

# GOTT SCHÜTZE UNSERE HEIMAT

---

HILFEN | TIPPS | GEBETE  
IN DER CORONA-KRISE

PFARREIENGEMEINSCHAFT SIEGENBURG | TRAIN | NIEDERUMELSORF

## Zehn Tipps beim Beten

- 1 – den richtigen Ort finden | Wenn es ruhig ist, fällt es leichter, still zu werden
- 2 – nehmen Sie sich Zeit | Gedankenkarussell im Kopf abstellen, sich sammeln
- 3 – Gott ist Ihr Freund | Welche Anrede möchte ich für „Du, Gott“ nehmen?
- 4 – aus dem Schatz der Kirche schöpfen | Vater unser, Psalmen, Stundengebet...
- 5 – Rituale helfen | Vor ein Kreuz stellen - sich hinknien - eine Kerze anzünden
- 6 – Beten Sie frei von der Leber weg | Nur heraus mit der Sprache – ehrlich sein
- 7 – Beten ist kein Ponyhof | Klagen, schimpfen, weinen ist erlaubt
- 8 – Einfach mal gar nichts sagen | Einfach vor Gott stellen
- 9 – Sie sind nicht allein | In Gemeinschaft beten
- 10 – Amen | „so sei es“ – „sich festmachen in Gott“

## Psalm 91

Wer im Schutz des Höchsten wohnt / und ruht im Schatten des Allmächtigen,  
der sagt zum Herrn: «Du bist für mich Zuflucht und Burg, / mein Gott, dem ich vertraue.»

Er rettet dich aus der Schlinge des Jägers / und aus allem Verderben.

Er beschirmt dich mit seinen Flügeln, / unter seinen Schwingen findest du Zuflucht, / Schild und Schutz ist dir seine  
Treue.

Du brauchst dich vor dem Schrecken der Nacht nicht zu fürchten, / noch vor dem Pfeil, der am Tag dahinfliegt,  
nicht vor der Pest, die im Finstern schleicht, / vor der Seuche, die wütet am Mittag.

Fallen auch tausend zu deiner Seite, / dir zur Rechten zehnmal tausend, / so wird es doch dich nicht treffen.

Ja, du wirst es sehen mit eigenen Augen, / wirst zuschauen, wie den Frevlern vergolten wird.

Denn der Herr ist deine Zuflucht, / du hast dir den Höchsten als Schutz erwählt.

Dir begegnet kein Unheil, / kein Unglück naht deinem Zelt.

Denn er befiehlt seinen Engeln, / dich zu behüten auf all deinen Wegen.

Sie tragen dich auf ihren Händen, / damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt;

du schreitest über Löwen und Nattern, / trittst auf Löwen und Drachen.

«Weil er an mir hängt, will ich ihn retten; / ich will ihn schützen, denn er kennt meinen Namen.

Wenn er mich anruft, dann will ich ihn erhören. / Ich bin bei ihm in der Not, / befreie ihn und bringe ihn zu Ehren.

Ich sättige ihn mit langem Leben / und lasse ihn schauen mein Heil.»

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.

## Gebet | Den Sonntag daheim feiern und heiligen

Der Sonntag ist für uns Christen sehr bedeutsam: Er ist der Tag des Herrn. Hier gibt es einige Ideen, wie der Sonntag daheim als besonderer Tag begangen werden kann.

Das dritte Gebot legt uns Christen ans Herz, den Tag des Herrn, d. h. den Sonntag zu heiligen. Doch was bedeutet das eigentlich, „heiligen“? Ein Blick in die Heilige Schrift kann uns hier weiterhelfen. Wir lesen dort im Buch Genesis nach der Erschaffung der Welt: „Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er gemacht hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk erschaffen hatte.“ (Gen 2,2f.) Wir lesen davon, dass Gott den siebten Tag heiligt, indem er an ihm ruht. Nachdem Gott an den vorangehenden sechs Tagen die Schöpfung gemacht hat, dient ihm der siebte Tag dazu, sich einfach an diesem Werk zu erfreuen, es zu bestaunen und so Ruhe im eigenen Tun einkehren zu lassen. Dieses Handeln Gottes ist uns Vorbild und Richtschnur. Unser Alltag ist vielfach davon geprägt, dass wir ständig etwas leisten und hervorbringen müssen. Der Sonntag möchte hier eine heilsame Unterbrechung sein: Ein Tag, an dem ich nichts leisten muss, sondern einfach nur da sein und das Leben auskosten darf. Ein Tag, um im eigenen Herzen Ruhe und Frieden einkehren zu lassen. Ein Tag, um sich über die bewältigten Aufgaben zu freuen und die Schönheit des Geleisteten zu genießen. Ein Tag, um von Gott neue Kraft geschenkt zu bekommen und ihm für sein Dabeisein während der Woche zu danken. Gott Dank sagen und Kraft finden bei ihm, das geschieht für uns Christen wesentlich in der gemeinsamen Feier der Eucharistie. Wir versammeln uns am Sonntag, um uns in die Gegenwart Gottes zu stellen, der uns in Kreuz und Auferstehung Jesu erlöst hat. Jedes Mal, wenn wir Eucharistie feiern, bekennen wir uns dazu, dass Gott uns in Jesus neues, unvergängliches Leben erwirkt hat. Wir kommen in dem Bewusstsein zusammen, dass wir nur deswegen leben, weil Gott uns Leben schenkt. In der Eucharistie begegnen wir Gott selbst, der sich uns gleichsam zur Nahrung gibt, damit wir leben. Deswegen ist es für uns Christen lebensnotwendig, uns Gott zuzuwenden. Dafür ist der Sonntag in gewisser Weise reserviert. Indem er uns von anderen Tätigkeiten freihält, haben wir freie Zeit, die wir mit Gott verbringen können. So wird der Tag zu einem heiligen Tag. Auch wenn wir aktuell am Sonntag nicht als Glaubensgemeinschaft zusammenkommen können, soll der Sonntag ein herausgehobener Tag bleiben – kein Tag wie alle anderen, sondern ein Tag der besonderen Zuwendung zu Gott, ein Tag des Aufatmens. In der Zeit der Ausgangsbeschränkung ist es wohl besonders herausfordernd, dass der Sonntag nicht wie jeder andere Tag verläuft.

*Folgende Anregungen und Tipps können eine Hilfe sein:*

- Ich reserviere mir (zusammen mit meiner Familie) eine feste Gebetszeit, in der ich mich bewusst in die Gegenwart Gottes stelle, um ihm Dank zu sagen für die Woche – sozusagen Rückschau halte – und um von ihm Kraft für die neue Woche zu empfangen. Dazu kann ich eine Live-Übertragung eines Gottesdienstes ansehen und/oder eine frei gestaltete Gebetszeit abhalten, in der ich z.B. das Sonntagsevangelium lese und betrachte (die Bibelstellen für die Sonntage sind bei uns immer im Pfarrbrief in der Gottesdienstordnung mit angegeben).

- Ich tue etwas, das mir besondere Freude macht. – Wenn ich z.B. gerne ausführlich frühstücke, kann der Sonntag dafür die optimale Gelegenheit bieten. Ein festlich gedeckter Tisch ist ein guter Start in den Tag. – Ich kann mir mein Lieblingsgericht kochen. – Ich mache mit meiner Familie etwas bewusst gemeinsam, z.B. ein Spiel, einen Spaziergang oder wir erzählen uns von schönen Begebenheiten der letzten Woche. – Ich rufe eine gute Freundin/einen guten Freund an oder verabrede mich zum Skype-Kaffeekränzchen. – ...
- Ich lasse beiseite, was ich nicht gerne tue, und am Sonntag nicht unbedingt erledigt werden muss, z.B. Wäsche waschen, bügeln, arbeiten am Schreibtisch, ...
- Ich kleide mich am Sonntag besonders festlich, auch wenn ich vielleicht nur wenig aus dem Haus komme. Die schöne Kleidung bringt dennoch zum Ausdruck, dass ein besonderer Tag ist: Der Tag, an dem wir feiern, dass Gott die Welt und damit auch mich, wieder schön gemacht hat durch die Erlösung von allem, was unser Leben betrüben möchte.
- Diese Schönheit kann ich auch noch anders zum Ausdruck bringen: Ich kann versuchen, am Sonntag nur schöne Worte zu sprechen – Worte, die niemanden verletzen und nichts Schlechtes über andere sagen. Ich kann mich bemühen, Streit zu vermeiden und so für ein schönes, gutes Miteinander sorgen.
- Und vieles andere mehr! Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Einziges Kriterium ist die Freude, denn: Der Sonntag soll ein Tag der FREUDE sein, der Freude an Gott und der Freude am Leben – lassen wir uns diese Freude nicht nehmen, egal wie schwierig die Zeiten sind!

