

# GEMEINDEBLATT

## GEHÖRLOSENSELSORGE

### NORDWESTSCHWEIZ



Oktober / November / Dezember 2024

#### Editorial

Gedanken zur Stille...

Stille... heisst nicht nur, dass Geräusche fehlen. Stille... heisst auch: Ruhe. Innere Ruhe. Ruhe im Herzen.

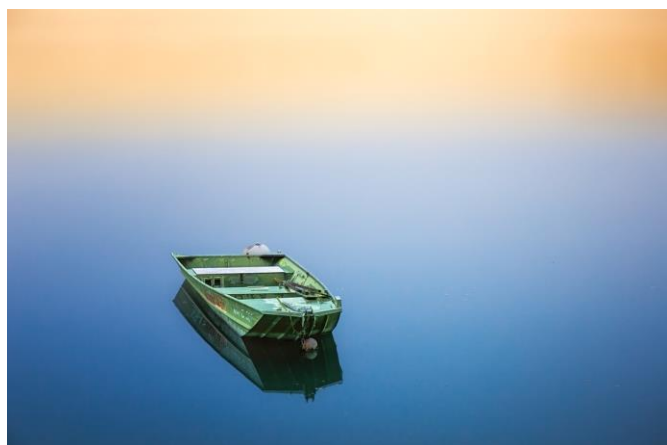
Diese Stille im Herzen ist ein Luxusgut geworden. Aber wir brauchen sie, um ganz bei uns zu sein.

Hier ein paar Gedanken dazu...

Wenn es ganz ruhig ist aussen, dann spüre ich trotzdem Unruhe im Kopf und im Herz.

Das ist ein Zitat von Anita Hintermann, weil sie das kennt aus der Meditation.

Stille scheint es kaum noch zu geben in einer Welt, die ständig neue Reize liefert und von Fernsehern, Computern und Smartphones bevölkert ist. In den Städten kommt noch Verkehrslärm und Freizeitstress dazu. Aber immer mehr Menschen sehnen sich nach stillen Momenten, die ganz ihnen gehören.



#### Stille im Wandel der Zeiten

Unsere Welt ist viel lauter geworden.

Unsere Vorfahren, die nur von Natur umgeben waren, lebten in einer Welt, die um ein Vielfaches leiser war.

Umgeben von Stille und dem Gefühl innerer Ruhe ist es leichter, aufmerksam zu sein, und jedes Knacken, jeden Vogelruf, jede innere Regung wahrzunehmen.

Diese Achtsamkeit war früher lebensnotwendig. Heute ist sie mehr Kür als Pflicht. Aber wer achtsam ist, wer still sein kann, hat mehr vom Leben.



#### Körper und Geist brauchen Ruhe

Es ist erwiesen, dass unser Körper auf Lärm und innere Unruhe reagiert.

Der Körper schüttet Stresshormone aus, wenn er Unruhe wahrnimmt. Die Folge: Der Blutdruck steigt, die Herzfrequenz erhöht sich.

„Ruhe ist die beste Medizin“, weiss dagegen der Volksmund.

Wer ab und zu Stress hat, kann bestätigen, dass Stille wichtig für die Regeneration.

Wissenschaftler fanden heraus, dass zwei Minuten Stille entspannender sind als ruhige Musik. Zwei Stunden Stille pro Tag wiederum regen das Zellwachstum im Gehirn an.

### **Eine stille Suche**

Stille ist aber nicht nur für die Gesundheit wichtig.

Seit Menschengedenken zogen sich diejenigen in die Stille zurück, die auf der Suche waren, die den Geheimnissen des Lebens auf den Grund gehen wollten.

„Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin!“, heisst es schon in der Bibel (Psalm 46,11).

Auch Buddhisten schätzen die Stille: „Nicht ausserhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen. Wer die innere Stille gefunden hat, der greift nach nichts, und er verwirft auch nichts“, so Buddha.

