

*...mens sana in corpore sano...* Viele von Ihnen kennen diesen Spruch. Doch bevor ich darauf eingehe, möchte ich für alle Zuschriften, die mich in den vergangenen Tagen per Mail, Telefon, Briefpost und in persönlichen Begegnungen erreicht haben: ganz herzlich DANKEN. Hier aus der Fülle der zahlreichen Rückmeldungen stellvertretend drei Beispiele:

*«Herzlichen Dank für den Brief, haben uns darüber sehr gefreut... Im Moment sitzen wir alle in einem etwas unruhigen Boot und der Glaube und die Kraft Gottes unterstützt uns in dieser fordernden Zeit. So bitten wir den Heiligen Geist, der stets wirksam ist. Herzlichen Dank für die schönen und wunderbar formulierten Worte...»*

*«...Vielen, vielen Dank! Sie haben uns durch die erste Welle - Corona Virus getragen und jetzt sind Sie wieder da und helfen uns die zweite Welle zu bestehen...»*

*«...ganz herzlichen Dank für Ihr hilfreiches Schreiben...Ich habe es sehr gerne gelesen, verinnerlicht... Das mit dem AHA- Effekt ist sehr gut zu merken. Und die Texte über den Heiligen Geist geben seelisch sehr viel. Das ist so: Er muss sicher nie in eine Isolation gehen. Er gibt uns seine Kraft weiter, wenn wir ihn anrufen...»*

Diese und all die anderen Rückmeldungen ermutigen mich, in meiner seelsorgerlichen Tätigkeit mit zusätzlichen Gottesdienstangeboten (natürlich unter Wahrung der BAG-Weisungen: beziehungsweise AHA-Regeln) und in Form der guten alten Möglichkeit einander Briefe zu schreiben, um jenen, die das in diesen Tagen suchen und wollen, **«geistig-seelische Nahrung»** anzubieten.

Aus den Rückmeldungen sticht heraus, dass sich die Angeschriebenen beides wünschen: klare Richtlinien des Bundes/Kantone und vom Pfarreiteam: seelsorgerliche Unterstützung, Begleitung und – in welcher Form auch immer – Nähe!

Dieses Doppelgespann erinnert mich an den oben eingangs erwähnten Satz vom römischen Satiriker **Juvenal** (60 - 127 n. Chr.) der ganz so lautet: **«Orandum est** ut sit mens sana in corpore sano - **Beten sollte man darum**, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.“ Ja tragen wir Sorge zu Körper, Geist (darin natürlich miteingeschlossen) auch zur **Seele!**

In den vergangenen Tagen bekam ich von einem jungen Lehrer, der sich in einer Kirchgemeinde zur Wahl für den Kirchgemeinderat stellt und von einer Kassiererin einer Kirchgemeinde - unabhängig voneinander - eine Mail zugestellt mit dem Titel: **«Das andere Plakat»** Der junge Mann schrieb mir, nachdem er meinen letzten Brief erhalten hatte: *«Vielen lieben Dank für deine liebe Post ... mit den wunderbaren Gedanken. Ich habe heute diesen Beitrag auf den sozialen Medien gesehen und musste sogleich an dich denken...»*. Gern teile ich nun mit Ihnen allen «diesen Beitrag» sprich **«Das andere Plakat»**.

Beide Plakate - hier: das aktuelle Plakat des Bundes:

**Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus**  
Ab 29. Oktober gilt schweizweit:

- Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen**
  - Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis
  - Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen
  - Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)
- Ausnahmen:** Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen
- Regeln für Sport und Kultur**
  - Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.
  - Fernunterricht an Hochschulen** (ab 2.11.)
- Schliessung von Tanzlokalen und Discos**
- Regeln für Bars und Restaurants**
  - Höchstens 4 Personen pro Tisch
  - Sperrstunde von 23 bis 6 Uhr
  - Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben
- Ausgedehnte Maskenpflicht**
  - Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):
    - In Schulen ab Sekundarstufe II
    - Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)
  - Ausnahmen: Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest
  - Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen
  - Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist
- Achtung:** In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln
- Weiterhin gilt:**
  - Kontakte reduzieren
  - Handhygiene beachten
  - Wenn möglich Homeoffice
  - Abstand halten

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun Svizra  
Sveits Confederation

und eben hier nun «Das andere Plakat»

**Seelische Massnahmen in der Corona Krise**

**SO SCHÜTZEN WIR UNS SEELISCH.**

- Akzeptieren, was man nicht ändern kann.** (Icon: Person meditating)
- Normalität und Routine schaffen.** (Icon: Checklist and pencil)
- Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken.** (Icon: Smartphone with 'NEWS' and a slash)
- Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.** (Icon: Person relaxing on a chair)
- Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe.** (Icon: Hand holding a heart)
- Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.** (Icon: Computer monitor with speech bubble)

ermutigen, zur körperlichen und geistig-seelischen Gesundheit und Ausgeglichenheit Sorge zu tragen. In diesem Zusammenhang erinnere ich gern an einen Satz der **Heiligen Theresia von Avila** (1515-1582): **«Tu Deinem Körper des Öfteren etwas Gutes, damit Deine Seele Freude hat, darin zu wohnen.»** Beherzigen wir diese **Balance** und kommen Sie bitte alle **körperlich, geistig-seelisch** gut durch die kommenden Tage und Wochen!

Alexander Pasalidi, Pfr.