

Ehe- und Partnerschaftsberatung BL

Kopf hoch! – Schwierige Lebenszeiten besser verstehen



Körperhaltung hilft: Was der Körper tut, macht die Seele mit.

Die Ausnahmezeit in der Isolation und Unsicherheit der Anti-Coronamassnahmen, die wir in diesem Jahr erlebt haben (und noch erleben), hat viele Menschen sehr verunsichert. Ich spüre es tagtäglich in der Beratungsstelle und auch an mir selbst: Seit März lebe ich im «Sparmodus», achte übermässig auf «virenfreie Zonen», teile Menschen um mich herum ein in «coronaverdächtig» und «-unverdächtig» – und vieles mehr treibt mich um in dieser Zeit, was mich bis zum letzten Jahr unbekümmert gelassen hat.

Resilienz trainieren

In der Arbeit mit Klientinnen und Klienten in der Beratungsstelle lerne auch ich neu eigene Ressourcen anzuzapfen. Das sind Eigenschaften, die ich selbst lange habe, die vielleicht unterentwickelt sind, die mir aber helfen, diese ver-rückte Zeit zu bestehen. Einen solchen Weg nennt man in der Psychologie «Resilienztraining». Resilienz hilft uns, den Kopf über Wasser zu halten und die Freude am lebenswerten Leben nicht zu verlieren, auch wenn Sturm ist.

Dem Sturm trotzen

Wer öfter mal im Sturm unterwegs ist, weiss: Dem Sturm trotzen wir nicht nur mit warmen Gedanken, da braucht es schon den vollen Körpereinsatz. Wenn der Wind uns schier umblasen will, nützt es uns nichts, ihn freundlich zu empfangen. Wir müssen uns dagegen werfen mit allem Wollen und Sein, damit wir stehen bleiben.

So ähnlich ist es mit schwierigen Lebenszeiten. Wir müssen uns auf sie einschwingen, in und mit ihnen das Leben wieder lebenswert machen. Das können wir lernen!

«Kopf hoch!»

Ein Ansatz dazu sind die einfachen Körperübungen nach Claudia Croos-Müller. Unter dem Motto «Kopf hoch!» (ISBN 978-3-466-30915-3, Kösel-Verlag) können wir lernen, wie wichtig ein aufrecht getragener Kopf tatsächlich für unser Wohlbefinden ist – körperlich wie seelisch. Oder: Wann sind Sie das letzte Mal Arme schwingend durch die Gegend gehüpft – oder haben breitbeinig auf einem Stuhl Platz genommen? Komische Vorschläge? Versuchen Sie's – und Sie werden ein Stimmungswunder erleben! Denn Körper und Seele beeinflussen sich in uns Menschen stets gegenseitig. Was der Körper tut, macht die Seele mit – und umgekehrt gilt dies auch.

Wer nicht alleine üben möchte, kann dies zum Beispiel am Themenabend der Ehe- und Partnerschaftsberatungsstelle unter dem Leitgedanken «Krafrituale» am Dienstag, 24. November, tun. Dort gibt es verschiedene Impulse dazu, wie wir mit schwierigen Lebenszeiten umgehen können – und gesund daraus hervorgehen. Ich freue mich auf Sie!

Andrea Gross

Kath. Theologin, Syst. Therapeutin
Ehe- und Partnerschaftsberatung

Krafrituale

Di, 24.11., 19.30–21 Uhr

Ort: Beratungsstelle; evtl. grösserer Saal, wird bekannt gegeben

Begleitung: Andrea Gross

Der Abend findet unter Einhaltung der aktuellen Corona-Massnahmen statt und ist offen für Einzelne und Paare!

Information und Anmeldung:

Ehe- und Partnerschaftsberatung

Hofackerstrasse 3, 4132 Muttenz

Tel. 061 462 17 10

www.paarberatung-kathbl.ch

info@paarberatungkathbl.ch

Spitalseelsorge BS

Was hilft in Erdbebenzeiten?

