

# Reformiert. Aesch-Pfeffingen

05.2020

Evangelisch-Reformierte  
Kirchgemeinde Aesch-Pfeffingen  
www.erkap.ch



## ■ Wirf deine Angst in die Luft

### Vom Umgang mit Ängsten in unsicheren Zeiten

Die vergangenen Wochen sind geprägt vom Rückzug in die eigenen vier Wände, sei es in der Familie, allein oder zu zweit, ohne Besuch empfangen oder

Familienverhältnisse, jetzt wo alle im Home-Office arbeiten und die Kinder zu Hause sind, nicht länger ertragen zu können.



„Wolken“, Mariann Widmer

zu einer Veranstaltung oder wenigstens ins nächste Café gehen zu können. Der äussere Rückzug korrespondiert mit einer Flut von Nachrichten, die über die Medien über uns hereinbrechen, soweit wir es zulassen. Dazu gehören rund um die Uhr die neuesten Corona-Meldungen, die oft eine negativ hypnotische Wirkung entfalten: die steigenden Fallzahlen, die Stadien der Erkrankung, die Todesfälle, die wirtschaftlichen Folgen, usw.

Einige haben mir erzählt, sie hätten in den vergangenen Wochen ein Gefühl von Atemnot entwickelt, ohne wirklich krank zu sein. Die Angst sitzt tief und ist je nach Lebenssituation unterschiedlich ausgeprägt. Angst, krank zu werden, die Isolation nicht so lange auszuhalten, Angst vor Verlust der Arbeit, Angst, die engen

Angst kann sinnvoll sein, wenn wir schauen, wie wir uns z.B. schützen können vor einer Infektion. Angst kann uns aber auch völlig lähmen, wenn sie uns mit Wucht packt. Wir haben dann nicht nur Angst, sondern sind Angst. In den Psalmen werden solche existenziellen Angsterfahrungen beschrieben. Auch heute noch können wir die bildhafte Sprache der Psalmen nachvollziehen und etwas aus ihnen lernen über den Umgang mit Ängsten: „Was schnürst du dich zu, meine Kehle, und stöhnst gegen mich?“ heisst es in Psalm 42, 6. Bei Angstgefühlen schnürt es uns ja tatsächlich die Kehle zu, das kennen wir alle. Interessant ist, wie der Psalmbeter hier beginnt, zunächst einen Dialog mit seiner „Kehle“ zu führen. Das ist eine Methode, die

sich auch die moderne Psychotherapie zunutze macht. Wenn ich nachfrage, komme ich aus der Lähmung heraus, werde aktiv, beobachte, was im Körper geschieht und bestehe nicht mehr mit Leib und Seele aus Angst, sondern distanziere mich so einen Moment von ihr. Die Angst ist ein Teil von mir, aber nicht die ganze Person. In solch einem Moment der Distanz habe ich viel mehr Handlungsmöglichkeiten, nach Lösungen oder zumindest Erleichterungen zu suchen. So kann ich die Angst würdigen und für den ängstlichen Teil sorgen, dass er sich geschützt und sicher fühlt. Der Psalmbeter macht das, indem er sich an Gott wendet: „Mein Gott, meine Kehle verengt sich gegen mich, darum wende ich meine Gedanken zu dir.“ (Psalm 42,7). Er versteht Gott als einen sicheren Ort der Liebe und des Vertrauens, und so

FORTSETZUNG AUF SEITE 2

### Sofort-Hilfe:

#### Temporäre Lebensmittel-Aktion

In dieser aktuell sehr angespannten Zeit geben wir für Menschen unserer Kirchgemeinde, die sich in finanziell engen Verhältnissen bewegen, kostenlos Lebensmittel ab. Diese Abgabeaktion lancieren wir als Überbrückung für die Krisenzeit.

Der Lebensmittelbezug ersetzt keinen wöchentlichen Einkauf, aber das Angebot hilft, das knappe Haushaltsbudget zu entlasten.

Kontakt- und Abgabestelle ist das Sekretariat im Steinackerhaus.

Tel. 061 751 40 66 oder

E-Mail: sekretariat@erkap.ch

sind seine Angstgefühle dort gut aufgehoben und er kann sich wieder dem Leben zuwenden.

