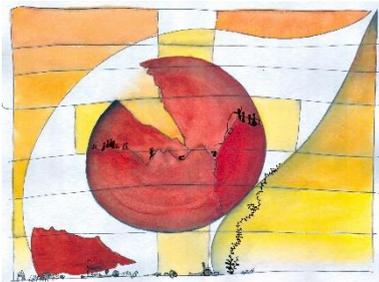




# Treff.

April 2020 – Spezial-Ausgabe

## Zum 2-Jahresthema



### Wenn die Welt Kopf steht...

Nie war das Thema aktueller als jetzt. Für alle hat sich mit der Corona-Krise das Leben verändert. In diesen herausfordernden Zeiten wollen wir mit dieser Sondernummer ein Zeichen der Verbundenheit setzen. Wir wünschen euch Geduld, Kraft und: Bleibt gesund!

Esther Steiger  
Annemarie Roser

### Wenn die Welt Kopf steht...

Schifra und Pua - so heissen die beiden Hebammen und um diese mutigen Frauen und um ihre Handlungsweise soll es gehen:

Diese beiden Frauen sind, nicht sehr bekannt und doch wurde ihre Geschichte über Generationen weitererzählt, irgendwann auch aufgeschrieben und ihre Namen, Schifra und Pua wurden auch nicht vergessen.

Und - das sicherlich nicht nur, weil sie Frauen und Hebammen waren, sondern weil in ihrem Leben und ihrem Berufsalltag plötzlich alles auf dem Kopf stand, mit den ihnen von Pharao aufgedrängten Anweisungen der Kindstötung bei Söhnen.

Hören wir, was die Bibel über sie im 2. Buch Mose 2, 6-22 erzählt: *Als nun Josef gestorben war und alle seine Brüder und alle, die zu der Zeit gelebt hatten, lebten die Nachkommen weiterhin in Ägypten und zeugten Kinder und mehrten sich und wurden überaus stark, so dass von ihnen das Land voll ward.*

*Das kam ein neuer König auf in Ägypten, der wusste nichts von Josef und sprach zu seinem Volk: "Siehe, das Volk ist mehr und stärker als wir. Wir wollen sie mit List niederhalten, dass sie nicht noch mehr werden". Und man setzte Fronvögte über sie, die sie mit Zwangsarbeit bedrücken sollten.*



*Und so bauten sie dem Pharao die Städte Piton und Ramses als Vorratsstädte. Aber je mehr sie das Volk bedrückten, desto stärker mehrte es*

*sich und breitete sich aus. Und der König von Ägypten sprach zu den hebräischen Hebammen, Schifra und Pua: "Wenn ihr den hebräischen Frauen bei der Geburt helft und seht, dass es ein Sohn ist, so tötet ihn; ist es aber eine Tochter, so lasst sie am Leben."*

*Aber die Hebammen fürchteten Gott und taten nicht, wie der König ihnen gesagt hatte, sondern liessen die Kinder leben.*



*Da rief er die beiden Schifra und Pua zu sich und sprach zu ihnen: "Warum tut ihr das, dass ihr die Kinder (Söhne) leben lasst"?*

*Die Hebammen antworteten dem Pharao: "die hebräischen Frauen sind nicht wie die ägyptischen, denn sie sind kräftige Frauen und ehe die Hebamme zu ihnen kommt, haben sie schon geboren".*

*Darum tat Gott den Hebammen Gutes und segnete ihre Häuser. Diese beiden Hebammen Schifra und Pua bekommen den grausamen, ja menschenverachtenden Befehl, vom Pharao, alle männlichen Babys zu töten.*

Sie, die von berufswegen immer auf der Seite des Lebens stehen, sollen nun Gehilfinnen des Todes werden.

Nein, das war für diese beiden Hebammen undenkbar und sie wussten, dass sie dem Herrscher, Widerstand leisten müssen und mutig verrichten sie ihre Arbeit in gewohnter Weise weiter. Die Reaktion von Pharao auf den Widerstand der Hebammen erstaunt mich. Warum hat er Schifra und Pua nicht gleich ins Gefängnis werfen oder sie sogar töten lassen.

