



STEPPENLÜTE COMMUNITÄT

Basel im Oktober 2024

Liebe Freundinnen und Freunde von uns Schwestern!



Unterwegs in "meinem" Galiläa

"Wo ist euer Galiläa?" Diese Frage stellte uns unser Pfarrer im Ostergottesdienst. Die Jünger waren nach Jesu Auferstehung beauftragt worden, weg von Jerusalem und hinauf nach Galiläa zu gehen. Dort würden sie ihn sehen. Anfang Juni war ich zwei Wochen in "meinem" Galiläa. Ich verbrachte meine Ferien in dem Dorf in Südbaden, wo ich aufgewachsen bin. Galiläa- die Gegend, wo alles anfing. Die Gegend um den See Genezareth, wo Jesus seine Wirksamkeit begonnen hatte. Wo er seine Jünger rief.



Das Kirchlein in Wiechs

Mein Galiläa: Das damals noch kleine Bauerndorf Wiechs. Der Ort, wo mein Glaubensweg begann.

Nach den Geschehnissen vom 7. Oktober im Nahen Osten voriges Jahr war meine Seele aufgescheucht wie selten. So tat es unendlich gut, in der Natur zu sein und auf den altbekannten Wegen und zu den vertrauten Orten der Kindheit zu gehen. Die kleine Dorfkirche war zufällig offen, weil die Mesnerin darin zu tun hatte. Jeden Sonntag sassen wir Dorfkinder im Kindergottesdienst und sangen begeistert: Gott ist die Liebe!....Ich stieg zur Empore hoch, wo ich als Teenager neben der kleinen Orgel den Liturgiepart des Pfarrers singen musste, weil er wirklich nicht singen konnte....Später traf ich den Mann und die Tochter der Frau, die den Kindergottesdienst gehalten und fröhlich den Samen des Evangeliums in unsere Herzen gesät hatte.....Mehrere Male ging ich den wunderschönen Fussweg durch Wiesen und Felder hinunter nach Schopfheim, wo ich in der grossen Stadtkirche konfirmiert worden war....Es waren Tage des Erinnerns an Stationen des Glaubens, an zaghafte kindliche Gotteserfahrungen.

Geht hinauf nach Galiläa, hatte der Auferstandene zu den Jüngern gesagt. Auch sie waren aufgescheucht, verwirrt, durcheinander nach allem, was geschehen war. Viel hatten sie mit Jesus erlebt, nun wurden sie beinahe irre an ihm. Deshalb sollten sie sich erinnern, an die Anfänge, an seine Worte, an seinen Ruf. Es geht nicht um Nostalgie, sondern um ein sich neu Vergewissern: Doch, ja, da ist damals jemand in mein Leben getreten, ein Du hat mich angesprochen und hält die Verbindung aufrecht bis heute, egal, ob meine Seele ruhig oder aufgescheucht ist.

Auf einem meiner Spaziergänge tauchte plötzlich eine Verszeile in mir auf aus dem Gedicht von Dietrich Bonhoeffer, das er zum Jahreswechsel 1944/45 im Gefängnis geschrieben hatte:

"Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen das Heil, für das du uns bereitet hast".

Bonhoeffer erlebte und erlitt schlimme Zeiten und grosses Leid, aber er wurde nicht irre an seinem Gott. So waren mir sowohl dieses Gebet als auch Bonhoeffers Haltung Trost und Ermutigung.

Mit diesen Zeilen grüsse ich Sie herzlich!

K. Martini



"Seelenruhig die Stille genießen": Diese Worte las ich auf einem Plakat, als ich diesen Sommer an einem Waldrand auf einer Bank sass. Ich hatte mich im Vorfeld sehr gefreut auf die zehn Tage der Stille, zu denen ich mich angemeldet hatte. War doch das erste halbe Jahr mit verschiedenen Begleitungen von Gästegruppen ausgebucht und ermüdend. Deshalb sehnte ich mich sehr nach einer Zeit, in der ich meine eigene Seele baumeln lassen konnte. Bevor ich zu meinen stillen Tagen aufbrach, hatte ich nachts einen Traum, in dem mir jemand sagte: "Achtung, es wird dir ans Eingemachte gehen". Ich zuckte kurz zusammen, antwortete dann aber

der Person: "Ja, dazu bin ich parat". Denn, wenn ich Gäste in ihren Exerzitien begleite, gehört das immer zu meiner Einführung in die Stille. Wieso sollte es bei mir selbst anders sein? Dann vergass ich aber diesen Traum.

