

## TENNIKEN – ZUNZGEN

DER BEGINN DER DUNKLEN JAHRESZEIT

Ermutigung  
zur Angst

Ein Thema, das mich immer wieder beschäftigt, ist verbunden mit dem, was der Apostel Paulus «die Schwachheit» nennt. Damit ist nicht mangelnde physische Kraft gemeint, sondern das, was wir unter Bescheidenheit verstehen oder darunter, sich nicht in den Vordergrund zu drängen, nicht gross sein, nicht dominieren zu wollen: «Ich rühme mich meiner Schwachheit, auf dass die Kraft Christi bei mir wohne. Denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.» (2. Korinther 12, 9-10).

Mit dem Beginn der dunklen Jahreszeit stellt sich bei vielen Menschen der Herbst- und Winterblues ein. Reduzierte Freude, mangelnde Konzentration. Biologisch gesagt: Mangelndes Tageslicht lässt die Melatonin-Produktion ansteigen, das Gehirn wird in Schlafmodus versetzt, die Konzentration des Glückshormons Serotonin nimmt ab. Viele Menschen erleben eine erhöhte Ängstlichkeit und irritierte Reaktionen darauf in ihrem Umfeld. Merkwürdigerweise hat sich in der Kirche vielerorts die Idee durchgesetzt, der Glaube fege die Angst beiseite. Merkwürdigerweise deshalb, weil in der Bibel die Angst und ihre Wahrnehmung in die Mitte des Gottvertrauens gehört. Die 150 Psalmenlieder sind voll davon, und auch Jesus in Gethsemane kennt sie, ebenso die von Ostern überraschten Jüngerinnen und Jünger. Paulus, der die Angst und die Schwachheit ernst nimmt, lässt unserem Gefühlserleben Raum und lädt ein, damit in einen Umgang zu kommen.

Der Pionier der Angstanalyse, Sören Kierkegaard, nannte den Glauben «die Kunst, sich recht ängstigen zu lernen». Gemeint ist damit, ihr Vorhandensein anzuerkennen, denn nur dann lässt sich wirklicher Trost finden und vermag das Gottvertrauen Hoffnung zu stiften. Von Corrie ten Boom, der niederländischen Widerstandskämpferin gegen die Nazis, lässt sich dies konkret lernen. Sie nannte den Mut «die Angst, die gebetet hat». Eine schöne Übersetzung dessen, was Paulus meinte: Wir müssen nicht aus uns selbst heraus mutig sein, und wir müssen gegen die bedrängende Realität nicht allein ankämpfen. Eine frohe Winterzeit wünsche ich Ihnen!

PFARRER ULRICH DÄLLENBACH

ERSTES ADVENTSWOCHENENDE

## Teilete am Freitag



Alfred Mbai.

Am 29. November, um 19 Uhr, im Gemeindesaal Zunzgen. Der Teilete-Abend am ersten Adventswochenende gestattet uns immer einen Blick über den Tellerrand der eigenen Kirche hinaus. Dieses Jahr nach Kenia in die Kirche der Quäker. Die Quäker-Kirche entstand in England Mitte des 17. Jahrhunderts. Die Hälfte ihrer weltweiten Mitglieder lebten 1950 in den USA, im Jahr 2010 in Ostafrika, wohin sich die Kirche der Quäker seit Ende des 19. Jahrhunderts auszubreiten begann. Zu den Hauptkennzeichen der Quäker-Gemeinschaft gehört ihr Engagement für den Frieden. Zusammen mit den Mennoniten gehören sie zu den historischen Friedenskirchen. Sie unterhalten sein ständiges Büro bei der UNO in Brüssel und New York im Engagement zur Verhinderung gewaltsamer Konflikte und darin, die UN auf sogenannte vergessene Konflikte aufmerksam zu machen sowie auf Menschen und Gruppierungen ohne Lobby. Grossen Einfluss hatten sie etwa auf die Gründung von Amnesty International.

Unser Gast aus der Quäkerkirche Kenias in diesem Jahr ist Alfred Mombi Mbai. Die Quäker, auch «Kirche der Freunde» genannt, sind eine Laiengemeinschaft, sprich: ohne Pfarrer oder Priester. Alfred Mbai, der ein Gastsemester am ökumenischen Institut in Bossey verbringt, ist Kommunikationswissenschaftler und hat einen weiteren Abschluss in «Public Relations» (Öffentlichkeitsarbeit).