## Rosenkranz zur Göttlichen Barmherzigkeit

Für das Gebet nehmen Sie einen einfachen Rosenkranz zur Hand.

Beginnen Sie mit dem Kreuzzeichen.

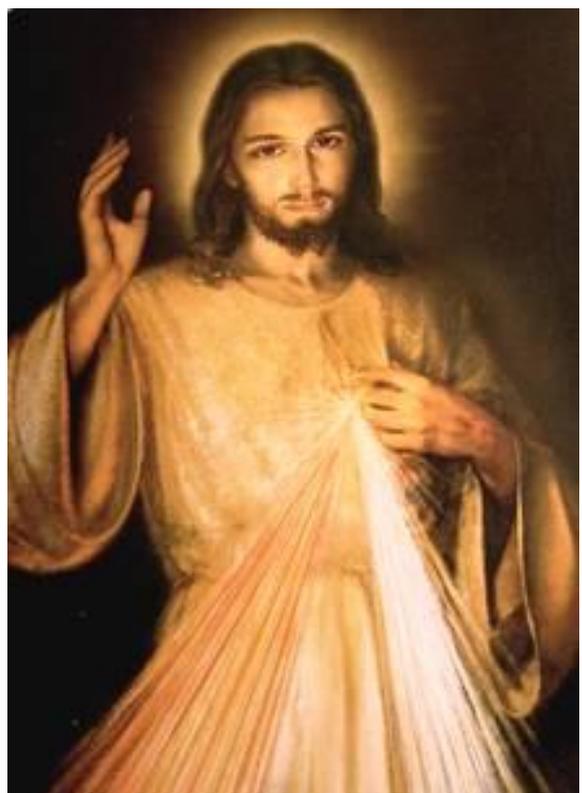
*An den ersten drei Perlen:* Vater unser...

Gegrüßet seist du, Maria...Ich glaube an Gott...

*Einzelperlen:* Ewiger Vater, ich opfere Dir auf den Leib und das Blut, die Seele und die Gottheit Deines über alles geliebten Sohnes, unseres Herrn Jesus Christus, zur Sühne für unsere Sünden und die Sünden der ganzen Welt. (1x)

*Kleine Perlen:* Durch sein schmerzhaftes Leiden hab Erbarmen mit uns und mit der ganzen Welt. (10x)

*Am Ende:* Heiliger Gott, heiliger starker Gott, heiliger unsterblicher Gott, hab Erbarmen mit uns und mit der ganzen Welt. (3x)



### ERÖFFNUNG

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

### HYMNUS

Nun bitten wir den Heiligen Geist um den rechten Glauben allermeist, dass er uns behüte an unserem Ende, wenn wir heimfahren aus diesem Elende. Kyrieleis.

Du heller Schein, du lebendig Licht, Geist des Herrn, der unsre Nacht durchbricht, lass uns Gott erkennen, ihn Vater nennen und von Christus uns nimmermehr trennen. Kyrieleis.

Du stille Macht, du verborgne Kraft, Geist des Herrn, der in uns lebt und schafft, wohne du uns inne, uns anzutreiben; bete du in uns, wo wir stumm bleiben. Kyrieleis.

Du mächtger Hauch, unerschaffne Glut, Geist des Herrn, gib du uns neuen Mut, dass wir Gottes Liebe den Menschen künden und als Schwestern und Brüder uns finden. Kyrieleis.

Erleuchte uns, o ewiges Licht, hilf, dass alles, was durch uns geschieht, Gott sei wohlgefällig durch Jesum Christum, der uns macht heilig durch sein Priestertum. Kyrieleis.

### SCHRIFTLESUNG

Im Evangelium nach Matthäus lesen wir:

Macht euch keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn um all das geht es den Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug eigene Plage. (Mt 6,31-34) *oder eine andere Schriftlesung*

### KURZE STILLE

### VATER UNSER

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

### SEGEN

Der Herr segne und behüte uns. Der Herr lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig. Der Herr wende uns sein Angesicht zu und schenke uns seinen Frieden.

Und der Segen des allmächtigen Gottes, des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes, komme auf uns herab und bleibe bei uns allezeit. Amen.

Gelobt sei Jesus Christus in Ewigkeit. Amen.

Hilfe von oben wird dringend gebraucht. Wenige kennen sie, nun kann eine Heilige im Gebet neu entdeckt und angerufen werden: die heilige Corona. Bis vor kurzem war sie den meisten Menschen unbekannt, doch dank ihres Namens ist sie nun eine Berühmtheit. Nicht nur wegen ihres Namens.

Im Bistum Regensburg gibt es drei Kirchen mit dem Patrozinium der heiligen Corona: die ehemalige Wallfahrtskirche St. Corona in Altenkirchen bei Frontenhausen, die Pfarrkirche St. Corona in Staudach bei Eggenfelden sowie die Nebenkirche Koppenwall in der Pfarrei Pfeffenhausen bei Landshut.

Wie das geht, einen Heiligen um Hilfe bitten?

Wenn die sozialen Kontaktmöglichkeiten eingeschränkt sind, einige eine Zeitlang isoliert leben, bricht die Verbindung nach oben nicht ab. Die Kirche ist eine Gemeinschaft über die Welt hinaus. Verstorbene und Heilige gehören dazu. Deshalb können Heilige um Hilfe gebeten werden, wie man auch einen Freund um einen Gefallen bittet. Sich an Heilige zu wenden, kann in der Form einer Litanei geschehen. Grundsätzlich geschieht es aber in einem Gespräch mit Menschen, denen man Sorgen und Nöte offenbart. Diese setzen alles daran zu helfen.

Die heilige Corona ist eine frühchristliche Märtyrerin. Sie starb wohl um das Jahr 177 in Ägypten oder Syrien. Aus dem lateinischen übersetzt, bedeutet Corona schlicht die Krone. „Gekrönt“ zu werden, ist den Märtyrern vorbehalten. Die Überlieferung weiß, dass die heilige Corona schon zu ihrer Zeit anderen Menschen Trost spendete, wo eine Christenverfolgung drohte.



Generationen vor uns haben sich an Heilige und Märtyrer gewandt. Wir können in der Kirche vor einem Altar zu Ehren eines oder einer Pestheiligen ein Gebet sprechen oder eine Kerze anzünden.

*Besuch bei der heiligen Corona!*

Die ehemalige Wallfahrtskirche St. Corona in Altenkirchen wurde zwischen 1621 und 1631 erbaut. Kurze Zeit später wurde die Region von den schlimmen Auswirkungen des Dreißigjährigen Krieges getroffen. Die Pfarrkirche St. Corona in Staudach bei Eggenfelden wurde zwischen den Jahren 1480 und 1490 errichtet. Dort ist die heilige Corona sitzend mit einer Krone dargestellt. An ihren Füßen kniet ein Bettler. Die Nebenkirche Koppenwall in der Pfarrei Pfeffenhausen – bei uns ganz in der Nähe – wurde in der zweiten Hälfte

des 15 Jahrhunderts erbaut.

Heilige Corona, bitte für uns!

*(Das Altarbild mit der heiligen Corona ist in der ehemaligen Wallfahrtskirche St. Corona in Altenkirchen zu sehen. Das Foto stammt von Pfarrer Thomas Diermeier.)*

### MORGENGEBET

O Gott, du hast in dieser Nacht so väterlich für mich gewacht, ich lob' und preise dich dafür und dank' für alles Gute dir. Bewahre mich auch diesen Tag vor Sünde, Tod und jeder Plag'; und was ich denke, red' und tu, das segne, bester Vater du. Beschütze auch, ich bitte dich, o heiliger Engel Gottes mich. Maria bitt' an Gottes Thron für mich bei Jesus, deinem Sohn, der hochgelobt sei allezeit von nun an bis in Ewigkeit. Amen.