Nein, er unterhält sich mit ihnen und lässt sie wieder laufen, nachdem sie ihn ganz offensichtlich dreist anlügen und sich dem deutlichen Befehl von ihm widersetzen, indem sie sagen: *"Bei den hebräischen Frauen ist es nicht wie bei den Ägypterinnen, sondern wie bei Tieren. Wenn die Hebammen zu ihnen kommen, haben sie schon geboren."*

Mit anderen Worten: "Wenn wir kommen, sind alle Spuren von einer Geburt bereits beseitigt. Und alle Babys tragen schon Mädchenkleider."

Es ist eine merkwürdige Geschichte, in der Fragen offen bleiben:

Viele Menschen, viele Kinder / Knaben, zur Zeit des Pharao mussten sterben.

Sie wurden nicht gerettet wie z.B. Mose.

Wen rettet nun Gott und wen rettet er nicht? Fragen, die ein Geheimnis sind und für mich bleiben werden, auch in unserer Zeit, mit den aber Millionen Menschen, die auf der Flucht sind.

Aber - der Fokus, warum ich die Geschichte gewählt habe ist, dass diese aufzeigt, wie für die beiden Hebammen mit diesem Befehl von Pharao alles auf den Kopf gestellt wurde und sie trotz alledem gehandelt haben:

Nämlich im "Hier und Jetzt" retteten sie Leben. Sie taten das, was ihnen vor die Füsse gelegt wurde. Sie handelten in der Ver-

antwortung vor Gott und vertrauten darauf, dass er ihnen in ihrem Tun beisteht, auch in ihrer Notlüge gegenüber dem Pharao. Denn ihr einziges Ziel war, den Frauen zu helfen, dass ihre Kinder am Leben bleiben.

Schifra und Pua: Sie machen uns Mut zu handeln, auch wenn alles Kopf steht, wie im Moment mit dem Corona-Virus. Ja, die beiden bitten uns, genau hinzuschauen, wo unser Platz ist in einer Situation, und sei dies nur in kleinen Dingen des Alltags, um einander beistehen, ganz praktisch und ohne viele Worte einfach da zu sein.

### Fragen zum Weiterdenken:

1. Erinnern Sie sich an eine oder mehrere Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie gespürt haben, jetzt ist es dran, klar Stellung zu beziehen und zu handeln?

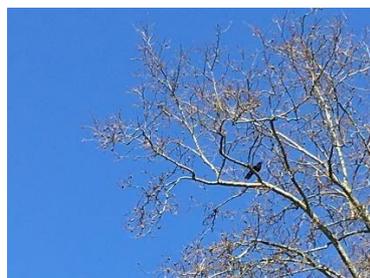
2. War dieses "Hier und Jetzt" des Handelns schwierig für Sie, auch wenn Sie fest überzeugt waren, dass es der richtige und gangbare Weg in dieser Situation ist?

Hanna Wilhelm

### Wie geht ihr mit der Corona-Krise um?

Diese Frage wird mir immer wieder gestellt. Seit April 2019 arbeite ich als Leiterin der Diakonie Bethanien in Zürich und begleite 13 Diakonissen.

Ja, wie gehen wir mit der Situation um? Die eingeschränkte Bewegungsfreiheit macht etwas mit uns. Es scheint so surreal zu sein.



Der Himmel ist blau, die Sonne scheint warm, die Bäume knospen, die Osterglocken grüssen – und das Leben soll bedroht sein,



wenn wir uns versammeln, draussen spazieren oder in der Migros einkaufen. Und doch, dass alle Diakonissen zu der Risikogruppe gehören, lässt uns nicht kalt. Und dann wohnen im Hochhaus ja noch 30 weitere betagte bis hochbetagte Personen. Die Sorge ist da, dass ein unbedachtes Handeln das Virus auch bei uns einschleppen könnte.

Zu Beginn versuchten wir, so gut wie möglich «Normalität» zu leben. Das Einkaufen wurde geregelt, Tramfahrten unterlassen, Besuche eingeschränkt – doch wir trafen uns noch zu unseren Mittagsgebeten, dem Samstaggebet und der Bibelstunde.

