



*SEID FREUNDLICH*

*Seid aber untereinander freundlich und herzlich  
und vergebt einer dem andern,  
wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.*

**KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS**



**kfd St. Antonius  
Dorsten-Holsterhausen**

Antoniusstraße 59  
46284 Dorsten



Elena Schweer

Liebe Frauen der kfd St. Antonius Dorsten-Holsterhausen,  
leider können wir die Veranstaltungen, die wir für Sie und uns in diesem Jahr geplant haben, bisher aufgrund der Pandemie noch nicht ausführen. Wir möchten jedoch den kfd-Gottesdienst am 17. September 2020 um 19.00 Uhr mit Ihnen feiern.

Mit der Ausgabe der „Frau und Mutter“ Ende August, geben wir dazu genauere Informationen, ebenso zu der Andacht am Früchteteppich und zum Lichterrosenkranz.

Gehen Sie beschwingt durch diesen Sommer und bleiben Sie stets positiv und gut gelaunt.

Alles Liebe wünscht Ihnen ihr kfd Team

## SEGEN FÜREINANDER

Gott,  
lass uns zum Segen werden füreinander.

Gib uns wache Augen für die Wirklichkeiten unseres Lebens.  
Gib uns den Mut, Unrecht beim Namen zu nennen.  
Gib uns die Weisheit zu schweigen, wo Worte stören.

Zeige uns Wege des Friedens und der Versöhnung  
und lass uns sie gehen.  
Mach uns frei von Zwängen, die uns einengen und krank machen.  
Schenke uns Ruhe und Gelassenheit im täglichen Umgang miteinander.

Lass uns das Leben schützen in den Kindern dieser Erde.  
Lass uns das Leben achten in den alten und kranken Menschen.  
Lass uns die Erde pflegen in allen Wundern deiner Schöpfung.

Gott,  
lass uns zum Segen werden füreinander.

Norbert M. Becker

## CORONA - Konzentriere dich auf das Positive!!!

Wir befinden uns gerade in einem Ausnahmezustand, der an uns alle besondere Herausforderungen stellt (Homeoffice + Kinderbetreuung, Kurzarbeit, Existenzängste, Sehnsucht nach sozialen Kontakten, ... etc.) Mit diesem Impuls möchten wir Euch/Sie heute einladen, das Gute in dieser besonderen Zeit in den Blick zu nehmen und sich so gemeinsam auf das Positive zu konzentrieren.

### C - Chance

Wir haben die Chance zu überlegen, was das Gute an der jetzigen Situation ist. Anstatt sich vorwiegend mit den negativen Auswirkungen zu beschäftigen, könnten wir uns mit einer anderen Person über die positiven Aspekte austauschen.

### D - Orientierung

Quasi aus dem Hamsterrad rauskatapultiert in eine ungeplante Auszeit, könne wir die leeren Stellen in unserem Kalender leer lassen oder mit Orientierungszeiten füllen. Wir können die Zeit nutzen und überlegen, was uns wirklich wichtig ist im Leben!

### R - Ruhe

**Horch mal in Dich hinein.** Wie ergeht es Dir? Nimmst Du die Ruhe auch wahr?

### O - Offenbarung

Was hat sich euch in den letzten drei Wochen offenbart bzw. welche Erkenntnis habt ihr für euch gewonnen?

### N - Nächstenliebe

In diesen Tagen kommt dem Begriff wieder eine besondere Bedeutung zu. Er bedeutet Hilfsbereitschaft, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit und Rücksichtnahme. Das großartige an der Nächstenliebe ist, dass sie auf Dich zurückstrahlt.

### A - Achtsamkeit

Wir wissen im Moment noch nicht, wie lange die Ausnahmesituation anhalten wird. Mit sich achtsam umzugehen ist in allen Lebenssituationen wichtig und sicherlich besonders in Krisenzeiten wie diesen.

Die einfachste Achtsamkeitsübung ist die Konzentration auf den eigenen Atem. Lege dazu beispielsweise eine Hand auf Dein Herz und atme zehnmal herzfokussiert gleichmäßig ein und aus. Welche Veränderung kannst Du wahrnehmen?

