



IMPULS

keine eile  
aber weile

3 | 2025

YMCA | YMCA  
CEVI REGION BASEL MAGAZIN

Das Ende der Rastlosigkeit - Sabbath - Wie gestresst bist du?



14



08



10

## IMPULS

- 03 Editorial**  
*Roman Geister*
- 04 Das Ende der Rastlosigkeit**  
*Buchauszug John Mark Comer*
- 08 Gute Frage**  
*Menschen auf der Duranna gefragt*
- 10 "Da können wir nicht,  
da machen wir Sabbat!"**  
*Interview mit Esther Geister*
- 13 Gott im Alltag entdeckt**  
*Jacqueline Rothen*
- 14 Theologie für Unterwegs**  
*Myriam Geister*



Wenn man heutzutage jemanden fragt: "Wie geht's?" hört man meist die gleiche Antwort: „Mega busy, viel los, aber es geht schon.“ Fast jeder da draussen scheint eine volle Agenda und eine noch vollere Todo-Liste zu haben. Ich merke selbst, wie sich die Ereignisse häufen und man in allen Lebensbereichen performen soll – als Ehemann, Vater, Geschäftsführer oder Freund. Dazu kommen auch noch andere Dinge wie Sport, Social Media oder Netflix. Steht da auch mal Ruhe in der Agenda? Für einen Moment der Stille, um abzuschalten und den Kopf frei zu bekommen?

Jesus hat uns Wege gezeigt, wie wir innere Ruhe finden können. Er war ganz bei den Menschen, aber auch immer in der Verbindung zum Vater. Gleichzeitig war er aber nie in Eile. Es liegt an uns, diese Wege bewusst umzusetzen.

Für mich persönlich hilft der Blick auf Jesus, um zu beobachten, wie er den Alltag gemeistert hat. Er zeigt uns, dass Ruhe und Zeit für Gott keine Schwäche sind und nicht sinnlos sind. Sondern notwendig für unser Gleichgewicht im Alltag.

Wo findest du Zeit für Stille? Wo baust du bewusste Pausen in deinen Wochenplan ein? Und wo sagst du auch mal „Nein“, um weniger Termine zu haben und das Tempo zu drosseln?

Diese 2i Ausgabe soll diesem wichtigen Thema, ja vielleicht sogar dem wichtigsten Thema unserer heutigen Zeit, einmal nachfühlen. Ich empfehle u.a. das Interview mit meiner coolen Schwägerin Esther auf Seite 10, die mit ihrer Familie immer wieder ein Vorbild für mich und meine Familie ist.

Also, viel Spass und Erkenntnis beim Lesen!

*Roman Geister*  
Geschäftsführer







# **DAS ENDE DER RASTLOSIGKEIT**

*Ein Buchauszug vom Bestsellerautor  
John Mark Comer*

Letzte Woche habe ich mich mit meinem Mentor John Ortberg zum Essen getroffen. Okay, ich geb's zu: Er ist eigentlich nicht mein Mentor. Denn dafür ist er mehrere Nummern zu groß für mich. Aber wir essen regelmässig zusammen zu Mittag und ich zücke meinen Notizblock und überfalle ihn mit einer Flut von Fragen über das Leben. John ist ein Mensch von der Sorte, die man trifft und sofort denkt: So will ich auch werden, wenn ich groß bin. Er ist wirklich klug, aber noch mehr als das – er ist weise. Dabei wirkt er nicht im Entferntesten überheblich oder hochnäsiger. Sondern er ist fröhlich, lässig, fühlt sich wohl in seiner Haut, ist total erfolgreich (aber nicht auf diese nervige Promi-Art), freundlich, neugierig, aufmerksam für dich und präsent im Augenblick. Im Grunde hat er ziemlich viel von dem, wie ich mir Jesus vorstelle.

John ist ein Pastor und Schriftsteller aus Kalifornien, der zufällig selbst einen Mentor hatte, der ebenfalls zu meinen Helden gehört: Dallas Willard. Wenn dir dieser Name nichts sagt, dann ist es mir ein Vergnügen, das zu ändern.

Willard war Professor für Philosophie an der University of Southern California, ist aber außerhalb der akademischen Welt vor allem als jemand bekannt, der vermittelt hat, wie Jesus lebte. Mehr als jeder andere Lehrer außerhalb der Bibliothek der Heiligen Schrift haben seine Bücher die Art und Weise geprägt, wie ich Jesus nachfolge – oder, wie er sagen würde, wie ich bei Jesus in die Lehre gehe. Kurz und gut: John war über zwanzig Jahre lang ein Mentee von Willard, bis zu dessen Tod im Jahr 2013.

Ich hatte nie die Gelegenheit, Dallas Willard persönlich kennenzulernen. Als John und ich also das erste Mal in Menlo Park zusammensassen, fing ich sofort an, ihn über Willard auszuquetschen. Und dabei stießen wir auf Gold.

Hier eine von Johns Geschichten über Willard, an die ich immer wieder denken muss:

John ruft Dallas an und bittet um Rat. Es sind die späten 90er Jahre, und John arbeitet zu dieser Zeit in der Willow Creek Community Church in Chicago, einer der einflussreichsten Gemeinden der Welt. John ist selbst ein bekannter Lehrer und Bestsellerautor – ein Mann, von dem man annimmt, dass er ziemlich gut darüber Bescheid weiss, was Jesus gelehrt hat. Aber hinter den Kulissen fühlte er sich, als würde er immer tiefer in den Strudel des Megachurch-Wahnsinns hineingesogen.

Also ruft er Willard an und fragt: »Was muss ich tun, um der zu werden, der ich sein will?«

Langes Schweigen am anderen Ende der Leitung. (John meint: »Bei Willard gibt es immer langes Schweigen am anderen Ende der Leitung.«)

Dann:

»Du musst alle Hektik aus deinem Leben verbannen. Radikal.«

Können wir hier einfach mal kurz unterbrechen und uns darauf einigen, dass das brilliant ist? Danke. Dann kritzelt John diese Zeile in sein Tagebuch – leider war das vor Twitter, sonst wäre das im Netz viral gegangen. Dann fragt er: »Okay, was noch?« Wieder ein langes Schweigen. Willard: »Es gibt nichts anderes. Du musst jegliche Hektik aus deinem Leben verbannen. Radikal.« Ende der Geschichte.

Als ich das zum ersten Mal hörte, rief das ein unmittelbares Echo in mir hervor. Hier redete jemand von der Wirklichkeit. Hektik ist das Grundproblem hinter so vielen Symptomen von Toxizität in unserer Welt. Und doch ist Willards Antwort nicht das, was ich erwarten würde. Ich lebe in einer der säkularsten und fortschrittlichsten Städte Amerikas, aber wenn du mich fragen würdest: Was ist die größte Herausforderung für dein geistliches Leben in Portland? – nun, ich bin nicht sicher, was ich antworten würde. Am ehesten würde ich sagen, es ist die Moderne oder Postmoderne oder die liberale Theologie oder die Popularisierung des Wohlstandsevangeliums oder die Neudefinition von Sexualität und Ehe oder die Auslöschung von Geschlechterunterschieden oder Internetpornografie oder es sind die Millionen von Fragen, die die Menschen haben – über Gewalt im Alten Testament oder den Sturz prominenter Pastoren oder Donald Trump. Ich weiß es nicht. Wie würdest du die Frage für dich beantworten? Ich wette, nur sehr wenige von uns würden als Antwort »Hektik« wählen.

Aber schauen wir mal in die Bibel: Satan taucht nicht als Dämon mit Mistgabel und heiserer Raucherstimme auf oder als Will Ferrell mit E-Gitarre und Feuer in Saturday Night Live. Er ist viel intelligenter, als wir es ihm zutrauen. Heutzutage ist es viel wahrscheinlicher, dass man dem Feind in Form eines Klingelns auf dem Handy begegnet, während man in der Bibel liest. Oder in Form eines mehrtägigen Netflix-Trips oder einer totalen Dopaminabhängigkeit von Instagram. Oder wieder einmal am Samstagmorgen im Büro oder schon wieder am Sonntag im Fußballstadion oder in einer endlosen Reihe von Verpflichtungen in einem Leben auf Höchstgeschwindigkeit. Corrie ten Boom hat einmal gesagt:

Wenn der Feind dich nicht zum Sündigen bringen kann, sorgt er dafür, dass du beschäftigt bist.

