

Ehe- und Partnerschaftsberatung BL

Veränderte Zeiten – Impulse für gelingende Partnerschaft

Die nun schon ein Jahr anhaltende Coronazeit hat viele Menschen, Partnerschaften und Familien aus dem Gleichgewicht gebracht. Was noch vor Jahresfrist an Interaktionen und Kommunikation funktionierte wie am Schnürchen, wird zunehmend schwieriger und mühsamer. Wir müssen uns für gleiche Qualität mehr anstrengen. Und was schon vor 2020 in einer Partnerschaft an Schwierigem und Krisenhaftem da war, das hat sich – leider – oft noch verschlimmert. Abstandsregeln, Besuchsregulationen und Kultur- und Beherbergungsverbote produzieren traurige Zeiten für soziale Beziehungen! Daran leiden wir Menschen.

Veränderte Zeit – weniger Glück

Gleichzeitig gilt: Vieles, für das wir normalerweise viel Zeit benötigen, fällt weg: Arbeitswege oder sogar Berufsarbeitszeit, Treffen mit Freunden und Bekannten, der Restaurant- oder Theaterbesuch, Ferien und Ausflüge, lange Reisen, Konzerte und Events ... Summatisch hätten wir in diesen Coronamonaten also viel mehr Zeit: Zeit für mich, Zeit füreinander, Zeit für die Familie und die Partnerschaft. Viele Menschen erleben diese «gewonnene» Zeit aber nicht als Glück, sondern eher als Belastung. Sie geht nicht selten in der Schwere der Coronamüdigkeit unter und wird effektiv gar nicht als Gewinn erlebt. Oder sie wird «aufgefressen» von neuen Notwendigkeiten wie der Betreuung von Schularbeit und Kleinkindern, die den Familien überlassen bleibt.

Da könnte es helfen, wenn wir die Zeit, die wir haben, mit neuem Sinn füllen. Um dazu zu verhelfen, lädt die Ehe- und Partnerschaftsberatungsstelle Paare in den Wochen vor Ostern zu einem Experiment ein. Der dazu «buchbare» Online-Kurs, den jede/r mit einem einfachen E-Mail-Zugang belegen kann, heisst schlicht «Zeit für uns». Und darum gehts:

Zeit zu zweit

Viermal in den Monaten März und April erhalten Sie gratis per Mail einen Impuls mit Infos, Tipps und kleinen «Übungen» für Ihre Partnerschaft. Was müssen Sie tun? Sie verabreden zu Beginn des Online-Kurses vier Treffen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, an denen diese Tipps und Übungen Platz haben. Sie sind frei in der Wahl des äusseren Rahmens: Gibt es ein feines Candle-Light – oder einen Wellnessabend



Viele Paare hätten jetzt mehr Zeit – aber nicht alle erleben sie als Glück.

auf dem Sofa – oder eine spezielle Zeit zu zweit? Sie entscheiden! Wir liefern den Inhalt für Ihr Tête-à-Tête – pünktlich zu Ihren Terminen. Senden Sie uns für die Anmeldung die Daten mit, an denen Sie sich als Paar treffen werden. Anmeldungen sind bis Ende März 2021 möglich.

Wir freuen uns, wenn viele mitmachen und sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen!

Andrea Gross

Kath. Theologin, Systemische
Therapeutin

Ehe- und Partnerschaftsberatung BL

Zeit für uns – Impulse für gelingende Partnerschaft

März/April 2021. Begleitung: Andrea Gross. Online-Veranstaltung. Information und Anmeldung: Ehe- und Partnerschaftsberatung, Hofackerstrasse 3, 4132 Muttenz. Telefon 061 462 17 10, E-Mail info@paarberatungkathbl.ch, www.paarberatung-kathbl.ch

7 Wochen Neue Sicht ...

... ist ein ähnliches Projekt, zu dem das Bistum Basel einlädt. Paare (oder Einzelne) können sich online anmelden und erhalten ab dem 17. Februar kostenlos in jeder Woche der Fastenzeit einen E-Mail-Impuls für Partnerschaft und Zweisamkeit.

