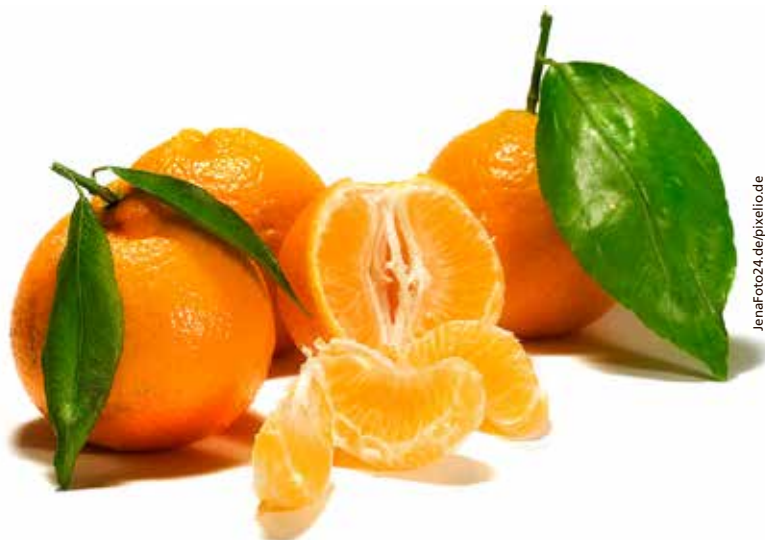


Pfarramt für Industrie und Wirtschaft



JenaFoto24.de/pixelto.de

Gesunde Ernährung hilft, Stress zu bewältigen.

Gesund bleiben bei der Arbeit

Wenn ich an vergangene und kommende Veranstaltungen denke, bildet das Thema Gesundheit den roten Faden.

Arbeit und psychische Gesundheit

Am letzten Treffen der Betrieblichen Sozialdienste befassten wir uns mit der psychischen Gesundheit. Wie die Referentin, die Gesundheitspsychologin Michèle Bowley, ausführte, ist eine Zunahme an Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen zu beobachten. Stress, Überforderung oder Arbeitsplatzunsicherheit können Gründe dafür sein. Fallen Menschen deswegen aus, trifft es nicht nur sie, sondern auch das Unternehmen. Daher wären präventive Massnahmen naheliegend. Doch scheint das im Unternehmensalltag noch wenig zu greifen.

Körpersignale

Voten von Frauen haben mich beim letzten Feierabendgespräch mit Frauen zu ihrem beruflichen Werdegang hellhörig gemacht. Es ging um Umbrüche und Neuanfänge im beruflichen Leben. Gleich ein paar Frauen berichteten davon, wie erst die körperlichen Signale ihnen ganz deutlich machten, dass sie an ihrer Arbeitssituation etwas verändern mussten. Da sie diese selbst nicht verändern konnten, blieb nichts anderes übrig, als die Konsequenz zu ziehen. Auch wenn das für die meisten von ihnen bedeutete, keinen neuen Job zu haben und sich erst neu orientieren zu müssen, wurde die getroffene Entscheidung als Erleichterung empfunden. Es ging ihnen dementsprechend auch wieder besser.

Verschiedene Anforderungen

Am Feierabendgespräch vom 19. Februar 2019 wird es um die Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Betreuungsaufgaben gehen. Menschen, die beiden Anforderungen gerecht werden müssen, sind gefährdet, sich zu überfordern und dabei zu erkranken. Das gilt insbesondere dann, wenn eine erwachsene Person zu betreuen ist. Denn die Situation stellt gleich zweifach andere Anforderungen als bei einem zu betreuenden Kind. Einerseits nimmt der Betreuungsaufwand oftmals schleichend zu und ist der Zugang zu Entlastungsangeboten erschwert. Andererseits müssen in einer solchen Situation beispielsweise ein bevorstehender Verlust eines Elternteils, eine faktische Umkehrung der Rollen oder Schuldgefühle bewältigt werden. Wie erleben dies Betroffene? Was bieten Unternehmen ihren Angestellten, die in einer solchen Situation sind?

