

### **Erste Corona-Regel: Hände waschen!**

Die Hände sind unsere beweglichsten und empfindsamsten Gliedmaßen. Sie geben und empfangen. Sie kommen mit sehr Vielem in Berührung. Aber nicht nur das Äußere soll gereinigt werden, sondern auch unser Herz.



Im Psalm 51 heißt es: „Gott, wasch ab meine Schuld, von meinen Sünden mache mich rein!“

\*Bitte auch ich Gott darum aus innerstem Herzen?

Das Wasser reinigt meinen Körper.

Das bewusste Lauschen auf das Rauschen des Baches reinigt meinen Geist.

\*Nehme ich mir genug Zeit zum Spaziergehen und bewussten Aufnehmen der Natur?

\*Weiß ich, dass wir wie ein Gefäß sind, dass zuerst gereinigt werden muss, damit es wiederum Wertvolles aufnehmen kann?

\*Was muss ich in meinem Leben loslassen, damit die Fülle Gottes in mir Platz hat?

Oft sammelt sich in meinem Inneren viel Schmutz an.

\*Lasse ich mich reinigen, dass ich wie ein reiner Spiegel die Sonne reflektieren kann?

Gott kommt in einem Viehstall zur Welt.

\*Mein Platz für Gott braucht nicht perfekt zu sein,

aber bemühe ich mich, dass ER möglichst gute Bedingungen bei mir vorfindet?

Ein chinesisches Sprichwort lautet:

„Der Mensch bringt sein Haar täglich in Ordnung. Warum nicht auch sein Herz?“

\*Beschließe ich den Tag mit einer Gewissenserforschung?

\*Bete ich zu Gott wie im Psalm 51: „Wasche mich und ich werde weißer als Schnee“?

Nicht nur Hände waschen ist gut gegen Corona, sondern auch Hände falten.

Denn Glaube und Vertrauen stärken genauso unser Immunsystem.

### **Zweite Corona-Regel: Abstand halten!**

Es tut weh, wenn Menschen die sich lieben, sich nicht treffen können.

Großeltern und Enkelkinder, Freunde und alle, die wir gerne sehen.

Aber wir lernen dadurch, wie wertvoll es ist, miteinander in Freud und Leid durch das Leben zu gehen.

Umso schöner ist danach wieder unsere Begegnung.

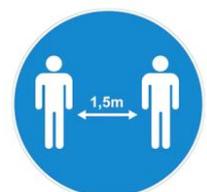
Weiß ich, dass man manchmal auf etwas verzichten muss,

um es danach wieder mehr zu schätzen?

\*Besuche ich Mitmenschen nur deshalb, weil mir langweilig ist und ich mit mir allein nichts anfangen kann?

\*Kann ich einmal Abstand gewinnen, zum Beispiel durch eine Wanderung auf einen Berg?

\*Kann ich dadurch mein Leben wieder besser verstehen und einordnen?



\*Kann ich Abstand halten zu Menschen, die für mein seelisches Leben nicht förderlich sind, ohne sie zu verurteilen?

\*Kann ich jene Unterhaltung im Fernsehen und im Internet meiden, die mich buchstäblich nach unten hält und vom Wesentlichen fern hält?  
Oft braucht man im Leben Abstand, um wieder Vieles neu zu entdecken.

Manchmal sind wir verstrickt in viele belastende Dinge.

\*Kann ich im Gebet meine Sorgen und herumschwirrenden Gedanken loslassen und damit Abstand gewinnen?

„Werft all eure Sorge auf Gott. Er kümmert sich um euch“. So steht es im ersten Petrusbrief.

\*Kann ich diese Aufforderung befolgen und erkenne ich, dass ich nicht alles selber leisten muss?

\*Gehöre ich zu jener „Risikogruppe“, die im Leben sehr wenig Platz für Gott frei hält?

### **Dritte Corona-Regel: Daheim bleiben!**

Wir durften zwischendurch aus wichtigen Gründen unser Haus oder unsere Wohnung verlassen. Wir sahen unsere Freiheit eingeschränkt. Es waren aber letztlich nur Regeln für unseren Körper. Der Geist ist immer frei!



Wir entscheiden selbst, ob dadurch unser Haus zu einem „Käfig“ oder zu einem „Palast“ wird.

\*Kann ich es aushalten, mich auch einmal mit mir selber zu beschäftigen?

\*Suche ich gerne die Ablenkung oder kann ich auch nach innen schauen und fragen, wo ich mein Leben ändern soll?

\*Kann ich es genießen, einmal nichts zu tun oder im stillen Gebet mit Gott vereint zu sein?

\*Kann ich bewusst die Stille aushalten und sie dankbar annehmen als Quelle der Kraft?

\*Oder werde ich unruhig dabei?

\*Sehne ich mich nach lauten Veranstaltungen oder nach oberflächlichen Kontakten?

\*Ist mir das Mundschutz tragen zuwider oder erkenne ich, dass er mir sagen könnte, dass ich mehr hören soll als reden?

\*Sind mir in dieser Zeit des Lockdowns Menschen eingefallen, die ich vernachlässigt habe?

\*Habe ich mit ihnen z.B. telefonisch Kontakt aufgenommen?

„Heute Abend besuche ich mich. Hoffentlich bin ich daheim!“

Diesen Spruch hat der Münchner Komiker Karl Valentin geprägt.

Das Wort „Advent“ bedeutet „Ankunft und Ankommen.“

Gott will bei mir ankommen. Insofern ist es gut, wenn ich „daheim“ bin.

So wollen wir uns zum Abschluss in Stille die Frage stellen:

\*„Ist Gott bei mir beliebt? --- Kommt Er bei mir gut an?“