Da ist etwas Wahres dran. Sünde und Geschäftigkeit haben genau den gleichen Effekt - sie kappen die Verbindung zu Gott, zu anderen Menschen und sogar zu deiner eigenen Seele.

Der berühmte Psychologe Carl Jung sagte gern diesen kleinen Satz: Die Eile ist nicht vom Feind, die Eile ist der Feind. Jung war übrigens der Psychologe, der die Definition von introvertierten und extrovertierten Persönlichkeitstypen entwickelt hat und dessen Arbeit später zur Grundlage für den Myers-Briggs-Typenindikator wurde. Es soll hier genügen, zu sagen: Der Mann wusste, wovon er sprach.

Kürzlich habe ich die Vision für unsere Gemeinde mit meinem Therapeuten besprochen, der ein Jesus-liebender, hochintelligenter Mensch mit Dokortitel ist. Unser Traum ist es, unsere Gemeinden so zu gestalten, dass wir alle bei Jesus in die Lehre gehen. (Es fühlt sich so seltsam an, das zu schreiben, denn was sollten wir als Gemeinde denn sonst tun?) Er war begeistert, wiederholte aber immer wieder dasselbe:

»Das größte Problem, dem ihr begegnen werdet, ist die Zeit. Die Menschen sind einfach zu beschäftigt, um ein emotional gesundes und reiches geistliches Leben zu führen.«

Was antworten die Menschen normalerweise, wenn man sie fragt, wie es ihnen geht? »Oh, gut, bin nur etwas im Stress.« Wenn du genau hinsiehst, wirst

du diese Antwort überall finden - unabhängig von ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, gesellschaftlicher Stellung. Studenten sind im Stress. Junge Eltern sind dauerbeschäftigt. Senioren, die ihre Zeit auf dem Golfplatz verbringen, haben viel zu tun. CEOs sind gestresst, ebenso wie sind beschäftigt, Kiwis Baristas und Teilzeit-Babysitter. Amerikaner sind beschäftigt, Deutsche sind beschäftigt - wir sind alle ständig beschäftigt. Zugegeben, es gibt eine gesunde Art von Beschäftigtsein. Eine Art, bei der das Leben mit wichtigen Dingen angefüllt ist und nicht mit trivialen Ablenkungen vergeudet wird. Nach dieser Definition war auch Jesus sehr »beschäftigt«. Das Problem ist nicht, dass man viel zu tun hat, sondern dass man zu viel zu tun hat! Und die einzige Möglichkeit, alles unter einen Hut zu kriegen, besteht dann anscheinend darin, sich zu hetzen. Diese Art von Geschäftigkeit ist es, die uns allen den Atem raubt.

Michael Zigarelli von der Charleston Southern University hat eine Umfrage unter 20 000 Christen auf der ganzen Welt durchgeführt. Dabei hat er festgestellt, dass Geschäftigkeit eine der größten Ablenkungen vom geistlichen Leben ist. Das ist seine Hypothese:

Es mag sein, dass (1) die Christen sich an eine Kultur der Geschäftigkeit, Hektik und Überlastung anpassen. Dies führt dazu, dass (2) Gott im Leben der Christen immer mehr an den Rand gedrängt wird, was dazu führt, dass (3) die Beziehung zu Gott sich verschlechtert, was dazu führt, dass (4) die Chris-



ten noch anfälliger dafür werden, säkulare Vorgaben dafür zu übernehmen, wie sie zu leben haben, was (5) zu noch mehr Anpassung an eine Kultur der Geschäftigkeit, Hektik und Überlastung führt. Und dann beginnt der Kreislauf von Neuem. Pastoren sind dabei übrigens die schlimmsten. Zigarelli bewertete die Geschäftigkeit in meinem Beruf gleichauf mit der von Anwälten und Ärzten. Das betrifft natürlich nicht mich. Nur die anderen ...

Wie sagt ein finnisches Sprichwort so treffend? Gott hat die Zeit erschaffen. Von Eile hat er nichts gesagt. Dieses neue Lebenstempo ist nicht christlich, es ist antichristlich.

Denk mal drüber nach: Was hat den höchsten Wert in der Ökonomie des Reiches Gottes? Ganz einfach: die Liebe. Jesus hat das klipp und klar gesagt. Er sagte, das größte Gebot in der ganzen Thora sei, »den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft lieben«. Dem folgt nur noch: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« (Markus 12,28-31).<sup>1</sup> Aber die Liebe kostet schmerzlich viel Zeit. Alle Eltern wissen das, ebenso wie alle Liebenden und die meisten langjährigen Freunde.

Hektik und Liebe sind unvereinbar. Meine schlimmsten Momente als Vater, Ehemann und Pastor, ja allgemein als Mensch, stehen fast immer in Zusammenhang mit Zeitdruck - wenn ich zu spät zu einem Termin komme, mit meiner unrealistischen To-do-Liste im Rückstand bin, versuche, zu viel in meinen Tag zu packen. Ich verbreite Wut, Anspannung, kritische Nörgelei - das Gegenteil von Liebe. Glaubst du nicht? Dann achte mal drauf, wie du reagierst, wenn du das nächste Mal versuchst, deine Frau (die vielleicht Persönlichkeitstyp G ist) und deine drei kleinen, wuseligen Kinder aus dem Haus zu bekommen, wenn du spät dran bist (ein Szenario, mit dem ich viel Erfahrung habe). Wie gehst du mit ihnen um? Sieht es aus wie Liebe? Fühlt es sich so an? Oder riecht dein Verhalten eher nach Aufregung, Blicken? Wut, bissigen Bemerkungen, scharfen

**Hektik und Liebe sind wie Öl und Wasser:  
Sie verbinden sich einfach nicht.**

In der Definition der Liebe, die der Apostel Paulus gibt, steht nicht umsonst an erster Stelle die Geduld (1. Korinther 13,4). Es gibt einen Grund, warum es heißt, ein Mensch »wandelt« oder »geht« mit Gott. Es heißt nicht, er »rennt«. Das liegt daran, dass Gott Liebe ist. In seinem Buch "Three Mile an Hour God" hat der verstorbene japanische Theologe Kosuke Koyama es so formuliert: Gott geht »langsam«, weil er Liebe ist. Wenn er nicht Liebe wäre, wäre er viel schneller unterwegs.

Die Liebe hat ihre eigene Geschwindigkeit. Es ist eine innere Geschwindigkeit. Es ist eine geistliche Geschwindigkeit. Es ist eine andere Art von Geschwindigkeit als das technologische Tempo, an das wir gewöhnt sind. Sie ist »langsam«, aber sie ist allen anderen Geschwindigkeiten überlegen, denn sie ist die Geschwindigkeit der Liebe. In unserer Kultur ist langsam ein abwertendes Wort. Wenn jemand einen niedrigen IQ hat, bezeichnen wir ihn oder sie als langsam. Wenn der Service in einem Restaurant lausig ist, nennen wir ihn langsam. Wenn ein Film langweilig ist, beschweren wir uns, dass er langsam ist. Ein typisches Beispiel: Das Wörterbuch Merriam-Webster definiert »langsam« u. a. so: »geistig stumpfsinnig, dumm, von Natur aus träge oder schwerfällig, antriebschwach, willensschwach«.

Die Botschaft ist klar: Langsam ist schlecht, schnell ist gut. Aber im Reich Gottes wird unser Wertesystem auf den Kopf gestellt: Hektik ist vom Feind; Langsamkeit ist von Jesus, denn Jesus ist die Liebe in Person. Das Gleiche gilt für Freude und Frieden - zwei weitere zentrale Elemente in Gottes Reich. Liebe, Freude und Friede sind das Dreigestirn, das im Mittelpunkt der Vision vom Reich Gottes steht, die Jesus verkündet. Alle drei sind mehr als nur Emotionen. Es sind Grundzustände des Herzens. Es sind nicht nur angenehme Gefühle. Sie beschreiben, zu was für Menschen wir werden, wenn wir bei Jesus in die Lehre gehen, der alle drei ad infinitum verkörpert. Und alle drei sind unvereinbar mit Rastlosigkeit.



