

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](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 Mo und Fr 07.30 – 07.50 Uhr in der Kapelle der Casa Bethesda

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)

Momente des Glücks

14. – 28. Juli 2023

---

# Momente des Glücks

---

Wann fühlen Sie sich glücklich?  
Eine Bewohnerin im Heim, in dem ich auch Seelsorgerin bin, sagt mir immer, dass es ihr gut gehe und sie zufrieden ist. Dabei strahlt sie mich an. Sie ist demont und glücklich. Sie ist auch sehr gläubig und betet viel. Vielleicht macht Glaube und beten ja glücklich?

## Glückshormon

Ich habe seit Ende Februar einen Welpen. Sie – Momo – kuschelt sehr gerne. Auf dem Foto ist sie gerade bei einem Bewohner, der sich riesig über sie gefreut hat. Er strahlte, er war glücklich. Kennen Sie das «Glückshormon» Oxytocin? Es wird ausgeschüttet durch Berührung und wenn man Lob bekommt. Man nennt es auch «Kuschelhormon». Gut, dass wir uns wieder umarmen können. Wir haben da einiges nachzuholen. Nach der Pandemie waren wir wie vertrocknete Pflanzen.

Komplimente konnten wir zum Glück verteilen. Nach einem

Kompliment fühlt man oder frau sich doch besser. Unser Selbstzweifel schmilzt dadurch auch ein wenig dahin. Glück ist, wenn ich mich wertgeschätzt fühle.

## Lob

Ich selber lobe die Menschen gerne, denn ich merke, dass es sie motiviert und auch beflügelt weiter zu gehen. Ich kann mit dem alten Sprichwort nichts anfangen «Nichts gesagt ist genug gelobt.» Komplimente sollten vom Herzen kommen, aber keine Schmeicheleien sein. Auch ich höre gerne ein Lob, dass ich etwas gut oder richtig gemacht habe. Dann weiss ich, ich wurde verstanden oder bin auf dem richtigen Weg. An Komplimenten brauchen wir nicht zu sparen. Sie geben dem Anderen, der Anderen Wärme und einen Moment des Glücks.

## Ein Moment des Glücks

Sicher kennen Sie den Zöllner Zachäus oder haben mal von ihm gehört. Seine Geschichte

können wir bei Lukas 19, 1-10 nachlesen. Zöllner sein war damals schon fast wie ein Gauner sein. Zachäus sitzt auf einem Baum. Er will Jesus sehen. Als Jesus vorbeikommt, ruft Jesus ihn vom Baum herunter. Zachäus ist ein Aussenseiter, und er wird von Jesus gerufen. Jesus lädt sich bei Zachäus ein. Wir können uns vorstellen, wie das Herz von Zachäus gehüpft haben muss. Zu ihm, dem Aussenseiter, kommt Jesus. Vor lauter Glück spendet er viel Geld an die Armen. Er konnte sein Glück nicht fassen. Und er musste es einfach teilen. Er floss über vor Glück.

## Glücklich sind, die ...

Jesus beschreibt in einer seiner Reden (Bergpredigt, Matthäus 5, 3-12), wer alles glücklich oder selig ist.

Das sind Mensch, die vor Gott arm sind. Gott schenkt mir seine Liebe, ich kann sie mir nicht erarbeiten. Ich komme zu ihm mit leeren Händen.

Trauerende, Sanftmütige, Menschen mit Sehnsucht nach Gerechtigkeit und Heil-Sein, barmherzige Menschen, Menschen mit einem reinen Herzen, Friedensstifter, standhafte Menschen auch wenn sie Widerstand erleben, sind glücklich. Diese Sätze helfen uns, dass wir uns vom Leistungsprinzip vor Gott verabschieden können. Wir sind Empfangende. Wenn wir also auf diese Weise glücklich werden, dann geben wir dieses Glück wie der Zöllner weiter.

Ich bin glücklich, wenn mein Leben etwas bewirkt, was über mich hinausgeht.

Glücklich sind die, die aus dem Rahmen fallen ... denn sie werden satt werden. Jesus selbst fällt immer wieder aus dem Rahmen. Haben wir also den Mut, auch aus dem Rahmen zu fallen, auf dass wir glücklich werden.

*Pfrn. Christina Forster  
Wesley Haus, Bethesda Spital*