### TISCHGEBET VOR DEM ESSEN

O Gott, von dem wir alles haben, wir preisen Dich für Deine Gaben. Du speisest uns, weil Du uns liebst. O segne auch, was Du uns gibst. Amen.

### TISCHGEBET NACH DEM ESSEN

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank, für alles Gute Lob und Dank. Du gabst, du willst auch ferner geben. Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

### ABENDGEBET

Bevor ich mich zur Ruh begeb', zu Dir, o Gott, mein Herz ich heb'. Und sage Dank für jede Gabe, die ich von Dir empfangen hab. Und hab ich heut missfallen dir, so bitt ich dich, verzeih es mir. Dann schließ ich froh die Augen zu; es wacht ein Engel, wenn ich ruh'. Maria, liebste Mutter mein, o lass mich dir empfohlen sein. Dein Kreuz, o Jesus, schütze mich vor allem Bösen gnädiglich; in deine Wunden schließ mich ein, dann schlaf ich sicher, keusch und rein. Amen.

## Eine Kerze anzünden



Das Entzünden einer Kerze begleitet unser Gebet für andere Menschen und für uns selbst. Dabei bitten wir die Heiligen um ihre Fürsprache bei Gott. Sie sind uns im Glauben vorangegangen und geben unserem Leben Orientierung.

Das Licht können wir auch ins Fenster stellen. So wird es ein Hoffnungszeichen für andere und vielleicht entsteht so eine Lichterkette, die uns alle miteinander verbindet. „Das Licht leuchtet in der Finsternis.“ (Joh 1,5)

## Gebet zur Mutter Gottes

Unter deinen Schutz und Schirm fliehen wir, o heilige Gottesmutter, verschmähe nicht unser Gebet in unseren Nöten, sondern erlöse uns jederzeit von allen Gefahren. O du glorreiche und gebenedeite Jungfrau, unsere Frau, unsere Mittlerin, unsere Fürsprecherin, versöhne uns mit deinem Sohne, empfiehl uns deinem Sohne, stelle uns vor deinem Sohne. Amen.



Das Gebet „**DER ENGEL DES HERRN**“ ist eine bewährte Weise, den Tag zu heiligen. Viele Christen beten am Morgen, am Mittag und am Abend (zum Läuten der Angelusglocke) dieses Gebet:

*Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft.*

*Und sie empfing vom Heiligen Geist.*

*Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus.*

*Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.*

*Maria sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn.*

*Mir geschehe nach deinem Wort.*

*Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus.*

*Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.*

*Und das Wort ist Fleisch geworden.*

*Und hat unter uns gewohnt.*

*Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus.*

*Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.*

*Bitte für uns, heilige Gottesmutter.*

*Dass wir würdig werden der Verheißungen Christi.*

*Lasset uns beten. – Allmächtiger Gott, gieße deine Gnade in unsere Herzen ein. Durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt. Lass uns durch sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung gelangen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.*



In der Osterzeit tritt an die Stelle des „Engel des Herrn“ dieses Gebet: „**FREU DICH, DU HIMMELSKÖNIGIN**“.

*Freu dich, du Himmelskönigin, Halleluja!*

*Den du zu tragen würdig warst, Halleluja!*

*Er ist auferstanden, wie er gesagt hat, Halleluja!*

*Bitt Gott für uns, Halleluja!*

*Freu dich und frohlocke, Jungfrau Maria, Halleluja.*

*Denn der Herr ist wahrhaft auferstanden, Halleluja.*

*Lasset uns beten. – Allmächtiger Gott, durch die Auferstehung deines Sohnes, unseres Herrn Jesus Christus, hast du die Welt mit Jubel erfüllt. Lass uns durch seine jungfräuliche Mutter Maria zur unvergänglichen Osterfreude gelangen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.*

Familien sehen sich mit den Maßnahmen gegen die Ansteckung durch Corona vor einer neuen Situation. Einerseits ist eingetreten, was viele sich wünschen: Mama und/oder Papa sind viel zu Hause, die Familie hat gemeinsame, unverplante Zeit.

Andererseits entsteht eine neue Herausforderung, denn durch Nähe entsteht auch mehr Reibung und Konflikt. Die Hausaufgaben müssen trotzdem gemacht, die Berufstätigkeit im Home Office erledigt werden. Die Aufregung und die Ängste rund um die ansteckende Viruserkrankung und die gesellschaftlichen Folgen müssen bewältigt werden.

### *Praktische Tipps:*

- Erste Maßnahme für Eltern: Selbstberuhigung!  
Sorgen Sie dafür, dass Sie sich selber ein wenig beruhigen.  
Atmen Sie ein paarmal bewusst ein und aus.
- Erklären Sie Ihren Kindern die Situation möglichst sachlich und in Ruhe. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Kind weiß, was es in dieser Situation tun kann z.B. Mithelfen, die Verbreitung des Virus zu verlangsamen.
- Machen Sie eine Tagesstruktur.
- Welche Beschäftigungen erledigt jede/r für sich (Hausaufgaben, Büroarbeit), wann gibt es Zeit für gemeinsame Familienaktivitäten: Essen, Spielen, Bewegung, Lesen etc.?
- Vereinbaren Sie, welches Familienmitglied welchen Beitrag zur Hausarbeit leisten kann: Kochen, Essen, Putzen, notwendiges Einkaufen, mit einem jüngeren Geschwisterkind spielen...
- Beschränken Sie die Zeiten des Medienkonsums. Wenn den ganzen Tag die Nachrichten aus Radio und Fernseher zu hören sind, führt das zu einer Überflutung, die nicht verarbeitet werden kann.
- Reden Sie mit Ihren Kindern über die medialen Eindrücke.
- Bei häufigem Ärger und Konflikt sorgen Sie für Abstand zwischen den "Streithähnen" und holen Sie sich Hilfe von "außen" (Andere Erwachsene im Haushalt, Telefongespräche mit Vertrauenspersonen, Beratung)
- Bei Konflikten in der Paarbeziehung, die zu keiner befriedigenden Lösung führen: Treffen Sie keine schwerwiegenden Entscheidungen. Verschieben Sie den Streit, das Gespräch auf einen Zeitpunkt, wo Sie sich beide beruhigt haben oder die Wohnsituation wieder mehr Abstand zulässt.
- Wenn die Selbstberuhigung nicht gelingt oder Konflikte eskalieren, holen Sie sich Hilfe! Rufen Sie an einer Beratungsstelle oder Krisenhotline an.

- TIPP 1** Gehe zu einer festen Zeit ins Bett und stehe rechtzeitig auf!
- TIPP 2** Folge einem festen Tagesplan!
- TIPP 3** Beginne jeden Tag mit einer festen Routine!
- TIPP 4** Treibe jeden Tag Sport! (Es gibt jede Menge Fitness-Übungen für zu Hause.)
- TIPP 5** Nimm dir anspruchsvolle Lektüre vor und lies täglich zwei Stunden!
- TIPP 6** Verbringe – wenn möglich – mindestens eine Stunde am Tag in der Natur!
- TIPP 7** Beschränke die Zeit, in der du Videos schaust oder zockst!
- TIPP 8** Verzichte auf Pornos!
- TIPP 9** Mach Skype-Termine mit guten Freunden aus! Sei nicht stark!
- TIPP 10** Halte Ordnung und Sauberkeit in Wohnung und Kleidung!
- TIPP 11** Plane eine Stunde „stille Zeit“ ein! (Gebet, Meditation)
- TIPP 12** Lies täglich eine Stunde in der Bibel! Beginne mit dem AT oder dem NT!\*
- TIPP 13** Lebe genau einen (!) Tag!
- TIPP 14** Mach eine Dankbarkeitsliste!
- TIPP 15** Traue deinen eigenen Gedanken nicht, wenn es in dir tobt!
- TIPP 16** Im Hier und Jetzt ist immer ein bisschen Frieden!
- TIPP 17** Du bist für deine Emotionen verantwortlich!
- TIPP 18** Mache oder lerne etwas Kreatives!
- TIPP 19** Gott hält Wut, Enttäuschung, Einsamkeit aus. Bring sie ihm!
- TIPP 20** Diese Zeit wird enden und diese Zeit kann dir zum Nutzen werden!

