



Wage dich in neue Gebiete vor und überrasche dich selbst

Zum Geburtstag habe ich ein Buch geschenkt bekommen. Der Titel: «Innere Ruhe finden mit Senbazuru – Die achtsame Kunst einen Papierkranich zu falten». Ich hatte keine Ahnung was Senbazuru ist. Heute weiss ich, dass das Wort auf Deutsch übersetzt, 1000 Kraniche bedeutet. Nach einer japanischen Legende wird demjenigen, der 1000 Origamikraniche faltet, von den Göttern ein Wunsch erfüllt. Der Autor M.J. Wong erzählt im Buch unter anderem die Geschichte des Mädchens Sadako Sasaki.

Die Zwölfjährige erkrankte 1955 infolge des Atombombenabwurfs auf Hiroshima an Leukämie. Ihre beste Freundin erzählte ihr von der japanischen Legende, worauf Sadako während ihres Krankenhausaufenthaltes Papierkraniche zu falten begann. Nachdem sie innerhalb von weniger als einem Monat 1000 Kraniche fertiggestellt hatte, setzte sie ihre Arbeit in der Hoffnung auf Heilung fort. Sadako Sasaki erlag im Oktober 1955 ihrer Krankheit. Doch die Origamikraniche wurden Symbol der Friedensbewegung und des

Widerstandes gegen Atomwaffen. Sadakos Geschichte berührt mich, und ich habe mit Falten begonnen. Noch sind es bei weitem keine 1000 Kraniche. Ich falte weiter und übe dabei Achtsamkeit und Langsamkeit, und lasse mich überraschen, was mit mir geschieht. Der Autor schreibt dazu: «Jeden Tag erinnere ich mich daran, dass ich so weit gekommen bin, nicht um anzukommen, sondern um zu entdecken, was sich auf dem Weg entfaltet.»

Hildegard Netos

Vgl. dazu «Ein Gebet für unterwegs» auf Seite 4.

Konfirmationen

2–3

Im Mai werden 23 Jugendliche konfirmiert.

Lange Nacht der Kirchen

4

Vorschau: Am Freitag, 2. Juni feiern wir die Lange Nacht der Kirchen.

In jeder bewegt-Ausgabe wird eines der «Zehn Gebote Vol. 2» unter die Lupe genommen.

Nahrung, Schlaf, Wärme.

Was gibt mir Kraft? Kraft zum Weitermachen? Kraft zum Glückhsein? Kraft zum Lachen? Was ist diese Kraft überhaupt?

Konfirmand*innen verraten in dieser bewegt-Ausgabe, was ihnen Kraft gibt.

Nahrung, Schlaf, Wärme wären sicherlich Antworten auf die Frage «Was gibt mir Kraft im Leben?», wenn man sie verschiedenen Menschen stellen würde. Licht und ein Dach über dem Kopf würden wahrscheinlich auch erwähnt werden. Und irgendwann wird jemand «meine Familie», «meine Freunde» oder «ein Lächeln im Vorbeigehen» aufzählen.

Essen liefert Energie. Doch ist es auch diese Kraft? Ich würde behaupten: Nein. Die Kraft zum Lieben, Lachen, Glückhsein kommt von Liebe und Freude. Familie und Freunde geben mir Kraft, denn bei und mit ihnen ist man meist glücklich. Dies liefert die Kraft, auch später glücklich zu sein, zu lachen, zu geniessen.

Die Kraft. Eines der wichtigsten Dinge im Leben. Was wären wir ohne Kraft? Kraft ist für mich Schlaf, Essen und mein Hobby. Natürlich auch meine Familie und Freunde, ohne sie würde ich ganz allein dastehen. Sie geben mir Motivation und ein Glücksgefühl. Aber auch schon nur, wenn ich Musik höre, rede oder sehe, wie sich draussen die Blätter verfärben, bin ich glücklich. Man muss nicht immer der oder die Beste in allem sein, um Kraft zu gewinnen. Ausflüge mit den Personen, die man gerne hat, sich eine Auszeit nehmen oder die Zeit für sich geniessen. Hauptsache, man ist gesund und hat Menschen und Orte um sich herum, die einem Kraft geben. *Lena*

Meine Kollegen, meine Freunde und meine Familie geben mir Kraft. Wenn ich mit Freunden draussen bin, geben sie mir Kraft. *Fabian*



Im Konfirmandenlager auf dem Brunnersberg haben sich die Konfirmand*innen mit der

Meiner Meinung nach können uns alle diese Dinge Kraft geben. Solche Dinge wie Wärme und Nahrung geben unserem Körper Kraft zum Leben, um durch den Tag zu kommen, zu arbeiten oder zur Schule zu gehen. Jedoch sind Liebe, Zuneigung und Glückhkeit auch Dinge, die uns am Leben erhalten, die unsere Seele oder unseren Geist, oder was auch immer für unsere Persönlichkeit und unsere Gefühle verantwortlich ist, am Leben erhalten. Ich bin davon überzeugt, dass, um zu leben, alle diese Dinge und noch viele mehr nötig sind und beide dieser «Gruppen» im Gleichgewicht sein sollten. *Janis*

