



25. März 2020

Liebe Mitchristinnen und Mitchristen im Pfarrverband Unterhaching!

Es ist ein ermutigendes Zeichen, dass sich überall auf der Welt und in allen gesellschaftlichen Bereichen Menschen Gedanken darüber machen, wie wir mit den Herausforderungen dieser schwierigen Zeit umgehen. Wie lässt sich Gemeinschaft leben und Unterstützung geben, wenn wir zu Recht aufgefordert sind, persönliche Kontakte zu minimieren?

Die Möglichkeiten, uns über die digitalen Medien zu verbinden, neue Formen des Glaubenslebens zu erkunden und uns gegenseitig zu helfen, nehmen derzeit zu. Doch auch Aktionen wie „Balkon-Singen“ oder die tatkräftige Hilfe bei Einkäufen und Besorgungen sind in diesen Tagen Mutmacher.

Viele Pfarreien, Gremien und Institutionen sammeln aktuelle Angebote und machen sie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich. Einige der in unseren bisherigen Newslettern gelisteten Informationen und noch viele darüber hinaus finden Sie auch in diesen Sammlungen. Deshalb möchten wir in diesem Newsletter auf die Webseiten des Diözesanrates der Katholiken und der Evangelischen Kirche in Deutschland verweisen. In einer sehr gut und übersichtlich aufbereiteten Form können Sie auf diesen Seiten nach einer Vielzahl von Angeboten in unterschiedlichen Kategorien suchen.

In unserem Newsletter möchten wir darüber hinaus noch weitere Impulse geben, die auf den beiden Seiten nicht oder noch nicht enthalten sind. Die bisher erschienenen Newsletter finden Sie wie gewohnt auf der [Webseite der KEB](#).

Unter den folgenden Informationen möchten wir Ihnen besonders den Podcast *Schall und Weihrauch* ans Herz legen. Dieser wird von Ministranten für Ministranten produziert. Falls Sie Kontakt zu dieser jungen Zielgruppe haben, dann leiten Sie die Information doch bitte weiter.

Herzlichen Dank für Ihr Feedback und Ihre Anregungen. Auch dieser Austausch ist sehr wertvoll.

Alles Gute und Gottes Segen
KEB Unterhaching

P.S: Leiten Sie diesen Newsletter gerne auch an Ihre Bekannten und Freunde weiter. Wer selbst regelmäßig Informationen erhalten möchte, kann sich wegen der Aufnahme in den Newsletter-Verteiler gerne an michael.stapper@web.de wenden.

INHALT

BETEN – KONTAKT HALTEN – HELFEN (LINK-SAMMLUNGEN)	3
AKTUELLE TERMINE	3
VATERUNSER-GEBET AM 25.03.2020	3
GEBETE UND SPIRITUELLE IMPULSE	3
GEBET IN ZEITEN DER CORONA-KRISE	3
GEMEINSAMES WORT DER KATHOLISCHEN, EVANGELISCHEN UND ORTHODOXEN KIRCHEN IN DEUTSCHLAND	4
PREDIGT ZUM RUNDFUNKGOTTESDIENST (22.03.2020)	4
PODCAST SCHALL UND WEIHRUCH	4
TIPPS GEGEN DEN CORONA-KOLLER	4
MAGNIFICAT – DAS STUNDENBUCH	5
PREDIGTBAUSTEINE	5
HAUSGOTTESDIENSTE	6
ROSENKRANZ	6
KONTAKT HALTEN	6
MITTAGSLÄUTEN	6
ANGEBOTE UNSERER UNTERHACHINGER SCHWESTERGEMEINDE (HEILANDSKIRCHE)	6
HELFEN	7
PFARRVERBAND UNTERHACHING	7
TELEFONSELSORGE	7
MISEREOR-KOLLEKTE	7
NEBENAN.DE	7
BILDUNG & KULTUR	8
LERNPLATTFORM DER ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING	8
VATIKANISCHE MUSEEN	8
DIGITALES ARCHIV DES ERZBISTUMS MÜNCHEN UND FREISING	8
DIGITALE KUNSTHALLE (ZDF)	8
DIGITALABO DER MÜNCHNER STADTBIBLIOTHEK	9

BETEN – KONTAKT HALTEN – HELFEN (LINK-SAMMLUNGEN)

Gute strukturierte und aufbereitete Informationen zu Gottesdienstübertragungen, Hausgottesdiensten, spirituellen Impulsen, Glaubensgemeinschaften und vieles mehr finden Sie auf diesen beiden Seiten:

- [Diözesanrat der Katholiken](#)
- [Evangelische Kirche in Deutschland](#)

AKTUELLE TERMINE

VATERUNSER-GEBET AM 25.03.2020

Inhalt Der Papst hat für Mittwoch zu einem weltweiten Vaterunser-Gebet gegen die Coronavirus-Pandemie aufgerufen. Er lade alle Christen ein, am 25. März um 12.00 Uhr mittags Gott anzurufen, sagte Franziskus nach seinem Angelusgebet am Sonntag.

