

Kalenderwoche 13/2020

# Mutmach-Impulse

KAB Bezirksverband Hamm-Münster-Warendorf



*Karsten Weidisch*

## März 2020 – harte Zeiten!

Nichts ist mehr wie vorher! Eine völlig neue Situation! Massiv eingeschränkte Freiheit überall und für alle! Fast alles ist dicht, so gut wie nichts findet mehr live und real statt, Kontakte draußen auch nur noch zu zweit und in zwei Metern Sicherheitsabstand! Berührung, Zärtlichkeit und Nähe nur noch im eigenen Saft und Zirkel, Familie ja und bei Freund\*innen wird's schon schwierig!

Verkehrte Zeit, verdrehte Welt – verrückt, bedrohlich, lebens-, liebe-, lustfeindlich!

Da wünsche ich mir doch eine Quarantäne-WG für zwei Wochen mit meinem/n/r Liebsten!

Da wünsche ich mir doch die gute alte Zeit wieder zurück!

Vorsicht bitte – beides ist irgendwie Quatsch!

Quarantäne kann nicht wirklich ein Traum sein, weil die Gefahr, Corona-infiziert zu sein, tödlich enden kann!

Die gute alte Zeit war gar nicht so topp, wie sie gerade erscheinen mag und total verklärt wird aufgrund der Krise mit ihrem Lebensqualitätsentzug und weil wir überhaupt nicht wissen, wann der ganze Spuk vorbei ist!

Nein, beide Wege führen uns vor die Wand! Autsch!

Wenn nicht so, wie dann?

Mein Tipp: realistisch sein und ehrlich bleiben, vorsichtig sein und safe bleiben, abwartend und geduldig, glaubend und hoffend, einsichtig und klug, veränderungsbereit und kreativ, weniger analog, dafür mehr digital, distanzierter und nur anders genauso nah, getrennt und doch gemeinsam, unkörperlich und dennoch sozial... da geht (noch) vieles!

Also nicht den Kopf in den Sand stecken, nicht passiv werden, depressiv, elan- und lebenslos! Knurren und murren ja! Doch nicht verzweifeln und aufgeben! Das wäre grundlos!

Auch das Volk Israel wanderte damals nach der Befreiung in Ägypten durch Wüste und wüste Zeiten - enorm anstrengend, ziemlich gefährlich, volle 40 Jahre lang, bei allem null Überlebensgarantie!

Stimmungstiefs vorprogrammiert! Es kam, wie es kommen musste: das Volk Israel hat – platt gesagt – irgendwann die Schnauze gestrichen voll!



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

Und ja: Wüste ist nicht Heimat. Und wen wundert's - das Volk Israel verfällt in die totale Ägypten-Nostalgie. Aber da war - mit aller Sicherheit - Unfreiheit, Folter, Tod! Gar nicht wirklich glorreich und erstrebenswert!

Das Volk Israel knurrt und murrst: Gott und Mose, Ihr Verräter! Ihr habt uns hierhin gebracht zum Sterben! Schluss jetzt mit Euch! Wir wollen zurück!

Aber: zurück in die alten Zeiten, die gar nicht (so) gut waren?!

Oder: stehenbleiben in der todbringenden Wüste, sich damit Leben und Zukunft per se verspielen!?

Nein nein nein – damals wie heute!

Wenn's uns nun auch schwer fällt: aushaltend leben jetzt - wie auch immer! Anders und neu weiter! Immer hoffen!

Klar dabei leider: für nicht wenige heißt es auch unverschuldet sterben und gehen müssen! Aber auch dann immer hoffen – anders und neu weiter - österlich vollendet eben!

Ich weiß: es sind harte Zeiten! Ich will hier gar nichts schönreden! Aber ich will bewusst jetzt auch alles mit Hoffnung füllen – im So und So: christlich irdisch und ewig gedacht – österlich geglaubt halt!

*Karsten Weidisch*



## Schrei

*Berthold Vilbusch*

Schrei, so laut du schreien musst,  
schrei aus Dir heraus.  
Schrei vor lauter Lebenslust,  
oder voller Lebensfrust.  
Lass es einfach raus.

