

## **NEWSLETTER Nr. 1 Frankfurt katholisch**

Informationen, Ideen und andere wichtige Hinweise in Zeiten von Corona

Mit diesem Newsletter möchten wir Ideen und Anregungen aus Gemeinden und anderen Einrichtungen der Stadtkirche teilen und zum Umsetzen anregen. Außerdem geben wir Informationen weiter, die für alle hilfreich und nützlich sein können. Das alles soll ein Beitrag sein, die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie gut und solidarisch zu bestehen. Solange die Einschränkungen im öffentlichen Leben gelten, werden wir den Newsletter in unregelmäßigen Abständen veröffentlichen.

### **Meditation und Einzel-Gespräch**

Das Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität in Heilig Kreuz (Ketteler Allee, Frankfurt-Bornheim) hält jeden Tag von 17 bis 19 Uhr die Kirche offen und ein/e Mitarbeiter/in ist anwesend um bei Bedarf für seelsorgliche Gespräche zur Verfügung zu stellen. Maximal 10 Personen gleichzeitig dürfen die Kirche betreten.

Wer diese Wochen nutzen möchte, das Kontemplative Beten einzuüben oder die eigenen Praxis zu vertiefen, kann ebenfalls beim Meditationszentrum über den Link <http://www.kontemplation-in-aktion.de/onlinekurs.html> an einem Online-Kurs teilnehmen und sich begleiten lassen.

### **Gottesdienste und Gebet**

Einige Pfarreien rufen dazu auf abends, z.B. um 19.30 Uhr sich zu einem Gebet zurückzuziehen und dabei eine Kerze ins Fenster zu stellen. Die Glocken werden um diese Zeit läuten. So soll ein solidarisches Gefühl des Gebetes entstehen. Auch gibt es Ideen, Gottesdienste, Orgelmusik und/oder geistliche Impulse täglich/wöchentlich online zu stellen.

### **Helfen**

Man kann sich an die Pfarreien wenden, wenn man Einkaufshilfen braucht. Auch wer aufgrund mangelnder Kontakte, Sorgen und Nöten ein Gespräch wünscht, kann anrufen. Auch außerhalb der Kirchen geschieht Gutes! Hier der Link eines spontanen Nachbarschaftsnetzwerkes, in das man sich mit Hilfsangeboten einklinken kann. Sie bieten übrigens auch Informationen auf Englisch und Spanisch <https://www.corona-soliffm.org/de/index>

### **Angebote für Familien**

Einige Gemeinden überlegen, Ideen und Anregungen für Familien und vor allem die Kinder ins Netz zu stellen. Eine besonders gute Idee kommt von Verena Nitzling, die für Familien jeden Tag eine „Aufgabe“ vorbereitet hat. Die Ergebnisse dieser „Aufgaben“ werden im Netz veröffentlicht und alle können partizipieren. So z.B. welches Lied singt Ihr beim Händewaschen? Und aus den Ergebnissen wird eine Playliste für alle erstellt. Wer Nachfragen hat, kann sich gerne bei Verena Nitzling melden ([verena.nitzling@kath-kirche-nied.de](mailto:verena.nitzling@kath-kirche-nied.de)).

## Weitere Ideen und Anregungen

- Täglich Best Practise Ideen auf Facebook/ Instagram (was hat heute meinen Tag schön gemacht)
- Kirchenmusiker nehmen Kirchenlieder zum Mitsingen auf - Auf Facebook, Instagram aber auch auf Homepage zur Verfügung stellen
- Hilfe für Menschen die sich nicht damit auskennen online zu gehen (damit man in Kontakt bleiben kann)
- Man vereinbart, einen Film zu schauen oder Buch zu lesen und tauscht sich dazu in einer Telefon- oder Videokonferenz aus
- Telefonpatenschaft zu übernehmen: alte Menschen (z.B. Seniorenclub, Krankenkommunion) ansprechen, ob es Ihnen recht ist, dass ihre Telefonnummer an ein Gemeindeglied weitergegeben wird. Dieses Gemeindeglied telefoniert regelmäßig mit diesem alten Menschen, um so den Kontakt zu halten und die Menschen nicht vereinsamen zu lassen.
- Vorlesen, am Telefon, per Video, digital... für Senioren und Kinder eine gute Möglichkeit. Wenn Senioren z.B. im Altenheim keinen eigenen Zugang haben, ginge das eventuell auch über einen Zugang über das Heim.
- Menschen, die in diesen Zeiten besonders viel und anstrengend arbeiten müssen, Z.B. in Arztpraxen, Krankenhäusern, an den Kassen der Supermärkte,... besondere Aufmerksamkeit schenken: freundlich sein, eventuell Schokolade oder andere Nervennahrung vorbei bringen...

Frankfurt, 17. März 2020