Link katholisch.de

GEBETE UND SPIRITUELLE IMPULSE

GEBET IN ZEITEN DER CORONA-KRISE

+

Gebet in Zeiten der Corona-Krise

*Allmächtiger, ewiger Gott,
von dir erhalten alle Geschöpfe Kraft, Sein und Leben.
Zu dir kommen wir, um deine Barmherzigkeit anzurufen,
da wir durch die Erfahrung der Corona-Pandemie,
die uns herausfordert und ängstigt, mehr denn je
die Zerbrechlichkeit der menschlichen Existenz erfahren.*

*Dir vertrauen wir die kranken und alten Menschen an.
Sei du bei ihnen und ihren Familien, wenn sie sich einsam
und verlassen fühlen.*

*Hilf allen Gliedern der Gesellschaft, Verantwortung
zu übernehmen und untereinander solidarisch zu sein.
Stärke alle, die im Dienst an den Kranken bis an
ihre Grenzen gehen.*

*Auf die Fürsprache der seligen Jungfrau Maria,
die mit uns auch in schweren Zeiten auf dem Weg ist,
bitten wir dich:*

*Segne mit der Fülle deiner Gaben die Menschheitsfamilie,
halte fern von uns allen Unfrieden
und schenke uns festen Glauben an deine liebende Nähe.
Befreie uns von der Krankheit,
die unser Leben so stark beeinträchtigt und bedroht.*

*Auf dich vertrauen wir und dich loben wir,
der du mit deinem Sohn, unserem Herrn Jesus Christus,
in Einheit mit dem Heiligen Geist lebst
und Herr bist in Zeit und Ewigkeit. Amen.*

Maria, Heil der Kranken, bitte für uns!

Quelle: [Erzdiözese München und Freising](#)

GEMEINSAMES WORT DER KATHOLISCHEN, EVANGELISCHEN UND ORTHODOXEN KIRCHEN IN DEUTSCHLAND

Inhalt Anlässlich der weltweiten Corona-Pandemie rufen die katholische, evangelische und orthodoxe Kirche in Deutschland zu Zuversicht und Vertrauen auf. Jeder könne sich der solidarischen Unterstützung, des Beistands und Gebets gewiss sein. Das schreiben in einem gemeinsamen Wort unter dem Titel „Beistand, Trost und Hoffnung“ der Vorsitzende der Deutschen Bischofskonferenz, Bischof Dr. Georg Bätzing (Limburg), der Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD), Landesbischof Dr. Heinrich Bedford-Strohm, und der Vorsitzende der Orthodoxen Bischofskonferenz in Deutschland, Metropolit Augoustinos.

Link: [Beistand, Trost und Hoffnung](#)

PREDIGT ZUM RUNDFUNKGOTTESDIENST (22.03.2020)

Inhalt In einem Rundfunkgottesdienst vom 22.03.2020 hat der Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland, Heinrich Bedford-Strohm, eine ermutigende Predigt zum Sonntag gehalten.

Link [Predigt](#)

PODCAST SCHALL UND WEIhrauch

Inhalt Podcast als Angebot für Engagierte in der Jugend- und Ministranten-/Messdienerarbeit; zu erreichen über die unten verlinkte Homepage oder über Podcast-Apps

Link [Schall und Weihrauch](#)

TIPPS GEGEN DEN CORONA-KOLLER

Der Würzburger Psychologe und Coach Christoph Schalk hat zehn Tipps gegen den von ihm so bezeichneten „Corona-Koller“ formuliert. Die Aussagen sind nicht bahnbrechend neu in diesen Zeiten, als eine kleine Sammlung verdichteter Impulse können sie aber vielleicht einige Anregungen geben.