Wir freuen uns sehr auf die Begegnung mit ihm und laden Sie herzlich ein zu diesem spannenden Abend mit Bildern und Videos.

Bei der Teilete bringen alle Gäste etwas zum Essen mit und wir gestalten damit ein grosses Buffet, an dem sich dann alle bedienen dürfen. Herzliche Einladung!

PFARRER ULRICH DÄLLENBACH

www.kirche-tenniken-zunzgen.ch

## GOTTESDIENSTE

Sonntag, 1. Dezember,

**1. Advent**  
10 Uhr, in Tenniken,  
Familiengottesdienst mit  
Gast aus Bossey,  
Pfarrer Ulrich Dällenbach

Sonntag, 8. Dezember,

**2. Advent**  
10 Uhr, in Zunzgen,  
Pfarrer Ulrich Dällenbach,  
anschliessend Chillekaffi

Sonntag, 15. Dezember,

**3. Advent**  
10 Uhr, in Tenniken,  
Pfarrer Ulrich Dällenbach,  
zu Gast: Gemischter  
Chor Zunzgen

Sonntag, 22. Dezember,

**4. Advent**  
10 Uhr, in Diegten, Gospel-  
gottesdienst mit Chor  
Diegten, Pfarrerin Sonja  
Glasbrenner

Heiligabend, 24. Dezember

> 16.30 Uhr, in Zunzgen,  
Familiengottesdienst,  
Pfarrer Ulrich Dällenbach

> 22 Uhr, in Tenniken,  
Musik mit Diego Ares  
und Geigerin Daria  
Spiridonova, Pfarrer  
Ulrich Dällenbach

Weihnachtstag,

25. Dezember

10 Uhr, in Tenniken mit  
Abendmahl, Pfarrer  
Ulrich Dällenbach

Sonntag, 29. Dezember

10 Uhr, in Tenniken,  
Regionalgottesdienst,  
Pfarrer Christoph Weber

Jugendgottesdienst

onLine. Sonntag, 15. Dezember,  
18.15 Uhr, reformierte  
Kirche Sissach, mit Ankunft  
von Friedenslicht aus  
Bethlehem

## Taizé-Feier.

Freitag, 13. Dezember,  
19 Uhr, reformierte Kirche  
Sissach  
**Altersheim Mülimatt  
Sissach.** Freitag, 6. Dezember,  
10.15 Uhr

KINDER UND  
JUGENDLICHE

**Fiire mit de Chliine.**  
Mittwoch, 11. Dezember,  
15 bis 16 Uhr, Gemeinde-  
zentrum Zunzgen

**Preteens für 5-  
und 6.-Klässler.**  
Donnerstags, 15.30 bis 18 Uhr,  
5. und 12. Dezember,  
Jugendraum Tenniken

Konfirmanden.

Mittwoch, 4. Dezember,  
18 Uhr, Unterricht im  
Pfarrhaus

## WEITERE ANLÄSSE

**Teilete-Znacht mit  
Gaststudent aus Kenia  
(Kirche der Quäker).**

Freitag, 29. November,  
19 Uhr, Gemeindesaal  
Zunzgen

Morgengebet.

Mittwochs, 8 bis 8.30 Uhr,  
im Chor der Kirche Tenniken

Zmorge im Hofmatt-

schulhaus Tenniken.

Dienstag, 3. Dezember,

8.30 Uhr

Trauercafé.

Mittwoch, 4. Dezember,

9 Uhr, Hofmattschulhaus

Tenniken

Kerzenziehen.

Samstag, 7. Dezember,

ab 11 Uhr beim Gemeinde-  
zentrum Zunzgen

## Weihnachtskonzert

mit Diego Ares.

Sonntag, 8. Dezember,  
17 Uhr, in der Kirche  
Tenniken

## Oekumensiche

Rorate-Feier. Mittwoch,

11. Dezember, 6.30 Uhr,

Gemeindesaal Zunzgen,

anschliessend Zmorge

Kurrende-Singen am

Weihnachtsmorgen.

Musikalische Vorkenntnisse

sind nicht nötig, die Freude

am Singen reicht.

Wir üben zweimal an einem

Sonntag, 24. November

und 15. Dezember,

jeweils 11.30 bis 12.30 Uhr,

in der Kirche Tenniken

Adventskranz selbst

binden und gestalten.

Samstag, 30. November,

14 Uhr, in der Kirche

Tenniken

Adventsfenster.

