



Hoffnung

Pastorale Impulse

Inhalt

Seite 3	Grusswort aus dem Pastoralamt
Seite 4	Ein Artikel von Heribert Prantl
Seite 6	Hoffnungsimpuls in schwerer Zeit von einem Kollegen
Seite 7	Der Anker - ein Bild für die Hoffnung
Seite 8	Eine Auswahl aus der Bibel
Seite 10	Eine Auswahl Aphorismen
Seite 11	Ein Gebet · Ein Gedicht
Seite 12	Ein Lied
Seite 13	Ein Buchtipp
Seite 14	Zehn Corona-Gebote

Hoffnung

Es gibt Hoffnungen, die scheinen verrückt, aber sie sind es nicht. Diese verrückten Hoffnungen sind nämlich oft gerade diejenigen Hoffnungen, die helfen, nicht verrückt zu werden.

Heribert Prantl



Liebe Kolleginnen und Kollegen

Das Pastoralamtsteam begann das neue Jahr mit einer Online-Klausurtagung. Wir starteten in die gemeinsame Zeit vor dem Bildschirm mit einem Impuls zum Thema Hoffnung, mit dem obigen Satz von Heribert Prantl. Dabei spürten wir, jede und jeder unterschiedlich: Dankbarkeit für die Kraft, die in der Hoffnung liegt – aber auch Sehnsucht nach einer stärkenden Hoffnung, die nicht selbstverständlich einfach da ist. Wir erfuhren, wie gut es uns tut, miteinander über Hoffnung zu sprechen, gerade jetzt, wo es oft schwierig ist.

Die Zeit des Wartens und Geduldens mit der Pandemie ist in diesen Wochen des Winters für viele besonders schwer erträglich. Wir vermuten, dass auch ihr in euren Arbeitsfeldern und vielleicht auch persönlich mit Mutlosigkeit, Verdrossenheit, Ängsten und Sorgen vermehrt in Kontakt kommt.

Mit der folgenden Sammlung zum Thema «Hoffnung» teilen wir mit euch Gedanken und Texte, aus denen wir Kraft ziehen. Eventuell findet ihr dort etwas, das auch euch unterstützt und – so hoffen wir fest – eure Hoffnung stärkt.

In diesem Sinn wissen wir uns mit euch verbunden und grüssen euch ganz herzlich aus dem Pastoralamt

Franz Kreissl, Christiane Schubert, Filippo Niederer, Maria Blittersdorf, Damian Kaeser-Casutt, Hildegard Aepli

Ein Artikel

Auszüge aus dem Artikel: «Die Kraft der Hoffnung» von Heribert Prantl

Die grösste Hoffnung findet man nicht selten bei denen, die keinen Grund haben zu hoffen. Eine evangelische Pfarrerin, die Sterbende begleitet, erzählt, dass sie Schwerstkranke erlebt hat, die bis zum Schluss hofften. Sie hofften, bis sie starben. Im Lauf der Krankheit änderte sich ihre Hoffnung. Anfangs hofften sie auf Heilung, später auf eine gute Begegnung, auf einen Besuch, auf einen schönen Tag; und dann auf ein seliges Ende. Haben sie sich etwas vorgemacht? Nein, sie machten sich nichts vor, sie hofften. Das sind zweierlei Dinge.

Hoffnungslosigkeit als Attitüde

Auffällig oft reden diejenigen die Hoffnung schlecht, denen es persönlich gar nicht schlecht geht. Die vermeintlich hoffnungslosen Fälle können es sich nicht erlauben auf Hoffnung zu verzichten. Hoffnungslosigkeit ist eine Attitüde, die man sich nicht leisten kann, wenn es wirklich schlecht steht. Es gibt eine Schwarzseherei, die jede Zuversicht lächerlich macht und die sich fast genüsslich darin ergeht, die Schlechtigkeit der Welt auszumalen: Engagement lohnt sich, heisst es da, am Ende nicht, alles wird immer schlechter, und Kritik sowieso nicht gehört. Man kann die Geschichte der Misserfolge fast einer jeden guten Sache erzählen. Man kann das Lied der schlechten Erfahrung singen. Man kann die eigene Zukunftslosigkeit so finster beschreiben, dass die Zukunft vor einem wegläuft. Man kann die Lieder der Zeit in allen Facetten beschreiben und die Indizien des drohenden Untergangs ausmalen...