Ein trauriges Kapitel war die Beisetzung der Mitschwester im engsten Familien- und Freundeskreis. Sie verstarb, kurz bevor vom BAG Abdankungen in Kirchen untersagt wurden. Nur drei Diakonissen nahmen an der Beisetzung am Grab teil – damit Angehörige kommen durften. Es gab keinen Gottesdienst in der Kirche, keine Musiker, kein Leidmahl; und dennoch versuchten wir, uns gegenseitig in unsrer Trauer, im Abschiednehmen zu unterstützen. So trafen sich die Diakonissen nach der Beisetzung auf dem Dach des Hochhauses und grillierten zusammen eine Wurst, sprachen über Erlebnisse mit der verstorbenen Mitschwester und dachten an ihre unzähligen Grillanlässe, die sie immer wieder organisierte.

Mittlerweile dürfen nicht mehr als fünf Personen zusammen sein. Und damit stellte sich uns die Frage: dürfen wir die Mittagsgebete, den Konvent, die Bibelstunde etc. noch weiterführen? Gelten wir als Familie, die sehr wohl noch in dieser Form

gemeinsam feiern darf? Oder gelten wir als Gruppe?

Wir sprachen offen darüber und wählten einen neuen Weg. Wir fragten uns, welches Bild, welches Beispiel geben wir den Hausbewohnern, wenn diese sich ans Versammlungsverbot halten, aber wir uns als Diakoniegemeinschaft in der Kapelle treffen? Nach gutem Abwägen entschlossen wir uns, alle Veranstaltungen mit mehr als fünf Personen abzusagen. Nun «treffen» wir uns zu vereinbarten Zeiten – allein, zu zweit oder zu dritt – und beten die Liturgie des Mittagsgebetes im Wissen, dass die anderen Schwestern gleichzeitig auch beten. Ebenso werden wir es mit den Passionsandachten halten. Beim gemeinsamen Diskutieren, wie mit der Krise umgegangen werden soll, weitete sich unser Blick. Uns wurde bewusst, wie gut wir es als Diakoniegemeinschaft haben. Wir leben – trotz der geforderten Distanz – eine Verbindlichkeit und Gemeinschaft, die anderen Hausbewohnern fehlt. Und so nehmen wir uns folgende Worte zu Herzen: *Es hagelt in diesen Tagen Absagen. Absagen von Konzerten, Gottesdiensten, Kleingruppen, Sitzungen, Zahnarztterminen, Therapien, Mittagstischen usw. Hand aufs Herz: Ist echt alles abgesagt?! Nein! Nicht alles ist abgesagt:*

- Sonne ist nicht abgesagt
- Frühling ist nicht abgesagt
- Beziehungen sind nicht abgesagt
- Liebe ist nicht abgesagt
- Lesen ist nicht abgesagt
- Zuwendung ist nicht abgesagt
- Musik ist nicht abgesagt
- Fantasie ist nicht abgesagt
- Freundlichkeit ist nicht abgesagt
- Gespräche sind nicht abgesagt
- Hoffnung ist nicht abgesagt
- Beten ist nicht abgesagt

Was heisst das im Blick auf unsere Mitbewohner im Hochhaus? Wie können wir ihnen verlässliche Mitmenschen sein, die Hoffnung verbreiten? Was brauchen

all die Menschen, die jetzt allein und ohne Gemeinschaft sich eingesperrt und isoliert fühlen? Es gibt die kreativen Gedanken die von Osternest bis Ostergruss, von Telefonaten bis Begegnung auf der Dachterrasse reichen. Jetzt heisst es, wachsam zu sein, damit kein Mensch in «unserem Hochhaus» verloren geht und verzweifelt – aber auch, dass niemand durch unbedachtes Handeln die Hausgemeinschaft gefährdet. Es braucht Mut und Entschlossenheit – doch wir rechnen mit Gottes Hilfe. Wir sind zuversichtlich, dass diese Krise neben den vielen Einschränkungen auch das Miteinander und die Fürsorge verstärkt und die sozialen Beziehungen an Bedeutung gewinnen – auch über die Pandemie hinaus.

Monika Zolliker

### Social Distancing

*Halten Sie Abstand zu anderen Menschen ... Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.*

... aber haben Sie auch gewusst, dass durch ein Lächeln oder ein Blickkontakt ein Virus nicht übertragen werden kann?



Ich fahre mit dem Zug zur Arbeit - aber die Fahrt hat sich in den letzten Wochen verändert.