## Das Glaubensbekenntnis

Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen,  
den Schöpfer des Himmels und der Erde,  
und an Jesus Christus,  
seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn,  
  
empfangen durch den Heiligen Geist,  
geboren von der Jungfrau Maria,  
gelitten unter Pontius Pilatus,  
gekreuzigt, gestorben und begraben,  
  
hinabgestiegen in das Reich des Todes,  
am dritten Tage auferstanden von den Toten,  
aufgefahren in den Himmel;  
er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters;  
  
von dort wird er kommen,  
zu richten die Lebenden und die Toten.  
Ich glaube an den Heiligen Geist,  
die heilige katholische Kirche,  
  
Gemeinschaft der Heiligen,  
Vergebung der Sünden,  
Auferstehung der Toten  
und das ewige Leben. Amen.

## Gebet I Hilfe in der Corona-Krise

Herr, wir bringen Dir alle Erkrankten und bitten um Trost und Heilung. Sei den Leidenden nahe, besonders den Sterbenden. Bitte tröste jene, die jetzt trauern. Schenke den Ärzten und Forschern Weisheit und Energie. Allen Krankenschwestern und Pflägern Kraft in dieser extremen Belastung. Den Politikern und Mitarbeitern der Gesundheitsämter Besonnenheit. Wir beten für alle, die in Panik sind. Alle, die von Angst überwältigt sind. Um Frieden inmitten des Sturms, um klare Sicht. Wir beten für alle, die großen materiellen Schaden haben oder befürchten. Guter Gott, wir bringen Dir alle, die in Quarantäne sein müssen, sich einsam fühlen, niemanden umarmen

können. Berühre Du Herzen mit Deiner Sanftheit. Und ja, wir beten, dass diese Epidemie abschwilt, dass die Zahlen zurückgehen, dass Normalität wieder einkehren kann. Mach uns dankbar für jeden Tag in Gesundheit. Lass uns nie vergessen, dass das Leben ein Geschenk ist. Dass wir irgendwann sterben werden und nicht alles kontrollieren können. Dass Du allein ewig bist. Dass im Leben so vieles unwichtig ist, was oft so laut daherkommt. Mach uns dankbar für so vieles, was wir ohne Krisenzeiten so schnell übersehen. Wir vertrauen Dir. Danke.

### **Gebet I Die heilbringende Kraft des Leidens**

Jesus, ich danke dir für jeden Augenblick, den ich leben darf, ob er schön ist oder schwer. Ich danke dir, weil ich weiß, dass du mit mir gehst. Auf dich vertraue ich, in deine Hände lege ich mein Leben, alle Menschen und Aufgaben, die mir anvertraut sind – heute und in der Stunde meines Todes. Jesus, du kennst mich und du liebst mich. Hilf mir, immer daran festzuhalten und dich immer mehr zu lieben, dir zu dienen und zu helfen, dass du geliebt wirst. Befreie, heilige und heile mich. Schenke mir tiefe Freude und wahren Frieden. Lehre mich, mein Kreuz anzunehmen, es zu tragen und dir nachzufolgen. Ich weiß, dass vereint mit dir, nichts umsonst ist. Ich verbinde meine Leiden mit deinem Leiden und schenke dir meine Krankheit, meine Schmerzen und meine Schwierigkeiten für die Kirche, die Erneuerung des Glaubens in unserem Land und für alle, die Verantwortung tragen in Kirche und Welt. Herr, segne mich, segne alle, die mir anvertraut sind und lass mich zum Segen werden für viele. Amen.

### **Gebet I Stille Zeit**

1. Nimm dir 30 Minuten Zeit, z.B. morgens.
2. Such dir einen bequemen Ort, wo du allein bist.
3. Handy in Flugmodus.
4. Zünde eine Kerze an, wenn du willst.
5. Augenschließen, atmen, ankommen.
6. Erzähl Gott, was jetzt auf deinem Herzen ist.
7. Sag ihm, wofür du dankbar bist.
8. Leg Musik ein, die dich inspiriert und genieße Gottes Gegenwart.
9. Höre, ob er dir was zu sagen hat.
10. Lies langsam einen Psalm oder ein Kapitel aus dem Neuen Testament.
11. Lass es auf dich wirken.
12. Bring Gott deine Bitten.
13. Wenn du willst, fasse dein Gebet oder neue Ideen in einem kurzen Tagebucheintrag zusammen.
14. Bis morgen! Du wirst sehen: Zeit mit Gott verändert alles.

## Gebet I Die heilige Eucharistie verehren

### WAS IST DIE EUCHARISTIE?

In der Eucharistie ist Gott wirklich da. Am Abend vor seinem Leiden spricht Jesus beim letzten Abendmahl über das Brot: „Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.“ (Lk 22,19) Das Brot, das in den Leib Christi gewandelt worden ist, ist nicht nur ein Zeichen oder ein Symbol für diese Lebenshingabe Jesu. Die gewandelte Hostie ist der Leib Christi, d. h. Christus selbst ist in dem unscheinbaren kleinen Stück Brot gegenwärtig und schenkt sich mir. Immer, wenn ich vor den eucharistischen Herrn trete, stehe ich hautnah in der Gegenwart Gottes, der für mich Mensch geworden und gestorben ist, damit ich lebe. Es ist, als ob Jesus Christus mir sagen würde: Das bin ich ganz für dich, nichts halte ich zurück.

### GEISTIGE KOMMUNION

In der aktuellen Zeit der Corona-Krise können wir nicht zur Feier der Eucharistie zusammenkommen. Das schmerzt uns und verwehrt uns den Empfang der sakramentalen Kommunion. Doch wir müssen nicht auf die Gemeinschaft mit Jesus verzichten, wie er sie uns im Empfang der Kommunion schenken möchte. Es gibt die Möglichkeit der sogenannten „geistigen Kommunion“. Wenn es nicht möglich ist, die Kommunion sakramental (d. h. in Gestalt der gewandelten Hostie) zu empfangen, so kann man sich doch im Gebet ganz eng mit Christus verbinden und ihn sozusagen dennoch „empfangen“: auf geistiger Ebene bzw. im eigenen Herzen.

### JESUS IN MEINEM HERZEN

Geistige Kommunion meint, ich verspüre oder wecke in mir eine Sehnsucht danach, die Gegenwart Christi und die Gemeinschaft mit ihm zu erfahren. Es geht um ein Verlangen danach, Christus zu begegnen. Deswegen lade ich ihn ein, in mein Herz zu kommen, es mit seinem Licht, seinem Frieden und seiner Freude zu erfüllen. Dies ist zu jeder Zeit und an jedem Ort möglich, so z.B. im privaten Gebet oder vor dem Tabernakel in der Kirche.

### JESUS IM TABERNAKEL

Die aktuellen Regelungen zur Corona-Krise erlauben weiterhin, einen Spaziergang zu unternehmen und die Kirche zum persönlichen Gebet aufzusuchen. Im Tabernakel ist Gott in der Eucharistie gegenwärtig. Und ich darf mir sicher sein, er freut sich, wenn ich bei ihm vorbeischaue und ein bisschen bei ihm verweile.

### ANREGUNGEN FÜR DIE ZEIT IN DER KIRCHE

#### *Christus begrüßen*

Ich begrüße Christus, der in der Eucharistie im Tabernakel gegenwärtig ist und trete so bewusst in seine Gegenwart ein. Ich kann mir vor Augen führen, was die Eucharistie ist: Jesu Hingabe für mich bis zum Tod, um mich zu erlösen. Ich kann die Eucharistie verehren, indem ich z.B. die Kniebeuge einmal ganz bewusst mache.

### *Ein Bild, das ins Gebet hilft*

Es gibt im Lukasevangelium die Erzählung von Maria und Marta (vgl. Lk 10,38–42). Maria setzt sich zu Füßen Jesu und wird gelobt, sie habe das Bessere erwählt. Jesus genießt es geradezu, dass Maria zu seinen Füßen sitzt und ihm ganz zugetan ist. In der Zeit in der Kirche (oder auch während jeder anderen Gebetszeit) ist es, wie wenn ich mich zu Füßen Jesu setze – dies kann ich mir auch bildlich vorstellen, wenn es mir hilft –, ihm meine ganze Aufmerksamkeit schenke und alles andere beiseitelasse. Ich darf mir dabei gewiss sein, Jesus genießt und schätzt es sehr, dass ich ganz für ihn da bin.

