

Sie sind herzlich eingeladen zu unseren **Gottesdiensten**:

- jeden Sonntag 10.00 Uhr in der Aula/Kirche des Bethesda Spitals
- 14-tägig am Donnerstag um 15.00 Uhr im Alterszentrum Gellert Hof
- 14-tägig am Montag um 16.00 Uhr im Alterszentrum Wesley Haus

Die Gottesdienste aus der Aula/Kirche des Bethesda Spitals werden live übertragen:

- per Livestream unter www.bethesda-spital.ch/gottesdienst
- im Hauskanal 4 des Spitals

Sie können an folgenden **Tagzeitengebeten** teilnehmen:

- Mittagsgebet Mo – Fr 12.10 – 12.30 Uhr im Raum der Stille des Bethesda Spitals (Trakt G 1)
- Morgengebet in der Regel Mo und Do 07.30 – 07.50 Uhr in der Kapelle der Casa Bethesda.
Konkrete Termine unter www.casa-bethesda.ch

Sie können telefonischen **Kontakt mit der Seelsorge** aufnehmen:

- im Spital: 061 315 21 30 / 061 315 21 45
- im Gellert Hof: 061 695 44 57
- im Wesley Haus: 061 686 66 52

Basler Tele-Bibel: 061 262 11 55

Gedanken zu Texten aus der Bibel
täglich frisch – Tag und Nacht

bethesda 
STIFTUNG

E-Mail: seelsorge@bethesda-spital.ch
www.bethesda.ch



Ein Wort zum Leben

Momente des
Innehaltens

3. – 17. Mai 2024

Momente des Innehaltens

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort Innehalten hören? Oder was ist für Sie ein Moment des Innehaltens?

Einer denkt an den Seufzer, der sich hinausdrängt aus den Tiefen seiner Eingeweide. Und dann spürt er die Hand auf seiner Schulter. Sacht und vertraut. Von einem vertrauten, aufmerksamen Freund. Ein Blick. Ein Nicken. Ein Moment des Innehaltens, der Stärkung. Ich werde gesehen.

Eine denkt an das Gewährwerden. An ein Sich-Zeit-Nehmen, Sich-Zeit-Lassen. Ganz bewusst nehme ich Abstand vom Stress, in dem ich gerade bin, von der Hektik, die mich umfängt. Ich setze mich auf einen Stuhl und nehme mich wahr, meinen Fluss des Atmens. Ich atme ein, ich atme aus. Und ein und aus. Ein, aus. Drei Atemzüge und die Anspannung fällt ab, löst sich für einen Moment, den Moment des Innehaltens.

Und ein anderer denkt an ein Gespräch, an eine Begegnung, die die Beziehung, das Netzwerk aufblitzen lässt und deutlich macht: ich bin nicht allein.

Und jemand denkt an den letzten Weg. In den Wald. Weg von den Behausungen und den Kulturgütern, weg vom Straßenlärm und den Menschen. Und hinein in den Wald. Hinein in das ganz andere Gefüge. In die Klangkulisse des Waldes: das Summen und Zwitschern, das Rascheln und Rauschen und das Abebben. In das Netzwerk der Bäume mit ihren Baumkronen und der Baumstämme und Pilze mit ihren Wurzeln und Verästelungen, die unsichtbar im Boden alles vernetzen. In die Farbpalette des Waldes mit den vorherrschenden Grün- und Brauntönen.

Alles Momente des Innehaltens. Sie tun gut. Sie entlasten. Sie lösen. Sie richten auf. Lassen uns aufatmen.

Auch die Bibel kennt Momente des Innehaltens. Momente, in denen Menschen einen Schritt zurücktreten und einen neuen Blick wagen. Momente, in denen Menschen sich einen Augenblick Zeit nehmen, um bewusst Pause zu machen und Abstand zu nehmen.

Sie kennt aber auch Momente, in denen sie dies Gott zuschreibt. Gleich in der ersten Geschichte der Bibel, da, wo Gott Himmel und Erde erschafft, gibt es immer wieder Momente, wo er innehält, wo sie sich einen Augenblick nimmt und auf Stopp drückt. Mehrfach heisst es: «Und Gott sah, dass es gut war.» Gott verweilt einen Augenblick, schaut hin, nimmt sich Zeit, einfach stehenzubleiben und zu schauen, rundumzuschauen. Und kurz vor Schluss heisst es: «Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut. Es wurde Abend und wieder Morgen – der sechste Tag.»

Noch einmal zieht Gott Bilanz, schaut sich um, dreht sich einmal im Kreis und hält inne. Und ich stelle mir vor, wie sie den Blick schweifen lässt, den Kopf nickt und dabei sagt: Ja, wirklich gut geworden!

Ein Innehalten. Einen Moment nur. Das tut auch Gott gut. Und vielleicht entscheidet er sich deshalb, dass sie noch einen ganzen Tag hinzufügt, der der Ruhe dient, der Platz schafft zum Ausruhen, zum Innehalten, zum Hinschauen, zum Staunen, zum anerkennend Nicken und Dank sagen und loben: Ja, wirklich, es ist gut geworden.

Für diese Momente des Innehaltens bin ich dankbar und wünsche, dass sie Kraft geben. Für die kraftzehrenden Momente, die es auch gibt. Für die dunklen Stunden, die auch dazu gehören.

Damit es wieder hell werde.

Andreas Olbrich, Seelsorger