

10 Tipps zu einem sinnvollen Leben mitten in der Coronakrise

Spirituelle Nahrung und Impulse können in diesen Tagen und Wochen mehr denn je eine Hilfe sein, um den Sog der Angst zu überwinden und die Chancen in der Krise zu entdecken.

Tue etwas, das dir Freude macht

Wer nicht genießt, wird bald ungenießbar. Daher ist es - auch wenn andere Menschen derzeit viel Schlimmes mitmachen - durchaus erlaubt und hilfreich, sich zu freuen und etwas zu tun, das mir Freude macht. Statt sich ständigem Jammern hinzugeben, was viele Kräfte zunichtemacht und bindet, schenken freudvolle Tätigkeiten Licht und Mut und Abwechslung.

Lebe die gewohnte Tagesstruktur

Es fatal, einfach bis Mittag zu schlafen, die Mahlzeiten ganz unregelmäßig einzunehmen oder bis spät in die Nacht fernzusehen. Die Tagesstruktur gibt Halt. „Halte die Ordnung und die Ordnung hält dich!“ meint schon der Hl. Augustinus

Bete für andere

Das Gebet für andere gibt diesen Menschen Kraft und hilft auch mir, das Kreisen um mich selbst aufzugeben. Ich habe andere Menschen und deren Lebensgeschichte im Blick. Gemeinsame Gebetszeiten (z.B. Angelusgebet beim Läuten der Kirchenglocken) helfen, die Gebetsverbindung zu vielen Menschen zu pflegen. Sei regelmäßig dabei in der weltweiten Gebetskette.

Pflege Hauskirche

Auch engagierte Christinnen und Christen haben die Kultur der Hauskirche verlernt oder pflegen diese höchstens in der Adventzeit. Ich wünsche mir, dass wir wieder den Mut haben, daheim miteinander zu beten, miteinander in der Bibel zu lesen und über Glaubensfragen ganz natürlich zu sprechen. Tipps findet ihr auf der Homepage der Diözese Innsbruck: www.dibk.at/Glaube-Feiern/Gottesdienst. Es ist gut, wenn Familien miteinander in diesen Tagen über TV, Radio oder Internet die Hl. Messe mitfeiern können.

Versöhnung

In dieser Zeit, in der viele auf engstem Raum stundenlang zusammen sein müssen, kommen bald die alten Konflikte und Baustellen daher. Das ist nicht leicht. Es benötigt Fingerspitzengefühl, verletzende Ereignisse miteinander zu besprechen und sich die Wahrheit nicht wie einen Waschlappen ins Gesicht zu knallen sondern wie einen schützenden Mantel hinzuhalten.

Der Fastenhirtenbrief unseres Bischofs Hermann und weiterführende Unterlagen können eine Hilfe sein:

www.dibk.at/Media/Organisationen/Bischof-Hermann-Glettler/Hirtenbriefe2

Lass dir helfen

Sorgen soll man teilen, damit sie nicht zu schwer sind. Es ist daher klug, sich bei den vielen derzeitigen Fragen von anderen helfen und unterstützen zu lassen.

Aufmerksamkeit und Hilfsbereitschaft alten Menschen gegenüber

Trotz der vielen Einschränkungen ist es möglich, anderen ganz gezielt zu helfen. Ich gehe für alte Nachbarn einkaufen, die das Haus nicht verlassen sollen. Ruf gezielt Leute an oder schreib einen Brief. Teile Sorgen und Freude.

Lies ein gutes Buch

Viele Menschen sehnen sich danach, Zeit zum Lesen zu haben. Lesen ist Abenteuer im Kopf. Lesen ist Fortbildung und eine gute Abwechslung. Beim Lokalanbieter Tyrolia (www.tyrolia.at) kann man Bücher mit kostenlosem Versand bestellen und muss nicht auf internationale Anbieter ausweichen.

Hab Geduld, Dinge zu ertragen, und Kraft, Dinge zu ändern

Wer will in diesen Tagen nicht vertrauensvoll beten: „Herr, schenke mir die Fähigkeit, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Schenke mir die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann, und die Fähigkeit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Prüft alles und behaltet das Gute

Schon der Apostel Paulus gibt seinen Gemeindemitgliedern diesen Rat. In diesen Tagen kursieren viele Gerüchte, fake news und Halbwahrheiten. Schütze dich vor diesen negativen Wellen, die niemandem weiterhelfen. Frag genau nach, was jemand wirklich getan und gesagt hat, und prüfe genau, bevor du etwas weitererzählst. Damit hilfst du mit, dass die Viren der Vorurteile eingedämmt werden und sich die Wahrheit den Weg bahnt.

Bewahre uns Gott (Lied; Noten im Gotteslob Nr 453)

- 1. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, / sei mit uns auf unsern Wegen. / Sei Quelle und Brot in Wüstennot, / sei um uns mit deinem Segen, / sei Quelle und Brot in Wüstennot, / sei um uns mit deinem Segen.*
- 2. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, / sei mit uns in allem Leiden. / Voll Wärme und Licht im Angesicht, / sei nahe in schweren Zeiten, / voll Wärme und Licht im Angesicht, / sei nahe in schweren Zeiten.*
- 3. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, / sei mit uns vor allem Bösen. / Sei Hilfe, sei Kraft, die Frieden schafft, / sei in uns, uns zu erlösen, / sei Hilfe, sei Kraft, die Frieden schafft, / sei in uns, uns zu erlösen.*
- 4. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, / sei mit uns durch deinen Segen. / Dein Heiliger Geist, der Leben verheißt, / sei um uns auf unsern Wegen, / dein Heiliger Geist, der Leben verheißt, / sei um uns auf unsern Wegen.*

Vergelt's Gott und viel Kraft allen, die in pflegenden und ärztlichen Berufen tätig sind und derzeit Übermenschliches leisten!

Vertrauen wir auf die Zusage Jesu: „Ich bin bei euch, alle Tage!“

Dekan Franz Troyer