### *Still werden*

Es bedarf gar nicht unbedingt vieler Worte, um die Zeit vor Gott zu verbringen. Um still zu werden, kann ich beispielsweise einen Vers aus der Hl. Schrift betrachten oder in Stille wiederholen. Vielleicht kommt mir ein Vers in den Sinn. In vielen Kirchen liegt auch das Lektionar auf, das Buch mit den Lesungen vom Sonntag, in das ich einen Blick werfen und mich inspirieren lassen kann. Ich kann mir aber auch einfach vorstellen, wie Gott mich liebevoll anschaut etc.

### *Eine Kerze entzünden*

Als Zeichen des Dankes oder der Bitte kann ich eine Kerze entzünden, sofern möglich in der Kirche oder zu Hause. Ihr Brennen ist wie die Fortsetzung meines Gebetes. Selbst wenn ich also nur kurz in der Kirche verweilen kann, so bleibt mit der Kerze doch ein Stück von mir selbst zurück. Ihr fortwährendes Brennen ist Sinnbild für mein Gebet, das weiterhin vor Gott gebracht wird.

### *Um Wandlung bitten*

Die Eucharistie, die im Tabernakel aufbewahrt wird, führt mir vor Augen, was Gott bereit ist, für mich zu tun und was er vermag: Er verwandelt Brot in seinen eigenen Leib. Wo sollte mehr Wandlung in mir, in meinem Herzen, in meinem Umfeld geschehen, als vor dem in den Leib Christi gewandelten eucharistischen Brot? Vielleicht habe ich eine konkrete Bitte, oder eine konkrete Situation, wo ich mir von Gott Wandlung erhoffe. Ich kann all das vor ihn bringen.

## **Gebet zur geistigen Kommunion**



HERR JESUS CHRISTUS, ICH GLAUBE, DASS DU IM  
ALLERHEILIGSTEN SAKRAMENT DES ALTARES  
GEGENWÄRTIG BIST. ICH LIEBE DICH ÜBER ALLES,  
UND MEINE SEELE VERLANGT NACH DIR. DA ICH  
DICH JETZT NICHT IN DER HEILIGEN EUCHARISTIE  
EMPFANGEN KANN, BITTE ICH DICH INSTÄNDIG:  
KOMM ZU MIR UND NIMM WOHNUNG IN  
MEINEM HERZEN. ICH ÖFFNE MICH DEINEM  
KOMMEN, VEREINIGE MICH GANZ MIT DIR UND  
BETE DICH AN, MEIN HEILAND UND ERLÖSER.  
LASS NICHT ZU, DASS ICH JE VON DIR GETRENNT  
WERDE. AMEN.

## Gottesdienste über Radio und TV mitfeiern

### SONNTAG/FEIERTAG – IM FERNSEHEN:

*ZDF-Fernsehgottesdienst* (Katholische Hl. Messe in der Regel alle zwei Wochen)

[www.zdf.fernsehgottesdienst.de](http://www.zdf.fernsehgottesdienst.de)

*k-tv* (zu empfangen via Satellit und im Kabelnetz von Vodafone/unitymedia und NetCologne, über MagentaTV) | [www.k-tv.org](http://www.k-tv.org)

*EWTN* (Empfang via Satellit) 10 Uhr Hl. Messe aus dem Kölner Dom | [www.ewtn.de](http://www.ewtn.de)

*Bibel.TV* (Empfang via DVB-T2, via Satellit und via Kabelnetz) 10 Uhr Hl. Messe aus dem Kölner Dom | [www.bibeltv.de](http://www.bibeltv.de)

### SONNTAG/FEIERTAG - IM RADIO:

*Domradio* (Empfang via DAB+, via UKW in Köln auf 101,7 MHz, via Kabel) 10 Uhr Hl. Messe

*WDR5* um 10 Uhr Radio-Gottesdienst (Hl. Messe i.d.R. alle zwei Wochen)

*Deutschlandfunk* | Deutsche Welle 10:05 bis 11:00 Uhr Radio-Gottesdienst (Hl. M. alle 2 Wo)

*Radio Horeb* (Empfang deutschlandweit mit DAB+) 10 Uhr Hl. Messe

### WERKTAG - IM FERNSEHEN:

*K-TV* 7:00 Uhr Mo, Fr u. Sa Hl. Messe | 9:00 Uhr Di u. Fr Rosenkranz, anschl. hl. Messe  
9:00 Uhr Mi, Do, Sa Hl. Messe | 12:00 Uhr Mo-Fr Hl. Messe | 19:00 Mo-Sa Hl. Messe

*Bibel.TV* Mo-Sa 8:00 Uhr Hl. Messe aus dem Kölner Dom

*EWTN* Mo-Sa 8:00 Uhr Hl. Messe | Mo 18:00 Uhr Hl. Messe | Do 9:00 und Sa 18:30 Uhr Hl. M.

### WERKTAG - IM RADIO:

*Radio Horeb* Mo-Sa 9:00 Uhr Hl. Messe

## Gebet I Weihwasser

Das Weihwasser, das wir in diesen Tagen in unseren Kirchen zu unserem Schutz vermissen, ist uns gegeben als Erinnerung an unsere Taufe, mehr noch als Erneuerung unserer Taufe, immer dann wenn wir uns mit dem geweihten Wasser bekreuzigen. Wir sind es gewohnt, wenn wir eine Kirche betreten oder sie wieder verlassen, dass wir Weihwasser nehmen und uns bekreuzigen. In diesen Tagen ist es uns bestimmt aus Gewohnheit immer wieder passiert, dass wir „vergebens“ ins Weihwasserbecken gegriffen haben. Viele haben auch zu Hause geweihtes Wasser. In unseren Pfarrkirchen und auf den Friedhöfen kann man sich Weihwasser holen – unter Rücksicht auf die Einhaltung der notwendigen Hygienevorschriften – und mit nach Hause nehmen. Es ist mehr als ein schöner Brauch, sich mit dem Weihwasser zu bekreuzigen, wenn wir das Haus verlassen oder unsere Kinder mit dem Kreuz auf die Stirn mit Weihwasser segnen. Es dient zu unserem Schutz. „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“

## Gebet für unsere Täuflinge

Ein Kind ist uns geboren, lebendig und geliebt, die Welt ist nicht verloren, solange es Kinder gibt. Und wir sehen dich an, wie du schläfst, wie du wachst, und wir lächeln dir zu, ob du weinst oder lachst. Und wir danken für dich, und wir bitten den Herrn, ach, beschütz unser Kind, denn wir haben es gern. Und wir wünschen so sehr, dass du wächst und gedeihst, bis du selber erkennst, wer du bist, wie du heißt. Ein Kind ist uns geboren, lebendig und geliebt, die Welt ist nicht verloren, solange es Kinder gibt. Amen.

## Gebet der Eltern für ihre Kinder

Gott, wir danken dir für unsere Kinder. Du hast sie uns geschenkt. Sie machen uns Freude, aber auch Sorgen. Darum bitten wir dich: Herr, segne unsere Kinder. Schenke ihnen Selbständigkeit, dass sie ihr Leben zu meistern lernen. Stelle ihnen treue Freunde zur Seite, die sie unterstützen und begleiten. Sei du ihnen verlässlicher Halt, und leite ihr Denken und Tun. Bleibe bei uns, wir vertrauen auf dich. Amen.

## Gebet für unsere Erstkommunionkinder



Guter Gott, die Kinder unserer Pfarreiengemeinschaft möchten die Freundschaft zu Jesus vertiefen. Das ist heute nicht mehr so leicht. Wir bitten dich für unsere Kinder auf dem Weg zur Erstkommunion, öffne ihre Herzen für das große Geschenk namens Jesus Christus. Lass ihnen Menschen begegnen, die nicht nur vom Glauben reden, sondern durch ihr Leben Zeugnis geben. Lass sie bei der Vorbereitung viel Freude erleben und den Erstkommuniontag als ein Fest mit Jesus Christus erfahren. Segne ihre Eltern, dass sie sich selbst für die Begegnung mit Jesus Christus offen halten und ihren Kindern die Türen zu ihm öffnen. Amen.

## Gebet für unsere Firmlinge



Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke. Treibe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue. Locke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe. Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges hüte. Hüte mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige nimmer verliere. Amen.

## Gebet der Eheleute füreinander

Vater, ich danke dir, dass du uns füreinander geschaffen hast, dass wir uns begegnet sind und einander lieben. Lass die Liebe in uns wachsen, damit wir uns immer besser verstehen und uns gegenseitig glücklich machen.

