

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](http://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](http://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](mailto:seelsorge@bethesda-spital.ch)  
[www.bethesda.ch](http://www.bethesda.ch)

Lebensmitte  
oder Midlife-Crisis?

4. – 18. Oktober 2024

---

# Lebensmitte

---

## oder Midlife-Crisis?

---

### **Lebensmitte**

Ich bin jetzt etwas über 50 Jahre. Bin sozusagen etwas über der Lebensmitte heraus, aber erst jetzt merke ich, dass die Hälfte schon mal vorbei ist. Im Unterschied zu der jungen Generation merke ich, dass ich langsamer geworden bin. Dafür erfahrener, weiser, und ich weiss, dass meine übrige Zeit kostbar ist. Ich fühle mich gut bis auf die Wechseljahre, deren Symptome nicht immer so angenehm sind. Schweissgebadet in der Nacht aufwachen. Die eine oder andere Hitzewallung am Tag ... Und zum Glück ist man damit nicht alleine.

### **Etwas wagen**

Das Titelbild zeigt mich auf dem Pferd meiner Mutter, ein Andalusier. Als Kind bin ich geritten. Und dieses Jahr bei meinem Heimaturlaub habe ich mir vorgenommen zu reiten. Einfach mal etwas wagen. Es war eine tolle Erfahrung. Nach ein paar Reitstunden

konnte ich im Gelände schon ganz ohne Führung reiten. Ich war stolz auf mich.

### **Neues wagen**

Und dieses Jahr habe ich auch etwas Neues gewagt. Ich bin mit einer Freundin ins Fitnessstudio gegangen und habe auch ein Jahresabonnement abgeschlossen. Jetzt gehe ich regelmässig mit ihr ins Fitness. Hätte mir das jemand gesagt, dass ich mal in ein Fitnessstudio gehe, dann hätte ich ihm gesagt, dass ich das nie machen würde; einfach stupide da an Geräten sitzen. Nicht mein Ding.

Durch meine Freundin bin ich in Bewegung gekommen. Und das tut mir gut, meinem Körper und meinem Geist. Im Training kann mein Geist zur Ruhe kommen. Oft bete ich auch in dieser Zeit und höre Musik. In diesen Zeiten gibt es nur mich. Eine Auszeit in meinem ereignisreichen Leben.

### **Oder doch Midlife-Crisis?**

Man spürt, dass die Energie nicht mehr gleich ist wie früher. Man merkt, dass man sich seine Beziehungen ganz genau aussucht und nicht mit Menschen zusammen sein möchte, die einem nicht guttun. Man oder frau möchte die Zeit nicht mit Unnötigem verschwenden. Und dann kommen noch die ganzen körperlichen Zipperlein, dort ein Schmerz und hier etwas, was nicht mehr so funktioniert. Und vielleicht fragt sich frau oder man: war das alles in meinem Leben, oder gibt es nicht doch noch etwas? Und klischeehaft heisst es, dass Männer sich nochmal ein flottes Auto kaufen, Frauen völlig austicken und am Ende noch auf einen Selbstverwirklichungstrip gehen. Man möchte nochmals alles aus seinem Leben herausholen, um dem Leben einen Sinn zu geben. Diese Krise in der Mitte des Lebens bietet auch eine

Chance, über das bisherige Leben nachzudenken und den Sinn des Lebens nochmals anzuschauen. Was gibt meinem restlichen Leben einen Sinn? Welche Ziele stecke ich mir? Was möchte ich verändern?

### **Veränderung ist gut**

Im Leben erleben wir immer wieder Krisen, und sie geben uns die Möglichkeit zur Veränderung. Und auch in der Mitte des Lebens können wir nochmals diese Veränderung in Körper und Geist mitgestalten. Wir sind ihr nicht ausgeliefert.

Auch Jesus spricht viel von Veränderung und Umdenken. Er begleitet uns in den Situationen, die uns zum Umdenken bewegen können. «Gott spricht: Ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist schenken» (Hesekiel 36,26a).

*Pfrn. Christina Forster  
Wesley Haus*