

# 7 Gedanken für mehr Nächstenliebe in den kommenden Wochen und Monaten. Spenden wir einander Kraft und Zuversicht in dieser schwierigen Zeit.

## ♥ Jeder ist für jeden der Nächste

Diese Situation ist für niemanden leicht, wir alle sind von ihr gleichermaßen betroffen. Dadurch werden die Unterschiede zwischen uns immer unwichtiger. Am Ende bleibt, was uns verbindet: Unser Mensch-Sein als Gottes Geschöpf. Werden wir empathischer, üben wir Nachsicht mit unserem Nächsten, auch wenn wir ihn nicht immer verstehen. Ob christlich, muslimisch, buddhistisch, jüdisch oder ohne Glauben – jeder Mensch hat die gleiche Würde.

## ✝ Zeit für mehr Freundlichkeit

Manche Menschen sind in diesen Zeiten ganz allein! Werden wir wieder zu guten Nachbarn und machen uns gegenseitig diese Zeit so leicht und heiter wie möglich. Mit kleinen Gesten der Freundlichkeit und echter Anteilnahme. Und übrigens: Ein Lächeln wirkt ansteckend!

## ♥ Helfen Sie – mit Augenmaß und Vorsicht

Zu helfen gibt ein gutes Gefühl: Fragen Sie, wie Sie Freunde und Nachbarn unterstützen können – natürlich mit Augenmaß und Vorsicht vor dem Virus. Das erleichtert nicht nur im konkreten Sinne das Leben Ihrer Mitmenschen, sondern zeigt ihnen auch, dass sie in dieser Ausnahmesituation nicht allein sind!

## ✝ In der Gemeinschaft liegt die Kraft

Verbinden wir uns in diesen Zeiten. Vertreiben wir die äußerliche Einsamkeit, indem wir echte Formen der Begegnung stärken. Mit den Kindern spielen, lange Telefonate führen, Briefe schreiben und mit dem Partner sprechen statt fernsehen – so entsteht eine stabile Gemeinschaft, die unser Leben nachhaltig bereichert.

## ♥ Selbstfürsorge stiftet inneren Frieden

Unsere Welt, wie wir sie kennen, bietet eine Fülle von Ablenkungen. Doch diese Welt steht gerade ziemlich still. Plötzlich ist Freiraum da, um sich einmal um sich selbst zu kümmern. Kommen Sie zur Ruhe, nehmen Sie ein Bad, schalten Sie die Sozialen Medien ab, finden Sie Kraft in spirituellen Texten. So werden Sie gestärkt aus dieser Zeit herausgehen.

## ✝ Nutzen Sie die Zeit zur Besinnung und Einkehr

Verzicht hat immer auch eine gute Seite: Vielleicht merken Sie gerade, wie Konsum und Hektik Sie belasten. Kann es sein, dass die Krise Ihnen aufzeigt, dass Sie gerne bewusster und auch maßvoller leben würden? Nutzen Sie doch die Zeit, um sich ein paar Fragen zu stellen, z.B nach welchen Maßstäben Sie Ihr Leben zukünftig gestalten wollen.

## ♥ Finden Sie Ruhe und Hoffnung im Gebet

Manche sind in diesen Zeiten mehr alleine als gewohnt. Alleinsein muss aber nicht bedeuten, dass man einsam ist. Denn wir alle werden von Gottes Liebe getragen. Wenden Sie sich ihm zu, wenn Sie nicht mehr weiterwissen, finden Sie neue Hoffnung im Gebet. Und tragen Sie die Hoffnung weiter – als kleines aber helles Licht in die Welt.



## Hilfe bekommen

### Ökumenisches Corona Seelsorgetelefon

Um Ihre Nöte und Sorgen kümmern sich professionelle Seelsorgerinnen und Seelsorger von 8 bis 18 Uhr.

Tel.: 030 / 403 665 885

### „Redezeit“ Einsamkeitstelefon der Malteser

Fühlen Sie sich einsam? Ein Gespräch mit anderen hilft.

Tel.: 030 / 348 003 269 oder

E-Mail: [Redezeit.Berlin@malteser.org](mailto:Redezeit.Berlin@malteser.org)

### Pflegenotdienst und Familienhilfe der Caritas

Existenzielle Probleme, Schulden, Schwierigkeiten in der Familie? Die Caritas-Beratungsdienste sind weiter für Sie da.