Die Lyrikerin Rose Ausländer rät in einem Gedicht: „Wirf deine Angst in die Luft“. Wenn ich den Vers lese, stelle ich mir sofort ein idyllisches Bild vor: ein Kind, das selbstvergessen mit einem Ball auf einer Wiese spielt. Spielerisch mit Ängsten umzugehen erscheint vielleicht als Provokation und ich kann es auch nur einer Frau wie Rose Ausländer abnehmen, die wusste, was existentielle Ängste bedeuten. Aber es ist ein Versuch wert, um Ängsten nicht ausgeliefert zu sein, sondern Wege der Bewältigung zu finden.

INGA SCHMIDT

### Seelsorge

**Leider können wir im Moment keine Besuche machen. Gerne sind wir aber zu telefonischen Gesprächen bereit. Kontaktieren Sie uns ungeniert!**

INGO KOCH, INGA SCHMIDT

## ■ Gottesdienste

**Da bis mindestens Anfang Juni sämtliche Gottesdienste und Veranstaltungen aufgrund der Corona-Massnahmen ausfallen, werden wir als Pfarrteam auch weiterhin zu besonderen Feiertagen Predigten und andere Texte auf die Website stellen zusammen mit Musik unserer Organistin Mariann Widmer ([www.erkap.ch](http://www.erkap.ch)).**

Selbstverständlich können Sie die Texte auch wieder per Post bei uns bestellen. Daneben möchten wir Sie darauf hinweisen, dass auf regioTVplus reformierte und katholische Gottesdienste aus dem Birseck jeweils am Sonntagvormittag ausgestrahlt werden.

INGO KOCH, INGA SCHMIDT

## ■ Corona-Alltag (1)

**Wie lebt es sich unter den Corona-Massnahmen? Wie strukturieren wir unseren Alltag neu? Lesen Sie hierzu drei verschiedene persönliche Stimmen.**

### Draussen entfaltet sich der Frühling in aller Pracht, unabhängig von unseren Sorgen. Die Natur nimmt ihren Lauf.

Das Leben ist schwierig in Zeiten des Coronavirus. Die Ungewissheit, was alles noch auf uns zukommen wird,



Wie ein Vogel seine Flügel über die Jungen ausbreitet, so wird Er auch dich stets behüten und dir nahe sein. (Psalm 91,4)

die Angst um die Familie, um Freunde, aber auch um die ganze Welt und die Gewissheit, dass es nicht so schnell vorbei sein wird, sind manchmal schwer auszuhalten.

Dazwischen aber auch die Dankbarkeit, als Risikoperson geschützt zu werden, Hilfe zu bekommen, einfach zu Hause bleiben zu dürfen und damit weniger der Ansteckung ausgesetzt zu sein. Dankbarkeit auch darüber, nicht eingeeengt wohnen zu müssen, körperlich und seelisch stabil zu sein, auch wenn ich manchmal nicht weiss, wie ich mit den Ängsten umgehen soll.

Die Möglichkeiten, aktiv zu helfen, sind begrenzt. Wir Älteren dürfen ja nicht mit anpacken. Ich rufe jeden Tag eine ältere Person aus dem Kreis der Familie, der Freunde oder der Nachbarn an. Es ergeben sich stets gute Gespräche. Die aktuell schwierige Lage ist für alle belastend. Ich staune aber immer wieder, wie gut die älteren Leute damit zurechtkommen, obwohl es ja meist nicht das einzige Problem ist, das sie mit sich herumtragen.

Meine Eltern wurden in der Zeit der Spanischen Grippe geboren. Sie verbrachten ihre Kinder- und Jugendjahre in kargen Verhältnissen, waren durch den zweiten Weltkrieg gewöhnt, auf vieles zu verzichten.

Sie hatten sich Strategien angeeignet, wie mit Entbehrungen und Ängsten umzugehen. Wir Nachkriegskinder blieben von vielem verschont. Wir wuchsen in eine Zeit hinein, in der alles machbar ist. Wie mit einer Situation wie heute umge-

gangen werden kann, haben wir nicht gelernt. Das müssen wir uns erst aneignen. Hoffen wir, dass wir die Kraft dazu haben.