Psychisch gesund bleiben

Was braucht es, um psychisch gesund zu bleiben (oder werden)? Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz nennt zehn Schritte dazu: sich selbst annehmen, darüber reden, aktiv bleiben, Neues lernen, mit Freunden/innen in Kontakt bleiben, etwas Kreatives tun, sich beteiligen, um Hilfe fragen, sich entspannen, sich nicht aufgeben. Zu jedem dieser Schritte gäbe es eine Menge zu sagen und diskutieren. Könnte ein guter Anstoss sein, sich über die Jahreswende darüber Gedanken zu machen und mit anderen auszutauschen.

Béatrice Bowald, Pfarramt für Industrie und Wirtschaft BS/BL

Palliative Care Basel-Stadt

Sono tuttologo!

Übergänge im Allgemeinen und der Jahresübergang im Speziellen lassen mich immer innehalten und nachspüren. Ich will mich nochmals erinnern: an Menschen, die mich berührt, herausgefordert, mich etwas gelehrt und an Gespräche, die etwas bewirkt und meine Meinung hinterfragt haben. Ich will mich nochmals mit ihnen verbinden, weil sie mein Leben gekreuzt und bereichert haben.

Eine Begegnung leuchtet hell und hat mich tief beeindruckt: Ich durfte Herrn P. kennenlernen. Er hat sein Leben im Alter von 75 Jahren aufgeschrieben und in einem Büchlein festgehalten.

La storia della mia vita

A. P. wird 1942 in Süditalien als sechstes und jüngstes Kind geboren und ging fünf Jahre zur Schule. Wie die meisten Kinder arbeitete dann auch Herr P. anschliessend in der Landwirtschaft, absolvierte den Militärdienst und verliess seine Heimat, um in Basel zu arbeiten. «Caro padre e cara mamma, io vi lascio e vado a lavorare in Svizzera. Adesso ho le idee chiare, so cosa voglio fare da grande.» A. P. ist seit 51 Jahren verheiratet, hat eine Tochter und zwei Enkel. Seit zehn Jahren pflegt er mit Hilfe engagierter Pflegenden der Spitex hingebungsvoll seine schwer erkrankte Frau zu Hause. Er sei «un tuttologo», sagt er, «e un perfezionista», ein perfekter Alleskönner: er koche, nähe, wasche, bügelle, pflege ... und versuche, kreativ die täglichen Probleme zu lösen.

Non so se ...

«Ich weiss nicht, ob mich meine Frau erkennt. Aber seit sie krank ist, flüstere ich ihr täglich zärtliche Worte ins Ohr, wie damals als wir jung waren. Ich weiss nicht, ob sie mich versteht, aber ich bin da, ich betreue sie und werde sie nie im Stich lassen. Ich leiste ihr Gesellschaft, das hält uns lebendig. Unsere Liebe ist heute noch stärker als damals. Das ist ein Geheimnis.»

È l'amore

Herr P. hat sein Leben ganz selbstverständlich und fraglos auf die Pflege seiner Frau ausgerichtet. Das ist sein Lebensinhalt und Lebenssinn. Er sagt: «Ich liebe meine Frau und will, dass es ihr gut geht. Sie so zu lieben überwindet alle Hindernisse.» Auf die Frage, was ihm Kraft gebe, sagt Herr P.: «Es ist Liebe, auch wenn es nicht immer einfach ist. Meine Frau spricht ja seit acht Jahren nicht mehr, es ist ein langer und langsamer Abschied. Aber ich sage ihr jeden Tag neu: Ich vergesse dich nicht! Ti amo.»

Viele Menschen wie Herr P. betreuen ihre schwer erkrankten Angehörigen zu Hause. Ihnen gebührt hohe Achtung und grosser Respekt. Mögen auch Sie – wie ich – berührt werden, wenn Sie Menschen wie Herrn P. begegnen. Und mögen die Begegnungen gesegnet sein und ins neue Jahr leuchten!

*Valeria Hengartner,
Spitalseelsorgerin, Projektstelle
für Palliative Care RKK BS*



Valeria Hengartner

Himmel über Plymouth.

Offene Kirche Elisabethen

Ü30-Party – Benefizdisco

Samstag, 29. Dezember, 20.00–2.00 Uhr
Eine Party für musikbegeisterte Leute ab 30 Jahren. Tanzen und Gutes tun.
Infos unter www.uparties.ch



Fotos: zVg
Fulbert Steffensky und Dorothee Sölle.

