

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

bethesda 
STIFTUNG

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



Ein Wort zum Leben

Den Seinen gibt's
der Herr im Schlaf

26. Juli – 9. August 2024

Den Seinen gibt's der Herr

im Schlaf

So steht es im Psalm 127, Vers 2. Nur, was ist, wenn man nicht gut schlafen kann? Man wälzt sich von links nach rechts oder steht gar auf, geht zum Kühlschrank. Jeder von uns hat da seine eigenen Strategien. Gut schlafen ist nicht mehr selbstverständlich.

Schlaflos

Wir sind rund um die Uhr beschäftigt. Dadurch werden wir vom natürlichen Schlafrhythmus entfremdet. Wir müssen lernen, dass wir keine Maschinen sind. Manch eine/r geht ins Schlaflabor, um abzuchecken, wie der Schlaf ist und ob man was tun kann gegen die Schlaflosigkeit. Schlaflosigkeit kommt auch, wenn man tagsüber zu viel macht, zu aktiv ist. Ich kenne das von mir. Ich bin dann so erschöpft, dass ich nicht mehr schlafen kann. Vielleicht müssen wir lernen, Grenzen zu setzen. Es ist gut zu arbeiten, sich anzustrengen,

aber genauso gehört das Aufhören dazu, so dass wir abends nicht mit allzu vielen Sorgen in die Nacht gehen.

Sorgen

Die Sorgen lassen uns oft nicht schlafen. Wenn mir das passiert, dann muss ich an folgenden Bibelvers denken: «Alle eure Sorgen werft auf Gott.» (1. Petrus 5,7) Wenn mich die Sorgen quälen, dann lege ich sie Gott hin. Ich versuche dann, Gott zu vertrauen, dass er mir die Sorgen nimmt, dass ich mit ihm rechnen kann in meinem Leben. «Wer sich nachts zu lang mit den Problemen von morgen beschäftigt, ist am nächsten Tag zu müde, um sie zu lösen.» (Rainer Haak)

Ruhemomente

Nichts tun, still sein, schweigen, völlig nutzlos sein, dahinein gibt uns der Herr das, was wir brauchen.

In unseren Ruhemomenten, die wir uns viel zu wenig gönnen, erfahren wir Gott. Gott gibt uns vielleicht eine innere Gewissheit, ein tröstendes Wort oder Bild, dass wir in allem von ihm in unserem Leben getragen sind. Und so können wir aus einer inneren Ruhe leben: gelassen und freudig.

Menschen, die so eine Haltung leben, sind für mich Vorbilder, und ich übe mich jeden Tag und jede Nacht darin, Ruhemomente mit Gott einzubauen. Und aus diesen Ruhemomenten können wir wieder ins Tun gehen. Ich selber erlebe es, wenn ich Gott mit in meinen Alltag hole und teilhaben lasse an meinen Entscheidungen und ihn auch um Rat bitte, dann kommt es gut, oder ich erfahre zumindest eine liebevolle Begleitung in schweren Zeiten.

Für mich ist das ein Mittelweg zwischen Aktivismus und Passivität. Und diese Haltung macht uns menschlicher.

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf

Auf den Punkt gebracht heisst das, dass jegliches Tun erfolgreich ist, wenn wir es mit Gott tun.

Im Schlaf lassen wir los, und wir tauchen in tiefere Schichten. Hier können wir üben, alles Planen und Wollen in Gottes Hand zu legen. Mit diesem eingeübten Gottvertrauen können wir leichter leben.

«Lege deine Sorgen nieder

Leg sie ab in meine Hand. Du brauchst mir nichts zu erklären. Denn ich hab dich längst erkannt. Lege sie nieder in meine Hand. Komm, leg sie nieder, lass sie los in meine Hand. Lege sie nieder, lass einfach los. Lass alles fallen, nichts ist für deinen Gott zu gross.» (Sefora Nelson)

*Pfrn. Christina Forster
Wesley Haus*