Im

JETZT Gottes

an der Zeitgrenze

sterbend auferstehend ins Eine

zurückfinden

Wie ein Erdbeben sei der Tod ihres Partners in ihr Leben eingebrochen, erzählt mir eine Patientin. «Kein Stein ist mehr auf dem andern geblieben, nichts, aber auch gar nichts ist mehr so gewesen wie vorher. Ich habe mich selber wie tot, taub, verrissen und vertrocknet erlebt. Es hat sehr lange gedauert, bis ich mich wieder gespürt habe. An einem Morgen, viele Monate später, hat die Sonne mein Gesicht gewärmt. Und dann habe ich ganz leise meine innere Kraft erfahren, etwas Neues ist in mir gewachsen.»

Viele kennen diese Erfahrung, vertrocknet, verloren, verstreut und sich selber wie tot zu fühlen. Träume haben sich zerschlagen, Wünsche in alle Himmelsrichtungen verblasen, zurück bleiben Schmerz und Trauer und Erinnerung.

Vielleicht könnten Sie, liebe Leser/innen, auch von einer solchen Erfahrung erzählen? Vielleicht mussten Sie in diesem Jahr von einem lieben Menschen Abschied nehmen, oder diese Erfahrung ist jetzt in dieser Coronazeit und um Allerheiligen und Allerseelen aufgetaucht, auch wenn der Abschied bereits sehr lange zurückliegt?

Was hilft in Erdbebenzeiten? Was gibt Halt und Boden? Was schenkt Kraft und neue Zukunft? Sind es Gespräche mit vertrauten Menschen, die helfen, die Ereignisse zu verstehen und zu ordnen und die versprengten Lebensstücke wieder neu zusammenzufügen? Sind es geteilte Erfahrungen, die uns spüren lassen: Du bist nicht allein? Sind es Bilder, die mit ihrer Hoffnungskraft leise und behutsam Perspektiven eröffnen?

Vielleicht hilft ein Gebet der jungen Jüdin Elly Hillesum, das sie an einem Sonntagmorgen, kurz vor ihrer Deportation nach Auschwitz, betet und in ihrem Tagebuch niedergeschrieben hat: «(...) Ich will dir helfen Gott, dass du mich nicht verlässt, aber ich kann mich von vornherein für nichts verbürgen. Nur dies eine wird mir immer deutlicher: dass du uns nicht helfen kannst, sondern dass wir dir helfen müssen, und dadurch helfen wir uns letzten Endes selbst. Es ist das Einzige, auf das es ankommt: ein Stück von dir in uns



Collage Kirchturmuine von Aquila nach dem verheerenden Erdbeben 2009 (Valeria Hengartner).

selbst zu retten, Gott. Und vielleicht können wir mithelfen, dich in den gequälten Herzen der anderen Menschen auferstehen zu lassen.» (Das denkende Herz, S. 149)

Vielleicht hilft die Vision des Propheten Ezechiel, der in Zeiten von schlimmster Verfolgung, Not und Tod Gottes Stimme erhebt und Heil verheisst. (Ez 37)

Vielleicht hilft die Verheissung der Bergpredigt bei Matthäus 5,4: «Selig die Trauernden, sie werden getröstet werden», oder die Aussage in Psalm 147,3: «Der Ewige heilt die gebrochenen Herzen und verbindet ihre schmerzenden Wunden.»

Mir helfen Stille und tiefes Durchatmen. Aufgewühltes kommt zur Ruhe und ordnet sich. Klärung, Heilung und neue Verbundenheit können sich einstellen.

Und mir hilft die Gemeinschaft der Glaubenden auch besonders am 1. und 2. November, die in persönlichen und globalen Erdbebenzeiten stellvertretend zusammensteht, die Erinnerung wachhält und einsteht für alle Verstorbenen, alle Verlorenen, alle Müden und Trauernden.

Valeria Hengartner,
Spitalseelsorgerin am
Universitätsspital Basel

Offene Kirche Elisabethen

Offenes Singen mit Beatrix Jocher

Dienstag, 3. November, 13.30–14.15 Uhr
Ohne Anmeldung. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Witwen – damals und heute, hier und dort

Dienstag, 3. November, und Montag, 9. November, 15.30 Uhr

Am 3. November am Nonnenweg 21.
Anmeldung: info@oke-bs.ch oder Tel. 061 272 03 43

Yatao – Handpan & Didge

Mittwoch, 11. November, 19.00 Uhr
www.yataomusic.com

Frau, wie hast du's mit der Musik? Feministisch-interreligiöses Gespräch

Mittwoch, 11. November, 19.30 Uhr
Ein Gespräch im Rahmen der Woche der Religionen. Musik öffnet Welten – auch im interreligiösen Gespräch von Frauen. Im Refektorium des Pfarrhauses (Elisabethenstr. 10, Eingang Garten)

Lieder des Herzens – Tänze des Friedens

Donnerstag, 12. November, 19.00 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

Boode Loose – Contrapunkt Chor

Sonntag, 15. November, 17.00 und 19.00 Uhr

Das Projekt geht unserer Wahrnehmung der Erde auf den Grund. Mit romantischen und zeitgenössischen Chorwerken.