Alle wahre Liebe stammt von dir und führt zu dir. Du hast unserem Leben durch diese Liebe einen neuen Inhalt und ein neues Ziel gegeben. Zeig uns den richtigen Weg zu diesem Ziel und hilf uns ihn gehen. Amen.



## Gebet um geistliche Berufe

Herr Jesus Christus, du hast Männer und Frauen berufen, Alte und Junge, Arme und Reiche, dass sie dir nachfolgen und so das Leben gewinnen. Durch dich danken wir dem Vater im Heiligen Geist: dass immer neu Menschen in Taufe und Firmung den Geist empfangen, dass sie als Kinder Gottes gestärkt sind für ihre Aufgaben in Kirche und Welt.

Wir bitten dich für die Kirche unseres Bistums:

Lass sie nicht ihren Auftrag vergessen, die Gläubigen in ihrer Berufung zu fördern und vor allem den jungen Menschen zu helfen, deinen Ruf zu entdecken.

Du, Herr, kennst unsere Not. Wir brauchen die Verkündigung deines Evangeliums, die Erfahrung deiner Gegenwart in der Eucharistie und in den anderen Sakramenten.

Herr, wir bitten dich von ganzem Herzen: Schenke uns Priester, die unter der Führung des Heiligen Geistes dein Wort verkündigen, die den Armen und Kranken, den Heimatlosen und Notleidenden beistehen, die Gemeinden leiten und das Volk Gottes heiligen.

Lass sie ihrer Berufung treu bleiben. Denn du bist der Hirt deines Volkes, du bist unsere Hoffnung in Ewigkeit. Amen.

### Gebet in Krankheit

Herr Jesus Christus, du hast deine Liebe und Barmherzigkeit den Kranken und Schwachen gezeigt. In deiner Nähe konnten sie aufatmen und neue Hoffnung schöpfen. Durch dich haben sie Heilung, Frieden und Versöhnung gefunden. Herr, wir bitten dich, sei auch hier bei uns. Lass uns deine segnende Hand spüren und schenke uns dein Heil. Gib uns Geduld und Kraft, diese Zeit zu bestehen. Lass uns nicht verzagen.

Hilf uns, die Zeit zu nützen für gute Worte und Gesten der Liebe.

Öffne unsere Augen und unser Herz für deine Wunder.

So segne und bewahre uns der Herr, unser Gott, durch seinen Sohn, Jesus Christus, in der Kraft des Heiligen Geistes. Amen.

### Gebet im Alter

Guter Gott, ich schaue zurück auf meinen Lebensweg.

Viele Schritte haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich geworden bin. Du hast mich begleitet. Du hast mir Mut gemacht, auch wenn mein Pfad durchs Dunkel ging. Ich schaue nach vorne, auf das, was kommen wird – sorgenvoll und zuversichtlich; ängstlich und gelassen; mutlos und voller Neugier. Sei du meine Hoffnung. Bleibe bei mir, wenn es Abend wird. Und ich schaue auf den heutigen Tag und sehe den göttlichen Glanz, der auf ihm liegt. Jede Stunde und jede Begegnung sind kostbare Geschenke von dir. Du bist Licht über meinem Weg. Du machst mein Leben hell und froh. Amen.

### Gebet für unsere Verstorbenen

Herr Jesus Christus, wir bitten dich für die Schwestern und Brüder aus unseren Pfarrgemeinden in Siegenburg, in Train und in Niederumelsdorf, die du zu dir gerufen hast. Schenke ihnen Heimat bei dir, wo jeder Schmerz in Freude verwandelt ist. Lass sie deine Stimme hören: „Kommt, ihr Gesegneten meines Vaters, und nehmt das Reich in Besitz“. Denn du bist gut und ein Freund der Menschen. Amen.



## Geistliche Tagesrückschau

Ich gehe den Tag noch einmal durch und achte darauf, was die einzelnen Begebenheiten in mir bewegt haben.

Ich schaue zurück auf das Aufwachen am Morgen –  
meine leibliche Verfasstheit –  
vielleicht Träume –  
den Weg zur Arbeitsstelle –  
die verschiedenen Tätigkeiten und Ereignisse am Vormittag –  
die Mittagszeit –  
Aufgaben, Situationen am Nachmittag –  
den Weg nach Hause bis hin zur dieser Abendzeit.

Welchen Menschen bin ich begegnet?  
Was hat mich dabei bewegt?  
Was berührt mich immer noch?

Gab es besondere Vorkommnisse oder Situationen, die es sich nochmals anzuschauen lohnt?  
Gibt es Erlebnisse, die ich noch gerne genauer betrachten will?

Ich achte auf Gefühle, Gedanken und Befindlichkeiten:  
Was ist mir gelungen?  
Was wurde mir geschenkt?  
Worüber freue ich mich?  
Was schmerzt mich?

Ich unterscheide:  
Wo zeigt sich der Ungeist in Hoffnungslosigkeit, Misgunst, Neid, Eifersucht, Angst, Misstrauen, Herrschsucht, Egoismus...?  
Wo zeigt sich in alldem der Geist Gottes in Liebe, Freude, Vertrauen, Geduld, Freiheit, Demut, Wahrhaftigkeit, Hoffnung...?

Für alles Gute danke ich Gott.  
Ich bitte ihn um Verzeihung für alles, was nicht recht war.  
Um Kraft für alles Schwierige rufe ich ihn an.

*Nach einer kurzen Stille schließe ich mit einem Gebet:*

Gott, der Zeiten Anfang und Ende, nimm den vergangenen Tag in deine Hände.  
Alle Freude und alles Glück geb ich dir mit Dank zurück.  
Alle Angst und alle Not bei mir wandle du, denn ich vertraue dir.  
Erfülle mich mit Zuversicht, zeig mir den Weg zu deinem Licht. Amen.

## Gebet in der Corona-Krise

Herr, Du Gott des Lebens, betroffen von der Not der Corona-Krise kommen wir zu Dir. Wir beten für alle, deren Alltag jetzt massiv belastet ist und bitten um Heilung für alle Erkrankten. Sei den Leidenden nahe, besonders den Sterbenden. Tröste jene, die jetzt trauern, weil sie Tote zu beklagen haben. Schenke den Ärzten und Forschern Weisheit und Energie, und allen Pflegenden Kraft in dieser extremen Belastung. Gib den politisch Verantwortlichen Klarheit für richtige Entscheidungen. Wir danken für alle Frauen und Männer, die gewissenhaft die Versorgung und Infrastruktur unseres Landes aufrecht erhalten. Wir beten für alle, die in Panik sind oder von Angst überwältigt werden. Wir beten für alle, die großen materiellen Schaden erleiden oder befürchten. Guter Gott, wir bringen Dir alle, die in Quarantäne sein müssen, sich einsam fühlen und niemanden an ihrer Seite haben. Stärke die Herzen der alten und pflegebedürftigen Menschen, berühre sie mit Deiner Sanftheit und gib ihnen die Gewissheit, dass wir trotz allem miteinander verbunden sind. Von ganzem Herzen flehen wir, dass die Epidemie abschwilt und dass die medizinischen Einrichtungen und Ressourcen den aktuellen Anforderungen gerecht werden können. Wir beten, dass die Zahlen der Infizierten und Erkrankten zurückgehen. Und wir hoffen, dass in allen Bereichen bald wieder Normalität einkehren wird. Guter Gott, mache uns dankbar für jeden Tag, den wir gesund verbringen. Lass uns nie vergessen, dass unser Leben ein zerbrechliches Geschenk ist. Ja, wir sind sterbliche Wesen und können nicht alles kontrollieren. Du allein bist Ursprung und Ziel von allem, Du allein bist ewig, immer liebend. Dein Heiliger Geist bewahre unsere Herzen in der Dankbarkeit. Getragen von einem tiefen Frieden werden wir die Krise bestehen. Jesus, Du Herr und Bruder aller Menschen, Deine Gegenwart vertreibt jede Furcht, sie schenkt Zuversicht und macht unsere Herzen bereit, offen und aufmerksam füreinander. Amen.

