



Schaffe neue Realitäten – komm vom Denken ins Handeln

Gehören Sie zu den Persönlichkeiten, die oft über Veränderungen im Leben, neue Projekte und Ideen nachdenken und beim Umsetzen nachlassen? Kommt es Ihnen vertraut vor, Träume und Wünsche im Kopf zu behalten und nicht zu verwirklichen, weil es zu viele Gründe gibt, die dagegensprechen? «Ja, morgen, in den nächsten Ferien, nächsten Woche, wenn es wieder Frühling wird – dann werde ich ...». Stellen wir uns vor, es gäbe ein Fundbüro für verpasste Chancen. Was dort wohl in den Regalen alles zu ent-

decken wäre? Vielleicht all die Sonntage, die ungenutzt viel zu früh endeten, die Zugreise nach Italien, der Regentanz im Sommer, die Gipfelwanderung oder vielleicht ein junges Büsi? Das Internet ist überfüllt von «tollen» Ratschlägen und «effektiven» Tipps. Es sind viele, dass es zumindest mich eher hemmt statt animiert, sie auszuprobieren. Meine zwei liebsten und getesteten Herangehensweisen sind: 1. Ich führe eine Liste. Sie hängt an einem gut sichtbaren Ort und hilft mir, meine kleinen und grossen Wünsche und

Träume zu visualisieren. Ausserdem ist es ein Papier voller Erinnerungen von Glücksmomenten, Emotionen und Erlebnissen. 2. Ich spreche mit älteren Menschen und bitte sie, zu erzählen, worauf es im Leben ihrer Meinung nach ankommt, was sie bedauern, nicht getan zu haben und worauf sie stolz sind. Finden Sie Ihre Möglichkeiten der Umsetzung, damit möglichst wenige Ideen im Fundbüro für Verpasstes landen.

*Carmen Zürcher,
Team Kinder Jugendliche & Familien*

Begleitung bei Todesfällen 2–3

13 Gedanken, die ermutigen über den Tod und die Trauer zu sprechen.

Veranstaltungen 5–7

Bibelerzählnacht, Heiwäg-3072-light, Theatertage, Fasch wie Ferie und mehr.

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

Über den Tod reden

Die Hilflosigkeit im Umgang mit Tod und Trauer zeigt sich oft an der Angst vor unverhofften Kontakten und ersten Gesprächen mit den Trauernden. Die folgenden 13 Leitgedanken unterstützen und ermutigen, einen ersten wichtigen Schritt zu machen. Gehen Sie auf Trauernde zu!



Bild: de.freepik.com

Zuhören, da sein, Tränen aushalten – für Trauernde ist es wichtig, wahrgenommen und begleitet zu werden.

1. Sagen was ist:

Ein Mensch ist gestorben!

Reden Sie bei Ihrem ersten Treffen mit den Trauernden nicht über das Wetter. Small Talk ist nicht angebracht. Für die trauernden Angehörigen gibt es nur ein wichtiges und alles bestimmendes Thema: Das ist der Tod. Der Tod ist traurig und macht traurig. Das dürfen Sie gerne auch so benennen.

2. Der erste Satz

Vermeiden Sie die Frage «Wie geht es Dir?». Was sollen Trauernde darauf antworten? Wie kann es ihnen mit dem erlittenen Verlust gehen? «Es ist gut, dich zu sehen», oder «Ich bin dankbar, dich zu treffen», sind hilfreiche Gesprächsanfänge.

3. Trauer und Tod nicht kleinreden

Lassen Sie den Trauernden die Traurigkeit und verzichten Sie auf Lebensweisheiten oder Floskeln. Gut gemeinte Ratschläge wie «das wird schon wieder», «das Leben geht weiter», oder «die Zeit heilt alle Wunden», helfen nicht weiter. Auch mit Lob sollten Sie sparsam umgehen. «Du bist so stark» kann auch als Aufforderung verstanden werden, nicht schwach zu sein.

4. Nennen Sie Verstorbene beim Namen

Zu keiner Zeit werden Sie durch Einbeziehen und Ansprechen der verstorbenen Person die Trauernden an deren Tod erinnern. Der Tod ist bei den Angehörigen stets präsent. Beziehen Sie den Verstorbenen oder die Verstorbene mit ein, wo es sich anbietet. Und nennen Sie ihn oder sie beim Namen.

5. Falsches Schonen

Ein «Ich wollte das nicht ansprechen, um dich nicht daran zu erinnern», ist wie eine Ohrfeige. Wenn die Trauernden spüren, dass die verstorbene Person dabei sein darf und selbstverständlich mit einbezogen, mitgedacht und benannt wird, wo es sich ergibt, dann sind auch andere Themen und Gespräche ausserhalb von Tod und Trauer möglich.

6. Trauer hat kein Ablaufdatum

Gehen Trauergäste, Freunde und Bekannte nach einiger Zeit wieder in ihr Leben zurück, wird es für Angehörige nach einer turbulenten und aufwühlenden Zeit zwischen Todesnachricht und Trauerfeier plötzlich sehr still. Meist wird erst dann richtig greifbar, dass jetzt jemand fehlt. Gut, wenn Sie auch in dieser Zeit für die Trauernden da sind.