Wo ich mich vorher um einen Sitzplatz bemühen musste, lebhaft (und für den frühen Morgen schon recht laute) Gespräche stattfanden, herrscht nun eine etwas andere Atmosphäre: Mit diesem *Abstandhalten* ist nicht nur die Begrüssung mit einem sanften aber bestimmten Händedruck, einem leichten Klopfen auf die Schulter oder einer festen Umarmung verbannt

worden, sondern auch das Lächeln und die Blickkontakte.

... aber wissen wir, dass durch ein Lächeln oder ein Blickkontakt ein Virus nicht übertragen werden kann?

Im Gegenteil:

Sobald wir Blickkontakt herstellen, beginnen wir zu kommunizieren. Wir werden nahbar, schaffen Vertrauen und können gleichzeitig wahrnehmen, wie es dem Gegenüber geht. Wir begegnen einander im wahrsten Sinne des Wortes auf Augenhöhe. Das verbindet.



Im Gegenteil:

„Schenke der Welt ein Lächeln und sie lächelt zurück“, sagt ein Sprichwort. Zu Recht, denn ein Lächeln steckt an. Und sogar wenn das Gegenüber nicht zurücklächelt, sorgt unser eigenes Lächeln dafür, dass wir die Welt positiver wahrnehmen. Lächeln erzeugt über Hormone unseres Körpers einen positiven, belohnenden Effekt, ist schmerzlindernd, senkt den Blutdruck und lässt uns jünger erscheinen.

Und: Gemeinsam Lächeln verbindet.

Blickkontakte und Lächeln sind zwar ansteckend aber auch gesund für alle Beteiligte.

Und sie vermitteln, dass Du auch mit *zwei Meter Abstand* zum Nächsten nicht alleine bist.

*Zwei Meter Abstand* kann zwar auch verlockend sei: Die „Intimzone“ in unserem Kulturkreis beträgt etwa eine Armlänge rund um den Körper herum. Kommt uns jemand zu nahe, fühlen wir uns schnell bedroht. Ein wichtiges Zeichen ist daher der Respekt unserer Intimzone. In einem überfüllten Zug ist deshalb die Frage, ob der Platz noch frei sei, auch mehr als nur eine höfliche

Floskel. Im Grunde bitten wir darum, in die Intimzone des Angesprochenen eingelassen zu werden. In der Zeit von *zwei Meter Abstand* geht das alles viel stressfreier vor sich.

So wie wir unseren Freiraum brauchen, brauchen wir jedoch auch Berührung. „Berührungen haben für Lebewesen einen Stellenwert wie die Luft zum Atmen.“ So das Fazit von vielen Studien. Zum Beispiel schüttet der Körper bei willkommenen Umarmungen ein Hormon aus, welches seinerseits das Stresshormon Cortisol vermindert: der Blutdruck sinkt, Ängste und Schmerzen verblasen. Regelmäßige Umarmungen könnten sogar das Immunsystem stärken und weniger anfällig für Erkältungsviren machen.

*Social Distancing - Halten Sie Abstand zu anderen Menschen ... Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.*



... aber haben Sie auch gewusst, dass durch ein Lächeln oder ein Blickkontakt ein Virus nicht übertragen werden kann?

Umarmungen, Händeschütteln, auf die Schulterklopfen geht bei 2 Meter Abstand schlecht. Da hilft auch Smartphone, Facebook und Co. nicht wirklich weiter.

Versuchen wir es doch mit einem Lächeln und einem Blickkontakt. Und vermitteln wir so den Menschen, denen wir begegnen - ob unterwegs oder im Treppenhaus, unter der Türe oder zu Hause, dass sie nicht alleine sind.

Mit anderen Worten: *Physical Distancing* aber **nicht *Social Distancing***.

Barbara Bünger

## Wenn die Welt Kopf steht, braucht das Herz Orte, wo es wohnen kann.

Ein Einblick in das am 19. März 2020 gestartete wöchentliche WhatsApp Abendgebet, zu dem die Bethesda Weg-Gemeinschaft einlädt.

Beim wöchentlichen Abendgebet sind wir via WhatsApp miteinander und mit anderen Menschen verbunden, wo auch immer wir gerade sind.