Wenn keine äusseren Reize mehr da sind, verebben langsam die Gedanken. Emotionen kommen und gehen, bis sich die Stille auch im Herzen ausbreitet. Denn das Geheimnis der Stille ist, dass sie zwar durch eine ruhige Umgebung genährt wird, aber eigentlich im Inneren entsteht. Wer innerlich still ist, ist auch dann noch im Kontakt mit dieser Stille, wenn sich die Welt in Hektik und Lärm verliert. Wahre Stille kann nicht gebrochen werden.



### **Am Grund der Dinge sein**

Wenn die Stille ihren Höhepunkt erreicht, verrät sie noch viel mehr Geheimnisse: „Dein innerstes Verständnis von dir selbst, was du bist, ist untrennbar von Stille.“

Dies ist das ‚Ich bin‘, das tiefer ist als Name und Form“, so drückt Eckhart Tolle in moderner Sprache aus, was alte Religionen schon vor über 2.000 Jahren dem damaligen Zeitgeist entsprechend formulierten.

Die Stille ist der Raum zwischen den Gedanken, ist die Tiefe hinter dem Sichtbaren.

Dort sind unerschöpfliche Kraftquellen zu finden, die die Welt in Gang halten, aber normalerweise verborgen bleiben.



Gerade kurz vor der Adventszeit – eine Zeit, die für viele von uns nicht ruhig ist – versuchen, die innere Ruhe zu finden.

Stille... heisst nicht nur, dass Geräusche fehlen. Stille... heisst auch:

Ruhe.

Innere Ruhe.

Ruhe im Herzen.

Ruhe in der Seele.

Suchen Sie diese Stille.

Feiern Sie diese Stille.

Immer wieder!

### **Besonderer Gottesdienst**

Die evangelisch – reformierte und die römisch – katholische Kirche feiert nicht umsonst gerade in dieser Zeit viele Gedenktage, ruhige Erinnerungsmomente, Stille, Ruhe.

Auch wir wollen das feiern:

**Sonntag, den 24. November 2024, 14.30 Uhr**

**Ewigkeitssonntag**

**Peter & Paul, Aarau, Poststrasse 15  
(beim Kirchturm)**

An diesem Sonntag erinnern wir uns an alle, die im vergangenen Jahr aus unserer Gemeinde verstorben sind.

Sie werden mit einem separaten Flyer dazu eingeladen, da zum Zeitpunkt der Drucklegung des Gemeindeblattes der Ort noch nicht definitiv war.



### Ein stilles Gedicht

#### Ein stilles Gedicht zur Inspiration

Mich ruft zuweilen eine Stille,  
die alles Tönen überschweigt  
bis ein geheimnisvoller Wille  
sich über meine Seele neigt.

Der sprengt im Zittern von Sekunden  
dies enge Haus – die Welt ist Traum,  
in ferne Täler sanken Stunden  
und flüsternah ward jeder Baum.  
– Gertrud von Le Fort –

### In eigener Sache

Liebe Gemeindemitglieder,  
im Juni 2024 wurde uns mitgeteilt, dass die römisch - katholische Landeskirche Basel – Stadt den Vertrag der Gehörlosenseelsorge Nordwestschweiz auf Ende 2024 kündigt.

Traurig haben wir diese Nachricht entgegengenommen und sofort versucht, Kontakt aufzunehmen und nach Lösungen zu suchen.

Nach allen Gesprächen und Fragen: es bleibt dabei: ab dem 1.1.2025 wird es in Basel – Stadt keine Angebote für die Gehörlosen mehr geben.

Was bedeutet das:

Die Gottesdienste im St. Clara finden nicht mehr statt. Der Bibelkurs in Basel findet nicht mehr statt.

Zum jetzigen Zeitpunkt suchen wir Lösungen, wie wir die Arbeit der Gehörlosenseelsorgenden neu aufteilen und gestalten. Das Gemeindeblatt vom Januar 2025 wird Sie über alle Neuerungen informieren.