Tel. Berlin: 030 / 666 330,

Tel. Brandenburg: 030 / 666 3310 31

Tel. Vorpommern: 03834 / 79 830

### Vertrauenswürdige Informationen

ARD und ZDF bieten täglich ein verlässliches Update zu Corona. Auch Ihre Tageszeitung bietet gesicherte Informationen. Online sind die Seite des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)) und der BZgA ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)) sichere Quellen.

Lassen Sie niemand in Ihre Wohnung, den Sie nicht kennen, legen Sie auf, wenn sich jemand telefonisch meldet, dem Sie nicht vertrauen.

## Hilfe geben

### Einfach mal anrufen oder schreiben

Melden Sie sich bei alten Freunden, ehemaligen Arbeitskollegen etc. oder engagieren Sie sich ehrenamtlich bei der „Redezeit“.

E-Mail: [Redezeit.Berlin@malteser.org](mailto:Redezeit.Berlin@malteser.org)

Schreiben Sie mal wieder einen Brief oder eine Postkarte. Die Caritas weiß, wer sich auch über Post von Ihnen freut: [www.youngcaritas.de/schreib-mal-wieder](http://www.youngcaritas.de/schreib-mal-wieder)

### Denken Sie an jemanden

Setzen Sie ein Licht-Zeichen für alle Pflegerkräfte, Helfer und Helferinnen. Stellen Sie eine Kerze in Ihr Fenster oder digital unter [www.erzbistumberlin.de/kerze-anzueden](http://www.erzbistumberlin.de/kerze-anzueden)

### Spenden Sie für Hilfsbedürftige

Gerade jetzt sollten wir auch an die Menschen denken, die durch Krieg und Not alles verloren haben. Beteiligen Sie sich an der Misereor Fastenaktion und spenden Sie für Hilfsbedürftige in Syrien und im Libanon unter:

[www.misereor.de](http://www.misereor.de)

## Nachbarschaftshilfe

### Nachbarschaftshotline von Nebenan.de

Wenn Sie Unterstützung bei Einkäufen, bei der Tierbetreuung oder Ähnlichem brauchen, wenden Sie sich telefonisch oder online an [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de), Tel.: 0800 / 866 55 44

## Kirche und Struktur im Alltag

### Im Gebet verbunden

Erzbischof Koch hat's versprochen, er ist auf jeden Fall täglich um 18.00 Uhr mit Ihnen im Gebet verbunden. Viele katholische Kirchenglocken läuten dann ohnehin zum „Engel des Herrn“. Wir glauben an diese Verbindung im Gebet.

### Radio- und Fernseh-Gottesdienste

NDR und RBB übertragen sonntags Hörfunk-Gottesdienste, im ZDF findet auch sonntags eine Gottesdienstübertragung statt. Ggf. streamt aber auch der Pfarrer Ihrer Gemeinde. Für das Erzbistum Berlin gibt es sonntags und zu den hohen Feiertagen einen Stream auf [www.erzbistumberlin.de](http://www.erzbistumberlin.de)

### „Mail zum Sonntag“

Wir bieten wöchentlich einen Newsletter mit Infos aus dem Bistum und auch Updates in der Corona-Krise an. [www.erzbistumberlin.de/mailzumsonntag](http://www.erzbistumberlin.de/mailzumsonntag)

### Gotteslob

Das „Gotteslob“, ein verlässlicher, ermutigender und frohmachender Begleiter auf Ihrem täglichen Lebens- und Glaubensweg, kann Ihnen Strukturen geben.

### Klosteralltag

Versuchen Sie sich im Alltag ein Vorbild zu nehmen an denen, die sich in Klöstern freiwillig in „Quarantäne“ – in Klausur begeben haben. Dort finden Sie viele Ansatzpunkte, wie Sie in diesen Zeiten am Alltag festhalten können, den Wechsel der Mahlzeiten einzuhalten und den Unterschied zwischen Alltag und Feiertag, zwischen Arbeit und Fest zu gestalten.

### Weitere Informationen

Wir versuchen alle Angebote und Dienste aber auch alle Anordnungen und Regelungen hier aktuell zu halten und auf Ihre Anliegen einzugehen:

[www.erzbistumberlin.de/corona](http://www.erzbistumberlin.de/corona)

E-Mail: [glaubensraeume@erzbistumberlin.de](mailto:glaubensraeume@erzbistumberlin.de)

Tel.: 030 32684-286 (Anrufbeantworter wird abgehört)

Erzbischöfliches Ordinariat, Pressestelle und

Öffentlichkeitsarbeit, Postfach 040406, 10062 Berlin

