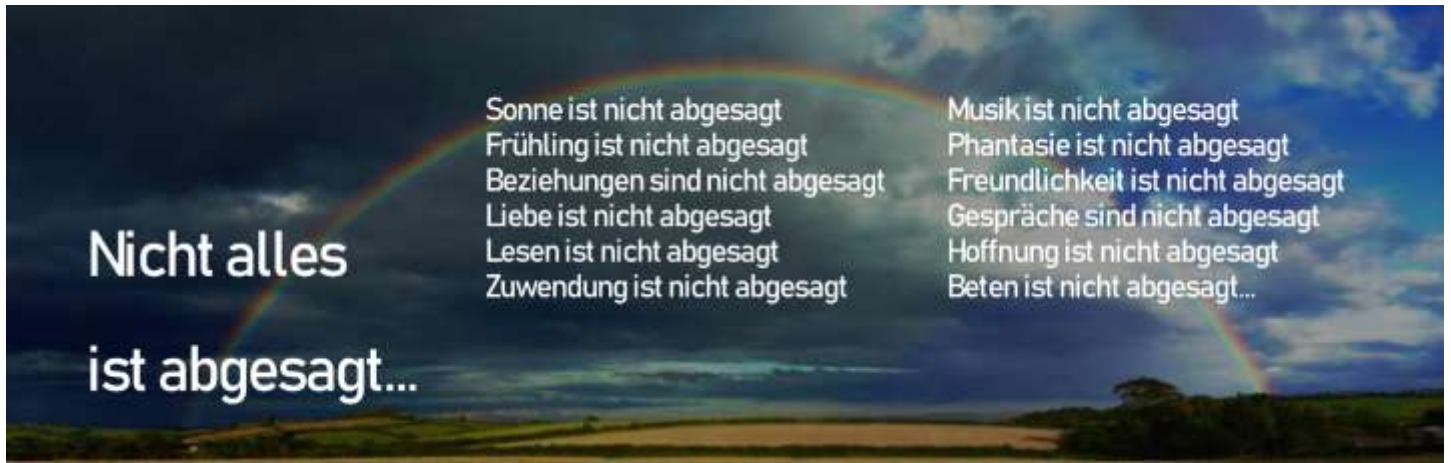




## Ökumenischer Rundbrief Nr. 1 - „Was mich jetzt bewegt...“



... und der Kontakt zu Ihnen ist nicht abgesagt!

**Liebe Bewohnerin,  
lieber Bewohner des Kappelhofs!  
Liebe Wittenbacherin! Lieber Wittenbacher!**



In Zeiten wie diesen, wo nichts mehr ‚normal‘ und alltäglich zu sein scheint, ist unsere menschliche Kreativität jetzt besonders gefordert und eingeladen, aktiv zu werden. Dieser Herausforderung möchten wir uns auch als Ihre Kirchgemeinden vor Ort stellen. So entstand, durch ein Telefonat mit dem Geschäftsführer

des Kappelhofs in der vergangenen Woche, die Idee, einen wöchentlichen Rundbrief zu verfassen, den - im Wechsel miteinander - einmal die katholische und einmal die evangelische Seite verantwortet. Wir möchten Sie herzlich dazu einladen, darauf jeweils uns gegenüber, auf welche Weise auch immer, zu reagieren. Lassen Sie uns wissen, was Sie bewegt in diesen Tagen. So hoffen wir, trotz des gebotenen Abstandhaltens, auf diesem Weg miteinander im Gespräch zu sein und zu bleiben.

Wir wollen einander guttun, uns gegenseitig ermutigen, und – ja – uns auch im christlichen Glauben vergewissern. Wir gehen durch die Passion auf Ostern zu...

Allen, die sich dazu bereit erklärt haben, bei diesem Projekt mitzuwirken und es tatkräftig zu unterstützen, gilt bereits jetzt unser Dank!

In diesem Sinne grüsse ich Sie herzlich und sage Ihnen ein Gott befohlen!

