

Gstaad, 12. März 2021

«...**Abstand halten, Abstand halten, Masken tragen, Masken tragen und Hände waschen...**», so Bundesrat Berset in der heutigen Medienkonferenz, der dann weiter ausführte, dass dies alles neben den Tests und den Impfungen die wichtigsten Massnahmen der Pandemiebewältigung seien.

**Wir alle sind also weiter gefordert** – auch wenn die Geduld vieler Mitmenschen verständlicherweise aus verschiedenen Gründen spürbar am Ende ist. Vor Wochen am 14. Januar beschrieb unser Generalvikar im Bistum Basel Markus Thürig in einer Mail an Seelsorgende und Kirchgemeindepräsidien die Situation treffend so: «*Covid-19 ermüdet. Covid-19 ärgert. Covid-19 verunsichert...*»

In wenigen Tagen (19. März) feiern wir den **Josefstag** und damit auch den Jahrestag meines ersten Briefes an Sie alle in der Coronapandemie. Zahlreiche Briefe folgten. Wichtig war mir, ob im Lockdown, in den Lockerungen, dann im Shutdown und nun auch in der fragilen Lage, Ihnen allen durch Schreiben von Briefen nahe zu sein und Ihnen damit Kraft und Zuversicht aus dem Glauben zu schenken. Auch jetzt will ich das tun!

Ohne es vielleicht zu wissen, begann heute Bundesrat Berset die Medienkonferenz mit einer in der österlichen Busszeit bzw. Fastenzeit wichtigen christlichen Überzeugung: «**Abstand halten tut gut und ist sogar gesund!**».

Ja, Sie haben richtig gelesen! Wie immer gibt es BEIDES ein «*Abstand halten, das weh macht*» und ein «*Abstand halten, das guttut und sogar stärkt*».

In der von der Pandemie «verordneten Fastenzeit» stellen wir seit einem Jahr fest: «*Abstand halten - von lieben Menschen, Familienangehörigen, von Vereinskollegen, von der Pfarrefamilie etc. - tut weh*». Viele leiden wegen dieser Pandemiebekämpfungsmassnahme u.a. an Einsamkeit und Depression. Hoffentlich ändert sich das bald!

Im Gegensatz zu der allen Menschen weltweit durch Corona «auferlegten Fastenzeit», die schon mehr als ein Jahr dauert, geht die christliche Fastenzeit - mit einem klaren Anfang und Ende - genau 40zig Tage. **Christliches Fasten hat auch mit Abstand und Hygiene zu tun, das aber zu körperlich-geistigen-seelischen Wohlbefinden führt.**

Die 40zig Tage laden u.a. ein, *zur ganzheitlichen Hygiene (Körper, Geist und Seele) Sorge zu tragen*, indem Gläubige einen **gesunden Abstand** zu Dingen aller Art einüben, zu denen im Alltag eventuell eine zu ungesunde Abhängigkeit entstanden ist (Ess-, Sex-, Handy-, Drogen- und Computersucht etc.).

Weiter ermutigt die 40zig tägige Gnadenzeit auch an *zwischenmenschlichen Beziehungen* in der Ehe, Partnerschaft, Freundschaft und im Miteinander am Arbeitsplatz, in der Schule, Freizeit etc. zu arbeiten und hierbei *eine ausgewogene Balance zu finden zwischen «Distanz und Nähe» beides getragen von gegenseitigem Respekt und Liebe.*

Empfangen wir also – auf die Fürsprache des Heiligen Josefs – **Kraft, Ermutigung und Gottes Segen**, um wirklich «**gesund**» Abstand zu halten von Sachen, die uns im konkreten Alltag schaden (wie z.B. das Coronavirus) und entdecken wir durch dieses «**gesunde Abstandhalten**», **die Möglichkeit in unseren Herzen Platz zu machen für: Gott, seine Schöpfung und die Mitmenschen**

meint Ihr

Alexander Pasalidi  
Pfarrer