



## «Achtsam leben» – Exerzitien im Alltag

Was sind «Exerzitien im Alltag»? Das Wort klingt zunächst fremd, erinnert vielleicht an Schule und Militär. Es stammt aber aus der christlichen Meditationspraxis. Meditation und Kontemplation ist für viele Menschen, auch wenn sie nicht christlich geprägt sind, ein grosses Thema. Eine Forschungsstudie in Deutschland ergab, dass allein dort mehr als 15 Millionen Menschen regelmässig meditieren, und das vor allen Dingen deshalb, weil sie dadurch ihr geistiges Befinden verbessern können. Dass es auch eine lange Tradition christlicher Meditationspraxis gibt, wissen nicht alle. Besonders die «Exerzitien im Alltag» sind seit vielen Jahren eine gute Form, um nicht nur das «Fernab» und «Raus aus dem Alltag» zu erproben, sondern in allen Herausforderungen des Alltags sich bewusst Zeiten der Stille zu nehmen und diese für sich persönlich und in Gemeinschaft zu gestalten. Weitere Informationen bei Pfarrerin Martina Holder und Pfarrer Dan Holder oder auf der Website [www.erk-bs.ch/veranstaltung/212659](http://www.erk-bs.ch/veranstaltung/212659). PFARRER DAN HOLDER UND PFARRERIN MARTINA HOLDER

Exerzitien in der Dorfkirche, zwischen Ostern und Pfingsten

# Was brauche ich noch?

**Fastenzeit** Was nehmt ihr auf eine einsame Insel mit? Vielleicht kennt ihr das Gedächtnisspiel, bei dem jeder nach und nach einen Gegenstand nennt und die nächste Person alle zuvor genannten Dinge wiederholen muss. Verloren hat, wer vergisst, was alles im Koffer mitkommt. Dieses einfache Spiel lädt zum Nachdenken ein: Was brauchen wir wirklich? Ähnlich ist es mit der Fastenzeit. Sie ist eine Vorbereitungszeit, in der bewusst verzichtet wird, um klarer sehen zu können, was im Leben wirklich wichtig ist. Es geht nicht darum, sich selbst zu bestrafen, sondern darum, Platz zu schaffen. Platz für Stille, für neue Gedanken und für das, was oft im Alltag untergeht.

Gar nicht so einfach ist es, immer zu wissen, was wir tatsächlich brauchen. Werbung, Trends und soziale Medien vermitteln uns ständig, dass uns etwas fehlt. So füllen sich Schränke, Keller und digitale Speicher – und manchmal auch unser Kopf. Die Fastenzeit lädt dazu ein, innezuhalten und diese Gewohnheiten zu hinterfragen.

Ursprünglich stand in der Fastenzeit vor allem der Verzicht auf Nahrung im Mittelpunkt. Heute wird Fasten deutlich vielfältiger verstanden. Viele Menschen ent-



PEXELS

scheiden sich bewusst dafür, auf bestimmte Gewohnheiten oder Konsumgüter zu verzichten – zum Beispiel auf Süssigkeiten, Alkohol, Fleisch, Fernsehen oder soziale Medien. Dieser freiwillige Verzicht soll helfen, den eigenen Lebensstil zu überprüfen und neue Freiräume zu schaffen.

Fasten bedeutet dabei nicht nur «weniger», sondern auch «mehr»: mehr Zeit für Gespräche, mehr Aufmerksamkeit für Mitmenschen, mehr Achtsamkeit für sich selbst. Manche nehmen sich

vor, bewusster zu leben, freundlicher zu sein oder anderen zu helfen. So wird die Fastenzeit zu einer Zeit der inneren Erneuerung.

Dieser Weg dauert sieben Wochen – von Aschermittwoch bis Ostern. Sieben Wochen, um Schritt für Schritt zum Wesentlichen zurückzufinden. Wer sich darauf einlässt, entdeckt viel leicht, dass man zum Leben weniger braucht, als man denkt – und dass gerade im Loslassen eine grosse Freiheit liegt.