Wie viele andere Menschen habe ich begonnen, Zimmer für Zimmer zu putzen, Bücher abzustauben, sie auszusortieren. Eine wohltuende Arbeit, die einem die Vergangenheit wieder näherbringt. Bei dieser Gelegenheit habe ich auch wunderschöne Wolle gefunden. Obwohl in der Handarbeit nicht sehr begabt, stricke ich nun Patchwork-Kissen. Ich stricke um die Wette und hoffe, dass sich mit jedem vollendeten Sofakissen auch das Ende der Coronakrise nähert. Ich beile mich! RUTH BULA



Corona-Kissen

## ■ Corona-Alltag (2+3)

Was waren das für seltsame Wochen und sind es noch. Seit Anfang März kamen täglich neue Informationen und Massnahmen. Auch die Praxis, in der ich als Physiotherapeutin arbeite, schloss Ende März und so bin ich seit drei Wochen zu Hause. Traurig war ich, als ich abends an meinem letzten Arbeitstag das Licht löschte und die Türen abschloss. Schnell war es gegangen mit der Entscheidung meines Chefs, durchaus verständlich und nachvollziehbar und trotzdem war es ein komisches Gefühl, meine Kolleginnen bis voraussichtlich Anfang Mai nicht wieder zu sehen. Und ich frage mich schon, was wird sich verändert haben, geht es allen gut? Vor allem auch unseren Klienten?

Und was fange ich in den nächsten Wochen an - so ohne meine Arbeit? Ich bin sehr froh, dass ich es gewohnt bin, auch einmal alleine zu sein und ich es gut mit mir alleine aushalten kann. Ausserdem ist da ja auch noch meine 16-Jährige Tochter, deren Schulbetrieb nun komplett mit Fernunterricht läuft. Unglaublich beeindruckt hat es mich, wie gut ihre Schule auf die Schulschliessung reagiert und auch informiert hat und wie gut es online lief. Jetzt sind Ferien.

Ich habe mich inzwischen auch arrangiert. So viel Zeit zur Verfügung zu haben, das ist wirklich neu für mich. Normalerweise ist mein Tag durchgetaktet mit Arbeit, Haushalt, Terminen, Hobbys - und jetzt fällt so vieles weg.

Ungewohnt, aber durchaus positiv für mich. Für mich fühlt es sich an wie ein unendliches, entspanntes Wochenende. So viel Zeit! Ich konnte mir Zeit nehmen für die Ostergrüsse, die ich verschicken wollte - in aller Ruhe habe ich stundenlang Hühnchen genäht, Karten gestaltet und schlussendlich versendet - samt Anleitung zur Fertigstellung der Hühnchen. Noch flach konnten sie besser versandt werden und so wurden sie vor Ort fertiggestellt - ein paar scheinen sich jedoch verflogen zu haben ...



Hühnchen-Impressionen

Ich habe es genossen, mich ganz in der Herstellung zu verlieren. Normalerweise mache ich solche Dinge „nebenbei“, mit einem Auge auf der Uhr und einem schlechten Gewissen, weil anderes ja dann liegenbleibt. Vielleicht sollte ich umdenken und die Wichtigkeit der Tätigkeiten anders definieren?

Trotz aller Einschränkungen und Unsicherheiten, die diese Zeit mit sich bringt: Ich geniesse es, die Tage mit den Dingen füllen zu können, die mir gut tun: Ich geniesse die Stille draussen, ohne Fluglärm, die Sonne, den wunderbaren Himmel, Telefonate - mit Freunden und der Familie in Deutschland, auch wenn es schade ist, sie nicht besuchen zu können.

Gerade heute Morgen hatte ich mich mit einer Freundin zum Kaffee per Videoanruf verabredet - sehr spannend und schön war das.

Da meldet sich das Gewissen: Die Alltagstätigkeiten sind trotzdem da, ich müsste doch effektiver sein, mehr aufräumen, aussortieren, weniger „herumhängen“ und in den Tag leben...

Aber jetzt geniesse ich die geschenkte Zeit - alles andere kommt dann auch schon, eben später, zu seiner Zeit.

ANDREA HOSSFELD

### Mein Leben hat sich verändert, aber das ist nicht schlimm.

Mein Unterricht findet nicht mehr in der Schule, sondern von zu Hause aus statt. Jedoch habe ich Unterricht nach Stundenplan und sitze dann während dieser Zeit vor dem Laptop. Das Positive am Fernunterricht ist, dass man mehr Zeit hat, da der Schulweg wegfällt und jeder in seinem Tempo arbeiten kann.

Die Ferien, die jetzt gerade sind, fühlen sich eher wie ein verlängertes Wochenende an, weil die Pläne, die ich hatte, ins Wasser gefallen sind, wie die von vielen Leuten.

Aber insgesamt bin ich froh, dass meine Existenz nicht auf dem Spiel steht.

Ich bin gespannt, wie sich das öffentliche Leben durch die Pandemie verändern wird.

YLVA HOSSFELD, SCHÜLERIN, 16 JAHRE

### Seniorenferien

Bitte beachten Sie, dass die Seniorenferien, die vom 30.08.-05.09.2020 in Weggis am Vierwaldstättersee stattfinden, bereits ausgebucht sind. Es besteht eine Warteliste.