Optimismus als Willen zur Zukunft

Aber selbst wenn es keinen Anlass zum Hoffen gibt, gibt es doch einen Grund dazu: Da, wo man jede Hoffnung fahren lässt, wird die Welt zur Hölle. «Lasst, die ihr eingeht, alle Hoffnung fahren», steht, so schreibt Dante, in dunkler Farbe auf der Pforte zur Hölle. Hoffnung lässt die Welt nicht zum Teufel gehen. Das ist kein Plädoyer dafür, das Schlechte schön zu reden, und auch nicht dafür, grosse Probleme zu bagatellisieren. Die Kraft der Hoffnung steckt nicht im billigen, nicht blinden Optimismus. Der Theologe und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer unterschied zwischen zwei Arten von Optimismus: «Optimismus ist in seinem Wesen keine Ansicht über die gegenwärtige Situation, sondern er ist eine Lebenskraft, eine Kraft der Hoffnung, wo andere resignieren, eine Kraft, den Kopf hochzuhalten, wenn alles fehlgeschlagen scheint, eine Kraft, Rückschläge zu ertragen, eine Kraft, die die Zukunft niemals dem Gegner lässt, sondern sie für sich in Anspruch nimmt. Es gibt gewiss auch einen dummen, feigen Optimismus, der verpönt werden muss. Aber den Optimismus als Willen zur Zukunft soll niemand verächtlich machen, auch wenn er hundertmal irrt.» Die Kraft der Hoffnung verweigert dem Unglück und dem Unheil den totalen Zugriff. Man darf die Sprache der Rettung und des Glaubens nicht verlernen, auch wenn man sie manchmal nur noch unter Seufzen und Stöhnen aussprechen kann.

Die Hoffnung macht den Menschen grösser

Wie geht so ein Hoffen? ... Hoffnung fängt schlicht mit dem eigenen Tun an. Václav Havel, als Dissident immer wieder inhaftiert und später erster Staatspräsident der Tschechischen Republik, hat es so formuliert: «Je ungünstiger die Situation ist, in der wir unsere Hoffnung bewahren, desto tiefer ist diese Hoffnung. Hoffnung ist eben nicht Optimismus. Es ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut

ausgeht.» Hoffnung beginnt damit, dass man sich ans Werk macht, einfach weil es wahr ist, einfach weil es ein Muss ist, dem man nicht widerstehen kann, auch wenn man auf verlorenem Posten steht...

Solche phantastische Hoffnung kann die Kraft geben, über den eigenen Schatten zu springen. Glaube kann Berge versetzen. Aber wenn es nicht gut ausgeht? Wenn es kein Happy End gibt? War dann die Hoffnung umsonst? Das Leben ist kein Hollywoodfilm. Es gibt das Scheitern der besten Sache; und es gibt den unaufhaltsamen Fortgang einer Krankheit aller Hoffnung zum Trotz. Dennoch: Soll ein Höllenbewohner von Guantanamo aufhören zu hoffen, irgendwann frei zu kommen? Soll ein Bewohner der elenden Flüchtlingslager aufhören zu hoffen, irgendwann ein Zuhause zu finden? Sollte der Schwerverrannte aufhören zu hoffen, Heilung zu erlangen? War die Hoffnung dann dummes Zeug, wenn er nicht frei kommt, wenn er kein Zuhause findet, seinen Lebtage keinen Frieden sieht, am Ende doch stirbt? Kaum eine Hoffnung ist je umsonst.

Ein Hoffen, das nicht die Augen verschliesst vor der Wirklichkeit, wie sie ist, hat Wert und Würde jenseits des Erfolgs. Manche meinen, ein Scheitern strafe den Hoffenden Lügen. Wer so urteilt, betrachtet die Dinge vom Ende, vom vermeintlichen Erfolg oder Misserfolg. Man sollte die Dinge aber von der Mitte des Tuns aus betrachten. Inmitten der Arbeit, inmitten des Entschlusses, inmitten der Krankheit und des Leidens macht die Hoffnung den Menschen grösser als die Angst. Wenn ein Mensch sich das Leben nimmt, dann liegt es meistens nicht daran, dass die Dinge sind, wie sie sind. Es liegt daran, dass ihm jede Hoffnung fehlt – selbst die Hoffnung, wieder hoffen zu können. Der Suizid ist der Notausgang aus der vollkommenen Hoffnungslosigkeit.