*Das war ein Auszug aus Teil eins des Buches "Das Ende der Rastlosigkeit"*

*2i empfiehlt euch herzlichst, dieses Buch zu lesen!*

*John Mark Comer  
Lehrer, Autor und Pastor  
der Bridgetown Church in  
Portland, Oregon*





# WIE GESTRESST BIST DU AUF EINER SKALA VON 0-10?



MEIKE

7. Was mich stresst ist der schnelle Informationsfluss und die vielen Möglichkeiten, was man machen und tun soll. Da brauche ich mehr Lockerheit und mehr Mut, die letzte auf der Kuchenliste für das nächste Schulfest zu sein.

SAMUEL

8-9! Als Geschäftsführer eines jungen Unternehmens, Vater zwei kleiner Kinder, Ehemann, Sohn, Bruder und Freund ist das Leben voll. In Bezug auf externe Stressfaktoren kommt dann ein hoher Wert zustande. Stress sehe ich persönlich allerdings eher in zwei Dimensionen die sich von einer 1-10 Skala eher lösen. Erstens muss ein hoher externer Stress nicht zu inneren Stress führen. Hohe Intensität muss nicht stressig sein - ein Punkt den ich versuche kontinuierlich gering zu halten und entsprechend zu verarbeiten. Zweitens denke ich, es gibt positiven und negativen Stress. Positiver Stress macht uns resilienter und stärker - negativer Stress macht krank. Daher versuche ich zu differenzieren und den positiven Stress bewusst anzunehmen und den negativen konsequent zu eliminieren.







### LUKAS BLASER

5. Manchmal gibts Momente, die richtig stressig sind. Wenn wir zum Beispiel zu einer Feiern müssen und was mitbringen müssen, auch wenn es cool ist. Dann beeilen wir uns und wollen nicht zu spät kommen. Und manchmal gibt es Momente, die richtig entspannt sind. Wenn wir Kinder kein Streit haben, wir alle was zum Spielen haben und alle beschäftigt sind.

### RICKY

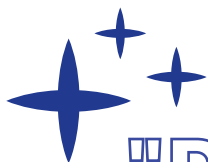
6. Als berufstätiger Papa von drei Kindern ist immer was los. Noch dazu kommt ne chronische Erkrankung mit zunehmender Behinderung. Da weiß man nie was als nächstes kommt. Jedoch lerne ich Nein zu sagen und vorhersehbare Stressfaktoren aus meinem Alltag zu entfernen. Was mir hilft ist der Spruch meines ehemaligen Jugendleiters: "Immer locker bleiben!"



### JELENA

7. Ein Alltag als Vollzeitmama mit zwei Kleinkindern ist irgendwie recht wuselig, trubelig, unberechenbar, voller Emotionen (sowohl bei mir als auch bei den Kindern) und definitiv auch stressig. Und gleichzeitig finde ich es immer wieder sehr spannend zu merken wie Kleinkinder Entschleunigung in den Alltag bringen. Laufwege werden langsamer, Bücher werden dreimal hintereinander vorgelesen und es ist überhaupt nichts aussergewöhnliches, wenn eine halbe Stunde lang Steine in den Eimer ein- und ausgefüllt werden. Wenn ich das nur immer als entschleunigende Momente wahrnehmen könnte und mich in diesem Moment nicht von der Langsamkeit stressen liese...

*Menschen auf unserer  
Berghütte "Duranna"*



# "DA KÖNNEN WIR LEIDER NICHT, DA MACHEN WIR **SABBAT!**"

## **Eine Familie auf der Reise zu mehr Ruhe**



**Esther, als Familie seid ihr durch eine volle Zeit gegangen: Hausbau, beide berufstätig als Lehrerin und Jugendarbeiter in der Kirche, 4 Kinder und darunter Zwillinge. Wie habt ihr diese Zeit (üb)erlebt?**

Wir sind vom Typ her Leute, die sagen «So ist das jetzt» und wir haben versucht den Alltag so gut wie möglich zu strukturieren. Es gab dann wenig Lücken im Kalender, vor allem wenn ich an die Hausbau-Phase denke. Und wenn ich an die Kleinkindphase denke, würde ich es als reinen Überlebensmodus bezeichnen. Das gilt sicherlich für viele junge Familien. Viele Dinge werden dann an den Rand gedrückt. Hobbys zum Beispiel.

**Ich weiss, dass ihr heute anders lebt. Was genau hat sich denn geändert?**

Zum einen sind die Kinder jetzt älter: 13, 10, 8 und 8. Sie brauchen uns weniger pflegerisch, mehr emotional. Da kann man mal eine halbe Stunde spazieren gehen allein oder zu zweit und die Kinder sind ok. Aber damals in der hochstressigen Zeit haben wir gedacht, dass die viele Arbeit uns Zeit nimmt. Mein Mann hat dann seine Stelle stark reduziert. Dann wurde uns aber klar, dass es nicht weniger Arbeitszeit braucht, sondern die Frage ist, wie du die gewonnene Zeit nutzt. Einfach nur mehr Zeit zu haben, heisst nicht, dass ich am Ende erholter bin. Mehr unstrukturierte Zeit zu haben, war für uns nicht die Lösung. Wir fragten uns: «Was ist wirklich hilfreich?» Da gab es mehrere Prozesse bei uns.

**Unter anderem landete das Buch «Das Ende der Rastlosigkeit» von John Mark Comer im Haus.**

Ja, das war das Einstiegsbuch in viele weitere Bücher und Erlebnisse. Eine Freundin hat mir das Buch gegeben. Nach zwei Tagen hatte ich es durch und gab es meinem Mann. Das Buch hat uns angesprochen,

weil es inhaltlich nicht darum ging Arbeitszeit zu reduzieren oder sich selbst zu optimieren, sondern eine viel tiefere Einstellung, eine Haltung zum Leben an sich zu entwickeln. Wir haben uns dann mit verschiedenen Theologen beschäftigt, die schon länger auf diesem Weg der „inneren Ruhe“ sind und wir haben weitere Bücher gelesen, Podcasts gehört. In dieser Zeit war mein Mann dann einige Tage im Haus der Stille im Kloster Gnadenenthal zu Schweigetagen. Er kam so zufrieden und klar zurück und empfahl mir auch so eine Zeit zu nutzen. Für mich war aber klar, ich bin nicht eine Persönlichkeit zu der Stille passt. Jesus hat aber nicht lockergelassen. Ich wurde tatsächlich von mehreren Personen darauf angesprochen und habe mich ein Jahr später dann auch dort im Kloster für vier Schweigetage eingefunden. Da habe ich viele Sachen festgestellt. Ohne Ablenkung mit Gott zusammen zu sein und auf sich selbst zurückgeschmissen zu sein, ist krass, wertvoll, herausfordernd und unglaublich gut.

All diese Impulse haben am Ende eine Sehnsucht getroffen bei uns: Was wäre, wenn es möglich wäre, tatsächlich aus einer Gelassenheit und Ruhe heraus zu agieren? Und ich persönlich habe mir «Klarheit» gewünscht. Worauf kommt es an? Was soll ich tun und was kann ich lassen? Mein Mann und ich bringen uns nämlich viel ein. Wir sind Typen, die sagen: «Alles klar, das mache ich!» Und dann machen wir das. Wir sind auch Typen, die anderen sagen: «Komm, bring dich ein.» Aber irgendwie haben wir gemerkt, dass all diese Aktivität noch nicht unbedingt wirklich echte Veränderung bringt. In einem selber nicht immer und in den Bereichen, in denen man sich einsetzt, auch nicht immer.

