

GEMEINDEBLATT

GEHÖRLOSENSEELSORGE

NORDWESTSCHWEIZ



Oktober / November / Dezember 2025

Editorial

Heute mal meditieren...?!

Viele Leute haben das Gefühl, Meditation sei etwas aus dem Osten, aus den asiatischen Religionen, so gar nicht christlich.

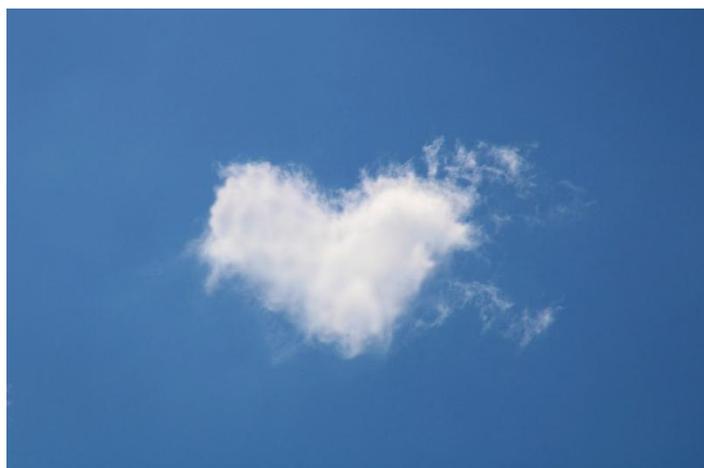
Das stimmt so nicht.

Tatsache ist aber, dass es in den christlichen Kirchen seit Jahrhunderten einen Schatz an Meditationserfahrungen gibt. In verschiedenen auf Christus bezogenen Übungen zu lernen, innerlich still zu werden, ganz da zu sein und gesammelt verweilen zu können.

Die Zeit im Kirchenjahr die sich dafür besonders anbietet ist Jetzt: die Zeit des Erntedankes.

Danken für Gottes Gaben, Familie, Gesundheit, Liebe und vieles andere mehr.

Also, hier ein Mediationsvorschlag zum Thema Danken.



Für wen oder was in deinem Leben bist du dankbar?

Mit dieser Meditation für mehr Dankbarkeit kannst du üben, deinen Fokus auf die kleinen Dinge zu lenken, für die du dankbar bist.



Oft nehmen wir Situationen, Erlebnisse oder Menschen in unserem Leben als selbstverständlich hin.

Mit der Folge, dass wir diese Dinge gar nicht mehr besonders beachten und wertschätzen.

Stattdessen betonen wir allzu oft das, was wir nicht haben, was uns fehlt.

Oder von dem wir uns einbilden, dass es uns fehlt.

Schnell geraten wir dann in ein Mangeldenken, das sich nicht gut anfühlt.

Doch was ist bereits da?

Was ist an positiven Dingen bereits vorhanden?

Vorbereitung der Meditation

1. Setze dich in eine möglichst aufrechte Position.

Deine Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder im Schoß.

Setze dich so hin, wie es angenehm und bequem für dich ist.

Beide Beine stehen fest auf dem Boden.

Wenn du schon geübter bist im Meditieren, kannst du auch in den Schneidersitz gehen.

2. Schliesse jetzt sanft deine Augen und lasse deinen Körper zur Ruhe kommen.

Nimm dir diese Zeit im Hier und Jetzt ganz für dich.

3. Atme zwei- bis dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

4. Kehre dann in deinen normalen Atemrhythmus zurück.

Durchführen der Meditation

1. Denke nun an deinen gestrigen Tag.

Suche dir einen Moment aus, der dir positiv in Erinnerung geblieben ist.

Das kann zum Beispiel ein schönes Erlebnis sein oder eine Begegnung mit einer Person.

Oft sind es die "kleinen" Dinge im Alltag, die uns Freude bereiten.

2. Welche Gefühle kommen bei dem Gedanken an das Erlebnis oder die Begegnung in dir auf?

Vielleicht ein Gefühl von Dankbarkeit?

Vielleicht spürst du aber auch etwas Anderes oder nichts?

Auch das ist in Ordnung.

Du kannst auch das wahrnehmen.

Was also kannst du gerade wahrnehmen und wie fühlt sich das für dich an?

3. Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Körper. Was kannst du wahrnehmen?

4. Atme ein, und mit jedem Einatmen erinnere dich an diesen bestimmten Moment.

Atme aus, und mit jedem Ausatmen spüre das Gefühl der Dankbarkeit.

5. Spüre, wo sich in deinem Körper die Dankbarkeit bemerkbar macht.

Wenn du das in diesem Moment gerade nicht nachfühlen kannst, dann erinnere dich an einen Moment, in dem du wirklich dankbar warst.

Wo in deinem Körper hast du das gespürt?

6. Bleibe noch einen Moment länger bei deinen Körperempfindungen und erkunde sie neugierig.

7. Stell dir jetzt noch einmal den Moment ganz genau vor, den du dir für diese Meditation ausgesucht hast.

Du kannst sehr dankbar sein, einen solchen Moment erlebt zu haben.

8. Atme noch einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

9. Wenn du magst, bringe ein wenig Bewegung in deinen Körper. Bewege deine Hände und Füße.

10. Öffne nun langsam wieder deine Augen und nimm deine Umgebung wahr. Schau dich um und komm wieder an im Hier und Jetzt.

