



Ausgabe 2 / 2020

#WirBleibenZuhause

Spezial-Newsletter der katholischen Kirche Wolfsburg

INHALT

- Vorwort
- Infos der Kirchengemeinde
- Was wir tun können
- Tipps für Kids
- Für die Seele

Hallo!

Vielen Dank an alle, die uns positive und motivierende Rückmeldungen zu unserer ersten Ausgabe des Spezial-Newsletters geschickt haben. Wir freuen uns sehr darüber.

Die erste Woche haben wir geschafft, aber wir werden mit dieser besonderen Situation noch eine Weile leben müssen. Deshalb kommt hier der Newsletter Nr. 2 – mit vielen praktischen Tipps und Texten zum Mutmachen.

Infos der Kirchengemeinde

Unser kostenfreies Seelsorgetelefon ist an den Start gegangen.

Unter der Nummer

0800 38 44 000

können Sie jeden Abend von 18 bis 21 Uhr und sonntags von 9 bis 12 Uhr jemanden aus dem Team der Kirchengemeinde erreichen.

Trauen Sie sich ruhig, uns anzurufen! Sie dürfen auch einfach nur klönen!

Bitte geben Sie diese Informationen auch an

Mitbürger*innen weiter, die wir über digitale Wege nicht erreichen. Vielen Dank!

Auf unserer Homepage finden Sie immer mal was Neues. Ein Blick darauf lohnt sich also:

www.kirchewolfsburg.de

Haben Sie zum Beispiel schon unsere Pinnwand entdeckt?

Sie bietet die Möglichkeit, miteinander zu kommunizieren, einander um Gebet zu bitten, sich

von mutmachenden Erlebnissen zu berichten usw. Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich bereits darauf verewigt haben.

Wer auch etwas teilen will: Einfach eine Mail an pinnwand@kirchewolfsburg.de schreiben.

Weiterhin gilt: Unsere Pfarrbüros sind weiterhin per Mail und Telefon zu erreichen. Alle Kontaktdaten finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage.

Was wir tun können

Neben all den beängstigenden Neuigkeiten, gibt es zum Glück auch immer mehr gute Nachrichten: Geschichten von Solidarität und Kreativität, von Menschen, die sich zusammentun, die einander unterstützen, die einander Mut machen. Das geht auch hier in Wolfsburg. Zum Beispiel so:

<https://www.wolfsburger-helfen.de/>

Und manchmal kann etwas Kleines, Unauffälliges eine so große Wirkung entfalten: Stecken Sie doch einfach mal einem Nachbarn, von dem Sie wissen, dass er oder sie alleine lebt, einen kleinen Gruß in den Briefkasten. Oder unterstützen Sie lokale Geschäfte, indem Sie dort bestellen.

Es gibt in dieser Zeit zum Glück auch immer wieder kleine Wunder – und jeder von uns kann sie tun!





Bewegung!
Sport für Zuhause

Tipps für Kids

Liebe Kinder,

wie wir es Euch versprochen haben, melden wir uns mit neuen Tipps.

Und klar, es gibt weiter unten noch Ideen zum Basteln. Aber zunächst haben wir uns gedacht, wir müssen daran denken, dass wir alle genug **Bewegung** bekommen. Das ist ja gar nicht so einfach, wenn man den ganzen Tag Zuhause bleiben soll und alle Spielplätze gesperrt sind.

Da sind wir auf einen tollen Youtube-Kanal gestoßen – und zwar auf den des Basketballvereins Alba Berlin. Seitdem sie nicht mehr trainieren können, haben sie kurzerhand die Umkleidekabine der Basketball-Profis zu einem Fernsehstudio gemacht und senden von dort täglich eine **Sportstunde**. Die Sportstunde gibt es für KiTa-Kinder, Grund- und Oberschüler. Und das Beste: Man kann da vor dem Bildschirm einfach mitmachen! Wir haben das mal probiert... Das ist ganz schön anstrengend, aber es macht auch unglaublich viel Spaß. Also:

Runter vom Sofa, Trainingsklamotten an und los geht's:

<https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaxYU>

So, wenn Ihr dann schön kaputt seid, ist es ja vielleicht Zeit für etwas Ruhigeres.

Was meint Ihr, was Menschen gerade am Dringendsten brauchen? Wir glauben, sie brauchen Mut, etwas Fröhlichkeit, das Gefühl, nicht alleine zu sein, dass jemand an sie denkt.

