



## Grüess Gott



Lukas Stuck, Pfarrer

Not lehrt beten, besagt eine alte Redensart. Vor der Zeit von Corona hatte ich durchaus auch Mühe mit dieser Redensart.

Mir schien, dass es nicht nur Not und Leiden sind, die uns helfen zu beten. Und doch: Es ist eine erstaunliche Erfahrung für mich in dieser Zeit, dass gerade vom Gebet eine grosse Kraft ausgeht.

Eine der schönsten Definitionen von Gebet ist für mich diese: «Gebet ist das Atemholen der Seele» (John Henry Newman). Gebet heisst für mich zunächst Stille zuzulassen. Mit Stille meine ich nicht nur die konkrete Stille, sondern auch die Unterbrechung des Alltags: Einen Moment die Krisen-Breaking-News abschalten und sich Zeit nehmen, ganz da sein bei sich und vor Gott, damit die Seele Atem holen kann. Ich muss nichts leisten, nichts bringen. Ganz praktisch kann das jede und jeder zu Hause, für jemand anderes ist es vielleicht einfacher bei einem meditativen Spaziergang. Das Eintauchen in diese Stille braucht etwas Mut – es ist wie bei einem Sprung in den Brunnen. Ein Gebet kann reinigen, käftigen und bringt mich in ein neues Verhältnis mit mir und den anderen. Für das persönliche Gebet gibt es keine falsche Technik. Mir hilft ein solcher Moment, Ruhe zu finden. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass persönliches Gebet und Meditation helfen, besser mit Krisen umzugehen. Das Gebet schützt uns auch

vor einem zu grossen Aktivismus. Der benediktinische Grundsatz «ora et labora» (bete und arbeite) zeigt dies: Neben Tatendrang brauchen wir auch Momente des Friedens und der Gelassenheit.

Nicht nur das persönliche, auch das gemeinsame Gebet entfaltet in dieser Zeit eine neue verbindende Kraft. Es entstehen neue Formen, wie diese Verbindung gelebt wird: vor und an Ostern läuteten die Glocken, um zum gemeinsamen Gebet einzuladen. Sie sollen zeigen: Niemand ist isoliert, sondern Teil einer grossen Gemeinschaft. Doch das Gebet kreist nie um diese Gemeinschaft selbst, sondern nimmt immer den weiteren Horizont in den Blick. Schon immer kannten wir die Fürbitte, in der wir an andere denken – und auf ganze schlichte Weise bitten: «Kyrie Eleison – Herr erbarme dich». In der momentanen Situation, in der viele getrennt sind durch geschlossene Grenzen oder durch Quarantäne, ist diese Verbundenheit von neuem wichtig geworden.

Mir helfen manchmal auch vorformulierte Worte. In dieser Zeit begleitet mich an manchem Morgen ein bekanntes Gelassenheitsgebet:

«Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»



## «Müssiggang ist der Seele Feind»

Liebe Mitglieder

Seit mehreren Wochen befindet sich die Schweiz im Ausnahmezustand – und mit den Veränderungen, die damit einhergehen, hat sich auch das Angebot unserer Kirche verändert. Wir diskutieren nicht mehr wie zu Beginn darüber, welche Anlässe wir durchführen und welche nicht – wir überlegen uns vielmehr, wie wir Ihnen als Mitglieder in dieser schwierigen Phase zur Seite stehen können.

«Müssiggang ist der Seele Feind», schrieb der Gründervater der Benediktinermönche in seine Benediktinerregeln. Dem Menschen tut es nicht gut, wenn er nichts tut. Entscheidend ist, gerade in Krisen, aktiv zu bleiben, den immer noch zur Verfügung stehenden Handlungsspielraum zu nutzen. Genauso versuchen wir als Kirche zu handeln: Wir sind da für Gespräche, Seelsorge, aber auch ganz praktisch für Einkaufshilfen oder als Drehscheibe für Grüsse an die Menschen in Senioren- und Pflegezentren. Weiter haben wir technologisch dazu gelernt: Auf unserer Website finden Sie wöchentlich einen Videogottesdienst mit Ihnen bekannten Gesichtern in «gewohnter» Umgebung.