### Gruppenbeschreibung

Die Bethesda Weg - Gemeinschaft bietet jeweils am Donnerstag um 20.00 Uhr die Möglichkeit an, via WhatsApp Gruppe an einem Abendgebet teilnehmen zu können, unabhängig davon, wo man gerade ist.

Gemeinsame Tagzeitengebete sind als Kommunität, die nicht unter einem Dach wohnt nicht so möglich, wie es ansonsten in Kommunitäten ein guter Brauch ist. Kann es für eine gemeinsame Gebetszeit auch eine andere Form geben als diejenige, bei der sich Menschen physisch im gleichen Raum treffen? Ja, die sozialen Medien bieten neue Möglichkeiten an. Das Anliegen war lange nur in meinem Kopf als Idee vorhanden. Und dann kam der Corona Virus und mit ihm die verordnete soziale Distanz, die einzuhalten ist. Es war der Eindruck da, dass jetzt der Zeitpunkt gekommen ist, um die Idee, sich mit einem Abendgebet auf einem sozialen Medium verbinden zu können, zu verwirklichen. Mit WhatsApp kenne ich mich einigermaßen aus. Also habe ich darauf eine Abendgebetgruppe der Bethesda Weg-Gemeinschaft gegründet. Kern sind die 10 Mitglieder der Weg-Gemeinschaft selber. Darüber hinaus haben wir auf unseren persönlichen WhatsApp Stati und auf Facebook zum Abendgebet informiert und eingeladen, sich zu beteiligen. Schon beim ersten Abendgebet waren so

über die Weg-Gemeinschaft hinaus 17 andere Personen beteiligt. Und bis zum zweiten Abendgebet kamen weitere 3 Personen dazu. Es wird nun bis auf weiteres jeweils am Donnerstagabend um 20.00 Uhr stattfinden und dauert knapp 30 Minuten.

### Wie läuft das Abendgebet via WhatsApp ab?



Ich habe dem Abendgebet eine Struktur gegeben, die in etwa immer gleich abläuft: Ein Willkommgruss, ein Hinweis, wie der Ablauf ist. Dann folgt ein Eröffnungswort, ein Psalmwort, ein Lied (es gibt fast alle Taizélieder auf YouTube als Video), die Einladung zum stillen oder geschriebenen Gebet. (Man kann dann kurze Gebete als Nachrichten senden, alle Gruppenmitglieder sehen sie.) Es folgt eine kurze Zeit der Stille, das Unser Vater, nochmals ein Lied, dann Sendungswort und Segen. Danach der Schlussgruss von der Bethesda Weg-Gemeinschaft und als PS ein Wort auf den Weg der Woche.

Ich bereite das Abendgebet so vor, dass ich alle Beiträge im Voraus schreibe und als Bilder speichere. So kann ich diese "Bilder" dann nur noch eins nach dem anderen in einem geeigneten Tempo auf den Gruppenchat stellen. Dass das Gebet jeweils die gleiche Struktur hat, hilft mir, das Rad nicht immer ganz neu erfinden zu müssen. Und das Gebet soll so auch für die Teilnehmer\*innen wiedererkennbar sein. Es soll Sicherheit im Ablauf vermitteln, persönlichen Gebetsanliegen Raum geben und dient von seiner eher liturgischen Form her doch vor allem dem

Anliegen, zur Ruhe zu kommen (Abendgebet!) und das Herz wohnen zu lassen im GeHEIMnis Gottes, der nicht in allem verstehbar und erklärbar ist, aber in dessen Grundwesenszug der Liebe man wohnen kann, sogar dann, wenn die Welt Kopf steht.



DANK - BITTE - FÜRBITTE:

"Unsere Augen sehen stets auf den Herrn." (Ps 25, 15) Vor seinem Angesicht sprechen wir unsere Gebete aus, die stillen und diejenigen die wir hier miteinander teilen.

### Was mache ich damit für Erfahrungen?

Wie ist es so alleine da zu sitzen, und doch gleichzeitig mit anderen zusammen zu beten?