Meditieren ist Lernen.

Lernen, zu danken.

Lernen zu vertrauen.

Was kannst du noch lernen...?



Weihnachtsfeiern

Zur Zeit des Druckes dieses Gemeindeblattes gab es noch Unsicherheiten zu den Terminen und Orten der Weihnachtsfeiern.

Aber auf jeden Fall: **Wir feiern Weihnachten zusammen!**



Die Einladungen werden euch rechtzeitig per Post zugestellt.

Weihnachtsbasteln

“Mache dich auf und werde Licht!”

November – die dunkle Zeit im Jahr!
Aber auch Advent – die Zeit von Licht!
In diesem Jahr machen wir zum ersten Mal gemeinsam ein eigenes Adventslicht. Alle dürfen es nach eigenen Ideen gestalten – lasst der Lichtfantasie freien Lauf!
Dieses Licht begleitet uns durch die dunkle Zeit.



Die Einladung liegt diesem Gemeindeblatt bei, bitte anmelden!!!

Mittagstisch AG/BL/SO

21. Oktober 2025, 11.30 Uhr
im Rest. Schützenhaus, Muttenz

18. November 2025, 11.30 Uhr
im Rest. Aarauerstube, Aarau

16. Dezember 2025, 11.30 Uhr
im Rest. Schützenhaus, Muttenz

Bitte daran denken: eine Woche vor dem Mittagstisch Anmeldung bei Anita Hintermann: 079 940 47 27 oder Carmen Gloor: 076 365 65 55

Zur Meditation...



Das ist das berühmteste Mediationsbild der Schweiz. Es ist die Meditation vom Einsiedler Niklaus von Flüe. Er war bekannt für seine Dankmeditationen und seine Dankgebete.

Hier ist sein berühmtestes Gebet:

**Mein Herr und mein Gott, nimm alles mir,
was mich hindert zu Dir.**

**Mein Herr und mein Gott, gib alles mir,
was mich fördert zu Dir.**

**Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen Dir.**

Veranstaltungskalender

Sonntag, 05. Oktober 2025

10:30 Uhr

Gottesdienst mit Gebärdensprachdolmetscher/-in
Stadtpfarrkirche Maria Himmelfahrt, Baden

Sonntag, 19. Oktober 2025

14.30 Uhr

Erntedankgottesdienst mit Anita Hintermann
Reformierte Kirche, Sissach

Sonntag, 26. Oktober 2025

14.30 Uhr

Erntedankgottesdienst mit Anita Hintermann
Reformierte Kirche, Oelrainstrasse, Baden

Sonntag, 02. November 2025

10:30 Uhr

Gottesdienst mit Gebärdensprachdolmetscher/-in
Stadtpfarrkirche Maria Himmelfahrt, Baden

Dezember 2025

Alle Feiern sind noch offen.

Bibelquiz

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



Thema: Weihnachtsfragen...

**1. Wir basteln ein Licht im Advent. In welcher
Bibelstelle steht der Satz „Mache dich auf und
werde Licht!“**

- a) Lukasevangelium 2.1-5
- b) Jesaja 60.1-3
- c) Matthäusevangelium 1.1-4

**2. Advent bedeutet übersetzt „ankommen“. Wo
kommen Maria und Josef an?**

Lukasevangelium 2.1-5

- a) in Bethlehem
- b) in Jerusalem
- c) in Nazareth

**3. Maria und Josef müssen fliehen... wohin
ziehen sie?**

Matthäusevangelium 2.13+14

- a) Babylon
- b) Rom
- c) Ägypten

**4. Wir alle haben eine Familiengeschichte. Aus
welcher Familie / Geschlecht stammt
eigentlich Jesus?**

Lukasevangelium 2.1-8

- a) aus dem Geschlecht Manasses
- b) aus dem Geschlecht Judas
- c) aus dem Geschlecht Davids

**5. Familie... Noch ein besonderes Kind kommt
zur Welt. Seine Mutter ist Elisabeth, wer ist
das Kind?**

Lukasevangelium 1.5-14

- a) Johannes (der Lieblingsjünger)
- b) Johannes (der Täufer)
- c) Johannes (der starke)

Antworten bis zum **30. November 2025**

per Post oder Mail an:

Anita Hintermann, Feerstrasse 8, 5000 Aarau

a.hintermann@gehoerlosenseelsorgenw.ch

Dieses Quiz ist ein Jahresquiz!

Im Dezember 2025 informieren wir den glücklichen
Gewinner/die glückliche Gewinnerin.

Gratulationen

Zum 70. Geburtstag

Am 09. Oktober gratulieren wir
Margrit Schnyder in Bellach



Zum 85. Geburtstag

Am 16. Oktober gratulieren wir
Stanka Suter-Babic in Seon

Zum 50. Geburtstag

Am 04. November gratulieren wir
Christian Rudin in Lausen

Impressum - Adressen

Redaktion:

Gehörlosenseelsorge Nordwestschweiz
Feerstrasse 8, 5000 Aarau

Anita Hintermann

E-Mail: a.hintermann@gehoerlosenseelsorgenw.ch

Tel. 079 940 47 27

Carmen Gloor

E-Mail: c.gloor@gehoerlosenseelsorgenw.ch

Tel. 076 365 65 55

Gestaltung/Sekretariat:

E-Mail: gehoerlosenseelsorge@kathargau.ch