10 Tipps gegen den Corona-Koller

Corona belastet, egal ob durch die Nachrichtenflut, Quarantäne, eigene Erkrankung oder Kinder, die nicht in die Schule können. Diese 10 Tipps von Dipl.-Psychologe und Master Coach Christoph Schalk helfen gegen den Corona-Koller:

1. **Schauen Sie auf das, was Sie gerade gewinnen:** Entschleunigung, Zeit für die Familie, eine überfällige Renovierung in der Wohnung oder den Frühjahrsputz.
2. **Machen Sie sich bewusst, dass wir alle betroffen sind.** Alles geht langsamer, alle sind im Ausnahmezustand. Sie müssen den Normalzustand nicht erzwingen, sondern können loslassen.
3. **Fragen Sie sich, wie Sie die Zeit sinnvoll nutzen können.** Für sich, aber auch für andere. Jetzt ist Solidarität gefragt - und wer anderen, die härter getroffen sind (und beispielsweise nicht selbst einkaufen können), hilft, erlebt diese Phase sinnhaft.
4. **Bringen Sie Struktur in Ihren Alltag,** insbesondere wenn Sie alleine unter Quarantäne stehen oder die Kinder zuhause sind. Machen Sie sich für jeden Tag einen Plan.
5. Alternativ - wenn es zu Ihrer Situation passt: **Gönnen Sie sich eine Auszeit,** einen "Urlaub" zuhause. Mit guten Büchern, gutem selbst gekochten Essen, guten Gesprächen (auch telefonisch).
6. **Pflegen Sie Beziehungen:** Schreiben Sie Briefe, rufen Sie Freunde und Verwandte an, skypen Sie.
7. Solange Sie selbst gesund sind: **Machen Sie täglich Sport.** Entweder zuhause (Apps und YouTube als Anleitung nutzen) oder - wenn Sie raus dürfen - an der frischen Luft. Genießen Sie die Natur, aber mit sicherem Abstand zu Menschenmengen.
8. Überfordern Sie sich nicht. **Planen Sie Ruhezeiten ein.**
9. **Tanken Sie seelisch auf:** Durch Meditation oder Kontemplation, Atemübungen (Anleitungen im Internet) und finden Sie zurück zur eigenen Mitte.
10. **Gehen Sie als Vorbild für andere durchs Leben.** Angst und Panik sind in einer Ausnahmesituation die schlechtesten Berater. Nutzen Sie die vorangegangenen Tipps, um den Menschen in Ihrem Umfeld zu zeigen, dass diese Krise handhabbar ist - in Ruhe und Ausgeglichenheit.

Quelle: [Christoph Schalk](#)

MAGNIFICAT – DAS STUNDENBUCH

Inhalt Der Verlag Butzon & Bercker bietet die Möglichkeit, kostenlos die digitale Ausgabe des Stundenbuches MAGNIFICAT zu nutzen. Wie in der gedruckten Ausgabe finden sich hier die Texte der Messfeier und das tägliche Morgen- und Abendgebet, das sich am Stundengebet der Kirche orientiert. Wer eine E-Mail an service@magnificat.de schickt, erhält einen kostenlosen Zugang auf die aktuelle Ausgabe der Zeitschrift.

Link [Magnificat](#)

PREDIGTBAUSTEINE

Inhalt Selbst wenn Gottesdienste ausfallen, müssen wir auf Verkündigung und Predigt nicht verzichten. Auf korbi.wiki, der Bildungsplattform der Erzdiözese München und Freising finden Sie homiletische Anregungen zu den Festen und Sonntagen des Kirchenjahres. Die Texte laden die Gläubigen ein, über die Botschaften der Bibel nachzudenken.

Link korbi.wiki

HAUSGOTTESDIENSTE

- Inhalt Schon immer gab es in der katholischen Kirche die Tradition der Hausgottesdienste, in der Familien miteinander das Wort Gottes hören und gemeinsam beten. Ein solcher Hausgottesdienst könnte in der Tradition der Tagzeitenliturgie oder in der Form eines Hausgebetes gefeiert werden. Ab Donnerstag, 19. März, finden Sie [hier](#) ab sofort für jeden Tag einen Vorschlag für einen Hausgottesdienst, der sich am jeweiligen Tagesevangelium orientiert
- Link [Bistum Augsburg](#)

ROSENKRANZ

- Inhalt Tägliche Übertragung von Rosenkranz und Heiliger Messe aus dem Kloster Maria Schutz, jeweils um 9:00 Uhr. Am Dienstag und Freitag überträgt zusätzlich der katholische Fernsehsender k-tv.
- Link [Passionisten](#)

KONTAKT HALTEN

MITTAGSLÄUTEN

Das Mittagsläuten um 12.00 Uhr als Zeitpunkt des ökumenischen AneinanderDenkens und FüreinanderBetens kann ein besonders Zeichen der Verbundenheit in diesen Tagen sein. Auch die evangelische Heilandskirche lädt mit dem Ruf der Glocken zum Gebet ein (siehe unten).