Information und Anmeldung:
www.7wochen-neue-sicht.de

Palliative Care BS

Verletzlich, aber stark: Gedankensplitter zum Tag der Kranken

Im Klinikum 2, im 2. Stock des Universitätsspitals, in der Nähe der Kapelle hängt ein Bild von Lukas Rapold: «Die Verwundung», gemalt 2014. Die dunkle Leinwand ist zerschnitten und verletzt. Dadurch zeigt sich ein Teil der vergoldeten Rückseite. Mir scheint, dass dadurch «Wunden» sichtbar werden und mir golden entgegenleuchten. Immer wieder stehe ich davor und lasse das Werk und seine starke Aussage auf mich wirken. Das Bild berührt und stärkt mich in meiner Arbeit, und immer wieder neu, wenn ich vorbeigehe. Ein Bild, das die Erfahrung vieler Patienten/innen aufnimmt, aber auch das Motto des diesjährigen Tags der Kranken: «Verletzlich, aber stark».

Verletzlich, aber stark: Was sich auf den ersten Blick als Gegensatz liest, gehört aus meiner Erfahrung ganz oft zusammen: verletzlich *und* stark.

Ja, unser Leben ist verletzlich: Das müssen wir schmerzlich erfahren. Ein Virus hält seit über einem Jahr die ganze Welt in Atem und macht unsere Verletzlichkeit sicht- und vor allem spürbar. Und so verbinden wir uns mit Mitgefühl mit den Verstorbenen der Pandemie, den Patienten/innen, die eine sehr komplizierte und äusserst schwerwiegende Leidenszeit hinter sich und eine lange Rekonvaleszenz vor sich haben. Gleichzeitig denke ich an viele Patienten/innen mit einer chronischen Erkrankung. Sie leiden auch ohne Covid-19.

Viele Patienten/innen erfahren in ihrer Verletzlichkeit gleichzeitig aber auch Neues. Sie entdecken Widerstandskraft

und freuen sich, wenn sie mit Hilfe ihrer inneren Stärke, im Gewährwerden ihres Vertrauens, Krankheiten und Krisen bewältigen und mit Verlusten besser umgehen können. Sie haben erfahren, dass es hilft, eine optimistische Einstellung zu Veränderungen zu haben und auf ihre Fähigkeiten zu vertrauen. Sie erleben, dass es entlastend ist, die Probleme offen anzusprechen. Sie wissen um Selbstverantwortung und können bei Überforderung Hilfe annehmen. Trotz Verletzlichkeit ist es ihnen möglich, offen zu bleiben, einen Sinn in ihrer momentanen Lebenssituation zu sehen, Visionen zu entwickeln und zu hoffen, oft wider alle Hoffnung. Ungeahnte Kräfte leuchten auf wie Gold, werden spürbar und helfen Ungewissheit auszuhalten und dunkle, schmerzliche Zeiten durchzutragen.

Verletzlich und stark: Ein anderes Bild für diese Befindlichkeit schenkt uns Herr A. Einige Zeit nach einem schweren Unfall meinte er: «Ich komme mir manchmal vor wie eine Kastanie in ihrer stacheligen Hülle. Gleichzeitig taucht eine Ahnung in mir auf, dass das Leben für mich noch Ungeahntes bereithält. Ich will mich dieser Herausforderung stellen.»

Verletzlich und stark: Ich denke an die junge Patientin, die seit Jahren an einer unheilbaren Krankheit leidet, mir aus ihrem Leben erzählt, einmal innehält und sagt: «Mir fällt auf, dass genau dann, wenn ich mich am Boden zerstört erlebt habe, eine tiefe Kraft in mir aufstieg, und ich gestärkt weiterleben konnte.»

Verletzlich und stark: Ich denke an die sterbende alte Frau. Sie wünscht einen Segen und sagt mir zum Abschied: «Das hilft.»