## Digitale Ignatianische Nachbarschaftshilfe

Die Jesuiten haben einen neuen Newsletter-Dienst gestartet, um auch in der Corona-Krise Seelsorge zu ermöglichen, heißt es auf der Website [www.jesuiten.org](http://www.jesuiten.org). Unter dem Titel „Ignatianische Nachbarschaftshilfe“ erhalten Interessierte täglich am Morgen spirituelle Impulse und am Samstag einen Vorschlag für einen sonntäglichen Hausgottesdienst. Zudem wird auf weitere digitale Angebote aus den verschiedenen Gemeinden und Institutionen der Jesuiten aufmerksam gemacht. Täglich schreibt ein anderer Jesuit für den Newsletter den spirituellen Impuls. Anmeldung unter: [www.jesuiten.org](http://www.jesuiten.org)

## In der Corona-Krise auf zum virtuellen Museumsbesuch

Die vatikanischen Museen vom heimischen Sofa aus erkunden? Das ist möglich dank sieben virtueller Rundgänge. Sie sind für Smartphones, PC oder Tablet verfügbar, auf der offiziellen Internetseite [www.museivaticani.va](http://www.museivaticani.va). Im Angebot sind etwa die weltberühmte „Sixtinische Kapelle“ mit den Fresken Michelangelos oder die „Raffaelstanzen“ mit der „Schule von Athen“ (zwischen 1509 und 1511). Per Zoom kann sich der Betrachter Details aus nächster Nähe anschauen. Einzelne Kunstwerke stellen die Vatikanischen Museen auch auf Instagram vor. Viel Spaß!

## Das GOTTESLOB als Begleiter und Hilfe in Krankheit, Leid und Not

### TAGZEITEN

Das Angelus-Gebet   Freu dich, du Himmelskönigin	3,6   3,7
Laudes in der Osterzeit	624
Vesper in der Osterzeit	641
Komplet	662
Nachtgebet	667

### ANDACHTEN

Rosenkranz	4
Kreuzweg	683   934
Andachtsabschnitt „Krankheit und Not“	680,5
Ölbergandacht	938

### PSALMEN

Ps 4	Gottes Schutz in der Nacht	310,3
Ps 22	Gottverlassenheit und Heilsgewissheit	36,2
Ps 23	Der gute Hirt	37,2
Ps 30	Dank für Rettung aus Todesnot	629,2
Ps 34	Unter Gottes Schutz	651,4+6
Ps 40	Dank, Hingabe und Bitte	41,2
Ps 42+43	Sehnsucht nach dem lebendigen Gott	42,2
Ps 63	Sehnsucht nach Gott	616,2
Ps 91	Unter dem Schutz des Höchsten	664,6
Ps 116	Dank für Rettung aus Todesnot	629,4
Ps 130	Bitte in tiefer Not	639,4
Ps 142	In schwerer Bedrängnis	75,2
Ps 146	Preislied auf Gott	77,2

### GEBETE

Vertrauen	8,5-7
Klage	8,9
Bitte und Dank	9,1-3
Hingabe	9,4-6
im Alter	16,5-6
in Leid und Not	17,1-2
in Krankheit	17,3-5
im Angesicht des Todes	18
Gebete im Regensburger Diözesananhang	705,1

### LIEDER

Vertrauen und Trost	414-435
Bitte und Klage	436-441   848-850
Glaube, Hoffnung, Liebe	442-447   851-855
Tod und Vollendung	500-511.518
Maria	520-537   872-891
Die himmlische Stadt	549-554
Krankheit und Leid	867

### LITANEIEN

Litanei von der Gegenwart Gottes	557
Litanei vom Heilswirken Gottes	558
Christus-Rufe	560
Jesus-Litanei	560
Litanei vom Leiden Jesu	563
Herz-Jesu-Litanei	564
Lauretanische Litanei	566

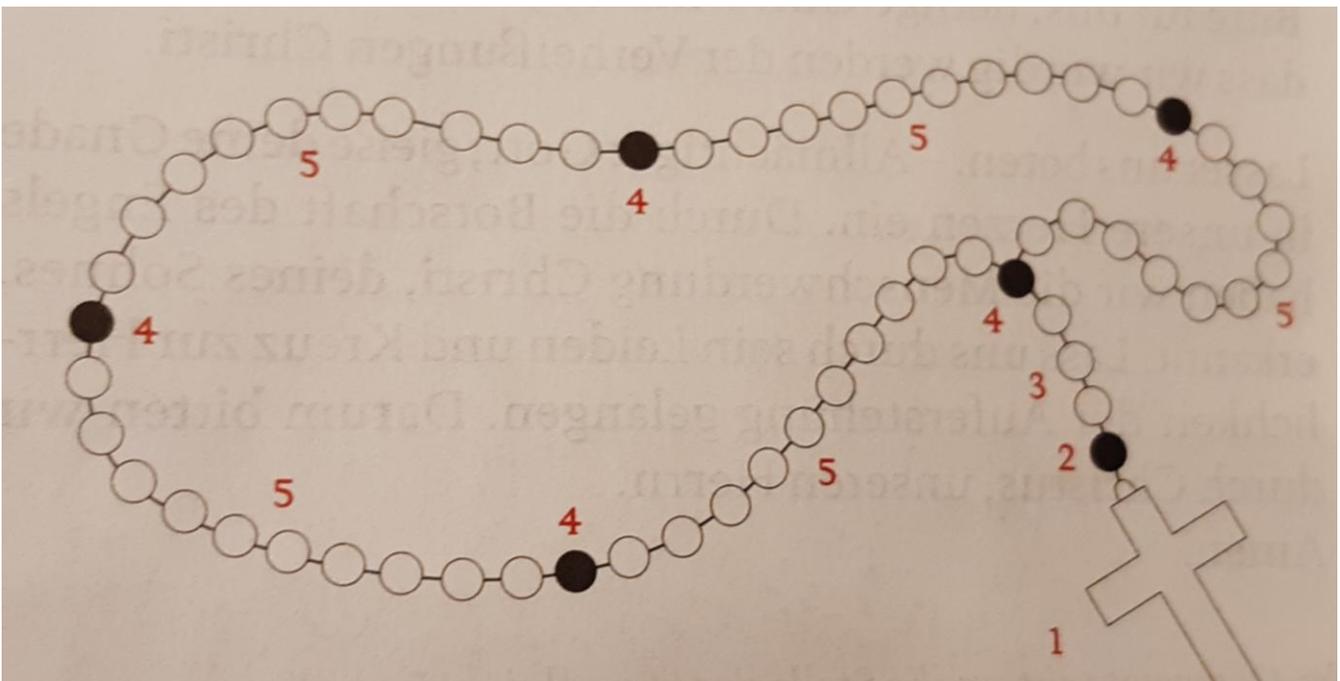
## Das Rosenkranzgebet

Solange die Ausgangsbeschränkungen andauern und wir auch nicht zum gemeinsamen Gebet zusammenkommen können, wollen wir das persönliche Gebet zu Hause pflegen. Dazu gehört auch das vielen von uns liebgewordene Rosenkranzgebet. Nicht wenige beten täglich den Rosenkranz und schöpfen daraus Kraft und Hoffnung.

Ich lade alle ein, mitzubeten, ob klein oder groß, jung oder alt, alleine, in der Familie oder in Gemeinschaft. Vielleicht kennen Sie jemanden, den Sie auf den Rosenkranz aufmerksam machen möchten.

Mitte und Ziel des Rosenkranzgebetes ist JESUS CHRISTUS, der SOHN GOTTES. Mit Maria schauen wir auf sein Leben. Sie hat Jesus gekannt wie kein anderer Mensch; sie hat ihn begleitet auf allen wichtigen Stationen seines Lebens – bis unter das Kreuz. An ihr wurde die Macht der Auferstehung sichtbar: Sie wurde aufgenommen in die Herrlichkeit Gottes – Zeichen der Hoffnung für die Kirche und für alle Menschen.

In den Sätzen des Rosenkranzes – Sätze, die das „Gegrüßet seist du, Maria“ erweitern – betrachten wir die Geheimnisse des Glaubens. Die Wiederholung derselben Sätze schenkt innere Ruhe. Die Perlen des Rosenkranzes sind eine Hilfe beim Beten.