**Und was habt ihr dann als erstes im Alltag umgesetzt?**

Ich habe das Buch «Silence and Solitude» von Ruth

Haley Barton gelesen. Sehr empfehlenswert. Darin führt sie ein in kontemplatives Gebet. Es geht nicht darum, was man sagt oder bittet. In dieser Form des Gebets gibt es auch keine To-do-Liste. Ruth beschreibt in ihrem Buch, dass diese Form des Gebets wie das Bild von einem Glas Wasser ist, das man vom Fluss geholt hat. Im Glas schwimmen Steinchen, Dreck und Sedimente. Das Wasser kann man nicht trinken. Es ist trüb, nicht klar. Aber wenn man das Glas hinstellt, setzt sich der Dreck ab und das Wasser wird sichtbar und trinkbar. Dieses Gefühl und diese klare Sicht bekomme ich im Gebet. Ich sitze vor Jesus und ruhe und höre, was kommt. Dieses Beten versuche ich morgens zu praktizieren. Manchmal 5, manchmal 10 Minuten. Mehr ist aktuell am Morgen nicht drin. Start where you are, not where you should be – ein Satz von Joh Mark Comer.

**Ihr hattet auch einen Hauskreis mit dem ihr verschiedene John Mark Comer Videos geschaut habt, richtig?**

Ja, wir haben seinen Kurs «Practicing the way» durchgemacht. Und als das Thema «Sabbath» dran war, wurde darüber gesprochen, dass man an einem Tag in der Woche wirklich Pause von allem machen sollte: Handy, Medien, Arbeit, ehrenamtliches Engagement, Hektik, Einladungen, Fussballturnier... einfach alles. Es wurde erzählt, wie toll das ist und wir als Hauskreis sagten alle ungefähr das gleiche: «Das klingt zu schön, um wahr zu sein. Das klingt traumhaft, wie das beschrieben wird, aber es ist schlicht und einfach nicht machbar.» In diesem Hauskreis waren junge Erwachsene, Singles, Leute mit Hunden, wir mit den vier Kindern und wir alle in unseren unterschiedlichen Lebenssituationen dachten: «Das geht nicht! Das geht bei Juden, ja, weil dass da ALLE machen. Aber bei uns geht das nicht.» Und je mehr über die Unmöglichkeit eines Sabbaths geredet wurde, desto mehr dachten wir: «Wir machen das jetzt!» Wir haben in den Kalender geschaut, um zu sehen, ob wir das überhaupt hinkriegen, weil man Mann sonntags in der Kirche arbeitet. Wir haben vier Monate „Planungszeit“ gebraucht. Es gibt tatsächlich auch einiges zu bedenken: Wann kaufen wir ein? Wann wird der Rasen gemäht oder aufgeräumt? Wann werden Vokabeln gelernt, wenn an einem Tag in der Woche frei sein soll? Dann sind wir so gestartet: Freitagabend legen wir alle digitalen Endgeräte für 24 Stunden weg. PC, Handy, Tablet, Fernseher. Wir haben eine Liturgie übernommen aus dem Kloster Gnadenthal, in der wir die Woche reflektieren «Wofür möchte ich Jesus danken? Was war gut in der Woche, was schwierig? Oder was habe ich echt verbockt?» Und dann besinnen wir uns darauf,

dass Gott der gute Geber ist und ich jetzt ruhen darf und dass er mich beschenkt. Wir teilen dann Brot und Wein, geben uns den Frieden weiter, segnen die Kinder und essen ein leckeres Essen und dann starten wir den Sabbath. Am Samstag spielen wir dann Spiele miteinander, verbringen Zeit mit Dingen, die uns Freude machen. Ganz oft puzzeln wir, das hat sich so ergeben. Man liest ein Buch und wir schlafen auch gerne nochmal mitten am Tag. Wir lesen den Kindern vor oder machen gemeinsam als Familie Musik.



**Was ist, wenn ihr Besuch habt?**

Wir laden erstmal niemanden aktiv ein, aber wenn jemand kommt, versuchen wir sie zu integrieren. Wir sagen dann: «Pass mal auf, bei uns ist der Samstag frei. Ihr könnt da mitmachen oder auch nicht. Aber wir werden jetzt nicht einen Ausflug an den Kölner Dom organisieren.» Sowas ist definitiv Arbeit für uns. Alle einsammeln, bis alle fertig sind und wir den Tag organisiert haben. Das machen wir nicht. Das machen wir ja schon den Rest der Woche. Alles ist sonst durchgetaktet. Es kommt auch dazu, dass wir an dem Tag kein Geld ausgeben möchten. Wenn ich Geld ausbebe, zwingen wir ja einen anderen dazu für mich zu arbeiten. «Deine Magd, dein Vieh, deine Knechte... Keiner soll arbeiten müssen.» Auch nicht der Amazonbote soll für mich arbeiten müssen. Darum bemühen wir uns. Das war ein total wertvoller Gedanken für uns, wenn alle mal Ruhe haben.

**Was ich total schön finde an diesem Gedanken ist, dass ihr euer schönes Haus, dass ihr gebaut habt, einfach mal einen Tag lang genießen könnt.**

Ja, total! Einfach im Garten sitzen und schauen. Wir versuchen dann auch nicht gleich wieder Gespräche über Arbeit zu führen: «Das müssen wir noch organisieren! Und darum müssen wir uns noch kümmern!» Das ist echt schwer. Man gewöhnt sich so sehr da-

ran, immer etwas zu leisten. Es gibt bei uns immer auch Projekte, die noch gemacht werden müssen. Wir haben zum Beispiel noch keine Fliesen auf der Treppe von der Terrasse zur Küche. Da können wir dann sagen: «Das ist ja blöd!» Aber an dem Tag gucken wir mal den Rest des Hauses an, wie toll die Kinderzimmer geworden sind, wie wohl wir uns im Wohnzimmer fühlen, wie gerne wir an unserem Küchentisch kochen und essen. An allen anderen sechs Tagen arbeiten wir daran Dinge zu optimieren, aber an diesem einen Tag üben wir uns in Zufriedenheit und Dankbarkeit, was und bereits geschenkt wurde, was jetzt schon ist. „Üben“ ist da aber wirklich das Stichwort. Es ist Übungssache.

### **Und warum nicht an der Treppe bauen, wenn es einem Spass macht?**

Wir haben jetzt manchmal diese freien Samstage und die Jungs fangen einfach an irgendwas zu schnitzen. Das erste Mal als das passiert ist, ging ich zu Benni: «Was baust du denn?», fragte ich. Ich dachte: «Da kommt jetzt ein Produkt raus! Ist doch völlig klar!» Und er meinte: «Ich weiss es nicht. Aber fühl mal das Holz, es ist so weich!» Das hat mich total getroffen. Er hat verstanden, was wir hier machen. Und ich nicht. Wir versuchen eben nicht etwas zu produzieren, sondern einfach nur zu sein. Es wird mir immer klarer, wie ergebnisorientiert ich bin. Und wie sehr ich davon ausgehe, dass alles, was ich tue einen Zweck haben muss: «Ich baue ein Haus, also bin ich was. Ich habe das und das erreicht, also bin ich was!» Aber einfach sein zu dürfen und nicht produktiv sein zu müssen, weil ich von Gott versorgt werde. Das fiel mir am Anfang schwer. Die ersten zwei Samstage lief ich nervös durchs Haus: «Was soll ich machen? Was soll ich machen?» Aber das ist Gott sei Dank besser geworden. Nicht nur an Samstagen.

### **Wow, das ist sehr bewegend. Ok, aber was ist mit Schulfesten, Hochzeiten, Fussballverein...? Fällt der Sabbath nicht manchmal aus?**

Ja, manchmal bei sehr wichtigen Terminen fällt es aus. Es ist umkämpft. «Umkämpft» hört sich vielleicht ein bisschen krass an, aber Sabbath ist etwas, was man irgendwie verteidigen muss. Es reicht irgendwie nicht, wenn ich Leuten sage: «Da können wir nicht!» Manche sagen z.B.: «Aber warum denn? Das ist doch voll wichtig für die Kinder!» Aber wir haben uns dazu entschieden frei zu nehmen. Es ist für viele völlig unverständlich, dass wir das machen. Ich würde mir fast wünschen, dass ich noch mehrere Leute im Umfeld hätte, die diese Gedanken mit mir teilen. Dass andere es auch wertvoll finden,

dass Zeit zweckfrei sein kann. Dann hätte man irgendwie mehr «Rückendeckung». Sicherlich ist der 20.000-tausendste Kindergeburtstag total schön, aber wenn ich immer eine Ausnahme mache, den Sabbath ausfallen zu lassen, dann werde ich nie ruhen.