### Gratulationen

#### Zum 75. Geburtstag

Am 11. November gratulieren wir  
Stanislava Christen in Solothurn



#### Zum 75. Geburtstag

Am 11. Dezember gratulieren wir  
Ethel Stricker in Riehen

#### Zum 70. Geburtstag

Am 20. Dezember gratulieren wir  
Rosmarie Streit-Wicki in Fahrwangen

#### Zum 65. Geburtstag

Am 04. Dezember gratulieren wir  
Beat Koller in Muttenz

#### Zum 55. Geburtstag

Am 18. November gratulieren wir  
Claudia Villinger in Reinach AG

### Veranstaltungskalender

#### Sonntag, 13. Oktober 2024

14.30 Uhr

Erntedankgottesdienst mit Anita Hintermann  
Reformierte Kirche, Oelrainstrasse, Baden



#### Sonntag, 03. November 2024

10.30 Uhr

Gottesdienst Stadtpfarrkirche Maria Himmelfahrt in  
Baden  
Gebärdensprachdolmetscher/-in

**Sonntag, 03. November 2024**

**14.30 Uhr**

Gottesdienst mit Adrian Bolzern und  
Gebärdensprachsolmetscher/-in  
Ref. Kirche Sissach

---

**Sonntag, 24. November 2024**

**14.30 Uhr**

Ewigkeitssonntag mit Anita Hintermann und Adrian  
Bolzern  
Peter & Pail, Aarau, Poststrasse 15  
(beim Kirchturm)

---

## Weihnachtsfeiern 2024

**Samstag, 30. November, Olten**

**Samstag, 7. Dezember, Basel**

**Sonntag, 8. Dezember, Aargau**

**Sonntag, 14. Dezember, Liestal**

**Zu allen Feiern erhalten Sie separate Einladungen  
mit Anmeldungen.**

---

## Bibelquiz

Angegeben wird das Buch und  
das Kapitel der Bibel.  
Den Rest dürfen Sie selbst suchen und  
finden:



**Thema: Stille - Ruhe**

**Was muss manchmal still sein zu Gott, der hilft?**

Psalm 62.2

- a) meine Seele
  - b) mein Mund
  - c) meine Füsse
- 

**2. Wie finden wir Ruhe für die Seele?**

Jeremia 6.16

- a) wenn wir fromm und still sind
  - b) wenn wir den guten Weg gehen
  - c) wenn wir genug beten
- 

**3. Der Sturm hört auf, es wird still. Warum...?**

Markus 4.35 - 41

- a) weil Jesus es befiehlt
- b) weil Petrus darum bittet
- c) weil Jakobus betet

**4. Wie finden wir Ruhe für unsere Seelen?**

Matthäusevangelium 11.25-30

- a) zu Jesus kommen
  - b) alle Gebote befolgen
  - c) hart arbeiten
- 

**5. ... und welches ist nochmal der Ruhetag, den  
Gott uns gegeben hat...?**

- a) Freitag
- b) Samstag
- c) Sonntag

Antworten bis zum **30. November 2024**

per Post oder Mail an:

Anita Hintermann, Feerstrasse 2, 5000 Aarau

[anita.hintermann@kathaargau.ch](mailto:anita.hintermann@kathaargau.ch)

Dieses Quiz ist ein Jahresquiz!  
Im Januar 2025 informieren wir den glücklichen  
Gewinner/die glückliche Gewinnerin.

**Also: mitmachen lohnt sich!**



## Impressum - Adressen

### Redaktion:

Gehörlosenseelsorge Nordwestschweiz  
Feerstrasse 2, 5000 Aarau

Anita Hintermann

E-Mail: [anita.hintermann@kathaargau.ch](mailto:anita.hintermann@kathaargau.ch)

Tel. 079 940 47 27

Adrian Bolzern

E-Mail: [adrian.bolzern@kathaargau.ch](mailto:adrian.bolzern@kathaargau.ch)

Tel. 079 481 13 50

### Gestaltung/Sekretariat:

E-Mail: [gehoerlosenseelsorge@kathaargau.ch](mailto:gehoerlosenseelsorge@kathaargau.ch)