ANGEBOTE UNSERER UNTERHACHINGER SCHWESTERGEMEINDE (HEILANDSKIRCHE)

Auch wenn aktuell weder Gottesdienste in der Kirche möglich sind, noch Gruppentreffen in den Pfarrheimen, versuchen wir trotzdem, miteinander in Kontakt zu bleiben. Daher haben wir uns kleine Rituale und Zeichen der Verbundenheit überlegt, die uns im Wochenlauf stärken können:

- **Kirchenbesuche:** Natürlich ist unsere Kirche auch weiterhin für Gebet und persönliche Andacht ganztägig geöffnet. Bei einem Spaziergang einfach vorbeikommen, eine Kerze anzünden, an liebe Menschen und an Gott denken - das tut einfach gut! Zudem liegen in der Kirche ab sofort auch tröstliche Gebete und Impulse aus.
- **Mittagsläuten:** Ein Signal der Hoffnung und der Verbundenheit! Der Ruf der Glocken um 12:00 Uhr lädt alle ein, von zuhause aus ins Gebet einzustimmen (z.B. Engel des Herrn, das Vaterunser) – und dabei zu wissen: Im Geiste sind wir immer verbunden, selbst wenn wir uns im Moment körperlich nicht begegnen können.
- **Balkon-Singen:** Außerdem laden wir zum täglichen „Balkon-Singen“ ein, eine Aktion, die landesweit von der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Deutschland ausgerufen wurde: Wer mitmachen möchte, stellt sich einfach um 19:00 Uhr mit einer Kerze auf den Balkon oder ans Fenster und singt das bekannte Abendlied „Der Mond ist aufgegangen“. Eine Aktion, die vielleicht auch in der Nachbarschaft ganz neue Verbundenheit schafft ([weitere Informationen](#)).

Quelle: [Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Unterhaching](#)

HELFEN

PFARRVERBAND UNTERHACHING

Wir wollen als Pfarrverbund Unterhaching auch jetzt in dieser Zeit der Stilllegung des öffentlichen Lebens für Sie da sein.

Wenn Sie in irgendeiner Form Bedarf an Unterstützung (Einkaufen, Gespräche, Kinderbetreuungs-ideen, ...) benötigen oder jemanden kennen, der Hilfe benötigt, wenden Sie sich gern telefonisch an folgende Stellen:

- Unsere Pfarrbüros
 - St. Korbinian 0 89 / 66 59 07-30
 - St. Alto 0 89 / 61 52 17-0
 - St. Birgitta 0 89 / 61 52 16-0)
- Oder an die Pastoralreferentin Kristin Langos unter 0 89 / 66 59 07-34 oder 0 15 75/46 67 27 1

Wir werden versuchen, die Hilfe zu organisieren!

TELEFONSEELSORGE

Wer persönliche Beratung wünscht, kann sich weiterhin telefonisch, per Mail oder Chat an die Telefonseelsorge (Mail- oder Chat-Kontakt über www.telefonseelsorge.de) wenden oder bei der Münchner Insel (089/220041) anrufen.

MISEREOR-KOLLEKTE

Inhalt In diesen Tagen besinnen sich viele Menschen in unserer Gemeinde auf den Wert des Zusammenhaltens und der Solidarität. Die Folgen des Corona-Virus treffen auch die MISEREOR-Fastenaktion, da die Kollekte eine existenzielle Säule der MISEREOR-Projekt-Arbeit ist. Durch die Absage aller Gottesdienste, entfällt somit auch diese wichtige Sammelaktion. Dennoch geht die Arbeit in den Hilfsprojekten weiter. Menschen im Nahen Osten, in Venezuela, im Kongo und anderen Ländern sind auf unsere Solidarität angewiesen. Zu den übergroßen Nöten und Leiden wie Krieg, Vertreibung und Flucht kommt nun die Sorge um die eigene Gesundheit in Zeiten der Pandemie hinzu. Wie Sie spenden können, erfahren Sie auf der Seite von Misereor.