Uns ist es mal passiert, dass drei Wochen hintereinander der Sabbath ausgefallen ist. Dann gab es plötzlich gar keinen freien Tag mehr! Und dann fehlt uns auch was. Wir merken dann: Die Stimmung ist wirklich krass. Die Energie geht in den Keller. Ich reagiere dann nur noch. Ich überlege dann gar nicht mehr: «Ist das jetzt für mich dran oder nicht?» Ich laufe dann im Autopiloten.

### **Gibt es noch etwas, das ihr in eurem Leben angepasst habt?**

Ich würde sagen, dass wir insgesamt auf dem Weg sind, dass Nachfolge „innere Arbeit“ ist. Da hängt so viel Spannendes dran. Das Thema wird noch viele Jahrzehnte in Anspruch nehmen. Wir hinterfragen zum Beispiel auch unseren Konsum: Was brauche ich wirklich an Dingen, an Urlaub, an „nice to have“? Die Minimalismus Idee ist zum Beispiel interessant, weil das mit unserem Thema zusammenhängt: Wenn ich extrem viele Dinge habe, brauchen die auch alle Zeit, Pflege, einen Ort, den ich schaffen muss, wo es steht. Ich habe einen tollen Rasen, aber den muss ich dann auch mähen. Ich habe tolle Blumen, aber die muss ich düngen und dran rumschnippeln. Man kann sich einmal mehr fragen: Warum mach ich das alles? Auch unsere Ernährung hinterfragen wir. Oder die große Frage wer bin ich, wenn ich gerade nichts leiste? Worin finde ich meine Identität? Bin ich nur wertvoll, wenn ich eine großartige Lehrerin, Mutter, ehrenamtliche Mitarbeiterin bin? Wer oder was gibt mir Wert?

Ja, das sind alles interessante Fragen. Aber am Ende will ich nicht versuchen mein Leben von aussen zu strukturieren, damit ich Ruhe und Klarheit finde. Sondern von innen.

Das ganze Thema Ruhe ist etwas, was ich mir bewahren muss. Nur dann kann ich zum Beispiel die schwere Entscheidung treffen: „Pass mal auf, an dem Samstag werde ich nicht am Gemeindefest teilnehmen.“ Nicht weil es ein schlechtes Fest ist. Sondern weil die Woche schon sehr voll ist und wir uns als Familie mit Jesus die Zeit einräumen wollen, überhaupt irgendwo anzukommen. Bei sich selbst und bei Jesus. Und das braucht Zeit und das geht nicht in fünf Minuten.



*Interview mit Esther Geister  
Lehrerin, Mutter und Sabbathentdeckerin*



# Gott im Alltag entdeckt...

Ich bin christlich aufgewachsen und habe, soweit ich zurückdenken kann, an Gott geglaubt und ihm mein Leben anvertraut. Doch es gab eine Zeit, in der viele Fragen in mir aufstiegen. Zweifel machten es mir schwer, Gott wirklich zu vertrauen. Mein Glaube trat in den Hintergrund, meine Beziehung zu Jesus war spürbar distanziert.

Gerade in dieser Phase kamen einige Herausforderungen in meinem Leben gleichzeitig zusammen. Eines Tages begann plötzlich mein Herz zu rasen. So etwas hatte ich noch nie erlebt. Das Gefühl war so beängstigend, dass ich überzeugt war, etwas stimmt mit meinem Herzen nicht. Beim Arzt stellte sich heraus, dass mein Ruhepuls bei 130 lag. Einige Wochen lebte ich mit der lähmenden Angst, sterben zu müssen, ohne zu wissen, wie ich mir helfen konnte. Während einer Prüfungsphase an der Universität verschärfte sich die Situation. Zusätzlich zum Herzasen konnte ich nun vor lauter Angst vier Nächte lang nicht schlafen. Der Arzt verschrieb mir Beruhigungs- und Schlafmittel, doch tief in mir wusste ich: Das ist nicht die Lösung. Denn medizinisch war ich gesund. Also stellte ich mir die Frage: Wovor hatte ich eigentlich solche Angst?

Die Antwort traf mich unerwartet klar: Es war die Angst vor dem Sterben. Ich wusste, dass ich nicht im Frieden mit Gott war – und so konnte ich nicht sterben. Aber meine Zweifel hielten mich zurück, Jesus ganz zu vertrauen.

In dieser inneren Not beschloss ich, Gott bewusst Raum zu geben. Wie bei einem Experiment setzte ich mir und Gott eine Frist von 30 Tagen: einen Monat, in dem ich ihn mit ganzem Herzen suchen wollte. Denn in der Bibel steht «wer mich sucht, der findet mich». In dieser Zeit besuchte ich einen Gottesdienst. Die Predigt an jenem Tag schien wie direkt für mich gesprochen. Sie griff genau meine Fragen auf und beantwortete sie in einer Tiefe und Klarheit, die ich kaum glauben konnte. Es war, als ob ein Knoten in mir platzte.

Plötzlich löste sich die Distanz zu Jesus, weil ich nun wusste, dass ich ihm vollkommen vertrauen konnte. Von da an richtete ich mein Leben neu auf ihn aus.



Ich schloss Frieden mit Gott. Und mit diesem Frieden kam die Gewissheit: Selbst wenn die Angst vor dem Tod wieder auftaucht – ich weiß, wohin ich gehe. Ich falle nie tiefer als in Gottes Hand. Er ist mein Halt. Von diesem Moment an hörte das Herzasen auf. Die unkontrollierte Angst verschwand – ein Geschenk, für das ich Jesus unendlich dankbar bin. Die Welt bleibt zwar manchmal ein beängstigender Ort, doch ich weiß heute: Angst fragt „Was wäre, wenn?“. Glaube antwortet: „Selbst wenn.“



Jacqueline Rothen

A photograph of a person in a light-colored, possibly white or cream, robe kneeling on a patterned rug in a church. The person is barefoot. In the background, a white paneled wall features a golden cross. To the left, a white cloth-covered table holds a candle in a brass holder. A large blue rectangle with a white diagonal line is overlaid on the center of the image, containing the text.

***TREND:***  
***KONTEMPLATIV***  
***BETEN***

Johannes Hartl betet jeden Tag zwei Stunden kontemplativ, jedes Jahr reisen 100.000 Menschen nach Taizé um kontemplativ zu beten, Seminare und Bücher zu dieser Gebetsform scheinen aus dem Boden zu schiessen. Was ist dieses kontemplative Gebet?

Das kontemplative Gebet ist nichts Neues. Die Wurzeln lassen sich bis in die frühen christlichen Jahrhunderte zurückverfolgen. Bereits in den Schriften der Kirchenväter (christliche Autoren der ersten 8 Jahrhunderte) findet sich eine Betonung auf das „innere Gebet“, das im Wesentlichen ein kontemplatives Gebet war. Diese Form des Gebets wurde insbesondere von den Wüstenvätern, den frühchristlichen Mönchen der Wüste, kultiviert. Sie strebten nach einer engen, unmittelbaren Beziehung zu Gott und verbrachten lange Stunden in der Stille und im Gebet, oft ohne Worte. Ihr Lebensideal war es, das irdische Leben zu verlassen und sich ganz auf Gott auszurichten.

Im Mittelalter entwickelte sich das kontemplative Gebet weiter, besonders durch den Einfluss der Mystiker wie Johannes vom Kreuz und Teresa von Ávila. Johannes vom Kreuz beschrieb das kontemplative Gebet als eine „dunkle Nacht der Seele“, in der der Mensch Gott allein erfährt und nicht seine eigenen Gedanken und Gefühle. Für Teresa von Ávila war das kontemplative Gebet eine Art der inneren Einkehr, bei der die Seele in ein tiefes Einssein mit Gott gelangt.

Im 20. Jahrhundert erlebte das kontemplative Gebet eine Wiederbelebung durch Persönlichkeiten wie Thomas Merton, der es als eine Möglichkeit verstand, den modernen Menschen aus der Hektik und Oberflächlichkeit herauszuführen. Merton verband kontemplatives Gebet mit sozialer Verantwortung und betonte, dass wahre Gebetserfahrung sowohl spirituelle als auch ethische Auswirkungen hat.

