an die bleibende Bedeutung der Gottesmutter (vgl. Joh 19,26f.) schließen wir ein Bündnis mit Maria: Wir bitten die Gottesmutter, dass sie uns hilft, den Weg zu Gott zu finden, und drücken unsere Bereitschaft aus, mit ihr Christus in die Welt und zu den Menschen zu tragen.

# CORONTÄNE BINGO

## Für abwechslungsreiche MOMENTE

von Sarah Immler

Ein Homework, das einen so richtig schwitzen lässt

Ein köstliches Dinner zubereiten und mit Freunden über Facetime verspeisen

Lieblingslieder laut aufdrehen und mitsingen (egal wie falsch oder schön)

Ein Puzzle mit 1000 Teilen beginnen

DIY-Livestreams verfolgen und mitmachen

Lego auskramen, bauen und spielen

Möbel bauen, Wände streichen, alles, was das Heimwerkerherz erfreut

Die Wohnung sauber machen und dabei singen

Frühlingsblüte bewundern

Spaziergang im Sonnenuntergang

In der Küche bouldern

Meditieren / Beten, Zeit für dich nehmen

Puzzle mit 1000 Teilen beenden

Briefe an gute Freunde schreiben und kleine Freuden verschicken

Todesmutig die Türrahmen hochklettern und sich fühlen wie Tarzan

Blumen und Gemüse aussähen



# NICHT STEHENBLEIBEN

Das Telefon klingelt. Ein Freund ist dran – und ich staune nicht schlecht: Es geht um den vergangenen Abend, an dem wir uns per Videochat getroffen und mit Hilfe einer App gegeneinander Doppelkopf gespielt haben. „Ich wollte mich dafür entschuldigen, dass ich beim Doppelkopf so ausgerastet bin, weil ich verloren habe“, klingt es mir entgegen. Ich hatte das als gar nicht so gravierend empfunden, bin ich doch selbst durchaus emotional beim Siegen oder Verlieren. Auch ich greife dann manchmal zu übertriebenen Worten. Auf meinen Einwand, dass das doch nicht so schlimm gewesen sei, bekomme ich als Antwort: „Ich hatte mir wirklich vorgenommen, da an mir zu arbeiten und weniger auszurasen. Aber ich merke, dass

ich in solchen Situationen einfach immer noch die Kontrolle über mich verliere.“

Irgendwie hat mich dieses kurze Telefonat total angerührt. Niemals hätte ich eine Entschuldigung erwartet. Was mich bewegt, sind das Bewusstsein für die Wirkkraft von Worten und der Wunsch nach einem besseren Selbst. Letzteres kenne ich nur zu gut. Egal, ob er sich gegen das jähzornige Raubtier oder den faulen Schweinehund richtet, der Kampf geht (nicht nur bei mir) oft zu deren Gunsten aus. Mir das selbst einzugestehen, ist eine Sache, es einem anderen mitzuteilen, eine ganz andere. Das ist doch wirklich wahre Größe: zum eigenen Scheitern zu stehen, aber nicht dabei stehenzubleiben.

Wenn ich also merke,  
dass mir die Ausgeglichenheit in meinem Wesen fehlt,  
dass es mir an innerem Charakter mangelt,  
dann sage ich der Gottesmutter immer wieder neu:

Es ist deine Sache,  
du hast mich zu erziehen;  
ich will wohl das Meine dazu beitragen,  
aber du hast die Hauptsache zu tun.

(J.K.)

# Erlebt ... vor allem aber mit Herz!



Für sein großes Herz kann ich meinen Chef nur bewundern: Egal, wie weit hergeholt oder wie langatmig und ermüdend es ist, was ein Mitarbeiter in unseren Teamsitzungen erzählt – seine Antwort ist immer geduldig und maximal wertschätzend. Ich frage mich dann jedes Mal: Wie findet man zu solcher Menschenliebe?



Kaffeepause mit einem Bekannten. Schon nach kurzer Zeit sind wir im Gespräch bei einem anderen, der vergangene Woche mal wieder einfach nur herumgenervt hat. Nach unserer letzten Lästerattacke hatte ich mir eigentlich vorgenommen, zu keinem schlechten Gerede mehr beizutragen. Und auch jetzt meldet sich meine innere Stimme sofort: „Du wolltest doch ...!“ Ja, auf mein Gewissen kann ich mich zum Glück noch verlassen – auf meine Herzensstärke leider nicht immer.



„Portapatet, cormagis.“ („Die Tür ist offen, das Herz weit mehr.“) Einfach wundervoll, wenn so etwas spürbar wird. Ich denke bei diesem Wahlspruch der Zisterzienser an einen Ort, der mir viel bedeutet – und komme an der Frage nicht vorbei: Wie offen ist meine Tür, mein Herz?