Bleiben Sie behütet und bewahrt wünscht  
Pfarrerin Bettina Mittelbach



### Humor ist wichtig:

„Bi vorher im Coop gsi und ha gseh, wie eine grad 20 Pack Toilettepapier im Wägeli gha het... Ha ihn druf agsproche und ihm ä Moralpredigt ghalte... Er het mi ganz aständig loh usrede, und wo ich fertig gsi bin, het er gefrögt, ob er jetzt s'Regal uffülle dörf?“

(Quelle: #humoristwichtig)

„Ein fröhlicher Mensch strahlt über das ganze Gesicht, aber einem verbitterten fehlt jede Lebensfreude.“ (Sprüche 15,13 nach Hoffnung für alle)

„Ein frohes Herz ist die beste Medizin, aber ein niedergeschlagener Geist lässt die Glieder verdorren.“ (Sprüche 17,22 nach der Zürcher Bibel)

### Gesichtsgymnastik:

„Das Hirn lernt das, was es tut.“ So habe ich es gelernt in einer Fortbildung zu Video-Schießspielen. Das heißt: Lerne ich per Video zu ballern, so lernt mein Hirn, gezielt zu schießen.

„Das Hirn lernt das, was es tut.“ Diese Lektion lässt sich natürlich auch positiv wenden. Das macht sich die Übung `60 seconds` (60 Sekunden) zunutze.

Wie sie geht?

Tun Sie einfach 60 Sekunden lang so, als müssten sie schallend lachen oder zumindest herzhaft schmunzeln. Auch wenn Ihnen vielleicht gerade eigentlich gar nicht zum Lachen zumute ist. Neurobiologisch ist der Effekt der gleiche: Unabhängig davon, ob Sie spontan und echt lachen oder Ihre Gesichtsmuskeln einfach nur so verziehen, als müssten Sie lachen – für unsere Stimmung wirkt sich beides gleich positiv aus und stärkt zugleich die körperliche Immunabwehr wie unsere seelische Abwehrkraft (= Resilienz). Je häufiger Sie diese Übung machen, desto mehr Spass wird Sie Ihnen machen - insbesondere vorm Spiegel ist sie ‚zum Schiessen‘ komisch... ;) ☺

### Wir beten...

... in der Woche vom 27.03. bis 02.04. zu Worten aus Psalm 34,8: „Der Engel des HERRN umschirmt, die ihn fürchten, und er befreit sie.“

(Psalm 34,8 nach der Einheitsübersetzung)



Bodenseeengel über dem Hafen von Horn (B. Mittelbach)

Guter Gott, wir beten um Beistand durch Engel in der Corona-Krise:

*Jetzt, mein Gott, täten Engel gut.  
An unserer Seite und um uns herum.  
Denn wir brauchen Mut.  
Und Phantasie.  
Und Zuversicht.  
Darum: Sende deine Engel.*

*Zu den Kranken vor allem.*

*Stille*

*Und zu den Besorgten.*

*Stille*

*Sende deine Engel zu denen, die anderen zu Engeln werden:*

*Ärztinnen und Pfleger,  
Rettungskräfte und Arzthelferinnen,  
alle, die nicht müde werden, anderen beizustehen.*

*Stille*

*Sende deine Engel zu den Verantwortlichen  
in Gesundheitsämtern und Einrichtungen,  
in Politik und Wirtschaft.*

*Stille*

*Und zu den Wissenschaftlerinnen und  
Wissenschaftlern auf der Suche  
nach Heilmitteln und Impfstoffen.*

*Stille*

*Sende deine Engel auch zu denen,  
an die kaum jemand denkt –  
jetzt in der Zeit der Epidemie:  
Die Menschen auf der Straße,  
die Armen,  
die Geflüchteten in den Lagern in Griechenland  
und im türkisch-griechischen Grenzgebiet.*

*Stille*

*Jetzt, mein Gott, tun uns die Engel gut.  
Du hast sie schon geschickt.  
Sie sind ja da, um uns herum.  
Hilf uns zu sehen, was trägt.  
Was uns am Boden hält und mit  
dem Himmel verbindet,  
mit dir, mein Gott.  
Denn das ist's, was hilft und tröstet.  
Jetzt und in Ewigkeit.*

*Amen.*

(PfarrerIn Doris Joachim; 13.03.2020)

### Wir freuen uns über Reaktionen:

[bettina.mittelbach@tablat.ch](mailto:bettina.mittelbach@tablat.ch)

oder Telefon: 071 / 298 40 10

[c.leutenegger@altkon.ch](mailto:c.leutenegger@altkon.ch)

oder Telefon: 071 / 298 30 65