Weitere Informationen:  
Sabina Bieri, Sekretariat,  
Telefon 061 751 40 66.

## ■ Einkaufshilfe

Ganz besonders für über 65-Jährige und andere Risikopersonen bedeuten die Vorsichtsmassnahmen gegen das Corona-Virus ganz erhebliche Einschränkungen in ihrem Alltag.

Der Verzicht auf den täglichen Einkauf und die Gelegenheit, dabei Bekannte zu treffen, ist so eine Einschränkung. Trotzdem ist die Einkaufshilfe, die wir als reformierte Kirchgemeinde anbieten, ein wichtiges Zeichen der Verbundenheit. Viele Jugendliche und andere Freiwillige gehen mehrfach in der Woche für Sie einkaufen, bemühen sich, genau das zu finden, was Sie haben möchten, und sagen auf diese Weise: „Sie sind nicht alleine! Und dass Sie nicht krank werden, ist auch für uns wichtig!“ Info: Tel. 061 751 17 00.

INGO KOCH

## ■ Frauenverein

Dienstag, 9. Juni 2020, 12.30 Uhr, Stedtliführung in Porrentruy (Pruntrut) (unter Vorbehalt der Lockerung der Corona-Vorsichtsmassnahmen).

Die Stadt Porrentruy im Jura gilt als das kulturelle Zentrum der Region. Dominiert wird das Stadtbild vom mächtigen, mittelalterlichen Schloss, das den Fürstbischöfen von Basel über 200 Jahre lang als Residenz diente. Die friedliche Stimmung des Städtchens und die Freundlichkeit seiner Bewohner laden zu einem lauschigen Spaziergang in den Gassen oder zum Flanieren in den Schlossgärten ein. Unkostenbeitrag Fr. 20.- inkl. Apéro.

Treffpunkt: 12.30 Uhr Bahnhof SBB Aesch, Abfahrt 12.48 h nach Porrentruy. Bitte Billet selber lösen! U-Abo Besitzer lösen ab/nach Laufen. Bei Redaktionsschluss war noch nicht klar, ob wir den Ausflug durchführen können. Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung.

Anmeldung/Auskunft bis 29. Mai 2020: Annamarie Horat, 061 751 29 48 / 079 489 04 84, horat.anne@bluewin.ch.

## Voranzeige Generalversammlung

Die Generalversammlung 2020, die wir wegen Corona absagen mussten, wird voraussichtlich, zusammen mit dem Grillabend am 11. August, um 18.30 Uhr durchgeführt. Jedes Mitglied erhält eine persönliche Einladung. ANNAMARIE HORAT

## ■ Mitteilungen

### Amtswochen

02.05. bis 22.05.2020  
Pfarrer Ingo Koch

23.05. bis 31.05.2020  
PfarrerIn Inga Schmidt

## ■ Adressen

### Pfarramt

I Pfarrer Ingo Koch  
Hauptstrasse 115 | Tel. 061 751 17 00  
i.koch@erkap.ch

I PfarrerIn Inga Schmidt Polanyi  
Eggfluhweg 28 | Tel. 061 751 83 02  
i.schmidt@erkap.ch

### Sekretariat

I Sabina Bieri  
I Martina Zubler  
Herrenweg 14 | Tel. 061 751 40 66  
Mo, Di, Do, Fr 8.30-11 Uhr  
sekretariat@erkap.ch

### Verwaltung Steinackerhaus

I Nicolas Dolder  
Herrenweg 14 | Tel. 079 934 85 76  
Mo-Fr, 8-12 Uhr  
n.dolder@erkap.ch

### Sigristin

I Nadia Lanza  
Herrenweg 14 | Tel. 079 286 53 05  
n.lanza@erkap.ch

### Präsident der Kirchenpflege

I Urs David  
Im Augarten 4 | Tel. 079 693 09 48  
u.david@erkap.ch

### Redaktionsadresse

Ev.-Ref. Kirchgemeinde  
Redaktion  
Herrenweg 14  
4147 Aesch  
redaktion@erkap.ch

## ■ Impressum

Redaktion: Inga Schmidt  
Gestaltung: particletree.ch  
Druck: Druckerei Dürrenberger, Arlesheim  
Fotos: zVg  
Geht 9 mal jährlich an alle Mitglieder der Evangelisch-Reformierten Kirchgemeinde Aesch-Pfeffingen.