«Nicht nur Ja und Amen» –

Musikalische Lesung zu Silvester

Montag, 31. Dezember, 17.00 Uhr
Mit Texten von Dorothee Sölle und Fulbert Steffensky.
Lesung: Monika Hungerbühler, Frank Lorenz
Jazz und eindruckliche Klänge von Olivier Picon (Piano) und Niko Seibold (Saxofon), Eintritt frei. Kollekte.

Ü30-Party – Benefizdisco

Samstag, 12. Januar, 20.00–2.00 Uhr
Eine Party für musikbegeisterte Leute ab 30 Jahren. Tanzen und Gutes tun.
Infos unter www.uparties.ch

Regelmässige Angebote

Stadtgebet
Nach dem Mittagsläuten jeden Montag und Donnerstag, 12.05–12.15 Uhr
Handauflegen und Gespräch
Jeden Montag 14–18 Uhr, durch Heilerinnen.

Am 31. Dezember, 14–16 Uhr, keine Voranmeldung nötig
Zen-Meditation

Jeden Dienstag (ausser Schulferien), 12.15–12.45 Uhr, im Chor der Kirche.

Seelsorge-Angebot

Jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr

Mittwoch-Mittag-Konzert

Jeden Mittwoch 12.15–12.45 Uhr.

Offene Kirche Elisabethen

Elisabethenstr. 14, Basel
Info unter www.offenekirche.ch

Öffnungszeiten

Kirche: Mo–Sa, 10–19 Uhr;
So, 12–19 Uhr
Café-Bar: Di–Fr, 7–19 Uhr; Sa und So, 10–18 Uhr; Montag geschlossen

Kloster Mariastein

Gottesdienste

Sonntage und Feiertage
Eucharistiefeier: 8.00; 9.30; 11.15 Uhr
Beichtgelegenheit jeweils ca. eine halbe Stunde vor der Eucharistiefeier
15.00 Vesper und eucharistischer Segen
20.00 Komplet (Nachtgebet)
Werktag
9.00 Eucharistiefeier mit den Mönchen
11.00 Eucharistiefeier (Gnadenkapelle)
12.00 Sext (Mittagsgebet, ausser Montag)
15.00 Non (ausser Montag und Dienstag)
18.00 Vesper (Abendgebet, ausser Mo)
20.00 Komplet (Nachtgebet)
(Samstags: 20.00 Vigil)

Epiphanie (Erscheinung des Herrn)

Sonntag, 6. Januar
Gottesdienstordnung wie an Sonntagen
Unser Diözesanbischof Felix Gmür wird um 9.30 Uhr mit uns Eucharistie feiern und die Predigt halten. Im Rahmen des Gregorianikprojektes «Ecce advenit» gestaltet eine Gregorianikgruppe unter Leitung von P. Armin Russi den Gottesdienst mit.

Hochfest des hl. Vinzenz (Patrozinium unseres Klosters)

Am Vorabend Montag, 21. Januar
15.00 1. Vesper (lat.) des Patroziniums
20.00 Feier der Vigil (dt.)
Am Tag Dienstag, 22. Januar
Gottesdienste wie an Werktagen
6.30 Laudes
11.00 Eucharistiefeier mit den Mönchen
12.00 Mittagsgebet
18.00 Vesper (lat.)
20.00 Komplet (lat.)

Öffentliche Klosterführung

Durch Kirche und Kreuzgang
Samstag, 12. Januar, 16.30 Uhr
Treffpunkt Klosterkirche (vordere Bänke)

Weltgebetswoche für die Einheit der Christen

Freitag, 18. Januar, 20.00 Uhr
Ökumenisches Taizé-Gebet
Sonntag, 20. Januar, 15.00 Uhr
Ökumenische Sonntagsvesper mit Dr. Michael Bangert, Pfarrer der christkatholischen Gemeinde in Basel.