Wie wäre es also, wenn Ihr mal ein **Mutmachbild** malt und es in Euer Fenster hängt, so dass die Nachbarn es sehen können, oder an den Gartenzaun oder an den Laternenpfahl an der Straße oder am Supermarkt?

Wenn Ihr rausgeht, denkt aber bitte daran: Nur mit eurer Familie! Zu anderen Menschen 2m Abstand wahren! Hände waschen, wenn Ihr wieder rein geht!

Damit möglichst viele Menschen etwas von Euren Mutmachbildern haben, fotografiert sie doch bitte und schickt sie an pinnwand@kirchewolfsburg.de

Dann haben wir eine ganze Pinnwand voller mutmachender Bilder auf unserer Homepage. Wir sind uns sicher, dass das vielen Menschen Freude machen kann!

Eine andere tolle Idee erreichte uns von Matilda:

Sie hat für sich und ihre Familie eine **Corona-Box** gebastelt. In dieser Kiste sammelt die Familie nun alles, was sie in der Zeit der Corona-Krise beschäftigt:

Notizen über Dinge, die sie durch die Zeit tragen und Freude machen; Schimpfzettel (was regt mich gerade auf?), ein schöner Stein aus dem Garten oder von einem Spaziergang, kleine Gebete, ...

Vielleicht hilft ja so eine Box dabei, nicht nur das Schwere und Anstrengende in dieser Zeit zu sehen, sondern auch all die schönen Dinge, die wir trotzdem erleben und sehen können. Probiert es doch mal aus!

Ein herzliches Dankeschön jedenfalls an Matilda für ihre tolle Idee und das Foto von ihrer Corona-Box!

Wer von Euch auch eine tolle Idee hat, darf sie uns gerne schicken!



Habt Mut!
Anderen eine
Freude machen



Und jetzt gibt es natürlich auch noch die Basteltipps!

Da wir ja überall davon hören, dass viele Menschen Klopapier und Ravioli o.ä. einkaufen, sollten 2 Dinge in fast jeden Haushalt vorrätig sein: Klopapierrollen und leere Dosen. Daraus kann man auch tolle Sachen basteln. Und da ja, auch wenn die Gottesdienste ausfallen, Ostern bald vor der Tür steht, haben wir uns gedacht, ein bisschen schöne Osterdeko kann nicht schaden.

Ein paar Ideen dazu findet Ihr hier:

<https://schwesternliebeundwir.de/diy-kressehasen-aus-klopapierrollen-fuer-die-oster-deko-basteln/>

<https://www.lavendelblog.de/2019/03/osterhasen-geschenkschachtel-klorollen-upcycling-zu-ostern/>

<https://deavita.com/dekoration/ostern-fruehling/basteln-kindern-ostern-klopapierrollen.html>

<https://deavita.com/dekoration/ostern-fruehling/basteln-mit-dosen-ostern-upcycling-ideen.html>

<https://wir-testen-und-berichten.de/ostereier-fensterbilder-basteln-kinder-sonnenfaenger/>

Viel Spaß dabei! Wir sind auf Eure Ergebnisse gespannt!

Für die Seele

Im Moment könnten Erfahrungen kaum gegensätzlicher sein:

Ich sitze in meinem Homeoffice und muss mich anstrengen, meinem Tag überhaupt eine sinnvolle Struktur zu geben, nicht den ganzen Tag in Schlumpfklamotten herum zu laufen, mir Zeiten für Arbeit, Pause und die Dinge des Haushalts einzuplanen. Gleichzeitig höre ich von denen, die in systemrelevanten Berufen arbeiten, jeden Tag doppelt so viel arbeiten müssen wie sonst und sich gleichzeitig um Haushalt und Familie sorgen.

Ich tue, was ich kann, um diese Menschen zu

entlasten, aber ich habe doch immer das Gefühl, es reicht nicht, es müsste noch mehr geben, das ich tun kann.

Gleichzeitig merke ich, dass mir all die schlechten Nachrichten, die ständig auf mein Handy, über Zeitungen, Fernsehen und seit neuestem auch über Lautsprecher-Durchsagen in den Straßen, auf mich einströmen, nicht gut tun. Es lähmt mich und meine Kreativität. Und dann denke ich: Noch 4 Wochen?? Himmel!

