

Sie sind herzlich eingeladen zu unseren **Gottesdiensten**:

- jeden Sonntag 10.00 Uhr in der Aula/Kirche des Bethesda Spitals
- 14-tägig am Donnerstag um 15.00 Uhr im Alterszentrum Gellert Hof
- 14-tägig am Montag um 16.00 Uhr im Alterszentrum Wesley Haus

Die Gottesdienste aus der Aula/Kirche des Bethesda Spitals werden live übertragen:

- per Livestream unter [www.bethesda-spital.ch/gottesdienst](http://www.bethesda-spital.ch/gottesdienst)
- im Hauskanal 4 des Spitals

Sie können an folgenden **Tagzeitengebeten** teilnehmen:

- Mittagsgebet Mo – Fr 12.10 – 12.30 Uhr im Raum der Stille des Bethesda Spitals (Trakt G 1)
- Morgengebet in der Regel Mo und Do 07.30 – 07.50 Uhr in der Kapelle der Casa Bethesda.  
Konkrete Termine unter [www.casa-bethesda.ch](http://www.casa-bethesda.ch)

Sie können telefonischen **Kontakt mit der Seelsorge** aufnehmen:

- im Spital: 061 315 21 30 / 061 315 21 45
- im Gellert Hof: 061 695 44 57
- im Wesley Haus: 061 686 66 52

**Basler Tele-Bibel: 061 262 11 55**

Gedanken zu Texten aus der Bibel  
täglich frisch – Tag und Nacht

**bethesda**   
**STIFTUNG**

E-Mail: [seelsorge@bethesda-spital.ch](mailto:seelsorge@bethesda-spital.ch)  
[www.bethesda.ch](http://www.bethesda.ch)



# *Ein Wort zum Leben*

Gutes tun ...

8. – 22. März 2024

---

# Gutes tun ...

---

Kürzlich habe ich diesen Abfallbehälter auf dem Weg von St. Chrischona nach Riehen entdeckt. Zunächst war ich etwas verwirrt. Ein Kelch und ein Kreuz zierte den Abfallkübel. Bei näherer Betrachtung handelt es sich nicht um den Heiligen Gral oder eine religiöse Säule, sondern um einen Hundeabfalleimer.

Der Kelch ist das Wappen von Bettingen, der Bettinger Kelch. Dieses Wappen war von den Rittern Truchsessen von Wolhusen.

Ritter waren ja gute Menschen, so in meiner Vorstellung. Sie kämpften für die Gerechtigkeit.

Eigentlich schön, wenn so ein Symbol und das Kreuz auf einem Hundeabfalleimer sind. Und man tut wirklich etwas Gutes, wenn man die Hinterlassenschaft seines Vierbeiners aufsammelt.

Wie oft ärgern wir uns, wenn wir in einen Hundehaufen hineintreten?

## Gutes tun ...

Manchmal ist es ganz einfach. Das obige Beispiel zeigt es. Haben Sie schon einmal «Gutes tun» in Google eingetragen? Ich fand eine Seite von einer Krankenkasse.

Ich lese auf der Seite, dass Gutes tun glücklich macht. Und das ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Wenn ich mich für andere engagiere, dann fördert es gute Beziehungen, und das Leben wird länger und gesünder. Eine wunderbare Nebenwirkung.

## Ideen fürs Gute tun

**Lächeln** verändert etwas im Leben meines Gegenübers. Eine Kassiererin, die mich anlächelt, ist einfach ein Aufsteller. Letztens brachte eine Kollegin *selbstgemachte* Kokosbällchen mit. Ich konnte sie essen, denn sie waren ohne Gluten und Zucker. Ich habe mich riesig gefreut.

**Danke sagen**, das ist auch etwas Gutes und motiviert mein Gegenüber. Und noch dazu ist Dankbarkeit auch hilfreich gegen Stress und Sorgen.

**Foodwaste:** In der Mittagspause erzählten mir meine jüngeren Kolleginnen von einer App «TO GOOD TO GO», mit der man am Abend noch Restware oder Essen von Supermärkten oder Restaurants günstig bestellen und dann abholen kann. Man weiss zwar nicht, was man bekommt, aber man sorgt dafür, dass es nicht entsorgt wird.

**Zuhören** ist auch etwas, was nicht allzu schwer ist. Oft braucht es nur jemanden, der mir zuhört, und meine grauen Wolken verziehen sich.

## Der Ton macht die Musik.

Miteinander freundlich und respektvoll umgehen, das tut auch gut.

Oder sich einfach **ehrenamtlich engagieren**. Das tun viele

Menschen bei uns in den Häusern des Diakonats Bethesda. Ein grosses Dankeschön an diese Menschen.

In der **Bibel** finden wir viele Motivationen für «Gutes tun». Galater 6,9: «*Lasst uns aber Gutes tun und nicht müde werden; denn zu seiner Zeit werden wir auch ernten, wenn wir nicht nachlassen.*»

Sprüche 12,25: «*Sorgen, die ein Mensch im Herzen trägt, drücken ihn nieder. Ein gutes Wort macht sein Herz wieder froh.*»

Werden wir also nie müde, etwas Gutes zu tun. Oft tun wir Gutes und merken es gar nicht. Gutes Tun wirkt sich positiv aus.

«Tue das Gute vor dich hin und kümmere dich nicht, was daraus werden wird.»  
(Matthias Claudius)

*Pfrn. Christina Forster  
Wesley Haus*