Schrei, weil dir die Tränen kommen,  
schrei den Kummer, schrei das Leid,  
schrei, bist du auch ganz benommen,  
schrei, dein Blick ist ganz verschwommen,  
schrei jetzt ist die Zeit.

Halt Dein Schreien nicht zurück,  
nein, die Welt sie will es hören,  
manchmal hast du etwas Glück  
wenn auch nur ein kleines Stück.  
du willst schließlich stören.

Ja, du darfst ein Schreihals sein.  
Schrei aus voller Kehle,  
schrei Du bist heut nicht allein,  
und dein Schreien das schlägt ein  
voll in meine Seele.

Denn Dein Schrei ist ein Signal.  
Es wird mich erreichen.  
Lauter wird es mal zu Mal,  
nein du bist mir nicht egal,  
so verstellst du Weichen.

Schreien kann Befreiung bringen,  
aus einem harten Krieg.  
Deinen Schrei kannst du auch singen  
Bringst du ihn dann noch zum Schwingen,  
wird er zur Musik.

Nimm dir Zeit dich zu verwöhnen  
Schrei, es tut dem Körper gut.  
Fang jetzt an Dich zu versöhnen  
Wenn du es brauchst fang an zu stöhnen  
Schrei denn dazu brauchst du Mut.



In der Stille trifft Dein Schrei,  
Entsetzen, Angst und Unbehagen  
Endlich sind Gedanken frei,  
und es ist dir einerlei  
was andere dazu sagen.

Schrei jetzt Deine Last zur Erde  
Leichtigkeit wird sich entfalten.  
Ist Dein Kopf auch noch gespalten,  
nimm das Glück, du kannst es halten.  
Weil es Deines werde.

Schrei, jetzt bitte schrei!  
Laut auf Deine Weise,  
komm ich bin dabei.  
Wir sind jetzt schon zwei,  
Bleiben wir nicht leise.

*Text und Foto: Berthold Vilbusch*



## Unser tägliches Brot ...

Heute im Supermarkt:

Wenn ich kein Mehl kaufen kann, gibt es auch kein Brot.

Hefe wird das neue Klopapier (Hamsterkauf-Kenner)

Ich werde jetzt umstellen auf Fertig-Pizza.

Mitten in der Fastenzeit ist es für uns ungewohnt, im Supermarkt (Konsumtempel) nicht alles zu bekommen, was wir so selbstverständlich für uns in Anspruch nehmen.

Mitten in der Fastenzeit kreist mein Denken um „Mein“ tägliches Brot!?

Manchmal hilft der satirische Blick (Reinhard Mey: Die heiße Schlacht am kalten Büffet) oder das Träumen von einer „Schlemmer-Insel“ um mit Humor die jetzige Fastenzeit als „Fastenzeit 2020 - Als ich nicht konsumieren konnte“ zu verstehen.

*Text und Foto: Wolfgang Kollek*



## Wiedergefunden in der Singles-Kiste: Die heiße Schlacht am kalten Büffet (1971) Reinhard Mey

frei verfügbar unter Link: <https://www.reinhard-mey.de/texte-f%C3%BCr-alle>

Gemurmel dröhnt drohend wie  
Trommelklang,  
Bald stürzt eine ganze Armee  
Die Treppe hinauf und die Flure  
entlang,  
Dort steht das kalte Büffet.  
Zunächst regiert noch die Hinterlist,  
Doch bald schon brutale Gewalt,  
Da spießt man, was aufzuspießen ist,  
Die Faust um die Gabel geballt.  
Mit feurigem Blick und mit Schaum  
vor dem Mund  
Kämpft jeder für sich allein,  
Und schiebt sich in seinen gefräßigen  
Schlund,  
Was immer hineinpasst, hinein.

Bei der heißen Schlacht am kalten Büffet,  
Da zählt der Mann noch als Mann,  
Und Auge um Auge, Aspik um Gelee,  
Hier zeigt sich, wer kämpfen kann, hurra!

Da blitzen die Messer, da prallt das Geschirr  
Mit elementarer Wucht  
Auf Köpfe und Leiber, und aus dem Gewirr  
Versucht ein Kellner die Flucht.  
Ein paar Veteranen im Hintergrund  
Tragen Narben auf Hand und Gesicht,  
Quer über die Nase und rings um den Mund,  
Wohin halt die Gabel sticht.  
Ein tosendes Schmatzen erfüllet den Raum,  
Das grunzt, das rülpst und das quiekt.  
Fast hört man des Kellners Hilferuf kaum,  
Der machtlos am Boden liegt.