Mittwoch, 18. Dezember,

ab 18 Uhr, in der Kirche

Tenniken

## KONTAKT

Pfarramt:

Pfarrer Ulrich Dällenbach,

061 971 10 31,

pfarrhauste@bluewin.ch

Jugendarbeit:

Lea Strickler und

Samuel Hofer,

077 409 34 13

Sekretariat:

Agnes Maurer,

061 971 10 31,

refkirchete@bluewin.ch

Kirchenpflegethema:

Franziska Buonfrate-Ruggle

## DIEGTEN – EPTINGEN

FOTO-  
COMMUNITY.  
COM

EINE SCHÖNE GESCHICHTE

## Alte Frau und der Junge

Ein kleiner Junge wollte Gott treffen. Er packte einige Coladosen und Schokoriegel in seinen Rucksack und machte sich auf den Weg. In einem Park sah er eine alte Frau, die auf einer Bank sass und den Tauben zuschaute.

Der Junge setzte sich zu ihr und öffnete seinen Rucksack. Als er eine Cola herausholen wollte, sah er den hungrigen Blick der Frau. Er nahm einen Schokoriegel heraus und gab ihn der Frau. Dankbar lächelte sie ihn an – ein wundervolles Lächeln!

Um dieses Lächeln noch einmal zu sehen, bot ihr der Junge auch eine Cola an. Sie nahm sie und lächelte wieder, noch strahlender als zuvor. So sassen die beiden den ganzen Nachmittag im Park, assen Schokoriegel und tranken Cola, ohne auch nur ein Wort zu sprechen.

Als es dunkel wurde, wollte der Junge nach Hause gehen. Nach einigen Schritten hielt er inne, ging zurück und umarmte die Frau. Die schenkte ihm dafür ihr allerschönstes Lächeln.

Zu Hause fragte ihn seine Mutter: «Was hast du denn heute Schönes

gemacht, dass du so fröhlich aussehst?» Der Junge antwortete: «Ich habe mit Gott Mittag gegessen – und sie hat ein wundervolles Lächeln!»

Auch die alte Frau war nach Hause gegangen, wo ihr Sohn sie fragte, warum sie so fröhlich aussehe. Sie antwortete: «Ich habe mit Gott Mittag gegessen – und er ist viel jünger, als ich dachte!»

Wir feiern besonders an Weihnachten, dass Gott Mensch wurde. Was bedeutet Ihnen die Weihnachtsgeschichte? Bleibt sie eine Erzählung aus ferner Zeit, oder können Sie die Geschichte auch mit Ihrem alltäglichen Leben verbinden? Wer Jesus sieht, sieht Gott. Ganz am Anfang der Bibel heisst es noch viel umfassender: Gott schuf den Menschen nach seinem Bilde, als Mann und Frau schuf er sie.

Wir Menschen tragen also viele Eigenschaften von Gott in uns. Sehen wir sie denn bei uns selber und bei andern? Gott müssen wir nicht weit weg suchen, irgendwo im Himmel. Er kommt mit jedem Kind in die Welt, er begegnet uns in unseren Mitmenschen.

GRUSSWORT

Die dunkle  
Jahreszeit

Sie birgt Gefahren aber für viele auch schöne Möglichkeiten. Die meisten wissen, dass sie in der Mittagszeit nach draussen gehen und für genügend Licht sorgen sollten. Viele wissen, welche Vitamine sie in der kalten Jahreszeit besonders brauchen. Und doch ist es für manche Menschen eine heikle Zeit. Da ist vor Jahresende im Geschäft noch so vieles zu tun, in vielen Familien werden Wünsche und Erwartungen aneinander wach. Da gilt es schon, besonders behutsam mit sich selber und einander umzugehen, wenn die Adventszeit entspannt und harmonisch verlaufen soll. Die schönen Möglichkeiten ins Auge fassen: gemütliche Stunden zusammen verbringen, wieder einmal ein gutes Buch lesen, wieder einmal mit den Kindern spielen, die Stille einer Winterlandschaft in sich aufnehmen, auf dem Eisfeld seine Runden drehen, beim Backen verweilen, die Düfte des Advents geniessen ... Machen Sie den Advent ganz bewusst zu einem besonderen Monat! Wenn Sie etwas mehr von dem einplanen, was Ihnen guttut und Freude macht, wird die Vorweihnachtszeit entspannt und harmonisch und das Warten auf Weihnachten selber schon zu einem Fest. Kristian Fechtner bereitet sich im Gebet auf Weihnachten vor:

Gott, heilig und gnädig.