Natürlich wäre es nicht gelogen, wenn ich sage, dass mir meine Familie und Freunde Kraft geben. Aber auch kleine Sachen geben mir Kraft. Zum Beispiel schönes Wetter oder wenn man in einem schönen, warmen Zuhause ist und man den Sturm draussen beobachten kann. Ohne solche Sachen hätte ich wahrscheinlich kaum die ganze Schulzeit durchgezogen. Denn heutzutage erwartet man von unserer Generation nur noch Perfektion, aber genau das sollte nicht das Ziel sein, sondern dass wir freundliche und selbständige Menschen werden. *Leina*

Hoffnung, Essen und Trinken geben mir Kraft. Draussen Sport zu machen, gibt mir Lebensfrische. Lachen, Familie und Freunde geben mir Kraft. Ehrgeiz und Freude geben mir Kraft. *Tobias*

Kraft, finde ich, kann man als grosses Thema bezeichnen. Zum einen, die für uns überlebenswichtigen Dinge wie schlafen, essen und trinken. Dann gibt es noch Dinge, die wichtig sind, um mental stark zu sein und Kraft zu haben. Auf diese Dinge kommt es wirklich an, um auch das Gefühl zu haben, nicht alleine durch die Welt gehen zu müssen. Freunde, Familie und Verwandte helfen mir am meisten dabei, stark zu sein. Wenn wir zusammen sprechen und Zeit verbringen können. Manchmal möchte ich auch einfach für mich sein, Musik hören, die Natur in ihren Elementen betrachten und bei meinen Katzen sein. Dabei bekomme ich gute Laune und eine positive Einstellung. Schöne Erlebnisse, Ferien und Augenblicke sowie Erfolge im Leben helfen mir, über mich selbst nachzudenken und an mir zu wachsen. Wichtig ist, dass du nicht alleine bist und auch nicht immer stark sein musst, um Stärke zu zeigen. *Sarah*

Jedem gibt etwas anderes Kraft. Jeder versteht etwas anderes unter Kraft. Du verstehst etwas anderes als ich. Manchmal ist der Unterschied minimal, manchmal geht er über ganze Universen. Doch eines haben wir alle gemeinsam: Diese Kraft erfüllt uns und macht das Leben ein kleines, manchmal auch ein grosses Bisschen schöner. *Melanie*



Frage auseinandergesetzt, was ihnen Kraft im Leben gibt.

Mir gibt die Hoffnung Lebenskraft. Essen gibt unserem Körper Energie, draussen Sport machen gibt mir Lebensfrische. Lachen gibt mir Lebensfreude. Familie und Freunde geben mir Kraft und Liebe. Musik gibt mir Lebensmotivation. Komplimente geben mir Lebenskraft. Die Natur gibt mir Ruhe und Besinnung. Die Liebe und Freude am Leben geben mir Energie. Der Ehrgeiz gibt mir Energie. *Joël*

Unsere Auftrag ist es, aufzuschreiben, was uns Kraft gibt. Ich könnte jetzt schreiben «meine Familie und Freunde». Gelogen wäre dies nicht, aber meistens geben mir die kleinen Sachen am meisten Kraft. Wie zum Beispiel, wenn es von meinem Lieblingsmüesli noch hat oder wenn meine Katze auf meinem Bett wartet, bis ich nach Hause komme. Aber, was ist Kraft eigentlich? Kraft hilft mir, um 6.30 Uhr aus meinem warmen Bett aufzustehen. Kraft hilft mir, mich nach drei Stunden unnötigen Herauszügerns, endlich an meine Hausaufgaben zu setzen. Die wichtigste Frage ist aber, was gibt dir Kraft? *Lou*

Die Hoffnung gibt mir die Kraft zum Leben. Familie und Freunde geben mir auch Kraft. Bewegung und Natur geben mir neue Lebensfrische. Mit Lachen gewinne ich die Lebensfreude und Lebensmotivation. *Manuel*

Für mich gibt es zwei Arten von Kraft. Zum ersten: essen, trinken, Schlaf und Gesundheit. Dann gibt es noch die andere Seite: die Dinge, die ich mag und die mich im Alltag motivieren. Wenn Familie, Verwandte und Freunde an meiner Seite sind und mich unterstützen, gibt mir das alleine schon sehr viel Kraft. Manchmal braucht man aber auch mal Zeit für sich, um Dinge zu machen, die einem Kraft geben. Hobbys auszuüben oder einfach zu Musik zu singen, gibt einem das Glücksgefühl, das man braucht. Zusehen dürfen, wie Leute sich freuen oder wenn es ihnen gut geht, ist so ein unglaublich schönes Gefühl. Wenn man mit den Personen, die man mag, im Sommer im Wasser plantschen kann, im Herbst farbige Blätter sammelt, im Winter zusammen Schneemänner baut und dann einen warmen Kakao trinkt, im Frühling die schönen Blumen pflückt, um sie dann in einen kleinen Blumenkranz zu verarbeiten. Dann der Sommer, und man merkt, wie schnell die Zeit vergeht und dass man dankbar sein sollte für diese tollen Erinnerungen. Wenn man nämlich älter wird, geht die Kraft aus dem Körper und man wird schwächer. Aber was nicht schwächer wird, ist das warme Kraftgefühl im Herzen. *Nina*