PFARRERIN EMANUELLE DOBLER

### Agenda

#### Goldkonfirmation am Palmsonntag

Wissen Sie noch, wie es vor 50 Jahren war? Da gab es verschiedene Pfarrpersonen in unserer Kirchgemeinde, die sich alle Mühe gaben, den Jugendlichen etwas Sinnvolles über den christlichen Glauben beizubringen. Mit 15 oder 16 Jahren hatte man früher wie heute auch andere Dinge im Kopf und war vielleicht auch durch die netten Jungs und Mädchen, die man ja meist nur zur Konfirmandenstunde sah, recht abgelenkt.

Für viele Jugendliche ist diese Zeit prägend und bleibt in Erinnerung. Wir freuen uns, Sie als Ehrengäste am Palmsonntag willkommen zu heissen. Im Anschluss an den Gemeindegottesdienst wird Ihnen mit Ihren Angehörigen ein Apéro im unteren Bereich vom Meierhof serviert. Vielleicht sind Sie aber auch vor 50 Jahren in einer anderen Kirchgemeinde konfirmiert worden oder Sie kennen Personen aus der Gruppe damals. Es wäre eine gute Gelegenheit, sich zu treffen und sich erneut unter Gottes Segen zu stellen. MARTINA HOLDER

Palmsonntag, 29. März, 10 Uhr, Dorfkirche

#### Gemeindeweekend im Südschwarzwald

Im April findet wieder das Gemeindeweekend im Gästehaus Sternwarte, Todtmoos, initiiert durch den Gemeindekreis Bettingen, statt. Seit mehr als zehn Jahren ist dieses Wochenende für alle gedacht, die in schöner Umgebung Gemeinschaft und Austausch erleben möchten. Willkommen sind alle von Klein bis Gross, Singles, Paare und Familien. Durch das Wochenende wird

uns das Thema «Gemeinsam unterwegs» begleiten. Der Kolosserbrief wird uns anregen, über unseren Weg als Gemeinde nachzudenken. Daneben gibt es Gelegenheit für gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Naturwandern zum Krai-Woog-Gumpen oder eine Führung durch das Bergwerk Hoffnungstollen. Die Anreise wird mit privaten Autos durch Mitfahrgelegenheiten geregelt. **24. bis 26. April, Anmeldung: [www.erk-bs.ch/veranstaltung/218247](http://www.erk-bs.ch/veranstaltung/218247).**

#### Kornfeld-Forum: Kommunizieren mit Gott

Leitet unser Gottesbild, wann wir beten, und was wird dabei erwartet für uns selbst und von Fürbitten? Wann formulierte Gebete, wann eigene Worte? Wie unterscheiden sich Gebet und Selbstgespräch? Wie vermeiden wir leeres Geleier, die Instrumentalisierung Gottes? Wie nehmen wir Gottes Antwort wahr? Als Trost, Ermutung? Als Sichfinden, Einswerden mit der Schöpfung, mystische Erfahrung? Wann und wie spüren wir Gottesliebe? Was tun bei Funkstille? Einführung: Pfarrerin Emanuelle Dobler. **Mittwoch, 11. März, 19.30 Uhr, Kornfeldkirche, grosser Saal**

#### Palmsonntag: Familiengottesdienst Kornfeldkirche

Am Palmsonntag feiern wir in der Kornfeldkirche einen fröhlichen und lebendigen Familiengottesdienst mit modernen Liedern. Eingeladen sind Familien, Jugendliche sowie Gemeindglieder aller Generationen. Gemeinsam stimmen wir uns auf die Osterzeit ein und tau-



Palmsonntag 2022 mit unserem Eselgast. MARKUS MEISTER

chen in die Geschichte der Karwoche. Mit Bildern und einem kurzen Filmausschnitt wird die biblische Erzählung anschaulich und nahbar. Im Anschluss laden ein feines Znüni, Kaffee und freies Spielen auf dem Kirchenplatz zum Verweilen, Begegnen und Austauschen ein. Wir freuen uns auf viele kleine und grosse Mitfeiernde. **Palmsonntag, 29. März, 10 Uhr, Kornfeldkirche**