Durststrecke beim Arbeiten: Eine Kollegin ist krank, eine andere im Urlaub und so gehen meine Überstunden durch die Decke. Am Beginn einer Besprechung schaut mich meine Vorgesetzte an: „Ich habe gehört, dass Sie sich hier sehr engagieren. Dafür wollte ich einfach mal danke sagen.“ Wow!



Meine Freundin hat angekündigt, mich zu besuchen: mit ihren drei Kleinkindern, in meiner Ein-Zimmer-Studentenbude. Ein bisschen zwiegespalten bin ich schon: „Schön, dass sie kommen – aber wie soll das gehen? Hoffentlich bleiben sie nicht so lange ... Ich kenne die Kinder doch gar nicht so gut.“ Aber es geht – und wie! Nach einer Viertelstunde ist eine Rutschbahn vom Sofa herunter gebaut und die längste Rennstrecke eröffnet, die in meinem Zimmerchen möglich ist. „Fängst du uns auf?“ Klar. Diese Kinder öffnen Herzen. Diese Kinder sind einfach überwältigend. Und so kann ich dem zweijährigen Karl nur beipflichten, als er zweieinhalb Stunden später seine Schuhe anzieht: „Wir kommen mal wieder!“



Noch mehr „Herzenssachen“ gibt es in unserer neuen Ausgabe – Anfang Mai in deinem Briefkasten. Ein MOMENT-Abo (19,50 Euro für drei Ausgaben inkl. Versand innerhalb Deutschlands) oder Einzelheft (4,50 Euro zzgl. Versand) kann man jederzeit bestellen unter: [sekretariat@schoenstattmjf.de](mailto:sekretariat@schoenstattmjf.de)

# HANDGEMACHT

## Für *creative* MOMENTE

von Katharina Ritter-Schardt



# MITMACHERINNEN GESUCHT!

## Neues Musical „Gottesspiel“

Für zwei weibliche Rollen werden eine Frau im Alter einer jungen Studentin und eine Frau Mitte 30 gesucht. Beide treten jeweils in einer Szene auf, müssten also nicht viel Text lernen, sollten aber verständlicherweise gut singen können.

Die Uraufführung ist für den 7. März 2021 im Raum Fulda geplant.  
Bischof Dr. Michael Gerber übernimmt die Schirmherrschaft.

Das Musical greift auf:

- ein Leben ohne Gott und mit Gott,
- die Frage nach Prioritäten, die ich setze (Familie oder Karriere),
- einen harten Schicksalsschlag: schwere Krankheit und Tod trotz „Rettungsaktion“,
- eine Beziehungskrise,
- die Frage nach dem Gottesbild,
- das Verhältnis von Gottes Wirken und menschlicher Mitarbeit,
- Führung Gottes und Vorsehungsglaube (Spurensuche),
- Gottes Wirken durch Menschen ...

Wer sich interessiert und weitere Auskunft haben möchte, mag sich baldmöglichst hier melden:

Wilfried Röhrig, Tel. 06204-78070; [info@wilfried-roehrig.de](mailto:info@wilfried-roehrig.de)





## Dein Beitrag für die zweite MOMENT 2020

### zum Titelthema *"What a woman ..."*

- Woman-like: Erfahrungen mit Frauenpower. Frau sein bedeutet für mich ... Was ich anders mache als andere.
- Frau sein – ganz schön anspruchsvoll: Welche Erwartungen habe ich an mich? Welche Rolle wird an mich herangetragen?
- Klimawandlerin: Wie schaffe ich ein Klima, das mir guttut zu Hause, auf der Arbeit, in meiner Freizeit? Was ist für mich ‚Klima Maria‘? Was ich erlebe, wenn ich versuche, das Klima um mich herum zu verändern.
- Wie ich social-distancing in physical-distancing umwandle: meine Schatztruhe in schwierigen Zeiten und was mir besonders schwerfällt.
- Social Media?! Was ich mache, wenn ich von Nachrichten und Chats überflutet werde. Social Media als Chance und Mehrwert. Warum ich Social Media nicht nutze. Was ich durch die Corona-Krise neu schätzen gelernt habe. Christsein und Social Media-meine Erfahrungen.
- Das eigene Wetter in sich tragen. Wie gehe ich mit äußeren Umständen, Leistungsdruck und Verantwortungsgefühl um? Von realistischen oder unrealistischen Ansprüchen an mich. Zwischen dem Versuch, ein gutes Leben zu führen, und Perfektionismus ...
- Zukunftsängste
- Geschichten von ganz besonderen Zeitgenossen
- Erfahrungen zum Thema Meinungsfreiheit. Meine Meinung sagen können ohne Angst vor dem nächsten Shitstorm?! Was hilft mir, zu meiner Meinung zu stehen?
- Do it at home. Erfahrungen zum Beten zu Hause, allein.