Kraft für das Leben gibt mir meine Familie, weil sie ständig für mich da ist. Kraft gibt mir die Sicherheit von Freunden. Es gibt mir Kraft, wenn ich jemanden glücklich machen kann und die Wärme von meinen Mitmenschen spüre. Ich denke, die kleinen Dinge geben am meisten Kraft und nicht nur die materiellen Dinge. Kraft hat viel mit dem Leben an sich zu tun. Viele würden sagen, dass Kraft aus Nahrung kommt, aber das denke ich nicht. Ich denke, man braucht Liebe und Zuneigung für Kraft. *Jessica*

Kraft ist ein wohliges Gefühl. Es drückt Freude aus. Kraft geben mir meine Familie und meine Freunde. Kraft ist unterstützend wie der Mondschein. Wenn ich ganz glücklich bin, bin ich aufgeladen mit positiver Kraft. Wenn man positive Kraft spürt, fühlt es sich an, als würde man fliegen und als ob man alles erreichen könnte. Meistens geben mir die kleinen Sachen Kraft, wie zum Beispiel das Lachen. Wenn ich lache, wird meine Kraft wieder aufgeladen. Auch meine Umwelt verleiht mir Kraft, zum Beispiel, wenn es im Winter schneit oder wenn es ein Gewitter gibt. Ausserdem finde ich die Farben der Bäume im Herbst sehr schön und beruhigend. *Mai*

Die Freundschaft, Familie und die Freude, die ausgestrahlt wird, geben mir Kraft. Wenn die Sonne scheint, im Herbst alles bunt ist oder es auch mal regnet, verspüre ich das Gefühl von Kraft. Kraft unterstützt mich, macht mich glücklich und stellt mich auf. Aber auch die kleinsten Sachen, wie leckere und reife Früchte oder das Meeresrauschen in den Ferien machen mich glücklich. Meine Kraft lädt sich auf, sobald ich lache oder jemandem helfen kann, damit diese Person glücklich ist. Wenn man die Kraft von den Menschen bekommt, die man liebt und die einem wichtig sind, ist es umso schöner, mit Kraft und Energie erfüllt zu werden und diese zu spüren. Mit den richtigen Menschen zusammen ist die Kraft noch viel stärker und man kann vieles erreichen. Aber was gibt euch Kraft? Mit welchen Menschen fühlt ihr euch energiegeladener? *Asja*

Aus dem Kirchgemeinderat

Die nächste **Kirchgemeindeversammlung** findet am **Montag, 12. Juni 2023, um 19.30 Uhr**, im Kirchgemeindehaus an der Oberen Zollgasse 15 statt.

Die Traktandenliste enthält – nebst verschiedenen Informationen aus den Bereichen des Kirchgemeinderats – die Genehmigungen der Jahresrechnung und des Jahresberichts 2022.

Wer sich rechtzeitig über die verschiedenen Themen ins Bild setzen möchte, kann die Versammlungsunterlagen, die auch auf der Website der Reformierten Kirche Ostermundigen publiziert werden, ab 12. Mai 2023 im Büro Administration (1. Stock Kirchgemeindehaus) abholen oder per Mail anfordern.

Die Versammlung ist der ideale Ort, an dem Sie als Gemeindemitglied Ihre Anliegen und Anregungen direkt und persönlich beim Kirchgemeinderat deponieren können. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. mr

Bauernregel für den Monat Mai

Der Mai in der Mitte,
hat für den Winter stets noch eine Hütte.

Ein Gebet für unterwegs

Jeden Tag erinnere ich mich daran,
dass ich so weit gekommen bin,
Nicht um anzukommen, sondern um zu entdecken,
was sich auf dem Weg entfaltet.
Doch ich habe es nicht eilig, denn ich muss nirgendwo hin.
Lass dich nicht von der steigenden Flut verführen,
Geh weiter mit Sanftmut, bedingungslos, uneingeschränkt,
Sei geduldig und verlangsame deine Schritte.
Dieser Lebensweg ist ein Geschenk, das wir dankbar
annehmen sollten,
Gib dir selbst die Erlaubnis, die Brise zu spüren,
Die Freiheit ist am Horizont zu sehen.
Geh über die Berge und nimm den Weg zum Meer,
Sei neugierig auf das, was hinter dem Sonnenuntergang liegt,
Die sanften Wellen sind nicht unsere einzige Ruhe.
Steh jeden Tag auf, damit wir uns erinnern können,
Liebe unermüdlich, biete Vergebung an,
Dieser Weg muss liebevoll besritten werden.
Die Zeit ist ein Geschenk,

Lass sie die Vergangenheit wegschütten,
Lass alles, was bleibt, unsere Freude sein.
Aber ich habe trotzdem keine Eile.