Jahr um Jahr wird mir die Geschichte

von der Geburt des göttlichen Kindes erzählt.

Jahr um Jahr sehne ich mich nach dem Licht,

das in der Finsternis scheint – in der Welt

und in meinem Herzen.

Ich bitte dich, Gott, um dieses Licht.

Nimm von mir Härte und Überdruß.

Nimm weg, das mir den Blick verstellt auf die Krippe,

auf andere Menschen, auf mich selbst.

Schenke mir wache Sinne und einen offenen Verstand,

damit ich Weihnachten empfinden kann.

Ich möchte die Botschaft der Engel hören.

AUS: KRISTIAN FECHTNER,

WAS TUN DIE ENGEL AM WEIHNACHTSMORGEN?

www.refdiegteneptingen.ch

Sonntag, 1. Dezember,

**1. Advent**, 10 Uhr, in Tenniken,  
Regionalgottesdienst zum  
Missionssonntag, Pfarrer  
Ulrich Dällenbach und  
Pfarrerin Sonja Glasbrenner,  
Gast aus Bossey

Sonntag, 8. Dezember,

**2. Advent**, 10 Uhr, in Eptingen,  
Gottesdienst, Pfarrerin  
Sari Wagner, Organistin  
Judith Wagner

Sonntag, 15. Dezember,

**3. Advent**, 10 Uhr, in Tenniken,  
Regionalgottesdienst,  
Pfarrer Ulrich Dällenbach

Sonntag, 22. Dezember,

**4. Advent**, 10 Uhr, in Diegten,  
Gospelgottesdienst mit  
Abendmahl, Pfarrerin Sonja  
Glasbrenner, Organist  
Matthias Krüger und  
Chor Diegten

Dienstag, 24. Dezember,

Heiligabend, 17 Uhr,

in Eptingen, Familienweihnachts-  
gottesdienst  
«s Gschänk vo de Wienacht»,  
Pfarrerin Sonja Glasbrenner,  
Organistin Judith Wagner

Mittwoch, 25. Dezember,

**Weihnachten**, 10 Uhr, in  
Diegten, Festgottesdienst mit  
Abendmahl, Pfarrerin Sonja  
Glasbrenner, Organistin  
Judith Wagner

Sonntag, 29. Dezember

10 Uhr, in Tenniken,  
Regionalgottesdienst,  
Pfarrer Christoph Weber

ANLÄSSE

Dörfer-Wichteln.

Die Aktion der letzten Jahre  
wird wiederholt. Bitte melden  
Sie sich bis zum 2. Dezember  
bei Tanja Fiechter an:

t.fiechter@hispeed.ch,

079 226 14 41

Trauercafé. Mittwoch,

4. Dezember, 9 Uhr, Hofmatt-

schulhaus Tenniken

Konzert MV Eptingen.

Mittwoch, 18. Dezember,

19.30 Uhr, Kirche Eptingen

Konzert Familie Eschbach.

Sonntag, 29. Dezember, 14 Uhr,

Kirche Diegten

## SENIOREN

Seniorenweihnacht mit

DankesbüchSENSAMMLUNG.

Sonntag, 15. Dezember, 14 Uhr,

Gemeindesaal Eptingen,

Mitwirkung Gemischter Chor

Eptingen. Anmeldungen bis

9. Dezember ans Sekretariat

## KINDER/JUGENDLICHE

Fiire mit de Chliine.

Mittwoch, 11. Dezember,

15–16 Uhr, Gemeindezentrum

Zunzgen, Pfarrer Ulrich

Dällenbach mit Team

Preteens (5.–6. Klasse).

Donnerstags, 15.30–18 Uhr,

Details auf Whatsapp-Infchat

Konfirmationsunterricht.

Donnerstag, 5. und 19. Dezember

(Gruppe 18. 5.), 12. Dezember

(Gruppe 25. 5.), 18.30–

20 Uhr, Pfarrsaal Diegten

OnLine-Jugendgottes-

dienst. Sonntag, 15. Dezember,

18.15 Uhr, Sissach

## KONTAKT

Pfarramt: Pfarrerin Sonja

Glasbrenner, 061 971 22 30,

sonja.glasbrenner@

refdiegteneptingen.ch

Sekretariat: Reina Wüthrich,

Tel. 076 471 22 30, sekretariat@refdiegteneptingen.ch