

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

- jeden Sonntag 10.00 Uhr in der Aula/Kirche des Bethesda Spitals
- 14täglich am Donnerstag um 15.00 Uhr im Alterszentrum Gellert Hof
- 14täglich 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



Ein Wort zum Leben

bethesda 
STIFTUNG

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

Umarmung

15. – 29. November 2024

Umarmung

Wir kennen die Bilder aus den Nachrichten, wenn Politiker sich umarmen. Wir fragen uns dann, ist dies echt oder einfach nur für die Presse?

Es gibt echte Umarmungen, bei denen wir spüren, dass da eine ehrliche Verbindung ist zwischen den Menschen, und es gibt Umarmungen, die unecht sind.

Wen umarmen Sie?

Es lohnt sich, darüber nachzudenken, wen ich umarme und wer mich umarmt. Welche Qualität hat diese Umarmung? Manchmal umarme ich auch Menschen, die ich gar nicht gut kenne, aber in diesem einen Moment sich eine Begegnung ergeben hat, wo eine Umarmung dran ist.

Was bedeutet eine Umarmung?

Wir verstehen uns und kennen uns. Oder sagt sie aus: Ich bin für dich da und halte dich. Ja, oft ist so eine Umarmung

etwas Wunderbares. Da wird man von einem geliebten Menschen umarmt und fühlt sich angenommen, aufgehoben und geliebt. Es braucht oft nicht viele Worte um Zuneigung auszudrücken. Eine Umarmung reicht da völlig aus. So eine Umarmung von meinem Lieblingsmenschen lässt mich einfach mal alles vergessen. Die Zeit steht still, und nur der Augenblick der Geborgenheit und Liebe zählt.

Free hugs

Sind Sie schon einmal von jemanden umarmt worden, der ein Schild trug «free hugs»? Mir selber ist das noch nicht passiert. Aber ich finde es eine tolle Sache, denn wir brauchen die Zärtlichkeit als Lebenselixier, wie die Pflanzen das Wasser. Auch die Wissenschaft sagt, dass wir Umarmungen brauchen. Die Soziologin Virginia Satir sagt, dass Berührungen gut gegen Traurigkeit

und Trübsal sind. Nicht nur auf der Gefühlsebene werden wir berührt, sondern auch unsere Poren sind dafür empfänglich. Deswegen ist der physische Kontakt auch wichtig. Sie sagt, dass vier Umarmungen am Tag ein Minimum sind. Für ein Wohlbefinden brauchen wir acht und zwölf, damit wir unsere Persönlichkeit besser entfalten können.

Ich selber umarme mir liebe Menschen gerne und ich lasse mich auch gerne von ausgewählten Menschen umarmen. Im Grunde spürt man es gegenseitig, ob eine Umarmung passt. Doch müssen wir auch respektieren, dass es Menschen gibt, die das nicht mögen.

Gottes Umarmung

Wenn ich von einer spirituellen Erfahrung einer Mystikerin oder eines Mystikers lese, dann wird mir bewusst, dass es nicht nur um etwas Geistliches geht, sondern auch um

etwas Körperliches.

Theresa von Avila hatte eine ekstatische Erfahrung. Eine Skulptur in Rom stellt das auch dar. Teresa wird von einem feurigen Pfeil der göttlichen Liebe in ihrem Herzen durchbohrt. Es gibt aber auch zartere Umarmungen Gottes. Ich selber habe die eine oder andere erfahren. Z.B. am Kirchentag beim Abschlussgottesdienst, beim Singen von geistlichen Werken. Gott umarmt uns auch durch Menschen. Gott ist durch Jesus ein Gott zum Anfassen, zum Umarmen geworden.

Gottes Liebe kann eine körperliche Erfahrung sein, die befreit und stärkt.

«Wir sind alle Engel mit nur einem Flügel. Um fliegen zu können, müssen wir einander umarmen.» (Luciano De Crescenzo)

*Pfrn. Christina Forster
Wesley Haus*