Ich reiste Mitte Juni voller Sehnsucht und Erwartung in die geplanten stillen Tage. Ich war der Meinung, dass ich gut unterwegs sei und keine besonderen Themen und Sorgen zu wälzen habe. Im Gästehaus, wo die Exerzitien stattfanden, gehört es dazu, dass man eine Stunde am Tag schweigend und praktisch mithilft. Ich schrieb mich auf dem nächsten freien Feld der Dienstliste ein: Küchengeschirr abwaschen.

Nach den ersten Meditationseinheiten stieg ich in meinen Dienst in der Abwaschküche ein. Ich wurde von einem Mitarbeiter eingeführt, sehr knapp und spärlich meinem Empfinden nach. Neu war ja für mich diese Arbeit nicht, da ich während unserer Grimmelalp-Zeit sehr oft diesen Abwasch in der Küche gemacht hatte. Aber das passive und unengagierte Verhalten jenes Mitarbeiters störte und nervte mich. Kaum war ich aus der Küche, vergass ich dieses Gefühl. Der Tag war gut strukturiert mit Meditationszeiten in der Kapelle und in der Natur, mit Einzelgespräch, Essenszeiten, Mittagsschlaf, Gottesdienst mit Eucharistie.

Als ich am zweiten Tag wieder meinen Dienst beim Abwasch in der Küche antrat, stieg beim

Anblick des Mitarbeiters nach und nach eine unbändige Wut in mir hoch. Inmitten der Kochtöpfe brach eine Aggression aus, die mich in ihrer Wucht völlig überrollte und vereinnahmte. Was war denn los mit mir? Zum Glück konnte ich am Nachmittag diesen "Vulkanausbruch" ins Einzelgespräch bringen. Ja, in der Stille stellt sich eine sensibilisierte Wahrnehmung ein, die mir im Jetzt und Heute etwas von Gott sagen will, sagte meine Exerzitienbegleiterin. Es sei die Chance, Verdrängtes ans Licht zu lassen, Jesus hinzuhalten, damit Er es verwandle. Sie riet mir, den Mitarbeiter und die wütende Emmy mit ins Gebet zu nehmen, weiter zu meditieren und zu schauen, was passiert. In den folgenden Tagen stellte sich so nach und nach heraus, was hinter dieser Wut steckte.



Ich entdeckte, wie mich so manche Lebenserfahrungen von Verlust, von Versagen und Enttäuschung hilflos und ohnmächtig gemacht haben und wie ich mich in meinem ganzen Werdegang immer wieder dagegen aufgelehnt und mich mit Überlebensstrategien herausgerettet habe, um der Ohnmacht nicht zu unterliegen. Da kam mir mein Traum wieder in den Sinn, dass es in den stillen Tagen ans Eingemachte gehen wird: überraschend, tieferschürfend und heilsam zugleich verlief mein Exerzitienprozess.

Am Abend in der Eucharistiefeier fragte mich die Exerzitienbegleiterin, ob ich eine Lesung machen würde. Ich sagte zu und staunte nicht schlecht, als ich den Text zu lesen hatte, der mich auf der Suche nach meiner Berufung vor 38 Jahren den Weg in unsere Communität finden liess: "Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das ich dir zeigen will" (1. Mose 12,1). Im Zusammenhang mit meinen "neuen" Erkenntnissen heisst das nun heute für mich: "Geh heraus aus den Lebensmustern, die Du jetzt nicht mehr brauchst. Du bist weder einem blinden Schicksal noch der Ohnmacht ausgeliefert. Ich, dein Gott, bin bei dir und befreie dich zu neuem Leben. Tritt ein in das Land deiner neuen inneren Freiheit."