Der Schmerz des Nochnicht

Hoffnung hilft, die Dinge nicht nur zu ertragen, sondern zu tragen, auch die eigentlich unerträglichen. Und wenn man nicht mehr hoffen kann? Was ist, wenn der Hoffnung der Atem ausgeht? Hoffnung ist zwar etwas Tätiges, aber sie ist keine Sportart, die man trainieren kann. Dann ist man darauf angewiesen, dass Andere für einen hoffen. Und man kann sich anstecken lassen von der Hoffnung Anderer.

Die Schwester der Hoffnung ist die Geduld. Geduld ist nichts Passives. Man darf sie nicht verwechseln mit einem «Gib dich zufrieden und sei still». Geduld ist weit entfernt davon, alles zu dulden. Sie ist weit entfernt von einer Apathie, die alles hinnimmt und sich in alles schickt. Die Geduld gibt die Erwartung nicht auf. Sie ist kein Aufgeben, sondern ein Festhalten. Der Geduldige hält die Erwartungen fest und die Hoffnung hoch. Er ist nicht wunschlos glücklich. Er lässt sich seine Wünsche nicht abschminken, sie sind ihm weiter ins Gesicht geschrieben. Darum wohnt in der Geduld immer die Spannung, manchmal auch der Schmerz des Nochnicht...

Nelson Mandela und Semiya Şimşek

Der Wert der Hoffnung misst sich nicht daran, wie realistisch sie ist, und auch nicht daran, ob sie am Ende von Erfolg gekrönt ist.

Nelson Mandela hielt die Hoffnung auf ein anderes Südafrika durch, obwohl wenig dafür sprach in all den Jahren, die er im Gefängnis sass, in denen er alt und älter wurde. Nelson Mandela hat Recht behalten mit seiner Hoffnung. Was wäre, wenn er nicht Recht behalten hätte? Wäre er zuschanden geworden an seiner Hoffnung? Hätte er sich am Ende seines Lebens für sie schämen müssen, wie sie eine Illusion war? Semiya Şimşek, die Tochter des Blumenhändlers, den die rechtsextreme NSU-Terrorbande erschossen hat, sagte in einem Interview, sie habe sich all die Jahre gewünscht, «einfach den Tätern gegenüber sitzen und in die Augen blicken zu können». Das schien eine verrückte Hoffnung; aber sie war nicht verrückt, sie hat ihr vielmehr geholfen, nicht verrückt zu werden.

Artikel aus dem Buch von Heribert Prantl: «Die Kraft der Hoffnung. Denkanstösse in schwierigen Zeiten. Süddeutsche Zeitung Edition»

Hoffnungsimpuls in schwerer Zeit

Wir alle fragen uns immer wieder Mal, wie lange noch? Wie lange dauert die Isolation noch? Wie lange dieses Corona-Virus und die Ansteckungsgefahr? Eine Antwort ist immer noch recht schwer.

Mir hilft in dieser Situation eine Erfahrung, die ich immer wieder in meinem Leben machen durfte: Vor einer grossen Aufgabe oder Entscheidung oder in einer schwierigen Situation haben Menschen mir zugesagt: «Ich denk an Dich.» Und tatsächlich hat mich dieses Wort: «Ich denk an dich» entlastet von der Schwere des Augenblicks, mir Kraft und Mut gegeben, diese Situation und Zeit durchzuhalten. Und ganz genau das sollen diese Worte. Ich, als Seelsorger, wir, als Seelsorgende können den Menschen einfach zusprechen: «Ich denk an Dich». Das zeigt, dass andere mit mir sind, auch wenn sie nicht konkret da sind.

Wir Seelsorgende sind jetzt auch nicht jene, die grosse Worte bereit haben, sondern Menschen, die aushalten müssen. Das ist nicht immer leicht. Durch dieses mutmachende Wort: «Ich denk an Dich» drücken wir aber ganz einfach Verbundenheit aus. Verbundenheit, die gut tun kann und Kraft gibt.

Nicht nur von Krankheit Betroffene brauchen in dieser dunklen Zeit einen aufrichtenden Impuls. Auch alle, die auf verschiedenen Gebieten Dienste in dieser ausserordentlichen Situation selbstverständlich zur Verfügung stellen, ein Wort der Ermutigung ersehnen.