Bei der heißen Schlacht am kalten Büffet,  
Da zählt der Mann noch als Mann,  
Und Auge um Auge, Aspik um Gelee,  
Hier zeigt sich, wer kämpfen kann, hurra!



Da braust es noch einmal wie ein Orkan,  
Ein Recke mit Übergewicht  
Wirft sich auf's Büffet im Größenwahn,  
Worauf es donnernd zerbricht.  
Nur leises Verdauen dringt noch an das Ohr,  
Das Schlachtfeld wird nach und nach still.  
Unter Trümmern sieht angstvoll ein Kellner  
hervor,  
Der längst nicht mehr fliehen will.  
Eine Dame träumt lächelnd vom Heldentod,  
Gebettet in Kaviar und Sekt,  
Derweil sie, was übrigzubleiben droht,  
Blitzschnell in die Handtasche steckt.

Das war die Schlacht am kalten Büffet,  
Von fern tönt das Rückzugssignal,  
Viel Feind', viel Ehr' und viel Frikassee,  
Na denn: „Prost“ bis zum nächsten Mal –  
hurra!

Das war die Schlacht am kalten Büffet  
Und von dem vereinnahmten Geld  
Geh'n zehn Prozent, welch' noble Idee,  
Als Spende an „Brot für die Welt“ – hurra!





## Gebet in schwerer Zeit“

*P. Norbert Becker*

Gott, du bist die Quelle des Lebens.  
Du schenkst uns Hoffnung und Trost in  
schweren Zeiten.  
Dankbar erinnern wir uns an deinen Sohn  
Jesus Christus,  
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 Kraft des Heiligen  
Geistes.  
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.

Von diesem Gebet gibt es inzwischen auch eine Fassung für Kinder, etwas im  
Grundschulalter:

## „Gebet in schwerer Zeit – für Kinder “

*P. Norbert Becker*

Guter Gott.  
Alles Leben kommt von dir.  
Jetzt im Frühling singen die Vögel.  
An Bäumen wachsen grüne Blätter.  
Blumen fangen an zu blühen.

Und doch ist die Welt ganz anders  
geworden:  
Wir müssen uns vor einer Krankheit  
schützen.  
Deswegen sind viele Kontakte nicht mehr  
möglich.  
So gerne würde ich mit anderen spielen...  
Mir fällt es schwer das alles zu verstehen.

Aber ich weiß, wie wichtig es ist,  
Regeln zu beachten und fest zusammen zu  
halten.

Ich brauche keine Angst zu haben.  
Du bist bei mir.  
Und Menschen überall auf der Welt  
setzen sich ein für Gesundheit und  
Heilung.

Ich bitte dich:  
Gib allen Verantwortlichen deinen  
Heiligen Geist.  
Lass mich stark sein, wenn Sorgen mich  
quälen.  
Hilf mir, vorsichtig und hilfsbereit zu sein.  
Schenke mir viele Ideen, die freie Zeit zu  
gestalten.

Gott,  
segne und behüte mich und alle, die ich  
lieb habe. Amen.



## Das Gebet der KAB

- angepasst an die schwierige Situation derzeit. Wir laden ein, es für eigene Gebetszeiten, für Momente der Einkehr und des Innehaltens zu nutzen.

*März 2020.*

Herr Jesus Christus.

Wir bringen dir unseren Tag, unsere Arbeit,  
unsere Auseinandersetzungen, unsere Kämpfe,  
das, was uns gelingt, uns freut und gut tut,  
aber auch das, was unser Leben schwer macht.

Dein Reich komme an unseren Arbeitsplatz,  
die Krankenhäuser, die Pflegeheime,  
die Supermärkte und in unsere Häuser.

Gib, dass alle, die heute in Gefahr sind, in deiner Gnade bleiben.

In deiner Liebe segne alle, die dich heute besonders brauchen:  
Segne die, die erkrankt sind und die, die alles tun, um die aktuelle  
Krise zu bewältigen.