#### AHa-Theater

Das AHa-Theater in Riehen lädt herzlich ein zu seiner Inszenierung von «Charleys Tante reloaded», einer Komödie in drei Akten von Winnie Abel. Der Eintritt ist kostenlos, Tickets unter [www.aha-theater.ch](http://www.aha-theater.ch). Getränke, belegte Brötli und Kuchen vor, in der Pause und nach der Vorstellung. **Premiere: 13. März im Andreashaus, Keltenweg 41. Weitere Vorstellungen: 14., 15., 20., 21., 22., 27. und 28. März (Fr/Sa 20 Uhr, So 15 Uhr)**

### Gottesdienste

#### Dorfkirche

Während des Gottesdienstes um 10 Uhr: Kinderträff, Praise-Base-Jugendträff (ab 7. Klasse) und Kinderhüte im Meierhof (ausser Schulferien), Kirchenkaffee anschliessend an den Gottesdienst.

#### Sonntag, 1. März

**10 Uhr**, Gottesdienst mit Abendmahl, Predigt: Pfarrer Dan Holder

#### Sonntag, 8. März

**10 Uhr**, Gottesdienst, Predigt: Pfarrer Dan Holder

#### Sonntag, 15. März

**10 Uhr**, Gottesdienst «Himmelwärts», Predigt: Pfarrer Silas Deutscher

**19 Uhr**, Taizé-Abendgebet, Kapelle Diakonissenhaus Riehen

#### Sonntag, 22. März

**9 Uhr**, Choralsingen mit unserem Organisten Sergio Flores  
**10 Uhr**, Gottesdienst, Predigt: Pfarrer Dan Holder  
**Palmsonntag, 29. März**  
**10 Uhr**, Goldkonfirmation, siehe Tipp

#### Kirche Bettingen

Während der Gottesdienste: Kinderbetreuung: KiBiKa (Kinder-BibelKaleidoskop).

#### Sonntag, 1. März

**10 Uhr**, Gottesdienst, Kirche St. Chrischona, Pfarrer Armin Graf

#### Sonntag, 8. März

**10 Uhr**, Gottesdienst mit Taufe, Predigt: Pfarrerin Sabine Graf

#### Sonntag, 15. März

**19 Uhr**, Taizé-Abendgebet, Kapelle Diakonissenhaus Riehen

#### Sonntag, 22. März

**10 Uhr**, Gottesdienst, Predigt: Kurt Waldburger

#### Kornfeld-Andreas

#### Sonntag, 8. März

**10 Uhr**, Gottesdienst mit Posaunenchor, Pfarrerin Emanuelle Dobler

#### Samstag, 14. März

**10 Uhr**, Kirche Kunterbunt, für die ganze Familie, mit anschliessendem Mittagessen, ohne Anmeldung, Kornfeldkirche

#### Sonntag, 15. März

**10 Uhr**, Gottesdienst, Predigt: Pfarrerin Marianne Graf-Grether, Andreashaus  
**19 Uhr**, Taizé-Abendgebet, Kapelle Diakonissenhaus Riehen

#### Sonntag, 22. März

**10 Uhr**, Gottesdienst, Predigt: Pfarrerin Emanuelle Dobler, mit Kinderträff, Kornfeldkirche  
**17 Uhr**, Radiance Jugendgottesdienst, mit anschliessendem Imbiss, Pfarrer Silas Deutscher und Team, Kornfeldkirche

#### Palmsonntag, 29. März

**10 Uhr**, Familiengottesdienst, s. Tipp

### Wöchentlich

#### Montag

**Morgengebet.** 6 Uhr, Pfarrkapelle  
**Müttergebet.** 9.15 Uhr, 9., 16. und 23. März, Kornfeldkirche  
**Generationenmittagstisch im Café Kornfeld.** 12 Uhr, Anmeldung bis Sonntagabend bei Katrin: 076 596 08 02, Kornfeldkirche

#### Dienstag

**Bibelcafé Dienstag.** 10 Uhr, Pfarrer Dan Holder, Eulerstube  
**Friedensgebet.** 12 Uhr, Pfarrkapelle  
**Café Kornfeld.** 14.30 bis 17.30 Uhr, Kornfeldkirche  
**Spielnachmittag im Café Kornfeld.** 15 bis 17 Uhr, Kornfeldkirche  
**Hattrick: Fussball für 1.- bis 3.-Klässler.** 17.30 Uhr, Turnhalle Schulhaus Hinter Gärten

