

# SEHEN TEILEN

Ausgabe 2020 - 1



**Blinden- und Sehbehindertenseelsorge  
Diözese Rottenburg-Stuttgart**

## **INHALT:**

**Grußwort**

**Der Name Corona und die heilige Corona**

**Praktische Tipps für schwierige Zeiten**

**Was mir zurzeit auffällt?**

**Neues aus meiner Arbeit**

**Hoffnungszeit – Gebet in Zeiten von Corona**

**Quizfragen und Heiteres**

**Auflösungen**

**Kontaktdaten**

**Liebe Bekannte und Freunde, liebe Leserin, lieber Leser,**

**seit Wochen hält „Corona“ die ganze Welt in Atem und alle sind mehr oder weniger durch den Corona-Virus eingeschränkt. Umso wichtiger ist es mir, Ihnen und Euch meine Verbundenheit durch eine neue Ausgabe von „SEHEN TEILEN“ zu zeigen. Da ich nur mit einigen von Ihnen und Euch in regelmäßigem telefonischen Kontakt bin, frage ich auf diesem Weg:**

**„Wie geht es Dir?“**

**„Wie geht es Ihnen?“**

**Wer hat Schönes und Hilfreiches in diesen Wochen erlebt oder eine gute Erfahrung gemacht, die er allen mitteilen möchte? Gerne veröffentliche ich den Beitrag in der nächsten Ausgabe von „SEHEN TEILEN“. Meine Kontaktdaten sind auf der letzten Seite zu finden.**

**Besonders in diesen außergewöhnlichen Wochen bitte ich Gott, dass es Euch und Ihnen allen gut geht.**

**Den Kranken wünsche ich baldige Besserung und viel Zuversicht. Und uns allen die Gewissheit, dass wir in Gottes liebenden Händen geborgen sind. Auch wenn wir manches mal nicht viel davon spüren.**

**„Fürchtet euch nicht!“ Mit diesen Worten sprach Jesus seinen Jüngern in besonderen Situationen immer wieder Mut zu. So auch heute. Wir brauchen uns nicht zu fürchten, denn er versprach uns nach seiner Auferstehung: „Ich bin bei euch alle Tage bis ans Ende der Welt“.**

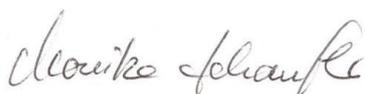
**Diese Zusage galt nicht nur seinen Jüngern, sie gilt auch uns – gerade auch in diesen Zeiten, in denen viele fragen, wie es in den kommenden Monaten weitergehen wird.**

**Dass es sogar eine Heilige Corona gibt, habe ich erst in den letzten Wochen erfahren. Mehr dazu im nachfolgendem Artikel.**

**Von Herzen wünsche ich Dir und Ihnen im Segen Gottes beste Gesundheit und viel Freude beim Lesen, Nachdenken und Rätseln!**

**Deine und Ihre**

**Monika  
Schaufler**



**Woher kommt der Name Corona?**

**In der Grundbedeutung des Wortes ist Corona ist etwas Schönes, Feierliches und Hoffnungsvolles. Das Wort kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt Krone oder Kranz. Bis zurück in die Antike galten Kränze aus Zweigen mit Blättern oder Blumen als ein festliches Zeichen. Auch heute noch werden zu besonderen Anlässen wie Hochzeit, Frühling, Ostern, Advent oder Trauerfeier Kränze gebunden. Manchmal tragen auch Bräute oder Kinder auf Ihrem Kopf einen Haarkranz aus echten Blumen. Und an mancher Türe hängt ein Türkranz.**

**Wie kommt das Virus zu seinem Namen?**

**Die Viren haben ihren Namen ihrem äußeren Erscheinungsbild zu verdanken. Mit einem stark vergrößernden Mikroskop kann man die Form des Erregers erkennen. Diese weisen eine auffällige "Bekrönung" auf und sehen dadurch kronenartig aus.**

