

# GEMEINDEBLATT

## GEHÖRLOSENSELSORGE

### NORDWESTSCHWEIZ



Januar / Februar / März 2023

#### Editorial

Willkommen zu dieser Neujahrsmeditation!

Wie? Meditation? In einem christlichen Gemeindeblatt?

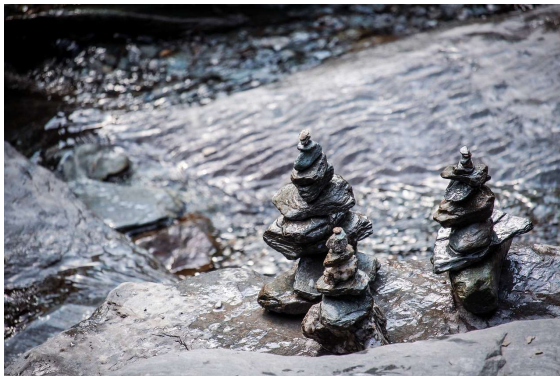
Aber ja doch, warum nicht!

Auch unser christlicher Glaube kennt die Meditation.

Das Wort «meditatio» kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: «nachdenken», «nachsinnen».

Und gibt es einen besseren Anlass, um wieder einmal ganz bewusst nachzudenken als Silvester und Neujahr? Wohl kaum. Also, in diesem Sinne:

Willkommen zu dieser Neujahrsmeditation!



Diese Neujahrsmeditation hilft dir, dich zu reinigen und deine Seele neu aufzuladen.

Lass Altes los, löse dich von altem Ballast und fokussiere dich auf all das Neue, was du in deinem Leben haben willst,

konzentriere dich auf die Veränderung und lass sie in dir wachsen.

Begib dich in eine für dich angenehme und bequeme Position.

Sorge dafür, dass du für die nächsten 20 Minuten nicht gestört wirst.

Schliesse nun deine Augen und atme langsam und tief ein und aus.

Entspanne dich.

Lass deinen Atem leicht und in deinem eigenen natürlichem Rhythmus fließen. Während du einatmest und ausatmest, nimm deinen Körper ganz bewusst wahr. Entspanne jeden Muskel ganz bewusst.

Nun löse dich von allen Gedanken und Emotionen und öffne dein Herz für die Energie Gottes, die um dich herum fließt.

Glaube und vertraue für die Zeit dieser Meditation an diese Energie, die uns alle umgibt und leitet. Betrachte diese Energie als eine allumfassende Weisheit, die für jeden zugänglich ist.

Nun schau in dein Inneres und prüfe, was du nicht mehr in deinem Leben haben möchtest.

Dinge die dir nicht mehr dienen oder die dich bremsen.

Du kannst dir selbst erlauben, diese Dinge loszulassen, Dinge die unnötig geworden sind, die dich daran hindern das Leben zu leben, dass du verdienst und welches du dir wünschst.

Was möchtest du gern loslassen?

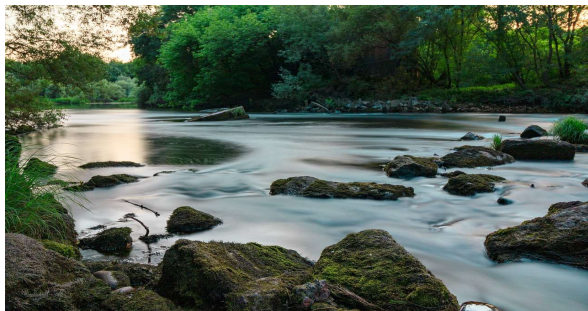
Lass alte Verhaltensmuster los,  
alte Angewohnheiten und Strukturen.  
Atme sie mit jedem Atemzug aus  
und lass sie los.

Lass negative Energien, Gefühle  
oder Ärger los.

Lass diese Dinge wie auf einem Fluss  
davon schwimmen.

Befreie dich von ihnen und fühle wie sich  
diese ungewollten Energien in einem warmen  
Strom aus Liebe und hellem Licht auflösen.

Es ist an der Zeit all diese ungewollten  
Sachen abzulegen.



Ja, du gehst ins neue Jahr viel leichter  
und mit neuem Selbstbewusstsein.  
Mit jedem Atemzug erfährst du Befreiung  
und Reinigung von deinem alten Ich.