#### Mittwoch

**Senioren-Mittagstisch.** 12 Uhr, Restaurant Baslerhof Bettingen  
**Spielnachmittag für Erwachsene.** 14 Uhr, 11. und 25. März, Andreashaus

**Senioren-Kaffikränzli.** 4. und 18. März, 14.30 Uhr, Andreashaus  
**Hattrick: Fussball für 6.- und 7.-Klässler.** 19 Uhr, Turnhalle Schulhaus Hinter Gärten

#### Donnerstag

**Börsen-Café.** 8 Uhr, Andreashaus  
**Kleiderbörse.** 8 Uhr, Andreashaus  
**Sitzgymnastik.** 9.15 Uhr, Andreashaus  
**Bibelcafé.** 10 Uhr, Pfarrerin Martina Holder, Eulerstube  
**Mittagsclub.** 12 Uhr, Kornfeldkirche und Riehen Dorf  
**Abendessen.** 18 Uhr, Andreashaus  
**Abendimpuls.** 19.15 Uhr, Andreashaus

#### Freitag

**Morgengebet.** 6 Uhr, Dorfkirche  
**Coyotes Bettingen (Unihockey) U11/U13/U16.** 18 Uhr, Turnhalle Primarschule Bettingen  
**Hattrick: Fussball für 4.- und 5.-Klässler.** 17.30 Uhr, Turnhalle Schulhaus Erlensträsschen

### Weitere Anlässe

#### Altersstube Bettingen.

Dienstag, 3. März, 15 Uhr, Kirche Bettingen

#### Frauengespräch am Morgen.

Mittwoch, 4. März, 18. März, 9.30 Uhr, Kirche Bettingen

#### Glaubenskurs – Leben

**entdecken.** Donnerstag, 5. März, 12. März, 19. März, 19.30 Uhr, Kirche Bettingen

#### Teenieclub Bettingen.

Donnerstag, 5. März, 19. März, 19 Uhr

#### Weltgebetstag.

Freitag, 6. März, 14 Uhr, Weltgebetstaganlass der Ökumene und der Allianz, Dorfkirche

#### Jungschar Riehen-Dorf.

Samstag, 7. und 21. März, 14 Uhr, Meierhof Riehen

#### Jungschar Bettingen-

**Chrischona.** Samstag, 7. März, 14 Uhr, Kirche Bettingen

#### Kornfeld Forum.

Mittwoch, 11. März, 19.30 Uhr, Kornfeldkirche

#### Meditatives Tanzen.

Donnerstag, 12. März, 19 Uhr, Dorfkirche

#### Posaunenchor CVJM Riehen.

Samstag, 14. März, 9 Uhr, Dorfkirche

#### PraiseBase im Himmelwärts.

Sonntag, 15. März, 10 Uhr, Meierhof

#### Klavierkonzert Kenneth Kuchen-

**bäcker.** Sonntag, 15. März, 16 Uhr, Kirche Bettingen

**Bibel getanzt.** Mittwoch, 18. März, 19 Uhr, Kornfeldkirche

**Choralsingen.** Sonntag, 22. März, 9 Uhr, Dorfkirche. Wir üben das Passionslied Nr. 440 «Herzliebster Jesu» im Gesangbuch mehrstimmig zusammen ein

**Frauenkleidertauschbörse.** Mittwoch, 25. März, 16 bis 19 Uhr. Tauschen von Frauenkleidern, Schuhen und Accessoires. Eintritt Fr. 5.–/Schülerinnen gratis, Café Kornfeld geöffnet, Kornfeldkirche

**Familienmittagstisch.** Donnerstag, 26. März, 12.15 Uhr, Kirche Bettingen

**MütterStammTisch.** Freitag, 27. März, 9.30 Uhr. Kurzer Input zu einem Erziehungsthema und anschliessender Austausch in Gruppen. Anmeldung bis Donners-

tag bei Maya: 078 687 42 38, Kornfeldkirche

### Kontakt

**Sekretariat:** Rahel Probst

[rahel.probst@erk-bs.ch](mailto:rahel.probst@erk-bs.ch)

061 641 11 27

[riehen-bettingen.ch](http://riehen-bettingen.ch)