Ich denke, dass Sie in diesen Tagen Hoffnung brauchen:

- Hoffnung auszuhalten
- Hoffnung nicht durchzudrehen
- Hoffnung, Ihren Dienst menschen-orientiert gestalten zu können
- Hoffnung, dass sie selber gesund bleiben.

Hinter solchen Wünschen steht aber die Haltung, dass ich mit Kraft rechnen darf, die ich bekommen kann.

- Kraft, in der Arbeit einen Dienst am Menschen zu sehen
- Kraft, Zuversicht und Gelassenheit auszustrahlen
- Kraft, Mut zu machen
- Kraft, Einsamkeit zu mildern
- Kraft, Verständnis zu haben
- Vielleicht auch Kraft von Gott zu bekommen, der den Menschen immer wieder sagte: Ich bin für euch da, Ich bin an deiner Seite.

Josef Manser, Trogen

Der Anker - ein Bild für die Hoffnung



Dieses Relief von Josef Wannenmacher befindet sich über einer zentralen Säule des Kuppelraumes in der Kathedrale. Der Künstler hat sich mit dem Symbol für «Hoffnung» an einem Abschnitt aus dem Brief an die Hebräerinnen und Hebräer orientiert. Christliches Hoffen wird genährt und gestärkt durch den Blick auf den Weg von Jesus:

In der Hoffnung haben wir einen sicheren und festen Anker der Seele, der hineinreicht in das Innere hinter dem Vorhang; dorthin ist Jesus für uns als Vorläufer hineingegangen... Hebr 6,19-20

Welches Wort, welche Tat von Jesus ist für mich ein Ankerpunkt, der meine Hoffnung stärkt?

Eine Auswahl aus der Bibel

Die aber auf den HERRN **hoffen**, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt. (Jes 40,31)

Denn auf **Hoffnung** hin sind wir gerettet. **Hoffnung** aber, die man schon erfüllt sieht, ist keine **Hoffnung**. Denn wie kann man auf etwas **hoffen**, das man sieht? (Röm 8,24)

Führe mich in deiner Treue und lehre mich; denn du bist der Gott meines Heils. Auf dich **hoffe** ich den ganzen Tag. (Ps 25,5)

Hoffe auf den HERRN, sei stark und fest sei dein Herz! Und **hoffe** auf den HERRN! (Ps 27,14)

Ich **hoffe** auf den HERRN, es **hofft** meine Seele, ich warte auf sein Wort. (Ps 130,5)

Und nun, HERR, worauf habe ich **gehofft**? Meine **Hoffnung**, sie gilt dir! (Ps 39,8)

Bei Gott allein werde ruhig meine Seele, denn von ihm kommt meine **Hoffnung**. (Ps 62,6)

Denn du bist meine **Hoffnung**, Herr und GOTT, meine Zuversicht von Jugend auf. (Ps 71,5)

Stütze mich nach deinem Spruch, dass ich lebe! Lass mich nicht zuschanden werden in meiner **Hoffnung**! (Ps 119,116)

Denn sicher gibt es eine Zukunft, deine **Hoffnung** wird nicht zerschlagen. (Spr 23,18)

Gesegnet der Mensch, der auf den HERRN vertraut und dessen **Hoffnung** der HERR ist. (Jer 17,7)

Denn ich, ich kenne die Gedanken, die ich für euch denke - Spruch des HERRN -, Gedanken des Heils und nicht des Unheils; denn ich will euch eine Zukunft und eine **Hoffnung** geben. (Jer 29,11)

Wir rühmen uns ebenso der Bedrängnisse; denn wir wissen: Bedrängnis bewirkt Geduld, Geduld aber Bewährung, Bewährung **Hoffnung**. Die **Hoffnung** aber lässt nicht zugrunde gehen; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist. (Röm 5,3-5)

Freut euch in der **Hoffnung**, seid geduldig in der Bedrängnis, beharrlich im Gebet! (Röm 12,12)

Der Gott der **Hoffnung** aber erfülle euch mit aller Freude und mit allem Frieden im Glauben, damit ihr reich werdet an **Hoffnung** in der Kraft des Heiligen Geistes. (Röm 15,13)

Für jetzt bleiben Glaube, **Hoffnung**, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe. (1Kor 13,13)

Er erleuchte die Augen eures Herzens, damit ihr versteht, zu welcher **Hoffnung** ihr durch ihn berufen seid, welchen Reichtum die Herrlichkeit seines Erbes den Heiligen schenkt (Eph 1,18)