Geniesse diesen Moment für einen  
Augenblick.

Das Neujahr ist eine wunderbare Zeit  
um neue Wünsche und Ziele zu stecken.

Ich möchte dich gern einladen,  
dich folgendes zu fragen:  
Was soll im neuen Jahr anders werden?  
Wie möchtest du dich selbst verändern?  
Stell dir dieses, dein neues Ich bildlich vor  
und die Aktivitäten, die du gern unternehmen  
willst, die Ziele du gern erreichen  
oder beginnen möchtest, das Wissen,  
welches du erlangen möchtest.

Stell dir deine Wünsche ganz plastisch vor.  
Spüre, wie diese Wünsche bereits in dir  
keimen, wie Samen, die du nun ausgesät  
hast.

Fühle, wie die allumfassende Energie Gottes  
dich dabei unterstützt, dass diese Ziele und  
dein neues Leben wahr werden. Wie es dich  
unterstützt, dass du dir deine Wünsche selbst  
erfüllen kannst, indem du die innere Kraft und

Ausdauer und das Selbstvertrauen in dir  
wachsen spürst.

Das neue Jahr 2023 hat begonnen  
und du bist aufgeladen und gereinigt.  
Gottes Energie pulsiert in dir und du kannst  
sie mit jedem Einatmen wahrufen.

Atme tief ein und aus.  
Geniesse dieses innere Feuer in dir.

Nimm dir einen Moment Zeit und genieße,  
bevor du in dein neues Leben kommst.

Wenn du die Augen öffnest, umarme dich  
selbst und begrüße dich im neuen Jahr.

Willkommen im 2023!!!



## Frühling

### Knospen

Ungebremst  
fahren sie  
aus der Dunkelheit  
und falten sich  
mit den ersten  
noch zart flügelnden  
Schmetterlingen  
auseinander.

(Monika Minder)



## Besondere Veranstaltung I

Sie sind herzlich eingeladen  
das neue Jahr zu begrüssen.  
Wir üben uns in diesen Feiern im  
„Sorgen werfen“ ...!?

### Sonntag, 08. Januar 2023

10.00 Uhr, Hallerzimmer, Grenchen

### Sonntag, 15. Januar 2023

14.30 Uhr, Farnsburgerstrasse 58, Basel

Thema: „all eure Sorgen werft auf Gott,  
denn er sorgt für euch.“

Erster Petrusbrief 5,7



## Besondere Veranstaltung II

Der Frühling beginnt! Alles blüht, alles grünt,  
neues Leben bricht sich seine Bahn.  
Alles ist gut! Wir fühlen uns neu, erfrischt!

Und was ist, wenn wir das einfach nicht  
spüren? Alles um uns herum blüht und lebt  
neu, aber unser Herz bleibt Winter –  
Dunkel...?

Dieser Frage gehen wir nach am:

### Sonntag, 12. März 2023

**Gemeinsamer Gottesdienst mit der  
hörenden Gemeinde Grenchen**

Anita Kohler und Roger Juillerat freuen sich,  
mit Ihnen das Dunkle und das Frühlingsfrische  
zu erleben!

## Veranstaltungskalender



### Sonntag, 8. Januar 2023

**10.00 Uhr**

Gottesdienst mit Abendmahl  
mit Anita Kohler Zwinglikirche, Grenchen  
anschliessend Apéro

---

### Sonntag, 8. Januar 2023

**10.30 Uhr**

Gottesdienst in der Stadtpfarrkirche  
Maria Himmelfahrt, Baden  
Gebärdensprachsolmetscher/-in

---

### Sonntag, 15. Januar 2023

**14.30 Uhr**

Neujahrsgottesdienst  
Gottesdienst mit Abendmahl  
mit Anita Kohler  
Farnsburgerstrasse 58, Basel  
anschliessend Apéro

---

### Sonntag, 19. Februar 2023

**14.30 Uhr**

Gottesdienst mit Anita Kohler  
Reformierte Kirche, Sissach  
anschliessend Kaffee und Kuchen

---

### Sonntag, 26. Februar 2023

**11.00 Uhr**

Gottesdienst mit der hörenden  
Gemeinde Brugg mit Anita Kohler, Maria A.  
Daetwyler  
Kath. Kirche St. Nikolaus, Brugg