Auch Ihnen, liebe Mitglieder, wünsche ich Handlungsspielraum – sowie Phantasie, Kreativität und etwas Spielfreude beim Nutzen dieses Raumes. Nehmen Sie sich Zeit zum Durchatmen, Reflektieren – und wenn Sie etwas beschäftigt: Unsere Mitarbeitenden haben immer ein offenes Ohr. Wir möchten für Sie da sein.

Lucien Baumgaertner,  
Präsident der Kirchenpflege

# ❁ VIELEN DANK ❁



133 Ostergrüsse durften wir entgegennehmen und an die sechs Senioren- und Pflegezentren in Zofingen, Stregelbach und Vordemwald verteilen. Wir danken allen kleinen und grossen Künstlerinnen und Künstlern herzlich für ihre Bilder, Gedichte und Mut machenden Worte! Da wir hier nur wenige Grüsse abdrucken können, laden wir Sie ein, auf unserer Homepage alle Kunstwerke zu bewundern: [www.ref-zofingen.ch](http://www.ref-zofingen.ch)





In der Freudenzeit zwischen Ostern und Pfingsten haben die Sonntage in der lateinischen Tradition klingende Namen. Jeder bezieht sich auf einen ausgewählten biblischen Psalm.

Ruedi Gebhard, Pfarrer

Nehmen Sie für jede Woche dieses Monats ein solches Psalmwort mit als Hoffnungszeichen und Wegleitung:

### **3. Mai** **Jubilate – Jubelt!**

Jauchzet Gott,  
alle Länder.  
Singt zur Ehre seines  
Namens, macht herrlich  
sein Lob.

Psalm 66, 1-2

Gott,  
ich sehne mich  
nach jubelnden  
Menschen,  
nach jauchzenden  
Kindern,  
nach Musik und Gesang.

Gott,  
ich lobe dich  
für jeden Menschen,  
der wieder gesund wurde,  
für neue Formen der  
Begegnung,  
für saubere Luft und  
klare Himmel.

Gott,  
ich suche dich,  
hilf mir, dir zu vertrauen.

### **10. Mai** **Kantate – Singt!**

Singt dem HERRN ein  
neues Lied, denn er  
hat Wunder getan.  
Geholfen hat ihm  
seine Rechte und sein  
heiliger Arm.  
Der HERR hat seine  
Hilfe kundgetan, vor  
den Augen der Völker  
seine Gerechtigkeit  
offenbart.

Psalm 98, 1-2

Du Ewiger,  
du hältst Vergangenes  
und Zukünftiges  
zusammen.  
Altes und Neues stehen  
in deinen Händen.

Stauend schaue ich  
zurück:  
auf Wunderbares  
im Leben,  
auf Güte und  
Freundlichkeit,  
auf Hilfe und Solidarität,  
auf Einsatz für Gerechtig-  
keit und Menschenwürde.

Singen will ich dir,  
ein neues Lied,  
fröhlich und auch traurig,  
laut und manchmal  
ganz leise.  
Denn «wer singt,  
betet doppelt» (*Augustin*).

### **17. Mai** **Rogate – Betet!**

Kommt, lasst uns  
anbeten und knien  
und niederfallen vor  
dem Herrn, der uns  
gemacht hat.  
Denn er ist unser Gott  
und wir das Volk seiner  
Weide und Schafe  
seiner Hand.

Psalm 95, 6-7a

«Herr, lehre uns beten»  
(Lk 11, 1),  
verhalten und ungestüm,  
wortlos und wortgewaltig,  
mit stummen Seufzern  
und lauten Schreien,  
tanzend und leichtfüßig  
in neuen Formen  
und auf dem festen  
Boden guter alter  
Traditionen,  
allein und in Gemein-  
schaft,  
klagend und dankend,  
fröhlich und zuversicht-  
lich,  
fragend und zweifelnd.