Benediktinerkloster 4115 Mariastein

Gottesdienstzeiten: Tel. 061 735 11 01
Andere Auskunft: Tel. 061 735 11 11
info@kloster-mariastein.ch
wallfahrt@kloster-mariastein.ch
www.kloster-mariastein.ch

Misión Católica de Lengua Española

Oración por la paz

Me sorprende en medio de la preparación de esta columna la noticia de que una vez más un terrorista ha irrumpido en un mercado de Navidad y ha matado y herido a numerosas personas. Esta vez fue Estrasburgo. Las reflexiones teológicas que intentaba hacer quedan rotas por la imperiosa necesidad de pedir la paz. Pero no basta pedir. También hay que construir la paz. Con nuestras manos. Con nuestros corazones. Una paz que no es sólo necesaria allá lejos donde suenan las bombas y los disparos. No, también necesitamos esa paz cercana. Alrededor de nosotros, en nuestro día a día. En nuestra familia, en nuestra comunidad. Recemos arropados por el silencio interior.

Pongámonos a Su disposición y mirando nuestras manos entonemos esa oración tan hermosa que llaman de San Francisco, aunque no fue él quien la escribió. Después, llenos del Espíritu, salgamos a construirla. Feliz Año Nuevo. Que el Señor les llene de bendiciones.

M.A. Díaz

*Señor,
hazme un instrumento de tu paz:
donde haya odio, ponga yo amor,
donde haya ofensa, ponga yo perdón,
donde haya discordia,
ponga yo armonía,
donde hay error, ponga yo verdad,
donde haya duda, ponga yo la fe,
donde haya desesperación,
ponga yo esperanza,
donde haya tinieblas, ponga yo la luz,
donde haya tristeza, ponga yo alegría.
Oh, Señor, que no me empeñe tanto
en ser consolado como en consolar;
en ser comprendido,
como en comprender;
en ser amado, como en amar;
porque dando se recibe,
olvidando se encuentra,
perdonando se es perdonado,
muriendo se resucita a la vida .
Amén.*

Café de Reyes

El domingo 6 de enero después de la Eucaristía tendrá lugar un café comunitario con roscón para celebrar en comunidad la Epifanía del Señor.

Amonestación matrimonial

El sábado 16 de febrero desean celebrar el sacramento del matrimonio en la Iglesia de Santa Teresita del Niño Jesús en Barranquilla (Colombia) Grace Dayanna Varelo Alvarez y Oliver Yves Burkhardt, ambos residentes en Basilea.

Curso de preparación al Sacramento del Matrimonio

Del 15 al 24 de enero. Para más información e inscripciones, por favor, contacten con nuestra secretaria.

Horario de atención pastoral

Del 7 al 27 de enero prestará servicio como sacerdote en la Misión el Padre José Félix Díaz Ocaña a quien damos la bienvenida y agradecemos su generosa ayuda. Su horario de despacho será de martes a viernes de 14 a 18 h. Por favor, se ruega concertar cita previa en el teléfono 079 133 57 66.

AGENDA

Debido a la situación de vacante del puesto de misionero, quedan suspendidas las eucaristías en Laufen hasta nuevo aviso. Las celebraciones en Oberwil están sujetas a la disponibilidad de sacerdotes, por lo que les rogamos estén atentos a la agenda semanal.

CELEBRACIONES

BK = Bruder Klaus Basel
Ob = Oberwil
Lf = Laufen

Domingo 30 de diciembre

11.00 Eucaristía (BK)
17.00 Eucaristía (Ob)

Martes 1 de enero

11.00 Misa de Año Nuevo (BK)

Domingo 6 de enero

11.00 Misa de Reyes (BK)

Domingo 13 de enero

11.00 Eucaristía (BK)
17.00 Eucaristía (Ob)

Domingo 20 de enero

11.00 Eucaristía (BK)
17.00 Eucaristía (Ob)

Bruderholzallee 140, 4059 Basel
www.mision-basel.ch

Misionero: Vacante
Oficina Tel. 061 373 90 39

Auxiliar Pastoral:
M. Angeles Díaz Burgos
Tel. 061 373 90 38
Secretaria: Giuanna Derungs
Tel. 061 311 83 56

Horarios de Atención al Público

Secretaría: Lunes/Jueves de 14.00 a 18.00.
Auxiliar Pastoral: Lunes y Jueves de 14.00 a 18.00.

Fuera de estos horarios es necesario pedir una cita previa.