Doch müsst ihr im Glauben bleiben, fest und in ihm verwurzelt, und ihr dürft euch nicht von der **Hoffnung** des Evangeliums, das ihr gehört habt, abbringen lassen. In der ganzen Schöpfung unter dem Himmel wurde es verkündet und ich, Paulus, bin sein Diener geworden. (Kol 1,23)

Paulus, Apostel Christi Jesu gemäß dem Auftrag Gottes, unseres Retters, und Christi Jesu, unserer **Hoffnung**, (1Tim 1,1)

Ermahne die, die in dieser Welt reich sind, nicht überheblich zu werden und ihre **Hoffnung** nicht auf den unsicheren Reichtum zu setzen, sondern auf Gott, der uns alles reichlich gibt, was wir brauchen! (1Tim 6,17)

Heiligt vielmehr in eurem Herzen Christus, den Herrn! Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der von euch Rechenschaft fordert über die **Hoffnung**, die euch erfüllt; (1Petr 3,15)

Selig ist, wer sich nicht selbst verurteilt hat und der seine **Hoffnung** nicht verloren hat. Sir 14,2

Ich **hoffte**, ja ich **hoffte** auf den HERRN. Da neigte er sich mir zu und hörte mein Schreien. (Ps 40,2)

Es wird ja niemand, der auf dich **hofft**, zuschanden; zuschanden wird, wer dir schnöde die Treue bricht. (Ps 25,3)

Ich **hoffe** auf den HERRN, es **hofft** meine Seele, ich warte auf sein Wort. (Ps 130,5)

Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, **hofft** alles, hält allem stand. (1Kor 13,7)

Die ihr den Herrn fürchtet, **hofft** auf Gutes, auf dauernde Freude und Erbarmen, denn eine ewige Gabe mit Freude ist sein Lohn! (Sir 2,9)

Eine Möglichkeit, einen Bibelvers zu verinnerlichen:

1. Zeitfenster: 5 - 10 Minuten. Ein Timer (Handy) hilft dabei, die Uhr aus dem Blick, aus dem Sinn zu verlieren.
2. Körperhaltung: Eine Sitzhaltung einnehmen, in der ich gut bei mir sein und frei atmen kann.
3. Atemübung: Die Augen schliessen, 2–3 min meinem Atmen nachspüren, ohne ihn zu beeinflussen. Nur wahrnehmen wie der Atem ein- und ausströmt.
4. Ankerpunkt: Einen Bibelvers leise "murmeln", in Gedanken wiederholen.
5. Genügsamkeit: Nicht mehr wollen als immer wieder zum Ankerpunkt zurückzufinden, sooft mich auch meine Gedanken von dort fortziehen.
Sich auf diese Übung einlassen, ist nicht die Hände in den Schoß legen. Innerlich verankert sein, hilft Ruhe zu bewahren und Ruhe zu finden.

Eine Auswahl Aphorismen

Glaube, Liebe, Hoffnung: glaube! liebe Hoffnung! Friedrich Hebbel

Der Mensch verzweifelt leicht, aber im Hoffen ist er doch noch größer. Theodor Fontane

Die Hoffnung stirbt zuletzt. Deutsches Sprichwort

Alles, was in der Welt erreicht wurde, wurde aus Hoffnung getan. Martin Luther

Hoffen heißt: die Möglichkeit des Guten erwarten; die Möglichkeit des Guten ist das Ewige. Søren Kierkegaard

Hoffnung ist das gefiederte Ding, das sich in der Seele niederläßt und die Melodie ohne Worte singt und niemals aufhört ... Emily Dickinson

Wir wollen in der Freude nicht die Gottesfurcht vergessen und im Leid die Hoffnung niemals aufgeben. Gregor von Nazianz

Hoffnungen sind Schwerkkräfte, die uns nach oben ziehen. Ernst Ferstl

Träume bedeuten Hoffnung und Hoffnung ist das dünne Band mit dem unsere Welt zusammengehalten wird... Aya Yven



Ein Gebet

Allmächtiger Gott!
Mache mich
schlicht ohne Überheblichkeit,
ernst ohne Trauer,
wahrhaft ohne Täuschung,
mutig ohne Furcht,
rührig ohne Leichtsinn.
Lass meinen Weg gerade und sicher zum Ziel kommen.
Lass mich immer auf dich hoffen.

