

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)
- Morgengebete 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

Schöne Erinnerungen

14. – 28. Juni 2024

Schöne Erinnerungen

Schöne oder schlechte?

Wenn Sie auf Ihr Leben schauen: Woran erinnern Sie sich am meisten? An die schönen Dinge? Oder an die schlechten? – Offenbar ist das bei uns Menschen recht unterschiedlich. Es gibt Personen, die vergessen die schlechten Erfahrungen schnell wieder und freuen sich an den guten. Andere können das Schlechte nicht vergessen und haben Mühe, irgendetwas Gutes in ihrer Vergangenheit zu finden. Natürlich gibt es diese beiden Typen nicht in «reiner Form». Jeder Mensch hat Schönes und Schweres erlebt. Und alles ist irgendwo in den Tiefen unseres Gehirns abgespeichert. Aber es macht schon einen Unterschied, was davon unser Gedächtnis öfter hervorholt. Denn davon hängt auch unsere Stimmung und unsere aktuelle Tagesform ab. Es stellt uns auf oder es zieht uns herunter. Und gerade in einer Spitalsituation kommen viele Erinnerungen nach oben.

Die heutige Sicht

Es ist ausserdem gar nicht so einfach zu sagen, was aus heutiger Sicht überhaupt schön oder schlecht war. Es gab Situationen in der Vergangenheit, die wir damals genossen haben. Aber wenn wir heute daran denken, haben sie einen schalen Beigeschmack. Oder wir werden traurig, weil wir sie nicht zurückholen können. Wiederum gab es in der Vergangenheit Krisen, die uns damals sehr belastet haben. Wir wünschen sie uns nicht zurück. Aber heute sind wir stolz, dass wir sie durchgestanden haben und jetzt wissen, dass wir die innere Stärke für ihre Bewältigung haben. Offenbar sind es nicht die Erlebnisse in der Vergangenheit selbst, und offenbar geht es auch gar nicht so sehr darum, ob sie gut oder schlecht waren. Es geht immer um die Frage: Wie fühlt es sich jetzt an? Wie blicken wir auf unsere Geschichte zurück? Wie fällt unsere Bilanz heute aus?

Versöhnung

Einige Menschen haben in der Vergangenheit traumatische Erfahrungen gemacht. Manche reichen schon sehr weit zurück – sogar bis in die frühe Kindheit. Trotzdem drängen die Erinnerungen daran immer wieder an die Oberfläche. Nicht alle Betroffenen erhielten psychotherapeutische Unterstützung in dieser Sache. Dies kann aber auch im fortgeschrittenen Alter noch hilfreich sein. Denn es geht wieder darum, wie wir heute auf unsere Geschichte blicken. Und selbst wenn man sich mit den Menschen von damals nicht mehr aussöhnen kann – man kann sich immer noch mit der eigenen Geschichte versöhnen. Und die Bilanz könnte dann heissen: Ich sage Ja zu dem Menschen, der ich geworden bin – durch alle schlechten und guten Erfahrungen hindurch. Ich bin auf meine Art und Weise einmalig und unverwechselbar. Ich bin nicht das Opfer. Es ist gut, dass es mich gibt.

Vergiss das Gute nicht

Wer zu den Personen gehört, die sich mehr an die negativen Dinge erinnern, sollte beginnen, bewusst die schönen Erfahrungen aus der Vergangenheit hervorzuholen und zu bewahren. Es ist auch sinnvoll, sie aufzuschreiben oder Bilder und Gegenstände, die sich damit verbinden, in Sichtweite zu haben. Denn es ist möglich, an der eigenen Einstellung zur Vergangenheit etwas zu ändern. Getan hat das zum Beispiel die Person, die den Psalm Nr.103 in der Bibel formulierte. Sie hat begonnen, ein Zwiegespräch mit der eigenen Seele zu führen und sie dabei aus dem Loch der negativen Gedanken herauszulocken. In der Übersetzung von Martin Luther tönt das so:

«Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist seinen heiligen Namen.

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.»

Stefan Weller, Spitalpfarrer