Mögen in diesen komplizierten Zeiten, in unseren Verwundungen und Verletzungen immer wieder stärkende Goldspuren sichtbar und spürbar werden.

Valeria Hengartner
Spitalseelsorgerin im
Universitätsspital Basel und
Projektstelle
Palliative Care RKK BS



«Ich komme mir manchmal vor wie eine Kastanie in ihrer stacheligen Hülle.»

Offene Kirche Elisabethen

OKE



Nicht wegen des Winters, sondern wegen Corona ist das Angebot der OKE derzeit noch reduziert.

Regelmässige Angebote

Wort zum Alltag – Dose of Hope (online)

Jeden Montag 8 Uhr auf Facebook und unserer Webseite

Seelsorge-Angebot

Jeden Mittwoch 17–19 Uhr

Mittwoch-Mittag-Konzert (weiterhin als Livestream)

Jeden Mittwoch, 12.15–12.45 Uhr

Die folgenden Angebote werden nur wieder aufgenommen, wenn es die Coronastuation zulässt. Interessierte sind gebeten, sich über die ab 1. März geltenden Vorschriften zu informieren.

Stadtgebet

Nach dem Mittagsläuten 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

Taiji – Entspannung in Aktion mit Stefanie Lansche

Jeden Donnerstag im Februar und März 12.30–13 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: geschlossen

Kloster Mariastein

Aufgrund der Weisungen des Bundes finden bis auf Weiteres nur ausgewählte Eucharistiefiern öffentlich statt.

Willkommen zum Chorgebet (bis auf Weiteres)

12.00 Uhr Mittagsgebet (ausser Mo),

Sonntag 12.20 Uhr

15.00 Uhr Non (Mi bis Sa)

18.00 Uhr Vesper

20.00 Uhr Komplet (Sa Vigil)

Stille Anbetung und eucharistischer Segen

Freitags 19.15 Uhr in der Josefskapelle.

3. März: Monatswallfahrt

9.15 Uhr Eucharistiefier in der Josefskapelle

Ab 13.30 Uhr Beichtgelegenheit

14.30 Uhr Eucharistiefier in der Basilika, anschliessend Rosenkranz

Für diesen Gottesdienst ist eine Anmeldung nötig.

Vorschau

19. März: Heiliger Josef

9.00 Uhr Eucharistiefier mit den Mönchen

22. März: Heimgang unseres heiligen Vaters Benedikt

9.00 Uhr Eucharistiefier mit den Mönchen

25. März: Verkündigung des Herrn

9.00 Uhr Eucharistiefier mit den Mönchen

Für diese Gottesdienste ist eine Anmeldung nötig.

Änderungen vorbehalten. Das Chorgebet ist öffentlich. Es sind alle dazu eingeladen. Erkundigen Sie sich für weitere Infos unter www.kloster-mariastein.ch oder 061 735 11 11 (Klosterpforte).

Für Beichtgespräche stehen wir Ihnen während der Öffnungszeiten der Pforte oder nach telefonischer Anmeldung (061 735 11 11) zur Verfügung.

Die Basilika ist geöffnet von 10.00 Uhr bis nach der Komplet (ca. 20.15 Uhr).

Die Gnadenkapelle ist geöffnet von 8.00 bis 19.15 Uhr.

Es gilt für alle Örtlichkeiten des Klosters eine Maskenpflicht.

Benediktinerkloster, 4115 Mariastein

Gottesdienstzeiten: 061 735 11 01

Andere Auskunft: 061 735 11 11

Öffnungszeiten der Pforte: Werktags:

10.00–11.45 Uhr und 14.00–17.00 Uhr

Sonn- und allg. Feiertage: 10.00–12.30

Uhr und 14.00–17.00 Uhr

info@kloster-mariastein.ch

wallfahrt@kloster-mariastein.ch

www.kloster-mariastein.ch

Misión Católica de Lengua Española

Un salmo para el silencio

Cuaresma, tiempo de oración. Intentamos intensificar y facilitar los momentos de recogimiento y plegaria. Es normal que los usemos para pedir que algo se solucione o para dar gracias por una gracia recibida. Pero hay otro tipo de rezo menos utilizado: la oración de calma y confianza. Nada más adecuado en el momento que nos ha tocado vivir con esta pandemia. El salmo 131 es un ejemplo de ella. En él se nos regala una hermosa imagen: «mantengo mi alma en paz y silencio como un niño en brazos de su madre». ¿Dónde podemos estar más seguros y protegidos cuando somos vulnerables que en los brazos de Dios? En los brazos de su madre el bebé recibe la protección, pero también el calor y el consuelo y, por supuesto, el alimento. Así podemos sentirnos nosotros cuando realmente conseguimos quedarnos so-

los con Él. Pero no es fácil. Necesitamos dejar fuera todos los ruidos, las preocupaciones, las angustias acallarlas todo. Pero ¿cómo? Hacer silencio es dejar en manos de Dios lo que está fuera de nuestro alcance, tomarnos esa pausa sanadora del encuentro para retomar fuerza; es poner nuestra esperanza en Dios. Sólo en ese silencio del niño dormido en los brazos de su madre podemos hacer que la Palabra de Dios llegue a todos los rincones de nuestro corazón y los llene de amor. Quien de verdad reza se siente amado por nuestro Padre.

Perdidos, llenos de preguntas que nadie parece responder, con el dolor de ver partir a muchos de nuestros familiares y amigos sin poder estar cerca, en esta Cuaresma 2021 caminamos hacia la Cruz para poder alcanzar después la Resurrección. Caminemos en silencio, mientras oramos, mientras nos «acurru-carnos» en los brazos de Dios Padre, en silencio sentir su calor, su ternura, alimentarnos del amor que nos regala. Apaguemos los móviles, cerremos las ventanas que dan al ruido. Aspiremos el aroma del silencio ... y recemos.

M. Angeles Díaz

AGENDA

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

Domingo 28 de febrero

11.00 Eucaristía (BK)

17.00 Eucaristía (Ob)

Viernes 5 de marzo

18.30 Santo Rosario (BK)

19.00 Eucaristía (BK)

Sábado 6 de marzo

17.00 Eucaristía (Lf)

Domingo 7 de febrero

11.00 Eucaristía (BK)

17.00 Eucaristía (Ob)

Viernes 12 de marzo

19.00 Viacrucis (BK)

Sábado 13 de marzo

17.00 Eucaristía (Lf)

Domingo 14 de marzo

10.30 Santo Rosario (BK)

11.00 Eucaristía (BK)

16.40 Santo Rosario (Ob)

17.00 Eucaristía (Ob)

Viernes 19 de marzo

19.00 Viacrucis (BK)

Sábado 20 de marzo

17.00 Eucaristía (Lf)

Domingo 21 de marzo

11.00 Eucaristía (BK)

17.00 Eucaristía (Ob)

Viernes 26 de marzo

19.00 Acto Penitencial comunitario

Inscripción obligatoria

para la asistencia a las misas en nuestra página web (www.mision-basel.ch) o telefónicamente en horario de oficina.

Encuentros en la Misión

Debido a las nuevas normas dictaminadas en relación a la pandemia de Covid-19, rogamos estén atentos a las indicaciones específicas de cada grupo.

Celebración comunitaria de la reconciliación

El viernes 26 de marzo a las 19.00 h en la iglesia de Bruder Klaus tendremos una celebración comunitaria de la reconciliación. Es una oportunidad para llevar a cabo una meditación personal y comunitaria sobre el sacramento de la penitencia, un paso más para purificar nuestro espíritu en esta Cuaresma 2021. La celebración está pensada para que los que así lo desean puedan tener una confesión privada.

Misión Católica de Lengua Española
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

Despacho: Tel. 061 373 90 38

Móvil Urgencias: Tel. 079 452 08 58

Despacho: Lunes 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