



Pfarrei St. Johannes
der Täufer
Katholische Kirche
Stadt Zug



Wir sind da für Sie!
Trotz und gerade in der
ausserordentlichen Situation!
Ihr Seelsorgeteam von St. Johannes

Liebe Seniorinnen und Senioren

Für viele von Ihnen ist die jetzige Situation eine besondere Herausforderung. Ein kleinstes Virus beherrscht fast die ganze Welt. Sie gehören zu der Gruppe Menschen, für die das neuartige Corona-Virus besonders gefährlich ist. Deshalb sollen Sie sehr achtsam sein, und nach Möglichkeit daheimbleiben.

Leider bedeutet das aber auch vermehrt Alleinsein, auf sich allein gestellt sein, Gefühle der Einsamkeit... Es wird viel Geduld und Ausdauer brauchen, um diese globale Krise, die doch jede und jeden Einzelnen von uns existenziell betrifft, durchzustehen.

Mit diesem Brief möchten wir Ihnen sagen, dass wir für Sie da sind, auch wenn zurzeit keine Gottesdienste, keine Versammlungen oder Anlässe und keine persönlichen Kontakte stattfinden dürfen. Wer in diesen Wochen ans Haus gebunden ist, hat viel Zeit, nachzudenken über Gott und die Welt. Und wir können uns in Gedanken und im Gebet verbinden mit Menschen aus dem persönlichen Umfeld und aus der Pfarrei, mit denen wir jetzt nicht zusammenkommen können.

Wir werden Ihnen in regelmässigen Abständen einen „Mutmachbrief“ mit Informationen, spirituellen Impulsen und Ideen für die Gestaltung der Zeit in der Quarantäne zukommen lassen – als Zeichen, dass wir für Sie da sind, und dass wir miteinander in Gedanken und im Gebet verbunden bleiben!



Nicht alles ist abgesagt

Ich habe vor kurzem einen Text erhalten, den ich hier weitergeben möchte. Ein kleines und doch ziemlich grosses Alternativprogramm zu all den Absagen, die es seit einigen Wochen gibt:

Sonne ist nicht abgesagt

Hoffnung ist nicht abgesagt

Frühling ist nicht abgesagt

Phantasie ist nicht abgesagt

Beziehungen sind nicht abgesagt

Freundlichkeit ist nicht abgesagt

Liebe ist nicht abgesagt

Telefonieren ist nicht abgesagt

Musik ist nicht abgesagt

Zuwendung ist nicht abgesagt

Glaube ist nicht abgesagt

Beten ist nicht abgesagt.

Was gibt Zuversicht und Kraft?

Wenn Sie Internetzugang haben, so können Sie auf einem eigens dafür eingerichteten Kanal täglich einen Kurzimpuls von Gemeindeleiter Bernhard Lenfers abrufen. Dazu geben Sie folgende Internetadresse ein:

<https://youtu.be/eNmxTQCEoTo>



Einander mitteilen, was gut tut und Zuversicht gibt:

Vielleicht ist es ein Bild, eine Geschichte, ein Erlebnis, ein Gebet...? Wenn Ihnen etwas in den Sinn kommt, so senden Sie uns Ihren Beitrag per Post oder per Email:

Agatha Schnoz-Eschmann, Pfarramt St. Johannes

St. Johannes-Strasse 9, 6300 Zug

Email: agatha.schnoz@kath-zug.ch

Wir werden Ihre Zuversichtsbeiträge in den nächsten „Mutmachbriefen“ veröffentlichen!

Ein neuer Tag beginnt...



... sich von neuem mit **Gott und den Menschen verbinden:**

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl. Achten Sie dabei auf eine gute Haltung.

Legen Sie die Hände in den Schoß zu einer nach oben geöffneten Schale.

Verweilen Sie bei Ihrem Atem: nehmen Sie wahr, wie er ein- und ausströmt (dabei kann es helfen, die Augen zu schliessen).

Wählen Sie ein Gebetswort, das sich gut in Ihren Atem einfügt und mit Ruhe in den Atem hinein gesprochen werden kann, z.B.:

EINATMEN - **Heiliger Geist**

AUSATMEN - **Atme in mir**

oder

EINATMEN - **Jesus Christus**

AUSATMEN - **Bleib bei mir / uns**

Das Gebetswort sprechen Sie lautlos. Gefühle und Gedanken, die auftauchen, lassen Sie bewusst mit dem Ausatmen los.