Aber was passiert da jetzt bei diesem Gebet? Beim Kontemplieren versucht man Worte zu vermeiden und Gedanken ziehen zu lassen. Die meisten Gebetsformen sind gesprochene Worte und man be-

tet über Vergangenes, also das, was war und einen bewegt und über Zukünftiges, also das, was noch kommt oder werden soll. Beim Kontemplieren lässt man Vergangenheit und Zukunft ruhen und kommt im Jetzt an. Weil Gott im «Jetzt» ist. Und weil Vergangenheit und Zukunft nicht immer so wichtig sind, wie wir meinen. Viele suchen sich dabei eine ruhige Sitzposition, oft auf einem Knieschemel und verweilen in der Stille. Gedanklich im «Hier und Jetzt» bei Gott zu sein, ist nicht einfach, da die Gedanken schnell in Vergangenheit und Zukunft abschweifen. Aber mit klassischen Meditationsübungen und Achtsamkeitsübungen, kann man sich sanft ins Jetzt führen. Da man wenig redet, ist es ein Gebet des Seins, nicht des Sagens oder Tuns. Oft spürt man bei dieser Gebetsart wenig, weil wenig passiert, aber die meisten würden sagen, dass sie den Unterschied auf den Alltag enorm spüren. Gott scheint in dieser Zeit viel zu wirken, wenn wir einfach «bei ihm sind» und nicht wieder woanders: am Handy, auf Arbeit, beim Einkaufen, in Gedanken etc.

Das kontemplative Gebet erinnert von aussen betrachtet einige Christen an andere Religionen, die ähnlich beten: Buddhisten oder Hinduisten. Manch ein Christ hat diese Gebetsform, die eigentlich seit 2000 Jahren von Christen praktiziert wird, verworfen und für schlecht befunden. Dabei unterscheidet sich das buddhistische und hinduistische Kontemplieren grundlegend, da der Fokus auf Selbstverwirklichung und das Erreichen eines bestimmten Zustandes der Erleuchtung gelegt wird. Im Christentum hingegen liegt der Fokus im kontemplativen Gebet auf der Vereinigung mit Gott (!) und der Ausrichtung auf sein (!) Wirken.

Wenn dich das Thema interessiert, empfehle ich sehr das Buch «Einfach Gebet – Zwölfmal Training für einen veränderten Alltag» von Johannes Hartl. Da gibt es 12 Trainingseinheiten, die dein Leben verändern könnten. Denn um kontemplatives Gebet wirklich zu verstehen, kann man nicht nur darüber lesen und reden, sondern man muss es selbst ausprobieren.



Myriam Geister  
Angestellte im Cevi Region Basel



IMPULS



Das Ende der Rastlosigkeit - Sabbath - Wie gestresst bist du?



Solas - Cevi Beachcup - Tageslager - neue Menschen



INFORMATION



# Kalender

## Oktober

- |                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| 28.09.-10.10.2025 | Konfestival<br><i>Vaumarcus</i>                      |
| 04.-13.07.2025    | Hilfsleitungskurs<br><i>Haus "Seeweil" Vinelz</i>    |
| 17.10.2025        | Event "Ressort Venetzung"                            |
| 19.10.2025        | Cevi Action Day<br><i>Gokart und "Jahu"-Gemeinde</i> |
| 20.-24.10.2025    | Geheimnis Bibel<br><i>Zentrum Johannes, Basel</i>    |
| 25. Oktober       | Faith Hub<br><i>Socinstrasse 15, Basel</i>           |
| 27.-31.10.2025    | Geheimnis Bibel<br><i>Zentrum Johannes, Basel</i>    |

## November

- |                |                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------|
| 01.11.2025     | Hattrick Day                                      |
| 03.-07.11.2025 | Geheimnis Bibel<br><i>Zentrum Johannes, Basel</i> |
| 15.11.2025     | Ten Sing Show<br><i>Riehen</i>                    |
| 22.+23.11.2025 | Ten Sing Show<br><i>Lysbüchel, Basel</i>          |
| 29.11.2025     | Winternachtsfest<br><i>Socinstrasse 15, Basel</i> |
| 29.11.2025     | Hattrick Cup<br><i>Sandgruben</i>                 |

## ONESIMOFEST

Premiere: neuer Film  
«He Called You by Your Name»  
30 Jahre Onesimo

**Sa // 08. Nov // 18 Uhr // Thomas Kirche Basel**



# BILD NACHWEIS

## Impuls

- S. 1 - Alyssa Jane (unsplash)
- S. 2 - Kateryna Hliznitsova (unsplash),  
Esther Geister, Myriam Geister
- S. 6-9 - Andrej Lisakov (unsplash)  
S.8f - Myriam Geister  
S.10+11 - Esther Geister
- S.13 - Unbekannt (unsplash)

## Information

- S. 1 - Hugo Bronowski
- S. 2 - Hugo Bronowski, Myriam Geister  
S. 3 - Myriam Geister
- S. 4 - Myriam Geister, Stefan Sühner,  
Barthelemy de Mazenod (unsplash) ,  
Getty Images (unsplash)
- S. 6 - Emanuel Baier  
S. 7 - Daraja25
- S. 8 - Hugo Bronowski  
S. 9 - Fabian Busch  
S. 10 - Myriam Geister  
S. 11 - Fabian Busch  
S. 12 - Myriam Geister
- S.13 Jungschar Gelterkinden,  
Jungschar Lausen

# IMPRESSUM

## Ausgabe 3/2025

### Herausgeber

Cevi Region Basel  
Socinstrasse 15, 4051 Basel  
Postkonto 40-590-9  
[www.cevibasel.ch](http://www.cevibasel.ch)

**Auflage** 1'250 Exemplare, 61. Jahrgang

**Copyright** Wiedergabe von Artikeln und Bildern nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

**Redaktion & Layout** Myriam Geister

### Druck

Onlineprinters GmbH  
Rudolf-Diesel-Strasse 10  
91413 Neustadt a. d. Aisch, Deutschland

### Versand

Printhouse by Jobfactory  
Bordeaux-Strasse 5, 4053 Basel

**Erscheinungsweise** Vierteljährlich

### Adressänderungen, Abonnemente und Inserate

Cevi Region Basel, Redaktion Zi  
Socinstrasse 15, 4051 Basel  
+41 61 264 85 00  
[zi@cevibasel.ch](mailto:zi@cevibasel.ch)

### Redaktionsschluss

30. August 2025

# SALUT MURIEL!

## *Hallo zusammen!*

Ich heiße Muriel und darf neu im Cevi Region Basel für den Bereich Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Situationen angestellt sein. Mein Herz schlägt für Menschen, die Jesus noch nicht kennen und nicht so einfach Zugang zu einem christlichen Umfeld haben. In meiner Arbeit bin ich in verschiedene Bereiche in Kleinbasel eingebunden.

Die letzten Jahre war ich immer wieder im Ausland unterwegs. Dort bin ich gereist, habe Einsätze gemacht und die Bibel studiert.

Neben meiner Arbeit liebe ich gemeinsame Spiele oder Filmabende, oder den Austausch über einer Tasse Chai Latte (nicht Kaffee ☐)

Wenn ich nicht mit Freunden unterwegs bin, suche ich mir gerne ein gemütliches Café um dort ein Buch zu lesen, verbringe Zeit im Gebetsraum meiner Stadt, gehe an der Emme spazieren oder vertiefe mich in einer Netflixserie.

Ich freue mich auf die Zeit und bin gespannt, was Gott alles vorhat!





# SALUT GELTERKINDEN UND LAUSEN!

***Wir heissen die Cevi Jungschar Lausen und Gelterkinder herzlich willkommen!***

Seit der letzten Delegiertenversammlung am 28.03.2025 gehört ihr neu zur Cevi Region Basel. Darüber freuen wir uns sehr. Es ist uns eine grosse Freude und Ehre, gemeinsam mit euch unterwegs zu sein und Jung-schararbeit zu gestalten. Eure Erfahrung, eure Begeisterung und die Art wie ihr Jungschar lebt, sind eine wertvolle Bereicherung für unsere Region. Wir wünschen euch Gottes reichen Segen und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

*Debora Gerber  
Angestellte für Jungschararbeit*

## CEVI GELTERKINDEN

Wer wir sind? Einerseits gibt es da eine unerschrockene Schar von 25 Kindern, die jeden zweiten Samstagnachmittag Gelterkinder in zwei altersgetrennten Gruppen unsicher machen. Und daneben gibt es 24 Leitende, und die haben es in sich. Outdoor-Pizza-Ofen-Experten, Geländespielaustüftler, Bastel-Profis, Spezialisten für Geheimsprachen und Escape-Games, Sachkundige für Bibelfragen und vieles mehr...