Als ich „Himmel!“ denke, kommt mir auch gleich der Gedanke an unser Himmelszelt, an die Himmelszelt-Sonntage.

An Erfahrungen, die mich tragen, Begegnungen mit Menschen, die gut tun, Experimente, die weiterbringen.

Deshalb mache ich jetzt jeden Abend einen **Himmelszelt-Moment**: Nachrichten aus, gute Musik an, eine Kerze anzünden, eine Weile ruhig in die Flamme schauen, darüber nachdenken, was heute so war, von wem ich was gehört habe... Und dann für diese Menschen beten, manchmal auch ohne Worte. Der liebe Gott weiß schon, was sie brauchen.

Nach 2 Abenden spüre ich: Das tut mir gut. Ich kann etwas für andere tun



Bastel-Tipps



*Himmeltelt-Moment:
Getrennt – und doch
nicht allein!*

und gleichzeitig zur Ruhe kommen.

Vielleicht mögen Sie mitmachen? Einen Himmeltelt-Moment für jeden Tag, einmal kurz spüren, das wir nicht allein, sondern von Gott getragen sind. Das geht auch ganz hervorragend mit Kindern:

Miteinander überlegen, für wen unsere Kerze heute

brennen soll. Ein kurzes Gebet sprechen, alles in Gottes Hand legen. Und dann tief durchatmen.

Wenn Sie mögen, schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen mit Ihrem Himmeltelt-Moment. Oder schicken uns ein Foto von Ihrer Kerze Zuhause (oder machen es zu Ihrem Profil- oder Statusbild). Auf diese Weise dürfen wir dann

sicher feststellen: Auch getrennt von den anderen, sind wir gerade nicht alleine. Viele andere beten mit, erleben auch ihre Himmeltelt-Momente.

Vielleicht können die kleinen Gebete unter diesem Text ja helfen dabei.

Haben Sie alle einen schönen Abend!

*Gott segne dir den Weg, den du nun gehst.
Gott segne dir das Ziel, für das du lebst.
Sein Segen sei ein Licht um dich her
und innen in deinem Herzen.
Wen immer du triffst, wenn du über die Straße gehst,
ein freundlicher Blick von ihm möge dich treffen.
Gott schütze dich!
Geh in seinem Frieden.*

*Herr, du bist mit uns.
In jedem Menschen gehst du mit uns durch deine Welt.
Niemand ist dir fremd.
Jeder ist eine Chance für uns, dich zu finden,
dich zu erfahren, dir zu dienen.
Herr, gib uns Augen, die dich sehen.
Schließ uns das Herz auf, dass jeder darin Platz findet.
Gib uns Hände, die nicht verletzen und schlagen,
sondern heilen.
Lass unsere Füße Wege gehen, die deine Wege sind,
zu den Einsamen, Kranken und Alten.
Gib uns Worte, die dich bezeugen,
die deine Liebe und Treue verkünden.
Lass uns dich finden in allen Orten, in allen Menschen.
Herr, du bist mit uns.
Du bist unter uns.
Dafür danken wir dir.
Amen.*

Guter Gott, mit allen Sinnen wollen wir die Welt wahrnehmen, und wir wollen auf deine frohe Botschaft hören. Wir bitten dich: Hilf uns dabei.

*Gib uns ein hörendes Herz,
damit wir nicht weghören,
wenn wir um Hilfe gerufen werden,
damit wir sensibel sind für die leisen Töne des Lebens,
damit wir auch dich nicht überhören.*

*Gib uns ein sehendes Herz,
damit wir die Augen nicht verschließen
vor Unrecht und Not, vor Leid und Gewalt,
damit wir hinschauen, wo andere wegsehen,
damit wir auch den Blick in die Tiefe wagen.*

*Gib uns ein weites Herz,
damit viel Platz darin ist.
Platz für dich und deine Liebe,
Platz für unsere Mitmenschen und Platz für uns selbst.*

*Gib uns Reichtum, der wirklich zählt.
Lass uns reich sein an Erfahrungen,
reich an Hilfe und Unterstützung,
reich an Erkenntnis.
Hilf uns, diese Schätze zu bewahren
und auch zu teilen.
Amen.*

Wir haben auch eine Website!

Besuchen Sie uns unter:

www.kirchewolfsburg.de

An- und Abmeldungen für den Newsletter

Zusenden von Ideen:

Gemeindereferentin Patricia Hinz

hinz@kirchewolfsburg.de