**Und nun zur heiligen Corona.**

**Laut Legende lebte Corona „die Gekrönte“ als sechzehnjähriges Mädchen im zweiten Jahrhundert nach Christus. Ebenso wie Viktor, ein römischer Soldat, war sie Christin. Das Bekenntnis zum Christentum konnte im Römischen Reich das Leben kosten. Als Viktor auf Befehl eines römischen Statthalters in einer syrischen Stadt gemartert wurde, sprach Corona ihm mutig zu. Dabei sah sie zwei Kronen vom Himmel schweben, eine für sie und eine für Viktor und begann, Viktor glücklich zu preisen. Vor den Statthalter geschleppt bekannte sie mutig, dass auch sie eine Christin sei. Darauf ließ der Statthalter Corona grausam töten. Seither wird sie von der Kirche als Märtyrerin verehrt. Heute gilt die Heilige Corona unter anderem als Schutzpatronin in der Not und gegen Seuchen. So dürfen wir auch sie um ihre Fürsprache bei Gott bitten: „Heilige Corona, bitte für mich, bzw. bitte für uns.“**

**Was können wir von der heiligen Corona in unserer Zeit lernen?**

**Sie lehrt uns das Vertrauen, in Gottes Hand zu sein. Weil Gott für sie Fels und Burg war, weil sie in unerschütterlichem Vertrauen zu ihm stand, war sie so mutig. Dabei dachte sie nicht an ihr eigenes Überleben, sondern wollte Viktor in seiner Not beistehen und ihm Mut zusprechen.**

**So dürfen auch wir einander Mut zusprechen, besonders in der heutigen Situation. Glücklicherweise können wir alle wenigstens telefonisch miteinander in Kontakt treten und dürfen dankbar dafür sein, dass es uns im Vergleich zu vielen Menschen in anderen Ländern und der Welt gut geht.**

---

## **Praktische Tipps für schwierige Zeiten**

**Es gibt verschiedene Dinge, mit denen man Angst und Sorge reduzieren kann:**

**Vor allem ist es wichtig, sich nicht den ganzen Tag mit negativen Schlagzeilen vollzustopfen und die restliche Zeit mit Horrorvorstellungen zu verbringen. Wer dies täglich wiederholt, erzeugt eine enorme seelische Belastung und schwächt damit seine Abwehrkräfte. Gerade diese sind wichtig, um körperlich und seelisch gesund durch die kommenden Wochen und Monate zu kommen. Also nur einmal am Tag Informationen entweder hören oder lesen. Am besten nicht kurz vor dem Schlafengehen. Auch Gespräche über das belastende Thema mit Nachbarn oder Freunden – zum Beispiel per Telefon sollte man reduzieren. Also möglichst wenig gedankliche Beschäftigung mit beschwerenden Themen.**

**Um gesund und widerstandsfähig zu bleiben, muss sich der Mensch sicher und geborgen fühlen.**

**Einigen Menschen hilft dabei meditieren oder beten.**

**Beim Meditieren konzentriere ich mich auf etwas, z.B. auf eine schöne Musik, einen schönen Gedanken, ein Wort aus der Bibel. Dabei bleibe ich mit meinen Gedanken im Hier und im Jetzt und denke weder an Vergangenes noch an Zukünftiges. Ich bin mit meinen Gedanken ganz da und widerstehe der Versuchung, mich ablenken zu lassen.**

**Dasselbe versuche ich beim Beten, in meinem Reden mit Gott. Ihm kann ich meine Ängste und Bitten anvertrauen.**

**Manche tun sich leichter mit vertrauten oder vorgefertigten Gebeten. Eines davon habe ich in diesem Schreiben zu finden.**

**Wer mag, kann versuchen, sich vorzustellen, wie sich Geborgensein anfühlt. Gott ist wie eine liebende Mutter oder ein liebender Vater und schenkt Sicherheit und Geborgenheit.**