## CEVI LAUSEN

Wir sind die Jungschar Lausen und gehören neu dem Cevi Region Basel an. Jeden Mittwoch treffen wir uns beim Niklaus - Huus und haben gemeinsam Spass, mal sind wir draussen im Wald oder gemütlich drinnen am Spiele spielen. Kurz vor Ende gibt es noch eine kleine Geschichte, die mit dem Glauben an Gott zu tun hat. Hast du Lust, vorbei zu schauen? Dann melde dich bei uns!

# SOMMER NACHTS FEST

*Am Sommernachtsfest sagten wir allen freiwillig engagierten Menschen im Cevi Region Basel "Danke". Dass ihr eure freie Zeit für andere Menschen hergebt, ist der Hammer! Danke für euer Engagement!*





# CEVI ACTION DAY

*Mit 13 Personen in drei Autos gingen wir wie jeden Sommer an den Tunisee.*

Es war eine lustige und bunt gemischte Runde aus Jungschärlern und Leuten aus der Sportarbeit. Am See angekommen konnten wir den Wasserskilift zwei Stunden lang geniessen und uns im Wakeboarden und Wasserskifahren üben! Alle Teilnehmenden konnten auf den Brettern Erfolgserlebnisse verzeichnen, auch wenn es nicht bei allen gleich schnell ging, bis sie eine Runde drehen konnten. Da wir den Lift exklusiv für uns haben, konnten alle richtig viel üben. Die Betreiber des Lifts haben uns ein Surfbrett und ein Wakeskatebrett zur Verfügung gestellt, was den Spassfaktor nochmals stark erhöhte!

Wir haben nächstes Jahr den Lift wieder gemietet – und zwar am Samstag, den 01. August!

Gleichzeitig gibt es noch eine zweite Ausgabe der Action Days: am 19. Oktober werden wir gemeinsam in Biel Gokart-fahren gehen! Auf der Website kannst du dich noch dafür anmelden.



*Fabian Busch  
Leitung Sportarbeit*



# SOMMERLAGER CEVI THOMAS

***Zurück in die Zukunft hat es am Samstag, dem 26. Juli geheissen, als sich knapp 100 Kinder und Leitende Richtung Graubünden aufgemacht haben.***

Voller Vorfreude und Erwartungen, was dieses Sommerlager im Haus alles so mitbringen wird. Jetzt blicken wir zurück, auf 11 intensive, aber sogleich auch erfüllende Tage. Von frischen Temperaturen und wunderschönen Aussichten über eine beinahe echte Zeitmaschine, spannenden Bsinngstheater, packende Geschichten und lautem Lobgesang war alles mit dabei. Ein Highlight war auch, dass Theaterfiguren aus alten Solas nochmals vorbeigekommen sind und unsere Geschichte geprägt haben. Was mir aber persönlich am meisten in Erinnerung bleibt, ist der Zusammenhalt im Team. Dieser Zusammenhalt ist auch unglaublich wichtig für ein funktionierendes Sommerlager. Es gab immer wieder Situationen, in denen ich sah, wie sich gegenseitig unterstützt, ermutigt aber auch ermahnt wurde. Für das bin ich unglaublich dankbar. Und wenn man am Schluss dann die ganzen glücklichen und zugleich erschöpften Gesichter der Teilnehmenden sieht, weiss man, dass sich der ganze Aufwand gelohnt hat.

Wir freuen uns jetzt wieder auf den regulären Jungski-Alltag, der auch eine Neuerung mit sich bringt: Wir eröffnen nämlich eine neue Westfeld-Binggis-Gruppe. Wir sind dankbar für diese Möglichkeit und gespannt, was noch alles daraus entstehen wird.



Mathis Tobler  
Abteilungsleiter



*Der Cevi Beach Cup ist dieses Jahr 5 Jahre alt geworden und kommt nun quasi in den Kindergarten!*

Wahrscheinlich dem Datum in den Sommerferien geschuldet, war der Beach Cup etwas kleiner als die anderen Jahre. Dies trübte aber weder die Stimmung noch den Spielspass.

Mit der eingebauten Spielpause und dem Bring-and-Share Buffet ist der Beach Cup mehr als einfach ein Beachvolleyballturnier. Der Kontakt zwischen den Teams wird gefördert und man kann sich neben dem Feld etwas besser kennenlernen. Sogar Teams aus mehreren Ländern waren dieses Jahr dabei! Insgesamt waren am Turnier 24 Teams vertreten.

Das Wetter hielt – Gott sei Dank – am Samstag gut. Am Sonntag hat es etwas geregnet, aber wir konnten das Turnier doch problemlos zu Ende führen. Ein grosser Dank gilt dem Zivi, der bei der Durchführung des Turniers tatkräftig mitgeholfen hat!

Der Cevi Beach Cup ist jeweils eine grosse Chance, fremde Leute auf den Cevi und auf unsere Angebote aufmerksam zu machen. Mit unserem Werbestand und diversen Flyern ist uns das dieses Jahr gelungen.

# CEVI BEACHCUP



Fabian Busch  
Leitung Sportarbeit

# HATTRICK TAGESLAGER

*Gott begleitet dich auf all deinen Wegen, auch wenn du ihn nicht siehst. Dies ist einerseits ein schöner Zuspruch für alle Lesenden und andererseits der Leitgedanke, den wir den Kindern im Hattrick Tageslager weitergeben wollten.*

Mit 48 Kindern tauchten wir jeden Tag in ein neues Kapitel der Geschichte von Königin Esther ein und staunten über ihren Mut und ihr Vertrauen auf Gott, von der unerwarteten Berufung an den Königshof bis hin zur Rettung aller jüdischen Menschen im Land.

Neben diesem spannenden Abenteuer, wurde selbstverständlich auch noch viel Fussball gespielt. Jeden Morgen wurde fleissig trainiert und nachmittags gab es ein Turnier, welches freitags mit dem grossen Abschlussturnier endete. Dort durfte der grosse Pokal und die Medaillen natürlich nicht fehlen.

Das schöne Wetter war manchmal sogar zu schön, bzw. zu heiss, weshalb wir uns an einem Nachmittag im Schwimmbad abkühlten.

Ein grosses Danke geht an das gesamte Leitungsteam, ohne die ein solches Lager nicht möglich wäre!



Jonathan Langloh  
Leitung FG Hattrick



# BUBENDORF goes DARAJA25

*Im Juli 2025 fand die 2. Ausgabe des regionalen Sommerlagers des Cevi Ostschweiz statt – das Daraja25. Dieses Jahr war unsere Jungschar Bubendorf erstmals als Gastabteilung dabei.*

Für das Leitungsteam begann das Lager bereits eine Woche vorher mit dem Aufbau. Innert weniger Tagen entstand aus einer leeren Wiese in Gachnang ein Lagerplatz mit Zelten, grossen Bauten, einem riesigen Schiff und mehr - die Insel «Matan».

Mit rund 950 Cevianer:innen begleiteten wir die Siedler:innen auf ihrem Abenteuer rund um die Insel «Matan» und ihren Gestalten. Mit Spielturnier, mehreren OLs, Erlebnisorten und dem Festspiel kamen Spiel und Spass nicht zu kurz. Auch das Brettspiel «Die Siedler von Matan» wurde natürlich als Geländespiel umgesetzt. Nach dem Besuchstag mit Privatkonzert von Andrew Bond erkundeten wir auf der Tageswanderung die örtliche Badi und erholten uns von den vielen Regentagen. Um auch 130 km entfernt dem Heimweh entgegenzuwirken, erklang aus unserer Abteilung oft das schöne Baselbieterlied.