«Herr, lehre uns beten»,  
denn du weisst, was wir  
brauchen, bevor wir dich  
darum gebeten haben.

### **24. Mai** **Exaudi – Erhöre!**

Höre, HERR, mein lautes  
Rufen, sei mir gnädig  
und erhöre mich.

Psalm 27, 7

Höre, mein Gott,  
erhöre mein Flehen  
und Bitten,  
sei mir nahe,  
ich brauche dich.

Höre,  
auf das Schreien  
der Kreatur,  
auf die Spiele der Kinder,  
auf das Seufzen  
der Überforderten,  
auf die Fröhlichkeit  
der Verliebten,  
auf die Sehnsucht  
so vieler.

Höre,  
und gib mir Antwort:  
gnädig,  
ohne Forderungen,  
mit Liebe und  
Zuwendung.

Vor allem Reden  
will ich hören:  
Auf dich, mein Gott.



## Kirchkreis Zofingen

**Lukas Stuck | Pfarrer**

062 751 19 10

lukas.stuck@ref-zofingen.ch

**Ruedi Gebhard | Pfarrer**

062 751 13 39

ruedi.gebhard@ref-zofingen.ch

**Samuel Dietiker | Pfarrer**

062 745 00 91

samuel.dietiker@ref-zofingen.ch

**Beat Maurer | Sozialdiakon**

Kinder und Jugend / Diakonie

062 745 00 95

beat.maurer@ref-zofingen.ch

**Mirjam Blaser | Sozialdiakonin i.A.**

062 745 00 96

mirjam.blaser@ref-zofingen.ch

## Kirchkreis Strengelbach

**Christa Steinhauer | Pfarrerin**

062 751 15 67

christa.steinhauer@ref-zofingen.ch

**Samuel Dietiker | Pfarrer**

062 745 00 91

samuel.dietiker@ref-zofingen.ch

**Tabea Haldimann | Sozialdiakonin i.A.**

062 752 13 47

tabea.haldimann@ref-zofingen.ch

## Kirchkreis Vordemwald

**Joël Guggisberg | Pfarrer**

062 751 79 69

joel.guggisberg@ref-zofingen.ch

## Sekretariat und Verwaltung

062 745 00 90

sekretariat@ref-zofingen.ch

**[www.ref-zofingen.ch](http://www.ref-zofingen.ch)**



# Wir sind für Sie da!

Statt einer Agenda finden Sie in dieser Ausgabe hier unsere Kontaktmöglichkeiten. Aufgrund der Lage zu Redaktionsschluss müssen wir kurzfristig über die Durchführung unserer Gottesdienste und Veranstaltungen entscheiden.

Aktuelle Informationen zum Programm erhalten Sie durch

- die Aushänge bei den Kirchen,
- den Kirchzettel im Zofinger Tagblatt,
- die Website [www.ref-zofingen.ch](http://www.ref-zofingen.ch).

**Die aktuelle Situation kann belastend sein. Wir möchten deshalb besonders darauf hinweisen, dass wir für Sie erreichbar sind – wir hören Ihnen zu und kommen mit Ihnen ins Gespräch – per Telefon oder Mail oder nach Rücksprache auch per Videotelefon.**



### Impressum:

Der «ausblick» ist eine Beilage der Zeitung «reformiert.» und wird monatlich von der Kirchgemeinde Zofingen herausgegeben. Anregungen und Echos an: Sekretariat, Hintere Hauptgasse 19, 4800 Zofingen. Redaktion: Mitarbeitende Konvent. Layout & Satz: Regina Maurer-Suter. Druck: Effingermedien AG, Storchengasse 15, 5201 Brugg.