**Auch sogenannte „Flow“- Erlebnisse können negative Gefühle eindämmen. Wer es fertig bringt, in einer Tätigkeit mit Leib und Seele aufzugehen, also etwas zu machen, das einen herausfordert, aber nicht überfordert, kann dabei seine Sorgen vergessen. Dies kann beim Lesen eines spannenden Buches sein, beim Kochen, beim konzentrierten Zuhören, beim Singen, beim Spaziergehen, usw.**

**Über den Tag hinweg kann man auch schöne Erlebnisse und gute Momente sammeln, z.B.: wärmende Sonnenstrahlen auf der Haut, den Gesang der Vögel, den Geruch von Regen nach heißen Tagen, das Summen der Bienen, usw.**

**Wer durch achtsame Wahrnehmung auch die kleinen und schönen Momente des Alltags entdeckt, empfindet Dankbarkeit und Freude. Das ist ein erfüllendes und stärkendes Gefühl. Auch in Telefongesprächen lassen sich schöne Momente austauschen. Diese Kontakte mit den Mitmenschen sind wichtig. Zurzeit freuen sich alle über einen telefonischen Austausch.**

**Eine andere Möglichkeit ist, mehrmals am Tag inne zu halten und - ohne Maske - bewusst tief ein und aus zu atmen. Die frische Luft lässt sich auch am offenen Fenster genießen. Dabei kann man sich auf den Atem konzentrieren, wie er ein- und ausströmt, wie er kommt und geht, ganz ohne unser Zutun. Wer mag, kann beim Einatmen „Dan-“ und beim Ausatmen „-ke“ atmen und so seinem Lebensatem „Dan-ke“ sagen.**

**Auch mit Hilfe von positiven Sätzen kann man schwierige Situationen leichter überstehen. Dazu einige Beispiele:**

**„Nach Regen kommt Sonnenschein“**

**„Ich bin in Gottes Hand geborgen“**

**„Ich habe schon viel überstanden und werde auch diese Zeit gut überstehen“.**

**Manchen Menschen hilft vor allem in Krisen auch ihr Humor. Lachen ist gesund und macht gesund. Das ist erwiesen.**

**Im Übrigen finde ich es auch ohne Corona eine gute Idee, positiv zu denken, dankbar zu sein und auf sich zu achten.**

**Wer sich von Angst und Ohnmacht nicht infizieren lässt, sondern auf eine der oben genannten Weisen sein Immunsystem**

**aktiv stärkt, hat die besten Bedingungen geschaffen, diese Zeit gut durchzustehen.**

**Welche Erfahrungen machen Sie/ machst Du in dieser Zeit?  
(hilfreiche, schöne und weniger schöne)**

**Welche Unterstützung würde Ihnen/Dir weiterhelfen?**

**Was hilft Ihnen/Dir in diesen Wochen mit Einschränkungen weiter?**

**Über jede Zuschrift oder telefonische Info von Ihnen und Euch freue ich mich. Gerne veröffentliche ich den einen oder anderen Beitrag auch in den kommenden Ausgaben von „SEHEN TEILEN“.**

**Wer Fragen hat oder einfach jemanden zum Reden braucht, darf sich bei mir gerne melden.**

**Meine Kontaktdaten stehen auf der letzten Seite.**

---

**Was mir zurzeit auffällt?**

**Eine gespenstische Stille, Sprachlosigkeit, überall dort, wo sich Warteschlangen mit Einzelpersonen bilden.**

**Manchmal halte ich dieses bedrückende Schweigen kaum aus, z.B. wenn ich am Samstagmorgen in der langen Warteschlange mit Mundschutz vor der Bäckerei stehe. Dann muss ich mutig genug sein, mich umzudrehen und den oder die hinter mir - in großem Abstand - stehende Person anzusprechen.**

**Auch Menschen mit visuellen Einschränkungen müssen vor allem in dieser Zeit mutig sein, wenn sie alleine unterwegs sind.**

**Bei einer Umfrage, was sich blinde Menschen von Sehenden wünschen, habe ich folgende Antwort als Beispiel gelesen:**

**„Wenn ich mit meinem Langstock an einer Bushaltestelle stehe, würde ich mir wünschen, dass mir jemand anbietet, die Nummern der ankommenden Busse vorzulesen.“**