Aus dem Buch
«Innere Ruhe finden mit Senbazuru»
von Michael James Wong,
IRISIANA Verlag.

Quartalslied Mai bis Juli «Ins Wasser fällt ein Stein»

Wir befinden uns in der nachösterlichen Zeit. Das Fest der Auferstehung findet seinen Fortgang im Fest Christi Himmelfahrt und mündet im «Geburtsfest» der Kirche, in Pfingsten.

Haben Sie schon mal Steine ins Wasser geworfen? Und dann staunend beobachtet, wie auch ein noch so kleiner Stein weite Kreise ziehen kann?

Dies geschah auch an Ostern. Nach der Auferstehung von Jesus begannen seine Jüngerinnen und Jünger überall von Jesus zu erzählen. Immer weitere Kreise zogen sich über die Jahrhunderte über den ganzen Erdball.

«Ins Wasser fällt ein Stein, ganz heimlich, still und leise, und ist er noch so klein, er zieht doch weite Kreise. Wo Gottes grosse Liebe in einen Menschen fällt, da wirkt sie fort in Tat und Wort, hinaus in unsre Welt.»

Der Funke des Osterfeuers sei wie der Funke der göttlichen Liebe in jedem Menschen. Ein Licht, das die ganze Welt zu erhellen vermag. So der Autor des Liedes. Kurt Frederic Kaiser, (1934–2018) war amerika-

nischer Musiker und Komponist. Das Lied «Pass it on» komponierte er in den Jahren 1963–1965. Der deutsche Liedermacher Manfred Siebald (*1948) übersetzte den Text ins Deutsche, nahm 1973 mit seinem Chor «Christussänger» eine LP auf und so verbreitete sich das Lied in den deutschen Kirchengesangbüchern. Wir finden es im ökumenischen Gesangbuch «rise up plus» unter der Nummer 105.

Der Text endet in einer Aufforderung an uns alle «... gehst du hinaus, teilst Liebe aus, denn Gott füllt dir die Hand.»

Ariane Piller

Gottesdienste

Freitag, 5. Mai

10 Uhr, **ökumenischer Gottesdienst** mit Pfr. Andreas Scognamiglio, im tilia Steingrüebli.

Sonntag, 7. Mai

9.30 Uhr, **Taufgottesdienst** mit KUW 2. Klasse und Pfrn. Katrin Marbach.

Freitag, 12. Mai

9.30 Uhr, **ökumenischer Gottesdienst** mit Pfr. Andreas Scognamiglio, im Tertianum.

Freitag, 12. Mai

10.30 Uhr, **ökumenischer Gottesdienst** mit Pfr. Andreas Scognamiglio, im tilia Seepark.

Sonntag, 14. Mai

10 Uhr, **Konfirmation** mit Myrtha Schwarzenbach, Katechetin, und Ariane Piller, Kirchenmusikerin.

Donnerstag, 18. Mai

10 Uhr, **Konfirmation** mit Pfr. Claude Andreas Belz und Ingrid Bacchetta, Kirchenmusikerin.

Sonntag, 21. Mai,

9.30 Uhr, **Gottesdienst** mit katholischem und reformiertem Kirchenchor, Leitung Ariane Piller und Pfrn. Katrin Marbach.

Sonntag, 28. Mai,

9.30 Uhr, **Gottesdienst** zu Pfingsten mit **Abendmahl**, mit Pfrn. Cristina Betz.

Die nächste Ausgabe von «bewegt» erscheint am 30. Mai 2023.

Spiritualität

Montags und mittwochs – ohne Schulferien

18–19 Uhr, **Kontemplation – Sitzen in der Stille**, in der Krypta.
– Info/Anmeldung für Montag, Katharina Leiser, Kontemplationslehrerin, 078 675 46 23, katharina.leiser@gmx.ch.
– Info/Anmeldung für Mittwoch, Esther Meier, Kontemplationslehrerin, 079 758 30 35, meier-nabholz@bluewin.ch

Mittwoch, 17. Mai

9.30–10.30 Uhr, **Bibel heute**. Wir diskutieren über Gott, die Welt und unser Leben, anhand eines Bibeltextes. Im ref. Kirchgemeindehaus. Info Andreas Scognamiglio, Pfr., 031 930 86 04.

Samstag, 20. Mai

15–18 Uhr, **Sakrales Tanzen** im ref. Kirchgemeindehaus. Einfache Lieder und Tänze. Info/Anmeldung Agathe Zinsstag, Pfrn. i. R., 031 932 07 21.

Kirchenchor

Donnerstags

20–21.50 Uhr, **Proben** im ref. Kirchgemeindehaus (ausser Schulferien), Info Ariane Piller, Chorleiterin, 079 478 12 40 oder Irene Baumann, Präsidentin, 031 931 99 21.