---

### Sonntag, 5. März 2023

**10.30 Uhr**

Gottesdienst in der Stadtpfarrkirche  
Maria Himmelfahrt, Baden  
Gebärdensprachsolmetscher/-in

---

### Sonntag, 12. März 2023

**10.00 Uhr**

Gottesdienst mit der hörenden  
Gemeinde Grenchen  
mit Anita Kohler, Roger Juillerat  
Zwinglikirche, Grenchen  
anschliessend Apéro

---

### Sonntag, 19. März 2023

**10.00 Uhr**

Gottesdienst mit Anita Kohler  
Pauluskirche, Calvinstube, Olten  
anschliessend Kaffee und Kuchen

## Bibelquiz

Angegeben wird das Buch und das Kapitel der Bibel.

Den Rest dürfen Sie selbst suchen und finden:

**Thema: Sorge und Furcht**



### 1. Was hilft der Seele hier gegen den Kummer, die Sorge?

Psalm 94

- a) Gottes Licht
- b) Gottes Tröstungen
- c) Gottes Weisheit

### 2. Was hilft gegen Sorge im Herzen?

Sprüche 12.20-28

- a) ein freundliches Wort
- b) aufmerksames Zuhören
- c) Ablenkung

### 3. Wie hält uns Gott?

Jesaja 41.8-14

- a) durch die rechte Hand seiner Liebe
- b) durch die rechte Hand seiner Gerechtigkeit
- c) durch die rechte Hand seiner Gnade

### 4. Um was sollen wir uns keine Sorge machen?

Matthäusevangelium 6.25 - 34

- a) um unsere Freunde
- b) um unseren Besitz
- c) um unser Leben

### 5. Wir sollen uns nicht sorgen, sondern...?

Philippbrief 4.5-9

- a) alles im Gebet vor Gott legen
- b) alles vergessen
- c) alles anders machen

Antworten bis zum **31. Januar 2023**

per Post oder Mail an:

Anita Kohler, Feerstrasse 2, 5000 Aarau  
anita.kohler@kathaargau.ch

Dieses Quiz ist ein Jahresquiz!  
Im Dezember 2023 informieren wir den glücklichen Gewinner / die glückliche Gewinnerin.

**Also: mitmachen lohnt sich!**

## Gratulationen

**Wir gratulieren**



### Zum 85. Geburtstag

Am 5. Januar gratulieren wir  
Heinz von Arx-Zürcher in Dulliken

### Zum 75. Geburtstag

Am 17. Januar gratulieren wir  
Annemarie Bruderer in Baden

### Zum 60. Geburtstag

Am 9. Februar gratulieren wir  
Franziska Brunner-Fürst in Kleinlützel

### Zum 75. Geburtstag

Am 11. Februar gratulieren wir  
Maria Wroblewski in Ettingen

### Zum 75. Geburtstag

Am 15. Februar gratulieren wir  
Max Bohni in Känerkinden

### Zum 85. Geburtstag

Am 19. Februar gratulieren wir  
Margrit Buser in Würenlos

### Zum 60. Geburtstag

Am 3. März gratulieren wir  
Gerda Winteler in Kaiseraugst

### Zum 60. Geburtstag

Am 5. März gratulieren wir  
Nicolas Mauli-Keel in Riehen

### Zum 60. Geburtstag

Am 6. März gratulieren wir  
Franz Renggli in Zofingen

### Zum 55. Geburtstag

Am 15. März gratulieren wir  
Stefan Gysin in Niederdorf

### Zum 70. Geburtstag

Am 15. März gratulieren wir  
Rudolf Bohni in Känerkinden

### Zum 75. Geburtstag

Am 29. März gratulieren wir  
Maria-Gina Eisenring-Vonarburg in Rheinfelden

## Impressum - Adressen

### Redaktion:

Anita Kohler, Gehörlosenseelsorge Nordwestschweiz  
Feerstrasse 2, 5000 Aarau  
E-Mail: [anita.kohler@kathaargau.ch](mailto:anita.kohler@kathaargau.ch)  
Tel. 079 940 47 27

### Gestaltung/Sekretariat:

Tanja Huggel, Gehörlosenseelsorge Nordwestschweiz  
Feerstrasse 2, 5000 Aarau  
E-Mail: [gehoerlosenseelsorge@kathaargau.ch](mailto:gehoerlosenseelsorge@kathaargau.ch)