Thomas von Aquin



Ein Gedicht

Hoffen auf Dein Wort

Hier in dieser
Stille
sitze ich
und hoffe
auf
dein Wort

Dein Wort
das mich
herausholt aus
meiner Ungewissheit
aus
meiner
zermürbenden Angst.

Claudia Mahlzahl

Ein Lied aus dem rise up

Hoffen wider alle Hoffnung

Jes 49,4f.; Röm 4,17

The musical score is written in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of four staves of music with corresponding German lyrics. The lyrics are arranged in four columns, with the first column containing four numbered options (1-4) for each line of text. The chords are indicated above the notes.

1. Hof - fen
2. Füh - len,
3. Wach sein,
4. Trau - en

wi - der al - le Hoff - nung,
wo Ge - füh - le ster - ben,
Zei - chen klar er - ken - nen,
dem, der uns ge - sagt hat:

glau - ben,
Licht sehn,
hel - fen
«Seht doch,

dass es den - noch wei - ter - geht.
da wo al - les dun - kel scheint.
trotz der eig - nen gros - sen Not.
ich bin bei euch al - le Zeit.»

Lie - ben,
Han - deln,
Auf - stehn
Mit uns

wo es bei - nah nicht mehr mög - lich,
an - statt ta - ten - los zu trau - ern,
ge - gen Un - recht, Mord und Lü - ge,
ist er auch in un - serm Su - chen,

da - mit die Welt auch mor - gen noch be - steht.
trös - ten auch den, der oh - ne Trä - nen weint.
nicht ein - fach schwei - gen, wo die Welt be - droht.
bis wir ihn schau - en im Licht der E - wig - keit.

Text und Melodie: Heinz Martin Lonquich / Rechte: beim Urheber

Ein Buch- und Geschenktipp



Das Buch «Hoffnungszeichen» ist so aufgebaut, dass auf einer Doppelseite jeweils eine Schlagzeile aus einer Tageszeitung mit einem Bibelzitat in Verbindung gebracht wird. Diese Zitate haben Künstlerinnen und Künstler kalligraphisch umgesetzt. Und schliesslich hat eine bekannte Person des öffentlichen Lebens einen persönlichen Kommentar zum Bibelzitat geschrieben.

Herausgeber: Andrea Marco Bianco und Katharina Hoby; Hoffnungszeichen in Krisenzeiten, 50 Bibelworte zu Schlagzeilen von Persönlichkeiten kommentiert und kalligrafiert; Friedrich Reinhardt Verlag 2020

Zehn Corona-Gebote

1. Ich lebe achtsam einen Tag nach dem anderen, um dadurch im einzelnen Moment weder die Vergangenheit zu vermissen noch die Zukunft zu fürchten.
2. Ich glaube bewusst an die Verbindung einer höheren göttlichen Macht mit unserer inneren menschlichen Kraft, um die Krise zu bewältigen.
3. Ich hoffe zuversichtlich auf schnelle Fortschritte in der Medizin und überraschende Erkenntnisse in der Wirtschaft, um die Krise zu beenden.
4. Ich liebe mich selber so sehr wie meine Mitmenschen und halte mich deshalb auch an alle geforderten Massnahmen, um mich und sie zu schützen.
5. Ich danke jeden Tag dafür, dass sich Mitmenschen im Gesundheitswesen auch über ihre Grenzen hinweg einsetzen, um Leben zu retten.
6. Ich bete jeden Tag fragend oder klagend, wenn mich die Massnahmen emotional zu sehr bedrücken oder die Folgen finanziell zu sehr belasten.
7. Ich freue mich jeden Tag über eine Kleinigkeit, die ich bisher übersehen oder zu wenig geschätzt habe.
8. Ich melde mich jeden Tag bei einem Menschen, mit dem ich weder verwandt noch befreundet bin, um mich zu erkundigen wie es der Person geht.
9. Ich kümmere mich jeden Tag nicht nur um meine körperliche, sondern auch um meine seelische und geistige Gesundheit.
10. Ich nutze jeden Tag, die gewonnene Zeit, um zu entdecken, wie ich kreativer und die Gesellschaft solidarischer werden kann.

Aus dem Buch „Hoffnungszeichen“ von Andrea Marco Bianca



Zusammenstellung der Texte Hildegard Aepli, Layout Prisca Simon, Februar 2021