Freitag, 28. April & 26. Mai

18.15 Uhr, **Offenes Singen** in der Kirche. Leitung Ariane Piller, Kirchenmusikerin, 079 478 12 40.

Modi u Giele

Dienstags – ohne Schulferien

12 – ca. 13.30 Uhr, **«Dienstags-Pic-Nic»** für Kids ab der 4. Klasse. Info/Anmeldung (bis am Vortag, 12 Uhr per Mail), Priska Vogel, Jugendanimatorin, 031 930 86 08, priska.vogel@refmundigen.ch.

Mittwochs – ohne Schulferien

18.30–19.45 Uhr, **Boyzaround – Breakdance** für Jungs ab der 3. Klasse, im ref. Kirchgemeindehaus, Info/Anmeldung Oliver Spring, Tanztrainer, 078 736 14 45. Anfänger sind willkommen!

Samstag, 13. Mai

14–17 Uhr, **The Boyzaround Jam**, im ref. Kirchgemeindehaus. Shows und Battles der verschiedenen Boyzaround Crews. Zuschauer sind herzlich willkommen. Info Priska Vogel, priska.vogel@refmundigen.ch.

Mittwoch, 3. & 17. Mai

13.30–15.30 Uhr, **Zentangle** für Kids ab der 4. Klasse, im Kreativraum. Kosten 5 Franken pro Nachmittag (bar vor Ort), Info Priska Vogel, 031 930 86 08, priska.vogel@refmundigen.ch. Anmeldung bis am Vorabend via E-Mail, Platzzahl beschränkt.

Freitag, 12. Mai

17.30–21 Uhr, **Modi-Träff zusammen mit der OKJA**. Für Modis ab der 4. Klasse. Treffpunkt Hangar. Details folgen in der Vorwoche auf refmundigen.ch oder dem Instagram-Kanal @refmundigen.ch. Anmeldung bis am Vorabend via E-Mail, Platzzahl beschränkt, Info Priska Vogel, 031 930 86 08, priska.vogel@refmundigen.ch.

Kreativität für alle Generationen

Lass die Kreativität raus! Kleine Kinder mit Begleitperson, Kids ab der 4. Klasse alleine, alle Grossen (mit oder ohne Begleitung), die Lust auf Kreativität haben, sind herzlich willkommen.

Drucken, 24.5., 13.30–16 Uhr

Alte Bücher, 17.6., 13.30–16 Uhr

Papierschöpfen, 16.8., 13.30–16 Uhr

«wertlose» Materialien, 16.9., 9.30–12 Uhr

Kartenwerkstatt, 26.10., 13.30–16 Uhr

Salbe herstellen, 3.11., 17–19.30 Uhr

Mittwoch, 24. Mai, 13.30–16 Uhr:

Kreativität für alle Generationen,

Thema: Drucken, mit Béa Hertig, Carmen Zürcher und Priska Vogel.

Im Kreativraum. Kosten pro Einheit CHF 5.– Kids / CHF 10.– Erwachsene.

Anmeldung bis 22. Mai, priska.vogel@refmundigen.ch. pv

02.06.23
LANGE NACHT DER KIRCHEN



Herzliche Einladung zur
Langen Nacht der Kirchen

18.30 Uhr: Apéro riche mit orientalischen Köstlichkeiten und Kinderprogramm

20.00 Uhr: Konzert mit Bläserquartett "Conductors4Brass" mit internationalen Klängen

Eintritt frei, Kollekte

22.00 Uhr: Meditation (Kontemplation und Stille)

Infos: Claude Belz | 031 930 86 01 | claudette.belz@refmundigen.ch

www.langenachtderkirchen.ch

Freitag, 26. Mai 2023

Tag der Nachbarschaft

Der Freitag, 26. Mai steht ganz im Zeichen guter Nachbarschaft: Ostermundigen lebt Nachbarschaft.

Treffen Sie sich mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn, wann immer es Ihnen am besten passt – am Morgen, über Mittag, gleich nach Feierabend oder zum Abendessen.

Kennen Sie Ihre Nachbarn? Seit langem, seit kurzem, noch gar nicht?

Wie auch immer. Es lohnt sich, sie zu kennen! Nehmen Sie diesen Tag zum Anlass, auf Ihre Nachbarinnen und Nachbarn zuzugehen. Das Gute liegt häufig näher als man denkt: Gute Nachbarschaft hilft, die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Deshalb rufen wir Bewohnerinnen und Bewohner der Gemeinde Ostermundigen auf, einen kleinen Anlass im Haus, eine unkomplizierte Feier im Garten oder ein grösseres Strassenfest (hierfür braucht es eine Bewilligung der Gemeinde) unter Nachbarinnen und Nachbarn zu organisieren. Bitte bedenken Sie bei der Vorbereitung, dass es an diesem Tag auch regnen und/oder etwas kälter sein könnte (Schlechtwettervariante). Ziel ist es, die gutnachbarschaftlichen Beziehungen aktiv zu pflegen und so zur Steigerung der Wohn- und Lebensqualität jedes einzelnen beizutragen.