Nach acht Tagen hiess es bereits «Schiff ahoi», und wir verabschiedeten uns schweren Herzens von neuen Freunden, Siedlern und unseren Musikanten Dore Mi, Fasola Tido und Pam Pam. Ein Teil des Leitungsteams blieb noch für den Abbau - dann war auch für uns Zeit, Abschied zu nehmen.



Jennifer Saladin  
Co-Lagerleiterin

[1]



Wir starten AlphaLive, den Kurs über Gott und den christlichen Glauben! Wenn du Fragen über Gott und dein Leben hast oder jemanden kennst, für wen das etwas wäre: AlphaLive sollte man nicht verpassen!



[2]



Jedes Jahr wieder sind wir Teil von JUNE, dem Jugendgottesdienst aller ERK-Basel Stadt Kirchen. Dieses Jahr gingen wir raus auf die Strasse, um anderen Menschen zu dienen. Wir freuen uns auf nächstes Jahr!

[3]



Spendenstand  
August 2025

Stand: 91'384 CHF  
Ziel: 190'000 CHF



Cevi Action Days geht mit dir am Sonntag, den 19. Oktober auf die Piste. Davor gönnen wir uns alle einen Gottesdienst bei "Jahu" und tauchen ein in den Jahu-Worship! Ein Sonntag, der in Erinnerung bleiben wird!



[4]

Die Stadtpiraten sind in See gestochen. Jeden zweiten Samstag machen wir mit jeder Menge Kinder Kleinbasel unsicher. Da wir überannt werden von Jungs, suchen wir männliche Mitarbeitende! Interesse? Melde dich bei [muriel.stucki@cevibasel.ch](mailto:muriel.stucki@cevibasel.ch)



[5]

Jetzt quakts! Die Singfrösche sind ein neues Cevi Projekt: Eltern-Kind-Singen auf der Socinstrasse. Damit erreichen wir ganze neue Menschen, die sonst nicht so oft im Cevi zu sehen sind und wir freuen uns über viele neue Gesichter bei den Singfröschen.



[6]



08



10



07

# Information

**03 Gedanken aus dem RV**  
*von Laura Wahl*

**04 BITS**

**06 Tageslager**  
*von Jonathan Langloh*

**07 Bubendorf goes Daraja25**  
*von Jennifer Saladin*

**08 Sommerlager Cevi Thomas**  
*von Mathis Tobler*

**09 Cevi Beachcup**  
*von Fabian Busch*

**10 Sommernachtsfest**  
*Fotos von Myriam Geister*

**11 Cevi Action Day**  
*von Fabian Busch*

**12 Salut Muriel**

**13 Salut Gelterkinden und Lausen**

**14 Termine, Flyer, Impressum**

# GEDANKEN AUS DEM REGIONALVORSTAND

Im Regionalvorstand waren über die Sommerzeit verschiedene Themen aktuell: Wir waren mit den Vorbereitungen für den Domino-Sponsorenlauf, der nun kurz bevorsteht, sowie fürs jährliche Sommerachtsfest - das auch dieses Jahr wieder ein Highlight war - beschäftigt. Zudem hat die Arbeitsgruppe Statuten die Überarbeitung unserer Vereinsstatuten vorangetrieben, damit wir die Anforderungen von Swiss Olympic weiterhin erfüllen. Die Arbeitsgruppe Lagerhäuser hat die Reorganisation unserer Immobilien aufgenommen. Auch die Zukunft unserer etwas in die Jahre gekommenen Datenbank wird derzeit evaluiert.

Besonders freuen wir uns im Hinblick auf die kommende Zeit über die Neuanstellung von Muriel Stucki, die im Rahmen des neuen Ressorts „Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Situationen“ gemeinsam mit Roman Geister, von Seiten des Vorstandes Sara Pfahler und einem ehrenamtlichen Team das Projekt „Stadtpiraten“ gestartet hat. Wir sind überzeugt, dass Muriel diesen Bereich mit viel Erfahrung und Herz weiterentwickeln wird!

Wir danken euch herzlich für euer Engagement und euer Mittragen des Cevi Region Basel – sei es finanziell, aktiv in einem Angebot sowie im Gebet.

**„Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn und nicht den Menschen.“ – Kolosser 3,23**

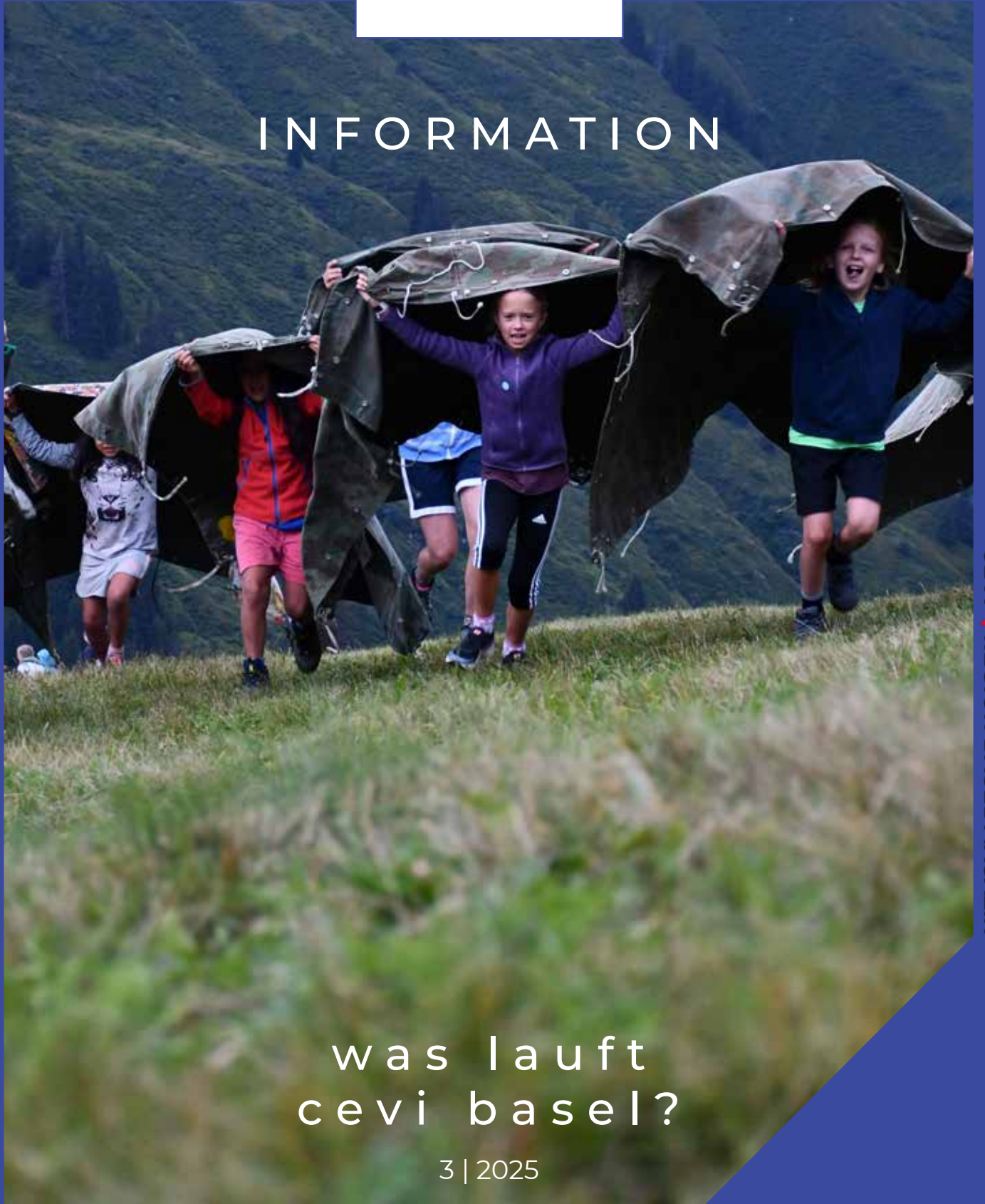


Laura Wahl-Sabatino  
Präsidentin Regionalvorstand





# INFORMATION



YMCA | YMCA  
CEVI REGION BASEL MAGAZIN

was läuft  
cevi basel?

3 | 2025

Solas - Cevi Beachcup - Tageslager - neue Menschen