Außerdem gesucht: Fotos und deine Antwort auf die Frage: „Welche Lebensweisheit / Erkenntnis / welchen Satz würdest du jemandem, den du nicht kennst, gern weitergeben?“

Einsendeschluss: 31.05.2020  
moment@sonnenau.de

# ZWEI MUTIGE BEKENNTNISSE

Stephanie Dängelhof – In einer Schule im Ruhrgebiet Religionsunterricht zu erteilen, macht nicht immer nur Freude. Doch hin und wieder gibt es kleine Highlights, letzters sogar bei einem Thema, bei dem ich gar nicht damit gerechnet hätte: Kirche und Nationalsozialismus. Insgesamt sind die Jahre von 1933 bis 1945 keine Ruhmesgeschichte der katholischen Kirche. „Zu wenig“ ist ein Wort, das in diesem Kontext häufig verwendet wird. Gemeint

ist das Ausmaß des geleisteten Widerstands. Nichtsdestotrotz gibt es einzelne Menschen, die sich auf der Grundlage ihres christlichen Glaubens sehr mutig zur Wehr gesetzt haben: beispielsweise Bernhard Lichtenberg, Domprobst an der Berliner Bischofskirche St. Hedwig, der die Reichspogromnacht – also die Zerstörung jüdischer Synagogen und Geschäfte sowie die Misshandlung und Ermordung von Juden – öffentlich kritisiert hat, während die große Mehrheit in Deutschland wegsah und schwieg. Der Kurs, den ich unterrichtete, sollte sich anhand von Lichtenbergs Biografie mit der Frage auseinandersetzen, inwiefern er noch heute für uns ein Vorbild sein könne. Vieles, was da kam, habe ich erwartet. Eine Antwort überraschte mich aber wirklich. Da schrieb eine Schülerin: „Also, als ich das gelesen habe, war ich irgendwie stolz, Katholikin zu sein. Klingt komisch. Aber ich war froh, dass eine Person es gewagt und ihr Leben für ihre Religion und die Menschlichkeit geopfert hat.“ Dass eines der dunkelsten Kapitel der Menschheitsgeschichte solche Worte in den Mund einer Neuntklässlerin legen kann, hätte ich nie erwartet.





## GUTES FÜR DIE OHREN

Noch mehr gute MOMENTE gibt es natürlich in unserem eigentlichen Heft ... Einige aus dem letzten hat Stephe für uns eingesprochen. Und so kommt hier ... tatataaa ... ganz exklusiv der erste MOMENT-Podcast in der Geschichte. Noch so eine Premiere;).

Einfach Link aufrufen, die Lautsprecher auf dem Foto anwählen und Ton an!

<https://www.thinglink.com/scene/1305098520910364674>



# IMPRESSUM

## MOMENT

*das Osterspecial*

Herausgeber

Institut der Schönstätter Marienschwestern für Mädchen- und Erwachsenenbildung e.V. Vallendar, Berg Schönstatt 9, 56179 Vallendar

Redaktionsteam

Astrid Wehner, Dorothea Hyneck, Rebekka Reich, Stefanie Grüner; Sr. M. Anrika Dold, Stephanie Düngelhoef, Theresia Strunk (Redaktionsleitung- iavjk)

In Zusammenarbeit mit

Hemma Strutz, Sarah Immler, Katharina Ritter-Schardt  
V.i.S.d.P.: Gabriele Brand

Layout

Stefanie Grüner

Abobestellung unter

[moment@sonnenau.de](mailto:moment@sonnenau.de)

Bankkonto

Liga Regensburg, DE75 7509 0300 0000 0618 24, GENODEF1Mo5

Bildnachweis

Andrea Guariso (1,3,6,18,39,40), Maria-Theresia Straub (2,36), Katharina Ritter-Schardt (4,5,14,37), Katja Bischof (4), Larissa Siml (8,35), Johanna Gerber (9), Carolin Poppe (13), Hemma Strutz (16,17), Archiv der Schönstätter Marienschwestern (19), Theresia Strunk (11,20,23,24,26), Claudio Schwarz (27), CDC Unsplash (28), Stefanie Grüner (31), Sr. M. Anrika Dold (32,33), Rebekka Reich (38), Maaria Lohiya (41)

# das Osterspecial

Tatsächlich gibt es viele Freudenquellen:  
**Oft sind es nur kleine Freuden,**  
die uns begegnen, auch Naturfreuden,  
**Freuden, die in der Dankbarkeit liegen.**  
Sehen Sie, von welcher Bedeutung es ist,  
**Freudenkünstler,**  
**Freudenapostel zu sein.**

*(J.K.)*