Infos: *Bea Hertig*, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

bh

Freitag, 5. Mai

16–17.30 Uhr, **Schoggi-Lettern**, für Kids ab der 4. Klasse. Freu dich über ein exquisites Schoggi-Hüseli und einen lustigen Schoggi-Spruch, den wir zusammen lettern werden. Im Kreativraum, Kosten 5 Franken (bar vor Ort), Info Priska Vogel, 031 930 86 08, priska.vogel@refmundigen.ch. Anmeldung bis am Vortag via E-Mail, Platzzahl beschränkt.

KUW

Die kirchliche Unterweisung KUW führt Schülerinnen und Schüler über neun Schuljahre verteilt in den christlichen Glauben ein.

Sämtliche bekannten Unterrichtsdaten finden Sie unter www.refmundigen.ch/kuw. Info Katrin Marbach, Pfarrerin, 031 930 86 02, oder Susanna Baldegger, Sachbearbeiterin KUW, 031 930 86 15.

Donnerstag, 11. Mai

8.30–16 Uhr, **KUW 4. Klasse, Erlebnistag**, zusammen mit Priska Vogel, Therese Schär und Cristina Betz. Wir treffen uns im Kirchgemeindehaus. Kontakt Cristina Betz, Pfarrerin, 031 930 86 03, cristina.betz@refmundigen.ch

Ausfliegen

MOVE – Wanderung

Freitag, 26. Mai

Wanderung entlang der Aare, Golaten bis Aarberg, Wanderzeit, ca. 2,5 Std., mehrheitlich flach. Besammlung 10.05 Uhr, Bahnhof Ostermundigen, Gleis 1. Abfahrt 10.13 Uhr.

Rückkehr 18 Uhr. Kurzfristige Änderungen werden per WhatsApp-Chat bekanntgegeben. Info/Anmeldung (**bis 22.5.**) Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06.

Begegnungen

Donnerstags – ohne Schulferien

9–11 Uhr, **Bistro15**. Sie sind eingeladen zu einem Getränk und etwas Süßem. Im Foyer des ref. Kirchgemeindehauses, Ob. Zollgasse 15. Info Carmen Zürcher, Sozialdiakonin, 031 930 86 19.

Freitags – ohne Schulferien

9–10 Uhr, **Yoga für Frauen**. Für Anfängerinnen und Frauen mit wenig Deutschkenntnissen. Mit Kinderhütendienst. Im Saal des ref. Kirchgemeindehauses, Ob. Zollgasse 15. Info Carmen Zürcher, 031 930 86 19.

Jeden Mittwoch

14–16 Uhr, **Plaudertisch** im Migros Restaurant Ostermundigen, Bernstrasse 114, betreut durch Freiwillige. In Gesellschaft etwas trinken oder essen (kein Konsumzwang) und dazu plaudern macht doch einfach Spass. Info Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

MOSAİK

Mittwoch, 3., 17. & 31. Mai

9.15–11.15 Uhr, **Familientreff**.

Mittwoch, 10. & 24. Mai

9.15–11.15 Uhr, **Frauentreff**. Unter der ref. Kirche, Ob. Zollgasse 15. Info/Anmeldung Carmen Zürcher, Team Kinder, Jugendliche & Familien, 031 930 86 19.

Dienstag, 2. Mai

9–11 Uhr, **Zmorge+**. Kosten, 8 Franken. **«gemeinsam statt einsam»**, Vortrag mit Ursula Hürzeler und Vorstellung der Organisation «Graue Panther Bern». Im Saal des ref. Kirchgemeindehauses. Anmeldung bis spätestens am Vortag, 12 Uhr, Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06, myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch.

Dienstag, 16. Mai

9–11 Uhr, **Erzählcafé** im ref. Kirchgemeindehaus. Info/Anmeldung (**bis 9.5.**), Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

Dienstag, 16. Mai

14.30–16.30 Uhr, **«Gemeinsam durchs Jahr»** – ein Nachmittag für Seniorinnen und Senioren, im ref. Kirchgemeindehaus. **«Blumen schenken Freude»** und es gibt viel über sie zu wissen. Sie dürfen unter Anleitung selbst ein Blumen-Arrangement zusammenstellen. Anschliessend offeriert der Frauenverein Ostermundigen ein Zvieri. Info/Anmeldung (**erwünscht**), Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06, myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch.

Mittwoch, 24. Mai

11.30–13.15 Uhr, **Mittagstisch**, im ref. Kirchgemeindehaus. Das Essen kostet inkl. Getränke 14 Franken. Anmeldung bis am Vortag, 10 Uhr an Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06.

Mittwoch, 24. Mai

13.30–16.30 Uhr, **Jassen** im ref. Kirchgemeindehaus. Info Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06.