Ich war jeweils erstaunlich gesammelt, auch wenn ich technisch für den Ablauf sorgen muss. Die Lieder geben die Möglichkeit, einfach da zu sein - und die Stille ermöglicht Sammlung. Die geschriebenen Gebete machen deutlich, dass ich mit anderen zusammen am Beten bin. Es wächst tatsächlich etwas von Gemeinschaft. Gerade wer in Zeiten des Corona Virus fast nur al

## Impressum

### Redaktion

Esther Steiger  
Annemarie Roser

**Auflage** 370 Ex.

### Beiträge, Kritik, Wünsche

Annemarie Roser  
annemarie.roser@emk-schweiz.ch

### Adressänderungen

Hanni Ramseier  
[hanni.ramseier@gmx.ch](mailto:hanni.ramseier@gmx.ch)

leine in der Wohnung ist, wird es schätzen, mit anderen verbunden zu sein.

Nicht optimal sind zwei Dinge: Man muss mir seine eigene Natelnummer geben und WhatsApp installiert haben, um mit dabei sein zu können. Ich muss diese Natelnummer dann in mein Smartphone eintippen und die Person aktiv zur Gruppe hinzufügen. (Die Gruppe verlassen kann jede/r zu jedem Zeitpunkt selber.) Natürlich gebe ich die Natelnummer nicht weiter. Aber auch alle Gruppenmitglieder sehen sie dann, z.T. einfach ohne Namen. Das muss man eingehen wollen. Ein soziales Medium, bei dem man anonym mit dabei sein kann, wäre mir lieber. Auf Twitter kann man einfach jemandem folgen (Follower sein) ohne dass das alle feststellen. Aber eben: Noch bin ich nicht auf Twitter...

Ein zweiter Punkt: Die Gruppe ist eine Abendgebetgruppe und keine Gebetsgruppe, die auch unter der Woche miteinander Gebete teilt. Die Versuchung ist gross, das was einem selber wichtig ist und man unbedingt mit anderen teilen will, mit dieser Gruppe zu teilen. Aber schon mit 30 Personen gibt das ein Nachrichtengeklingel, das nicht alle schätzen. Ich habe die Einstellungen der Gruppe deshalb so eingestellt, dass nach dem Abendgebet nur noch Administratoren Beiträge übermitteln können, im Moment bin das nur ich - und unter der Woche verzichte ich auf diese Möglichkeit.

### Und jetzt?

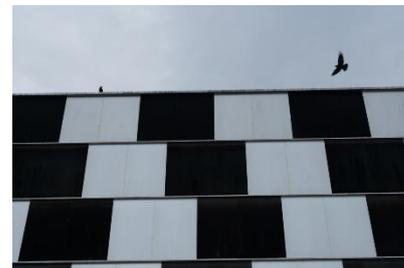
Ich bin vom Start positiv überrascht. Und ich bin gespannt, wie sich das Abendgebet entwickeln wird. Eine WhatsApp Gruppe kann maximal 256 Teilnehmerinnen haben. Es haben also Stand heute noch weitere 226 Personen die Möglichkeit teilzunehmen. Willst du? Meine Natelnummer: 078 612 86 43.

Walter Wilhelm  
Leiter Diakonie und Seelsorge in der Stiftung Diakoniat Bethesda, Basel, Pfarrer der EMK und Mitglied der Bethesda Weg-Gemeinschaft.

## Zum Nachdenken

Ich liege wach und bin wie ein Vogel, einsam auf dem Dach.

Ps 102,8



Dietrich Bonhoeffer:

**Ich glaube**, dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will. Dafür braucht er Mensch, die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.

**Ich glaube**, dass Gott uns in jeder Notlage so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst sondern allein auf ihn verlassen.

**Ich glaube**, dass auch unsere Fehler und Irrtümer nicht vergeblich sind, und dass es Gott nicht schwerer ist, mit ihnen fertig zu werden als mit unseren vermeintlich Guttaten.

**Ich glaube**, dass Gott kein zeitloses Fatum ist, sondern, dass er auf aufrichtige Gebete und verantwortliche Taten wartet und antwortet.

Martin Schärer

**Man kann sich den ganzen Tag ärgern, aber niemand ist dazu verpflichtet!**  
(unbekannt)

### Fragen?

**Auskunft erhalten Sie bei:**

Esther Steiger  
Höhenweg 26  
5102 Ruppertswil  
Tel. 062 897 17 09

[www.emk-frauen Netzwerk.ch](http://www.emk-frauen Netzwerk.ch)  
Postkonto 80-47558-4