Regelmässige Angebote

Wort zum Alltag – Dose of Hope

Jeden Montag 8 Uhr auf Facebook und unserer Webseite

Stadtgebet

Jeden Montag und Donnerstag, 12.00–12.15 Uhr

Handauflegen und Gespräch

Jeden Montag 14–18 Uhr, durch Heilerinnen. Keine Voranmeldung nötig

Zen-Meditation

Jeden Dienstag, 12.15–12.45 Uhr, im Chor der Kirche

Mittwoch-Mittag-Konzert

Jeden Mittwoch, 12.15–12.45 Uhr

Seelsorge-Angebot

Jeden Mittwoch 17–19 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

Kloster Dornach

Zeiten der Besinnung – Gottesdienste in der Klosterkirche

Regionaler Abendgottesdienst am Sonntag um 18.00 Uhr:

1. November, Taizégebet zu Allerheiligen

8. November, Eucharistiefeier

15. November, Eucharistiefeier

22. November, Wortgottesfeier mit

Kommunion oder Eucharistiefeier

Gottesdienst in Italienisch

Regelmässig am Donnerstag um 19.00

Uhr, Samstag oder Sonntag noch offen.

Christkatholischer Gottesdienst

8. und 22. November um 10.30 Uhr.

Gebetsgruppe

Abendgebet jeweils am Montag um

18.45 Uhr in der Klosterkirche.

«Jour fixe» am Klosterstammtisch

Ungezwungene Begegnung beim Mittagessen von 12 bis 14 Uhr mit den Kulturschaffenden, denen das Kloster eine 10-tägige Auszeit ermöglicht.

Dienstag, 3. November mit Tatjana Basting, Zeichenkünstlerin aus Berlin;

Dienstag, 17. November mit Ursula Metzler, Künstlerin und Pädagogin aus Amsterdam.

Buchpräsentation in der Bibliothek

Was hat ein Rüeblikeller mit einem falschen Chalet zu tun? Wie kommt ein Berg zu einem Sabberlätzchen? In der Ägäis untergegangen, im Schwarzbubenland aufgetaucht – wie geht das? Antworten liefert das neue Buch «111 Orte im Kanton Solothurn, die man gesehen haben muss». Der Solothurner Krimiautor Christof Gasser und die Baselieter Autorin Barbara Saladin haben das Buch geschrieben und stellen es in Dornach vor: Mittwoch, 4. November 19.30–20.30 Uhr in der Bibliothek.

Menu Musica – Mittagskonzert in der Klosterkirche

Dienstag, 24. November, 12.30 bis 13.00 Uhr: Ludwig van Beethoven: Sonaten für Violine und Klavier, mit Martin Masan (Violine), Juan Diego Glindez Gutierrez und Shahane Zuabova (Flügel). Ein Zyklus am 27. Oktober, 24. November und 29. Dezember.

Bitte beachten Sie die Maskenpflicht in der Kirche. Die Sitzplätze sind markiert. Wir bitten um Reservation für das Konzert und falls erwünscht für ein Mittagessen nach dem Konzert im Klosterrestaurant: Tel. 061 705 10 80 oder info@klosterdornach.ch.

Kloster Dornach

Gastlichkeit, Kultur und Kirche

Tel. 061 705 10 80

www.klosterdornach.ch

Misión Católica de Lengua Española

En las manos de Dios (Ante la festividad del 1 de noviembre)

El hombre contemporáneo no sabe qué hacer con la muerte. Lo único que se le ocurre es ignorarla y no hablar de ella. Olvidar cuanto antes ese triste suceso y volver de nuevo al vértigo de la vida.