Segne die Ärztinnen und Ärzte. Segne die Krankenpflegerinnen  
und Krankenpfleger.

Segne die Erzieherinnen und Erzieher, die die Notbetreuung in den Kitas übernehmen.

Segne die Verkäuferinnen und Verkäufer.

Segne die Apothekerinnen und Apotheker.

Segne die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

Segne die Politikerinnen und Politiker.

Segne alle, die in diesen schwierigen Zeiten alle ihre Kraft und all ihr Können einbringen.

Dein Reich komme durch uns, unser Handeln und unsere Geduld,  
Rücksichtnahme und unsere Solidarität.

Seliger Nikolaus Groß und seliger Marcel Callo, bittet für uns.

Herr Jesus Christus, schenke den Verstorbenen deinen Frieden.  
Amen.

Neufassung:

Ann-Kathrin Windhuis, Referentin geistliche Begleitung KAB Diözesanverband Köln.





## Liebe Frauen und Männer in der KAB!

Wir leben in einer Zeit, die uns richtig aus dem Rhythmus kommen lässt.

Vieles scheint von 100 auf Null zurückgesetzt. Ein unsichtbarer Gegner hat uns fest im Griff.

Es tut mir gut, dass es Menschen in der KAB gibt, die mir mitteilen, dass sie etwas tun möchten, dass sie sich mit den anderen verbinden möchten.

Deshalb lade ich euch heute ein, uns miteinander im Gebet zu vereinen.

Dazu können wir sehr gut bestehende Aktionen in unserem Bistum nutzen.

So läuten im gesamten Bistum abends um 19:30 Uhr die Glocken und laden ein, still zu werden und für alle zu beten, die in dieser Krisenzeit füreinander da sind.

In vielen Fenstern leuchtet eine Kerze und um 20:00 Uhr wird gemeinsam das Vater Unser gebetet.

Ich schlage vor, dass wir uns dieser Aktion anschließen:

Als KABler\*innen stellen wir eine Kerze ins Fenster und beten um 20:00 Uhr gemeinsam das Vater Unser und die neu gefasste Form unseres Gebetes!

So sind wir auch in dieser schweren Zeit miteinander verbunden.

Ich grüße euch und Sie ganz herzlich und hoffe auf ein gesundes Wiedersehen

Ihr/euer

*Michael Prinz, Diözesanpräses*



## Stell Dir vor...

... nach der Corona-Krise nehmen das Leben, der Alltag und unsere Gesellschaft wieder ihren normalen Gang, aber:

... das Gesundheitswesen hat eine neue Bedeutung bekommen, Pflegekräfte und medizinisches Personal werden auch finanziell wertgeschätzt und keiner redet mehr darüber, dass wir zu viele Krankenhausbetten haben;

... die Menschen verstehen, dass es die Grundaufgabe aller Wirtschaft ist, Menschen mit Gütern und Dienstleistungen zu versorgen. Deshalb werden die globalen Lieferketten überdacht und umgeplant und alle verstehen, dass es beim Wirtschaften auf alle ankommt, auch auf die Menschen, die Güter und Dienstleistungen weltweit produzieren und deshalb genug für ein menschenwürdiges Leben benötigen;

... keiner redet mehr davon, unser Rentensystem auf Aktienfonds umzustellen, weil es sich mal wieder als sehr krisenfest erwiesen hat;

... alle Menschen schätzen die öffentlich-rechtlichen Informationsmedien als kompetente und verlässliche Informationsquellen und nicht nur als Kostenfaktor;

... die Arbeit von Lehrer\*innen und Erzieher\*innen werden als hart arbeitende Menschen anerkannt;

... der Wert von Gemeinschaft und zwischenmenschlicher Begegnung wird wieder wertgeschätzt, Vereine, Verbände, Kirchengemeinden erleben eine Renaissance der Gruppentreffen;

... der Schutz der Schwachen und Bedürftigen bekommt oberste Priorität bei allem staatlichen Handeln;

... jeder Mensch gilt einfach als Mensch als Grund genug für ein Einkommen;

... Spiritualität und Sinnstiftung werden als systemrelevant betrachtet und die Endlichkeit und Verletzlichkeit als zum Leben aller Menschen gehörig erkannt.