Diese Lesung ist mir im wahrsten Sinne des Wortes auf meinem Exerzitienweg von Gott "zugefallen": Meine Begleiterin wusste nämlich nichts von der Bedeutung dieser Bibelstelle für mich.

So höre ich seither diese Worte noch einmal ganz neu und übe, mich von diesem ausgedienten Überlebensmuster zu verabschieden und in die Freiheit einzugehen, die Jesus für mich parat hat. Er lässt das, was Er in mir angefangen hat, nicht los und bringt sich auch zwischen den Kochtöpfen in Erinnerung (so ähnlich hat es Teresa von Avila mal formuliert). Und dass es in stillen Tagen "in der Küche ans Eingemachte geht", dafür bin ich Gott erneut sehr dankbar.

Ich grüsse Sie, liebe Freunde und Freundinnen, ganz herzlich, Ihre



Freitag der 13.!



Ich bin keineswegs abergläubisch, musste aber lachen, als ich merkte, dass mein Unfall am Freitag den 13. Oktober passierte und deshalb kann ich mir DIESES Datum merken. Im Oktober half ich auf der Grimmialp bei einer Familienfreizeit mit und an diesem besagten Tag, vor fast einem Jahr, mieteten wir am Wiriehorn Trottinetts. Wir fuhren mit der Sesselbahn hoch, schnallten die Helme um und sausten los - hinunter ins Tal: Jupiiii!



Ich war mit zwei afghanischen Teenagern unterwegs, die ich als Helferinnen mitgenommen hatte. Es machte riesig Spass. Ich kannte die Strecke, denn ich war ja nicht das erste Mal dabei. Fast waren wir unten angekommen. Ich fand, dass ich zu schnell fuhr und wollte ein wenig abbremesen. Aber das vordere Rad blockierte und ich flog im hohen Bogen über das Trottinett auf die Strasse.... Da wurde mir schwarz vor Augen... bis ich plötzlich bemerkte, dass mich ein paar Leute davon trugen und in den Rettungshelikopter einluden.

Ich konnte noch sagen: Bringt die Mädchen nach Hause und mein Auto steht unten am Parkplatz. Ich fand den Schlüssel in meiner Hosentasche... dann war ich wieder weg. Ich kam zu mir, als im Spital Bern ein fröhlicher Arzt kam und mir meine vorderen Zähne wieder ans richtige Ort rückte... dann war ich wieder weg. Und erwachte, als man mich in eine grosse Röhre schob und mir Anweisungen gab, wie ich mich zu verhalten hätte. Ich bekam ein MRI und scheinbar wurde mir die zerquetschte Oberlippe zugenäht.

An nächsten Tag kamen die afghanischen Mädchen und wollten mich pflegen! Die Eltern hatten sie geschickt. Mit viel Überredungskunst konnte ich ihnen beibringen, dass ich hier im Spital in Bern gut gepflegt werde und auch zu Essen bekomme. Zum Glück wusste ich, wo ihr Problem lag, denn in anderen Ländern werden die Patienten NUR medizinisch versorgt und nicht gepflegt. Ich konnte sie beruhigen und sie fuhren wieder nach Hause. Die armen Mädchen hatten so einen Schrecken. Sie taten mir leid, denn nach ihrer schlimmen Flucht mussten sie nun noch meinen Unfall hautnah miterleben.

Ich sah furchtbar und furchterregend aus! Blau und grün im Gesicht, mit unterlaufenen Augen, zerschlagener Oberlippe und einige Zähne fehlten, dazu das Nasenbein, den rechten Arm /Ellenbogen und einen Wirbel gebrochen....

Nach 3 Tagen wurde ich schon nach Hause entlassen. Ich lag viel, bekam Physiotherapie und alle sorgten gut für mich. Nach einigen Monaten war ich wieder gesund. Gott sei Dank!