Auch wenn es nicht immer gelingt: Bleiben Sie gelassen, Sie müssen nichts leisten!

Den Tag in Gottes Hände legen...

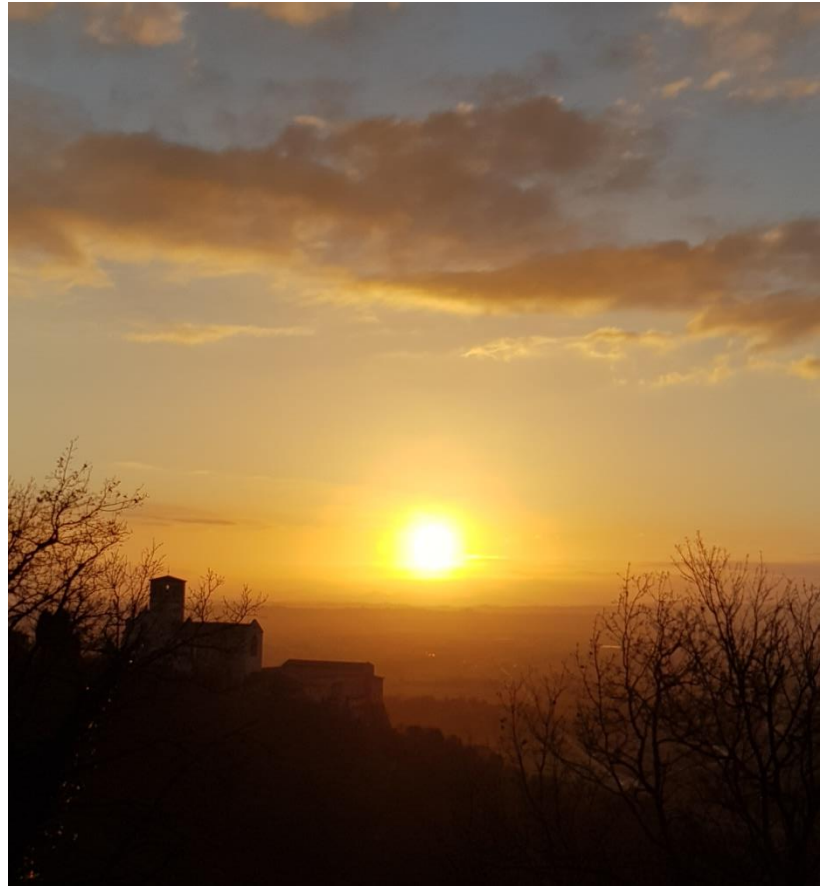
... mit einem Tagesrückblick:

Still werden und Dasein vor Gott –

Ich mache mir bewusst: ich darf sein, wie ich bin, mit meinem Leib, meinen Gedanken und Gefühlen.

Ich muss nichts leisten.

Ich bin da vor Gott und Gott ist für mich da.



Ich bitte Gott: „Öffne meine Augen für deine Gegenwart in allem.“

Ich lasse den Tag wie einen Film an meinem inneren Auge vorbeiziehen; ich nehme wahr, was mich bewegt: Ereignisse, Gedanken und Gefühle.

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, komme ich mit Gott ins Gespräch.

DANKE – für das, was gut und gelungen ist...

BITTE – um Heilung der Wunden und Verletzungen...

SAGEN – wonach ich Sehnsucht habe...

In Gottes Hände lege ich vertrauensvoll diesen Tag zurück.