Pero, tarde o temprano, la muerte va visitando nuestros hogares arrancándonos nuestros seres más queridos. ¿Cómo reaccionar entonces ante la muerte de nuestra madre o nuestro esposo? ¿Qué hacer ante el vacío que van dejando las personas queridas?

La muerte es una puerta que traspasa cada hombre o mujer en solitario. Una vez cerrada esa puerta, el difunto se nos oculta. No sabemos qué ha sido de él. Ese ser tan querido y cercano se nos pierde ahora en el misterio insondable de Dios. ¿Cómo relacionarnos con él?

La liturgia cristiana nos revela cuál es la actitud de los creyentes ante la muerte. La Iglesia no se limita a asistir pasivamente al hecho de la muerte ni tan sólo a consolar a los que quedamos aquí llorando a nuestros seres queridos. Su reacción espontánea es de solidaridad fraterna hacia el difunto.

La comunidad cristiana rodea al que muere, pide por él y le acompaña con su amor y su plegaria en ese misterioso encuentro con Dios. Ni una palabra de deso-

lación o de rebelión, de vacío o duda. En el centro de toda la liturgia por los difuntos, sólo una oración de confianza: «En tus manos, Padre de bondad, encomendamos el alma de nuestro hermano.»

Es como si dijéramos a ese ser querido que se nos ha muerto: «Te seguimos queriendo, pero tú te vas y tu partida nos entristece. Sin embargo, sabemos que te dejamos en mejores manos. Esas manos de Dios son un lugar más seguro que todo lo que nosotros te podemos ofrecer ahora. Dios te quiere como nosotros no hemos sabido quererle. En El te dejamos confiados» (...)

Esta confianza que llena el corazón de los creyentes de paz y esperanza ante la muerte de nuestros seres queridos no es un sentimiento arbitrario, sino que nace de nuestra fe en Jesucristo resucitado. Como decía el teólogo Karl Rahner, hay cosas que sólo podemos vivir «si tenemos un corazón sabio y humilde y nos acostumbramos a ver lo que está sustraído a la mirada del superficial y del impaciente».

J.A. Pagola, Teólogo

Encuentros en la Misión

Ayuda Social: Primer jueves de mes de 17.15 a 19 h. Se necesita concertar cita previa en secretaría.

Grupo de Catequesis de Comunión: Todos domingos de 9.45 a 11.45 en la iglesia de Bruder Klaus salvo en período de vacaciones.

El grupo de jóvenes se reunirá el próximo día 14 de noviembre a las 15.00 h en en el Halle (BK).

El grupo de preparación para la confirmación lo hará el sábado 29 de noviembre a las 9.00 de la mañana en la «Grünes Zimmer» de la parroquia de Heiliggeist (entrada por Laufenstrasse 46).

Grupo de señoras de los martes: Martes 3 y 17 de noviembre para compartir un café y labores y de paso apoyar proyectos solidarios.

AGENDA

BK = Bruder Klaus, Basel
Lf = Laufen; Ob = Oberwil

Sábado 31 de octubre

17.00 Eucaristía (Lf)

Domingo 1 de noviembre

11.00 Eucaristía (BK)

17.00 Eucaristía (Ob)

Viernes 6 de noviembre

18.30 Santo Rosario (BK)

19.00 Eucaristía (BK)

Sábado 7 de noviembre

17.00 Eucaristía (Lf)

Domingo 9 de noviembre

11.00 Eucaristía (BK)

16.40 Santo Rosario (Ob)

17.00 Eucaristía (Ob)

Sábado 14 noviembre

17.00 Eucaristía (Lf)

Domingo 15 de noviembre

11.00 Eucaristía (BK)

17.00 Eucaristía (Ob)

Sábado 21 de noviembre

17.00 Eucaristía (Lf)

Domingo 22 de noviembre

11.00 Eucaristía (BK)

17.00 Eucaristía (Ob)

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

Misionero: P. Michele De Salvia

Oficina: Tel. 061 373 90 39

Móvil Urgencias: Tel. 079 133 57 66

Despacho: jueves y viernes de 14 a 18 h

Pastoral: M. Angeles Díaz

Tel. 061 373 90 38

Despacho: Miércoles de 9.15 a 12 h y

Jueves de 14.15 a 18 h

Secretaría: Emilia Elia

Tel. 061 311 83 56

Lunes y Jueves de 14 a 18 h