Manchmal wurde ich gefragt: Wie geht es Dir? Hast Du Alpträume? Hast du schreckliche Erinnerungen? Antwort: NEIN! Es geht mir sehr gut! Ich bin so dankbar. Ich bekam sofort Hilfe und alles was nötig war. Es war wie ein Wunder für mich! Normalerweise nehme ich die Verantwortung und organisiere das Nötige. Aber hier konnte ich gar nichts mehr tun - NICHTS! Aber alle taten etwas für mich! Ich erlebte darin die Liebe und Fürsorge Gottes und ich bin dankbar, dass ich in einem Land leben darf, wo Hilfe möglich ist und auch geleistet wird. Gott sei Dank!

Der Freitag, der 13. Oktober 2023 ist mir also in guter Erinnerung!

Ihre



Liebe Freundinnen und Freunde!



Im letzten Rundbrief erwähnte ich (Sr. Barbara) mein neues kreatives Angebot: Samstags – Atelier.

Es findet jeweils am 1. Samstag des Monats statt. Wir beginnen um 9.30 Uhr in meinem Atelier am Spitalweg 20 in Riehen. Um die Mittagszeit gibt es eine Pause, der Abschluss ist um 13.30 Uhr.

Nach einem Einstieg mit biblischem Impuls wendet sich jede ihrem eigenen Gestalten zu, je nach Thema mit Farbe auf Papier, Collage, Gestalten mit Ton usw. Vorkenntnisse sind keine nötig. Mitzubringen sind Neugier und Entdeckerfreude.

Das Samstags - Atelier eignet sich für alle, die gerne malend und gestaltend ihrer Kreativität und sich selbst auf die Spur kommen wollen.

Die Themen lauteten zum Beispiel: - Du bist ein Königskind Gottes! –

Meine Lebenswurzeln – Was gibt mir inneren Halt wie ein Baumstamm.

Unsere Kreativität fördert die Resilienz, die innere Widerstandsfähigkeit. Sie trägt dazu bei, dass es mir gut geht; wie ich mein Gleichgewicht finde; was mich stärkt; wo meine Kraftquellen, meine Ressourcen liegen.

Wenn ich aus meiner inneren Quelle schöpfen kann, werde ich widerstandsfähig.

Welche innere Quellen, Stärken, Möglichkeiten und Begabungen habe ich? Wie kann ich sie fördern?

Gott ist für mich der Urquell allen Lebens und der Glaube meine grösste Ressource. Dann ist mir auch wichtig, in Gemeinschaft zu leben, mich mit Freunden zu treffen, klassische Musik zu hören, die Natur zu beobachten.

In meinen Exerzitien, dem Einüben, Gott immer mehr zu vertrauen, konnte ich auf der Insel Wangerooge die Möwen beobachten, diese faszinierenden Vögel.

Sie sind entschlossen, mutig, ausdauernd und geben nicht rasch auf, wenn sie irgendwo eine Nahrungsquelle entdeckt haben. Diese Ressourcen möchte ich von ihnen lernen.



*Möwe, du schwingst dich auf,
breitest deine Flügel aus, erhebst dich in die
Lüfte, lässt alles unter dir.*

*Du fliegst zum Himmel hoch, ziehst deine
Kreise über Meer und Land.*

*Entschlossenheit und Mut steht dir im Blick,
verfolgst deine Ziele, versuchst dein Glück.*

*Du traust deinem Schöpfer, findest, was du
suchst,*

*Aus der Höhe siehst du die kleine Welt,
erhältst den Überblick, siehst, was sich lohnt.*

*Ich schau Dir nach in deinem Kreisen,
welchen Weg willst du mir weisen?*

Bild und Text von Sr. Barbara

Ich wünsche Euch viel Freude und Ausdauer beim Aufspüren Eurer Resilienz.
Und wenn ihr mögt, kommt mal vorbei im Samstags – Atelier!

Herzlich, Eure *Sr. Barbara*

In der Beilage finden Sie: Das **Jahresprogramm 2025** mit unseren Angeboten.

Falls Sie uns unterstützen wollen, finden Sie in der Fusszeile unsere Kontonummern. Herzlichen Dank!