Link Misereor

NEBENAN.DE

Inhalt Nachbarschaftshilfe funktioniert online über nebenan.de schon sehr gut. Doch es ist deutlich geworden, dass besonders Menschen ohne Internetzugang dringend Unterstützung benötigen. Gerade ältere Nachbarn, die als Risikogruppe geschützt werden müssen, haben oft keinen Zugang zu den vielen Online-Angeboten. Dank des Engagements der nebenan.de Stiftung gibt es jetzt eine Hotline für Nachbarschaftshilfe: 0800 866 55 44

Link nebenan.de
Hotline 0800 866 55 44

BILDUNG & KULTUR

Herzlichen Dank an Frau Dr. Claudia Müller-Kreiner (Referentin für Digitales Lernen und Digitalstrategie, KEB e.V.) und an Frau Dr. Simone Malagui (Referentin für Wissensmanagement, KEB e.V.) für die nachfolgenden Hinweise.

LERNPLATTFORM DER ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING

Inhalt Mit einem Angebot an alle Personen, die haupt- oder ehrenamtlich in der kirchlichen Bildungsarbeit tätig sind, steht die Lernplattform zur Verfügung: „Eine digitale Lernplattform bietet in virtuellen Lernräumen Angebote, die sich an bestimmte Personengruppen wenden. So werden in einem solchen Raum zum Beispiel virtuelle Veranstaltungen angeboten, Aufgaben erteilt und eingereicht, digitale Lehrbücher und Lernvideos verlinkt oder abgelegt; hier können interaktive Übungen absolviert, Linksammlungen oder digitale Werkzeuge zentral zur Verfügung gestellt werden und vieles mehr.“ (Quelle: [Pressestelle der Erzdiözese](#)).
Über den unten stehenden Link kann man sich bei der Lernplattform anmelden.

Link [Lernplattform](#)

VATIKANISCHE MUSEEN

Inhalt Virtueller Rundgang durch eine Vielzahl der vatikanischen Museen, zum Beispiel durch die Sixtinische Kapelle. Entweder findet man seinen eigenen Weg durch die Räume mit Hilfe des Mauszeigers oder man begibt sich auf eine Video-Tour.

Link [Vatikanische Museen](#)

DIGITALES ARCHIV DES ERZBISTUMS MÜNCHEN UND FREISING

Inhalt Sie können kostenlos und ohne Anmeldung in allen Verzeichnissen recherchieren und alle damit verknüpften Digitalisate einsehen: Familienforschung, Orts- und Pfarrgeschichte, Urkunden, Matrikel und viel mehr.

Link [Digitales Archiv](#)

DIGITALE KUNSTHALLE (ZDF)

Inhalt Die "Digitale Kunsthalle", die gemeinsam mit verschiedenen Museen in ganz Deutschland realisiert wird, ist Teil des digitalen Kulturraums ZDFkultur, mit dem das ZDF das Verständnis für Kunst und Kultur fördert und selbst als Kulturproduzent tätig wird. Eingebettet in die ZDFmediathek bündelt ZDFkultur Inhalte aus unterschiedlichen Bereichen wie Literatur, Musik und Kunst – mit interaktiven Möglichkeiten für Nutzerinnen und Nutzer (Quelle: [ZDF](#)).
Aktuell sind folgende Ausstellungen zu sehen: Beethoven, Geraubte Kunst, Inside Rembrandt und Felix Nussbaum.

Link [Digitale Kunsthalle](#)

DIGITALABO DER MÜNCHNER STADTBIBLIOTHEK

Inhalt „Am 13. März schloss die Münchner Stadtbibliothek bis voraussichtlich 19. April die Türen ihrer über 20 Standorte. Da wir weiterhin ein offener Ort für alle sein wollen, öffnen wir nun die Tore zu unseren digitalen Angeboten für alle, die in der Region München leben und aktuell auf den Besuch der Münchner Stadtbibliothek und anderer Kultur- und Bildungseinrichtungen verzichten müssen. Wir sind da.

Anmelden können Sie sich über unser Online-Formular. Bitte geben Sie in das Feld "Benutzernummer" das Stichwort "Digitalabo" ein und nennen Sie bei "Ihre Frage" Ihren vollen Namen, Ihr Geburtsdatum und Ihre Adresse.“ (Quelle: [Münchner Stadtbibliothek](#)).

Link [Münchner Stadtbibliothek](#)