

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)
- Morgengebet in der Regel am Mo und Do 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
www.bethesda.ch

Schlafen Sie gut

12. – 26. Januar 2024

Schlafen Sie gut

Wie man sich bettet ...

Im Museum der Kulturen Basel läuft gerade eine Ausstellung unter dem Titel: «*Nacht – träumen oder wachen*». Dort lässt sich erfahren, wie Menschen die Nacht verbringen. Weil wir nachts meistens schlafen, ist ein grosser Teil der Art und Weise gewidmet, wie Menschen sich in aller Welt betten. Zum Beispiel schlafen in Südamerika viele Leute in Hängematten. Gleich beim Eintreten hat die auf dem Foto zu sehende Sammlung mir Lust gemacht, mich selbst in eine hineinzulegen und ein wenig zu schaukeln. Ein Hochbett ist tatsächlich zum Probeliegen gedacht. Bei anderen Schlafmöbeln wiederum fragt man sich, wie Mitteleuropäer es sich da bequem machen sollen. Es gibt Hinweise, wie man in der Natur einen guten Schlafplatz findet oder wie man böse Träume abwehrt. Eine Traumbibliothek lädt ausserdem ein, die eigenen Träume aufzuschreiben.

... so wacht man

Schlafen ist nicht die einzige Beschäftigung, der die Leute nachts nachgehen. Viele finden keinen Schlaf – aus unterschiedlichen Gründen. So geht es in der Ausstellung auch um «Nachtschwärmer» und um die Frage, was gegen Schlafstörungen hilft. In unseren Breiten ist dieses Phänomen inzwischen zur Volkskrankheit geworden. Neben äusseren Faktoren wie Lärm oder Hitze sowie körperlichen Problemen wie Schmerzen oder Bewegungsmangel sind es auch seelische Belastungen, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen – Sorgen, Angst, Stress, Wut, Gedankenflucht. In anderen Kulturen nennt man sie die «Dämonen der Nacht». Schlafmittel helfen kurzfristig, sind aber keine Lösung. Besser sind Einschlaftechniken wie Atemübungen oder die paradoxe Intention. Aber auch sie bieten nicht immer nachhaltige Hilfe. Manchmal ist ärztliche Unterstützung nötig.

Schlaf als Geschenk

In der Bibel, Psalm 127, 3b, heisst es: «*Seinen Geliebten schenkt Gott Schlaf.*» Das ist nicht etwa so zu verstehen, dass Leute, die an Gott glauben oder zu einer Religionsgemeinschaft gehören, besser schlafen können als andere. Ich bin Pfarrer und hatte als solcher schon manche schlaflose Nacht. Ich verstehe den Satz aber als eine Ermutigung, loszulassen und sich mit erholbarem Schlaf beschenken zu lassen. Das offensichtlichste Kennzeichen des Schlafes ist ja seine Nähe zur Bewusstlosigkeit. Schlafen wir tief, erwachen wir nicht schnell. Genau dies bedeutet eine gewisse Schutzlosigkeit und Gefährdung. Wir haben beim Schlafen nicht mehr alles unter Kontrolle. Wer einschlafen will, braucht deshalb immer ein gewisses Mass an Vertrauen – Vertrauen, dass beim Aufwachen noch alles in Ordnung ist; Vertrauen, dass es überhaupt wieder ein Erwachen gibt.

Das Grundvertrauen finden

Vertrauen ist uns allen in die Wiege gelegt. Es ist durch Erfahrung begründet: Wir sind nach jedem Schlaf wieder erwacht. Es gibt also ein Grundvertrauen in uns. Nur geht uns der Zugang dahin manchmal verloren. Um ihn wieder zu finden, helfen die Erfahrungen, welche in der Bibel überliefert sind – zum Beispiel jene Erzählung über Jesus, der, im Boot unterwegs mit seinen Jüngern, mitten im Sturm auf einem Kissen schläft. Als er in Panik von ihnen geweckt wird, fragt er verwundert: «*Habt ihr kein Vertrauen?*» (Markus 4, 35ff). Die Geschichte ist keine Anleitung zum Schiffbruch, sondern zeichnet Jesus als Urbild des Gottvertrauens inmitten der Angst zu versinken. Vertrauen, Loslassen und Einschlafen lässt sich lernen, zum Beispiel wenn ich mit Psalm 4,9 bete: «*Ich liege und schlafe ganz in Frieden, denn du, Gott, hilfst mir, dass ich sicher wohne.*»

Stefan Weller, Spitalpfarrer