Gott,
DU bist die Quelle des Lebens.
DU schenkst uns Hoffnung und Trost in schweren Zeiten.
Dankbar erinnern wir uns an Deinen Sohn Jesus,
der viele Menschen in Deinem Namen heilte
und ihnen Gesundheit schenkte.
Angesichts der weltweiten Verbreitung
von Krankheit und Not bitten wir Dich:
Lass nicht zu, dass Unsicherheit und Angst uns lähmen.
Sei uns nahe in der Heiligen Geistkraft.
Lass uns besonnen und verantwortungsvoll handeln
und unseren Alltag gestalten.
Schenke uns Gelassenheit und die Bereitschaft,
einander zu helfen und beizustehen.
Sei mit allen, die politische Verantwortung tragen.
Sei mit allen, die gefährdete und kranke Menschen
begleiten und sie medizinisch versorgen.
Lass uns erfinderisch sein in der Sorge füreinander
und schenke uns den Mut zu Solidarität und Achtsamkeit.
Gott, steh uns bei in dieser Zeit,
stärke und segne uns. Amen.

P. Norbert M. Becker

Ideen zur Gestaltung des Tages



Schauen Sie aus dem Fenster.

Nehmen Sie bewusst wahr was Sie alles sehen – hören – riechen. Nehmen Sie auf diese Weise Ihre Umgebung neu und intensiv wahr.

Versuchen Sie dann, wenn Sie wieder im Zimmer sind, ein Bild in Form einer Fotografie gedanklich festzuhalten. Sie können auch Stichworte und Gedanken dazu aufschreiben oder das Bild malen. Wenn Sie dies über einen längeren Zeitraum tun, erhalten Sie ein kleines «Album», das Ihnen zeigt, was sich in Ihrer Umgebung tut und was Ihnen wichtig ist.

Vielleicht erzählen Sie Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder einer Freundin am Telefon davon?



Schauen Sie Ihr Fotoalbum an.

Nehmen Sie Ihr Fotoalbum zur Hand und gehen Sie anhand der Fotos in die Vergangenheit zurück. Lassen Sie die Erinnerungen wiederaufleben, die mit den Bildern verbunden sind. Vielleicht tauchen in Ihrer Erinnerung durch diese Rückschau Menschen, Orte, Erlebnisse, Ereignisse... auf, die Ihnen wichtig waren. Vielleicht notieren Sie Ihre Gedanken mit einigen Stichworten. Überlegen Sie, ob Sie etwas aufgreifen möchten, indem Sie jemandem einen Brief schreiben oder am Telefon erzählen.

Eine Kerze anzünden.

Zünden Sie ein Licht der Solidarität an!



Alle können etwas tun – auch Sie!



Rufen Sie einfach mal jemanden an:
eine Nachbarin oder ein Nachbar – eine alte Schulkollegin o-
der einen Arbeitskollegen aus früheren Zeiten – alte Verwand-
te oder Bekannte...

Die Freude, die Sie damit machen, kehrt zu Ihnen zurück!

Dienstleistung der Pfadi Stadt Zug

Brauchen sie jemanden, der für sie kostenlos kleinere Arbeiten
wie zum Beispiel Einkaufen oder Entsorgen beim Ökihof erle-
digt? Dann können Sie sich bei der Pfadi der Stadt Zug melden:

Telefon Nr. 079 888 63 38 oder schreiben Sie eine Mail an:

coronahilfe@pfadizytturm.ch

Ihre Anliegen

Wenn Sie ein Anliegen haben, etwas benötigen oder ein Seelsorgegespräch wünschen, so können Sie sich gerne telefonisch oder über Email an uns wenden:

Bernhard Lenfers Grünenfelder

Telefon 041 741 50 55

bernhard.lenfers@kath-zug.ch

Agatha Schnoz-Eschmann

Telefon 079 322 02 97

agatha.schnoz@kath-zug.ch

Wir wünschen Ihnen alles Gute und Gottes Segen!



Bernhard Lenfers Grünenfelder, Gemeindeleiter



Agatha Schnoz-Eschmann, Diakonische Mitarbeiterin

Und zuletzt dies für alle, die das Lachen noch nicht verloren haben:

„Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger

Es ist vollbracht! Alle Parteien sind zufrieden:

Die SVP ist glücklich, dass die Grenzen geschlossen sind.

Die SP freut sich, dass 41 Milliarden ans Volk verteilt werden.

Die Grünen feiern das Erreichen der Klimaziele vom Pariser Abkommen – 30 Jahre schneller als geplant.

Die CVP begrüsst, dass die Familie wieder zusammen ist.

Die FDP ist zufrieden, dass die Banken immerzu offen sind.

Und das Alles ohne Wahlen.

Vive la Suisse!“