Von Ohrfeigen, Ohnmacht und Integration – Lesung und Gespräch

WANN__ Montag, 22. Mai 2023, 19 Uhr

WO__ Gemeindebibliothek Ostermundigen, Bernstrasse 72, Ostermundigen

WAS__ Passagen aus dem Roman «Ohrfeige», Erläuterungen zum Buch, eine angeregte Diskussionsrunde, einen feinen Apéro und musikalische Intermezzi eines Streicherensembles der Musikschule Bantiger – all das bietet der Leselust-Abend in Ostermundigen. Die Schauspielerin Noëmi Gradwohl liest Szenen aus dem authentischen und witzigen Roman des Exil-Irakers Abbas Khider. In «Ohrfeige» geht es um Flucht, Integration, Ohnmacht und Schicksal – mit der notwendigen Prise Ironie. Einblick in die Herausforderungen und Chancen von Integration auf Gemeindeebene vermittelt das anschliessende Gespräch mit Farhad Haji, Gründer und Geschäftsführer der Integrationsbrücke Bern, und Gabriele Krebs, Sozialarbeiterin Gemeinde Ostermundigen.

In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ostermundigen, der reformierten

Kirchgemeinde Ostermundigen, der katholischen Pfarrei Guthirt und der Musikschule Bantiger.



KW 20 | 19.05. – 20.5.2023

Pfr. Andreas Scognamiglio

KW 21 | 21.05. – 27.05.2023

Pfrn. Katrin Marbach

KW 22 | 28.05. – 03.06.2023

Pfrn. Cristina Betz

Taufen

Famiglietti Alena Leia

Waldeckstrasse 30

geb. 7.11.12022

Abdankungen

Weidmann Rosmarie

Paracelsusstrasse 2

geb. 19.7.1940, gest. 11.3.2023

Wyss Nelly

Mitteldorfstrasse 16

geb. 21.3.1938, gest. 11.3.2023

Plüss Johanna

Mitteldorfstrasse 16

geb. 11.11.1927, gest. 15.3.2023

Aellen Willy

Jubiterstrasse 65, Bern

geb. 23.12.1926, gest. 17.3.2023

Kistler Sonja

Sophiestrasse 4 B

geb. 30.4.1933, gest. 21.3.2023

rund 120 aktiven Freiwilligen der Reformierten Kirche Ostermundigen!

Info Myrtha Schwarzenbach, Freiwilligenkoordinatorin, 031 930 86 06, myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch

Dienstag, 9. Mai

Treffen der Freiwilligen des Besuchsdiensts, im ref. Kirchgemeindehaus. Regelmässig Besuchende, 9.15–10.15 Uhr, Geburtstagsbesuchende, 9.45–11.30 Uhr, Info Béa Hertig, 031 930 86 05.

Kasualien

Wochendienst

KW 18 | 30.04. – 06.05.2023

Pfrn. Katrin Marbach

KW 19 | 07.05. – 13.05.2023

Pfrn. Agathe Zinsstag

KW 20 | 14.05. – 18.05.2023

Pfr. Claude Andreas Belz

Mittwoch, 24. Mai

13.30–16 Uhr, **Kreativität für alle Generationen**, Thema Drucken, im Kreativraum, Kosten 5 Franken für Kids / 10 Franken für Erwachsene, Anmeldung (**bis 22.5.**), priska.vogel@refmundigen.ch Vgl. Seite 5.

Freitag, 26. Mai

18.30–20.30 Uhr, **meditatives Malen** im Kreativraum des ref. Kirchgemeindehauses. Keine Vorkenntnisse nötig. Kollekte für Materialkosten. Info/Anmeldung (**bis 23.5.**), Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch

Freiwillige

Wir suchen Sie! Für kurze und projektbezogene, wie auch für längere Einsätze, zum Beispiel für das Kirchenkaffee, Jubilar*innen-Besuche, usw. Gehören auch Sie bald zu den

Ausserdem

Blaues Kreuz

Freitag, 12. Mai

14 Uhr, «**Neues aus der Blaueskreuz-Fachstelle Bern – oder – was ist «integrierte Versorgung?»**». Corine Gasser, Suchtberaterin, klärt uns auf. Info Hansruedi Seiler, 031 921 16 14, www.besofr.blaueskreuz.ch.

EGW

Bahnhofstrasse, 39

Donnerstag, 11. und 25. Mai

14.30 Uhr, **Gespräch über die Bibel und das Leben**.

Samstag, 13. Mai

17.30 Uhr, **Teenager- und Jugendtreff**.

Jeden Sonntag

12–15 Uhr, **Ukrainer*innentreffen**.

Infos, Veranstaltungen, Onlinepredigten unter www.egw-ostermundigen.ch. Info Daniel Heer, Pfarrer EGW, 031 931 12 33, info@egw-ostermundigen.ch.

Psalmen in moderner Sprache

Viele Psalmen sind für uns Menschen heute schwer verständlich. Dem Theologen und Pfarrer Stefan Dietrich (Biberist) ist es gelungen, in seinem Buch «hundertfünfzig» Psalmen in moderne, lyrische Sprache zu übertragen:

Psalm 123

Bitte, sei bei mir
Bleib an meiner Seite
Ich bitte dich.
Bitte keine Demütigung
Keine Falschheit mehr
Bitte wende dich mir zu

Steh mir gnädig bei, Du
Bitte gib mir Sicherheit
Geleit, Wärme
Wo es kalt
Und deine Liebe
Bitte,
Du.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, diesen Psalm in einer älteren Bibelübersetzung nachzulesen?