... und vieles mehr, was ich jetzt noch gar nicht im Blick habe ...



So könnte es kommen – nach der Krise.

Denn so zeigt es sich gerade – in der Krise.

Unser Zusammenleben, unsere Gesellschaft, unsere Politik, unsere Wirtschaft, ist das Werk von uns allen.

Es kommt auf jeden Einzelnen von uns an: auf Dich, auf mich, auf uns alle. Wir entscheiden mit, wie es nach der Krise weitergeht. Es ist Aufgabe und Verantwortung. Es geht um unseren Willen die Gesellschaft, die Welt menschenwürdig zu gestalten.

Also: Machen.

*Text: Hermann Hölscheidt, KAB-Diözesansekretär Münster\_ 25.03.2020*



**KAB! TRITT EIN FÜR DICH.**

## Wichtiges aus dem Regionalbüro HMW

Liebe KAB'lerinnen und KAB'ler,

auch wenn z. Zt. noch überhaupt nicht abzusehen ist, wann und wie es sich wieder normalisiert in unserem Land und auch unsere Veranstaltungen und Seminare wieder stattfinden können, möchte ich heute auf ein noch relativ neues Angebot in unserem Bildungsprogramm hinweisen: **„Beten mit Füßen“ – Glaubenswoche, einmal anders...**

Hier ein kleiner Nachbericht zu den Tagen im vergangenen September:

### „Beten mit Füßen“ ...

...das bedeutet viel Bewegung, viele Eindrücke und Impulse, die helfen, die eigenen Gedanken neu zu sortieren oder auch Dinge in einem ganz neuen, manchmal überraschenden Licht zu sehen. Das Laufen in der Natur bietet hierfür ungeahnte Möglichkeiten – bei jedem Wetter...

Die beeindruckende Möhnetalsperre mit ihrer Vogelwelt, das Naturschutzgebiet Arnberger Wald, wunderschöne Ausblicke, entspannende Ruhe, intensive persönliche Gespräche, geschichtsträchtige religiöse Orte und strahlender Sonnenschein prägten die Tage am Möhnesee. Aber auch die erschreckenden Auswirkungen des Klimawandels durch abgestorbene und gefällte Bäume rund um den Möhnesee waren überall deutlich zu sehen.

Einige Rückmeldungen von Teilnehmer\*innen:

„Ich bin stolz, dass ich die täglichen Etappen geschafft habe.“

„Beim Laufen kann ich meine Gedanken neu sortieren.“

„Diese Tage waren genau das, was ich gebraucht habe.“

„So viel bin ich in meinem ganzen Leben noch nicht am Stück gelaufen. Im nächsten Jahr bin ich wieder dabei!“

Es waren sehr schöne Tage, die ich persönlich nicht missen möchte.

Im kommenden Jahr werde auch ich wieder dabei sein.

„Beten mit Füßen“, ein neues Angebot der KAB.

Ein Angebot, das hoffentlich noch viele Anhänger\*innen finden wird.

Also, anmelden (bis 15.07.2020) und eigene Erfahrungen sammeln!

Renate Lammering, Teilnehmerin 2019



Dem ist eigentlich nichts mehr hinzuzufügen, außer:

Die Tatsache, dass wir in der Woche viel draußen sein werden, ist in diesen Zeiten vielleicht nicht unwichtig. Und wie gut Entschleunigung tun kann, können wir z. Zt. ja auch sehr gut erleben... 😊

**Die Eckdaten 2020:**

21.-25.09.2020 (Mo.-Fr.)

Leitung: Michael Grammig, Karl-Heinz Does

Veranstalter: Zweigstelle Hamm-Münster-Warendorf

Veranstaltungsort: Heinrich-Lübke-Haus, Möhnesee-Günne

Kosten: 265 €/ 225 € (KAB-Mitglieder)

Weitere Infos unter <https://www.kab-bildungswerk.de/programm/lebensgestaltung-werte/>

Bleibt gesund und munter!

Herzliche Grüße aus dem Regionalbüro,

*Michael Grammig*



Fotos: Renate Lammering, Michael Grammig

Impressum:

KAB Bezirksverband  
Hamm-Münster-Warendorf,  
Schillerstr. 44 b, 48155 Münster



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.