- 1 Kreuz für Kreuzzeichen, Glaubensbekenntnis und „Ehre sei dem Vater“
- 2 Perle für „Vater unser“
- 3 Perlen für drei „Gegrüßet seist du, Maria“ mit den Einfügungen „Glaube“ / „Hoffnung“ / „Liebe“ und „Ehre sei dem Vater“
- 4 Perle für „Vater unser“
- 5 Jeweils zehn Perlen für „Gegrüßet seist du, Maria“

Beim Rosenkranzgebet betrachten wir die „freudenreichen“, die „lichtreichen“, die „schmerzhaften“, die „glorreichen“ und die „trostreichen“ Geheimnisse. Im Gotteslob Nr. 4 finden Sie es etwas ausführlicher.

Los geht's!

Gute Andacht beim Beten!

Telefonseelsorger sind offen für alle ernst gemeinten Anrufe. Sie hören zu und versuchen zu helfen. Bei der Telefonseelsorge, der Caritas, den Maltesern oder der Ordensgemeinschaft der Passionisten finden Sie Hilfe und Unterstützung:

### *Die Telefonseelsorge der katholischen und evangelischen Kirche*

Die Telefonseelsorge hilft rund um die Uhr unter der Telefonnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Der Anruf verläuft anonym und kostenlos. Die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht. Auf der Internetseite der Telefonseelsorge finden Sie auch die Möglichkeit einer online Mail- oder Chatberatung: [www.telefonseelsorge-regensburg.de](http://www.telefonseelsorge-regensburg.de).

### *Die Dienste der Caritas im Bistum Regensburg*

Auf der Internetseite der Caritas finden Sie Ratgeber zu den Themen: Geld, Schulden, Familie, Beziehung, Rechtliche Betreuung u.v.m. Geschulte Berater nehmen sich Zeit für Ihre Sorgen und Fragen. ([www.caritas-regensburg.de](http://www.caritas-regensburg.de))

Der Krisendienst Horizonte ist eine psychologische Beratungsstelle für Suizidprävention. Krisentelefon: 0941-58181, [www.krisendienst-horizont.de](http://www.krisendienst-horizont.de).

### *Bei den Passionisten sprechen Sie über Gott und die Welt*

Die Ordensgemeinschaft der Passionisten bietet einen Telefondienst für Menschen, die gerade in der Zeit der Ausgangsbeschränkung ein offenes Ohr oder einen Gesprächspartner suchen. Täglich von 8.00 bis 11.30 Uhr und von 14.30 bis 17.30 Uhr steht unter der Nummer 09435-901476 ein Ordensmitglied für Gespräche über Gott und die Welt zur Verfügung, um Ihnen die Zeit der Isolation zu erleichtern. In einem anonymen Kontaktformular auf der Internetseite der Passionisten oder über die E-Mail-Adresse können Sie der Ordensgemeinschaft Ihre Gebetsanliegen zukommen lassen. Die Patres und Brüder der Passionisten beten dann für Sie.

[www.passionisten.de/Gebetsanliegen](http://www.passionisten.de/Gebetsanliegen) oder [gebetsanliegen@passionisten.de](mailto:gebetsanliegen@passionisten.de)

### *Ein Anruf der Malteser*

Der Malteser Hilfsdienst e.V. bietet einen Telefonbesuchsdienst. Hier können sich Menschen, die reden wollen und sich einsam fühlen, mit Maltesermitarbeitern zum regelmäßigen Gespräch am Telefon verabreden. Wer sich über einen Anruf der Malteser freut, kann sich telefonisch unter 0941/58515-54 melden.

## HILFEN BEIM EINKAUFEN IN CORONA-ZEITEN



In unserer Pfarreiengemeinschaft wollen wir unseren älteren Mitmenschen oder Personen mit Vorerkrankungen, die niemanden haben, Unterstützung beim Einkaufen anbieten. Wir nehmen Ihren Einkaufswunsch (Lebensmittel, Medikamente) auf und liefern zeitnah zu Ihnen nach Hause. Die Kosten für den Einkauf werden zunächst ausgelegt und an der Haustüre beglichen. Dieses Angebot ist selbstverständlich kostenlos! Wir helfen gerne! Die Empfehlungen des Gesundheitsamtes sollen bitte eingehalten werden.

### ***Ansprechpartner in Siegenburg***

Christine Zieglmayer, Tel. 870191

Franziska Tempele, Tel. 6919059

Elisabeth Neumeier, Tel. 9613

Petra Lauschke, Tel. 9758377

Alfons Brem, Tel. 016097884694

### ***Ansprechpartner in Niederumelsdorf***

Annemarie Niedermeier, Tel. 8367

### ***Ansprechpartner in Train***

Gemeinsame Aktion von Gemeinde Train und Pfarrgemeinde Train  
siehe dazu eigene Informationen „Corona-Bürgerhilfe“ in Train

Koordination Max Renkl, Tel. 1266 (Mo-Fr 9-12 u. 14-15 Uhr), Email: famrenkl@t-online.de



Liebe Schwestern und Brüder in unserer Pfarreiengemeinschaft!  
Das Glockenläuten gehört in besonderer Weise zu unserer bayerischen Kultur und Tradition! Die Glocken unserer Kirchtürme schaffen in dieser Krise eine besondere Verbindung untereinander. Die Glocken stiften allerorts Gemeinschaft! Sie rufen uns zu Gebet und Gottesdienst!

In dieser Ausnahmesituation läuten nun seit Ostermontag täglich um 15 Uhr alle Glocken in unserer Pfarreiengemeinschaft. Das tägliche Läuten um 15 Uhr soll uns vor allem an ein dreifaches erinnern: zuvorderst an die Todesstunde unseres Herrn Jesus Christus, der uns am Kreuz das ewige Leben geschenkt hat; dann an die Gottesmutter Maria, die unter dem Kreuz ausharrte, und die wir in unserem Land als Schutzfrau Bayerns verehren und schließlich daran, dass wir unser Leben gerade jetzt in Gottes Hand legen und auf den Schutz der Gottesmutter vertrauen. Beten wir zu dieser besonderen Zeit gemeinsam ein Vater unser!

Auch unser Bischof Rudolf hat sich in der Heiligen Woche mit bemerkenswerten Worten zum Glockenläuten in dieser Krisenzeit geäußert. Daraus ein Auszug:

„Das Zwölfuhrläuten, liebe Schwestern und Brüder, markiert nicht nur den Zeitpunkt, bis wann die frischen Weißwürste unbedingt gegessen sein müssen, sondern es lädt uns vor allem zum Angelus-Gebet ein.

Vielleicht sollten wir das wieder neu als großen Schatz entdecken. Jetzt, wo es so viel stiller zugeht in unserem Alltag, nehmen wir sie deutlicher wahr. Auch zu den üblichen Gottesdienstzeiten läuten die Glocken. Leider können wir vorerst ihrer Einladung, zur Kirche zu kommen, nicht Folge leisten. Aber ihr Signal dürfen wir im Herzen widerhallen lassen und uns vor dem Fernseher und dem Hausaltar versammeln, mit dem Gotteslob und der Sonntagsbibel.

Ich sage Ihnen ehrlich: Es ist mir sehr nahegegangen, als wir in den vergangenen Tagen ein paar Mal zum gemeinsamen Gebet mit Papst Franziskus aufgerufen haben durch das Läuten der Glocken. Ja, auch die Glocken verbinden und schaffen Gemeinschaft. An allen Tagen des Jahres bereichern die Glocken mit ihrem Klang unseren Alltag, sie geben dem Tag Gliederung und Struktur. Nur vom Gründonnerstagabend bis zur Osternacht schweigen die Glocken zum Zeichen der Trauer und der Grabesruhe des Herrn. Sie werden dieses Jahr noch

lauter und beredter schweigen als sonst. Der Volksmund lässt sie nach Rom fliegen. In der Osternacht aber kehren sie zum Gloria und zum Osterhalleluja zurück. Denn die Osterbotschaft, die Botschaft von der Auferstehung Jesu Christi, die Wende in der Geschichte, der Hereinbruch der Ewigkeit in die Zeit, die Begründung unserer Hoffnung auf das ewige Leben, das muss an die große Glocke gehängt werden!

Lassen wir uns (...) von diesem Zeichen innerlich anrühren. In den Städten werden auch die Mauern erzittern, und wenn Sie auf dem Land wohnen, dann **öffnen Sie die Fenster, dass die Botschaft der Glocken Sie erreiche: Christus der Herr hat am Kreuz Sünde und Tod dieser Welt besiegt. Und alles wird gut!**“

Euer Pfarrer Franz X. Becher