«Lebenstraum»

Die Jugendlichen, die am 18. Mai von Pfarrer Claude Belz konfirmiert werden, haben sich für ihre Konfirmation das Thema «Träume» ausgesucht. In der KUW haben sie sich mit der Frage auseinandergesetzt, wie ihre persönlichen Lebensträume aussehen und welches ihr Traumberuf wäre.

Ich will glücklich sein. Ich will viel Geld haben. Ich will auch noch ein Auto und ein Haus haben. *Tobias*

Ich wünsche mir ein gutes und schönes, von Freude erfülltes Leben für meine Familie und mich. Ausserdem wünsche ich mir eine Gesellschaft, in welcher alle toleriert werden wie sie sind, ungeachtet der Hautfarbe, des Aussehens etc., eine Welt, in welcher man sein kann wie man möchte und akzeptiert wird dafür. *Janis*

Ich wünsche mir ein glückliches Leben, ohne Geldsorgen, mit einem Dach über dem Kopf. Ich wünsche mir später eine gesunde Familie und ein gutes Leben mit Geld und Glück. *Yannick*

Meine Träume sind: Mein Unternehmen zu gründen welches selbständig wird, ein zufriedenes Leben zu führen auf einer fairen Erde und ebenfalls ein grosses Haus zu haben, in welchem ich und meine Familie leben. *Joël*

Mein Traum für mein Leben ist, dass meine Familie, Freunde und ich ein gesundes Leben führen. Ich wünsche mir Gerechtigkeit und Frieden auf der Erde. *Mai*



Bild: Claude Belz

Ich träume davon, einmal nach Amerika zu fliegen, um dort vieles zu erkundigen, zum Beispiel die Feuerwachen in Chicago anzuschauen und die Stadt zu erkundigen. *Fabian*

Mein Lebenstraum ist, dass meine Familie und ich gesund bleiben und dass wir alles, was wir wollen, erreichen können. Ausserdem wünsche ich mir, dass man mehr auf die Mitmenschen achtet. *Jessica*

Ich wünsche mir ein schönes Leben mit meiner Familie und meinen Freunden und eine Welt ohne Krieg, Armut, Rassismus und Sexismus. Ich wünsche allen Menschen, Tieren, Organismen ein friedliches Leben. *Melanie*

Mein Lebenstraum ist, dass es meinen Freunden, meiner Familie gut geht, und zu reisen. *Lou*

Mein Lebenstraum ist es, eines Tages eine grosse Familie zu haben, deren Mitglieder sich immer gegenseitig helfen und unterstützen. Ausserdem will ich irgendwann meine eigene Tierarztpraxis leiten können. *Jaya*

Glücklich sein, Geld, ein Auto und ein eigenes Haus haben. Gesund sein. *Sandro*

Ich möchte das Leben anderer verbessern, damit alle gesund bleiben können. *Lev*

Reformierte Kirche Ostermundigen

Obere Zollgasse 15
3072 Ostermundigen
031 930 86 00
info@refmundigen.ch
vorname.name@refmundigen.ch
www.refmundigen.ch

Kontakte

Pfarrteam

Claude Andreas Belz, 031 930 86 01
Cristina Betz, 031 930 86 03
Katrin Marbach, 031 930 86 02
Andreas Scognamiglio, 031 930 86 04

Team Sozialdiakonie

Béa Hertig, 031 930 86 05
Hildegard Netos, 031 930 86 16
Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06
Nilüfer Utku, Sozialberatung, 031 930 86 07
Priska Vogel, 031 930 86 08
Carmen Zürcher, 031 930 86 19

Weitere Mitarbeitende

Sigristenteam:
Silvia Keller, Marlies Grossenbacher,
Thomas Seematter, Richard Nagarajah,
031 930 86 10
KUW-Mitarbeiterin:
Therese Schär, 031 931 58 11
KUW-Administration:
Susanna Baldegger, 031 930 86 15
Administration:
Mirjam Reichenwallner, 031 930 86 14
Redaktion:
Claude Andreas Belz, 031 930 86 01
Franziska Schwab, externe Begleitung

Kirchgemeinderat

Sandra Löhner, Präsidentin, 079 481 41 33

Raumreservationen

031 930 86 10

Fahrdienst Taxi

031 932 14 14

Impressum

«bewegt» ist die Monatszeitschrift der Reformierten Kirche Ostermundigen. Sie geht gratis an alle Haushaltungen.

Auflage: 9360 Expl.

Herausgeber: Kirchgemeinderat
Redaktion: Claude Andreas Belz (cab)
Grafische Gestaltung und Layout:
Atelier Bläuer, Bern
Druck: Bubenberg Druck-
und Verlags-AG, Bern

Zuschriften bitte an:
«bewegt»
z. H. Claude Andreas Belz
Ob. Zollgasse 15
3072 Ostermundigen