**Mir als Sehende geht es mit diesem Wunsch nicht gut, denn ich kann den Wunschgedanken des anderen nicht erahnen. Es könnte ja auch sein, dass die an der Haltestelle stehende Person mit Langstock sich mit jemandem verabredet hat.**

**Am einfachsten ist es vermutlich für alle, wenn die an der Bushaltestelle stehende Person mit Langstock mutig genug ist, laut zu fragen, ob da jemand ist, der die Nummern der ankommenden Busse ansagen kann. Oder die Nummer des**

gewünschten Buses nennt. Vielleicht findet sich dann auch jemand, der an der Haltestelle auf denselben Bus wartet. Vor allem mit Mundschutz dürfte das Ansprechen kein Problem sein. Und wenn dazu noch Langstock oder Armbinde auf eine Sehbehinderung oder Blindheit hinweisen, sollten sehende und vernünftige Menschen automatisch auf Abstand achten, weil es logisch ist, dass Abstand schlecht fühlbar und tastbar ist. Ansonsten gäbe es nur noch die nicht ganz ernst gemeinte Möglichkeit, sich unachtsame Personen mit Hilfe des Blindenstockes als Abstandshalter fern zu halten. Aber es scheint sogar auch vernünftige Sehende zu geben, die freundliche Worte finden, um Informationen weiterzugeben. Kommunikation ist für gutes Zusammenleben in allen Bereichen wichtig. Da können wir alle noch viel voneinander lernen, gerade auch in schwierigeren Zeiten. Dazu viel Geduld und Ausdauer!

---

## **NEUES AUS MEINER ARBEIT**

Nachdem es seit März heißt: „Wir bleiben zu Hause“ war ich in diesem Jahr noch nicht viel unterwegs. Deshalb werde ich erst in der nächsten Ausgabe von „SEHEN TEILEN“ Neues aus meiner Tun mitteilen.

---

## **Hoffnungszeit - Gebet in Zeiten der Coronakrise**

Gott, ich bin nicht allein.  
Du bist da.  
Du verbindest uns miteinander.  
Wir kommen zu dir mit allem, was uns bewegt.  
Stärke die Kranken.  
Tröste die Ängstlichen.  
Sei nahe den Einsamen.  
Schenke Hoffnung  
allen Menschen und der ganzen Erde.  
Amen.

---

## **QUIZFRAGEN (Auflösungen nach HEITERES)**

- 1) Welcher Feiertag liegt zwischen Ostern und Pfingsten?**
- 2) An welchem Tag sind vorwiegend Männer mit Handwagen und Alkohol unterwegs anzutreffen?**
- 3) Welcher kirchliche und weltliche Feiertag werden am selben Tag begangen?**

## **HEITERES**

**Kürzlich ging ich zu Fuß durch Hannover. Bei dem schönen Wetter begegnete ich vielen Menschen. Unter anderem gab es einige, die mit einem oder sogar zwei Hunden an der Leine spazieren gingen.**

**Nach Anbruch der Dämmerung sah ich dann auch noch mehrere Frauen, die mit ihren Männern an der Leine spazieren gingen. Dies ist völlig normal in Hannover, sowas kann man dort jeden Tag beobachten!**

**Du fragst, warum das ausgerechnet für diese Großstadt normal ist?**

**Na ganz einfach: Die Leine fließt doch durch Hannover!**

---

## **AUFLÖSUNGEN der Quizfragen:**

**Frage 1) Christi Himmelfahrt**

**Frage 2) Vatertag**

**Frage 3) Christi Himmelfahrt und Vatertag**

---

## **Kontakt und Impressum:**

**Monika Schaufler  
Scheibenbergstr.15  
88521 Ertingen**

**Tel.: 07371 - 45 49 35 7**

**Mobil: 0151 - 42 45 11 30**

**Mail: [monika.schaufler@web.de](mailto:monika.schaufler@web.de)**