7. Beistand leisten und die eigene Machtlosigkeit aushalten

Bleiben Sie an der Seite der Trauernden. Tod ist unumkehrbar – Sie müssen keine Lösungen finden! Akzeptieren Sie – so schwer

es ist – dass Sie nichts tun können, ausser: Seien Sie da, hören Sie mehr zu, statt selbst zu reden. Halten Sie Tränen aus. Stehen Sie bei.

8. Wohldosierte Eigeninitiative

Hilfe nur anzubieten, ist oft keine Hilfe. Kaum eine trauernde Person wird um konkrete Hilfe bitten. Gehen Sie auf die Trauernden zu, denn hier ist die ganz praktische Hilfe durch kleine Gesten oft willkommen. Handeln Sie – achtsam und nicht übergriffig. Trauernde müssen mit ihren Kräften haushalten, denn die Trauer erfordert Energie, und der neue Alltag gestaltet sich oft schwierig und anstrengend. Alles muss neu gedacht werden. Alles ist «das erste Mal» ohne die Verstorbene oder den Verstorbenen.

9. Gemeinsame Aktivitäten

Auch die Einladung zum gemeinsamen Spaziergang, die bei einem spontanen Besuch an der Haustür ausgesprochen wird, kann ein ganz praktischer Freundschaftsdienst sein. Lassen Sie sich durch gelegentlich ausgesprochene Absagen nicht entmutigen. Wiederholen Sie die Einladung. Für gemeinsame Ausflüge sind stille Wege besser geeignet als grosse Menschenansammlungen.

10. Denken Sie an Jahrestage

Es ist für Trauernde ein grosser Trost, wenn Sie an die Jahrestage der oder des Verstorbenen denken, nicht nur im ersten Jahr, sondern auch in den folgenden Jahren. Geburtstage sind ebenso wichtig wie Todestage.

11. Trauer nicht bewerten oder vergleichen

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Trauer und Wegen, damit umzugehen. Trauer um eine Ehepartnerin, einen Ehepartner unterscheidet sich von jener um die Eltern, ist anders als die Trauer um Grosseltern oder Geschwister und auch anders als diejenige

um ein Kind. Trauer ist individuell. Manche Trauernde verfallen der Arbeitswut, andere können nicht mehr arbeiten, manche werden still und grübeln, andere haben Gefühlsausbrüche – in der Trauer ist vieles möglich und fast alles erlaubt.

12. Trauer und theoretisches Wissen

Die eigene Erfahrung mit dem Tod, die selbst erforderte Trauer, sind durch nichts anderes zu ersetzen. Daher sind Kontakte zu anderen Trauernden sehr wichtig und wertvoll.

13. Es ist nie zu spät für einen ersten Kontakt

Trauen Sie sich, mit Trauernden Kontakt aufzunehmen – auch wenn Sie es nicht gleich im Anschluss an den Tod schaffen. Gehen Sie nicht davon aus, dass sich Menschen aus der Familie oder dem Freundeskreis schon um die Trauernden kümmern. Ihr eigenes Engagement ist gefragt, denn Trauernde werden schnell einsam. Sie dürfen darauf vertrauen, dass dieser Kontakt mit Trauernden Sie dem Leben ein Stück näherbringen wird.

www.trauer.land.de
Andreas Scognamiglio

Seelsorge für alle!

Bei Krankheit, im Sterben oder bei Schicksalsschlägen ist es für viele Menschen wichtig, gemäss ihrer religiösen oder spirituellen Heimat unterstützt zu werden. Zu diesem Zweck wurde 2021 der Verein «Multireligiöse Begleitung» gegründet, der von Angehörigen verschiedener Religionsgemeinschaften gemeinsam geführt wird. Ein erster Ausbildungslehrgang fand statt, und die frisch diplomierten Frauen und Männer sind bereit, mit ihrer ehrenamtlichen Begleitung von Menschen in Not zu starten. Ich durfte eine dieser engagierten Frauen im Praxisteil ihrer Ausbildung begleiten. Wie es ihr dabei ergangen ist, erzählt sie uns selbst.

Andreas Scognamiglio

Der Rucksack ist drei Viertel voll!



Bild: zVg

Edith Heymann hat einen Kurs zur multireligiösen Begleitung abgeschlossen.

Als im März 2022 meine Schwester im Sterben lag, erhielt ich die Ausschreibung für den Kurs zur multireligiösen Begleitung. Ich hatte mit meiner Schwester drei Tage vor ihrem Tod noch ein letztes, gutes und tiefgründiges Gespräch; das erste Mal in meinem Leben durfte ich das Sterben so intensiv erleben. Da ich schon seit einiger Zeit einmal im Monat betagte Damen besuche, seit letztem Jahr in einem Altersheim als Freiwillige in der Cafeteria arbeite und seit sehr langer Zeit rituelle, jüdische Totenwäsche organisiere und mache, dachte ich, diese Ausbildung wäre doch eine gute Ergänzung. Und das war sie!

Wir sind 14 Menschen mit diversen religiösen und weltanschaulichen Hintergründen, die diesen ersten Ausbildungskurs des Vereins «Multireligiöse Begleitung» besuchten. Nach 13 Kurstagen, verteilt auf ein halbes Jahr, einem halben Tag Supervision und acht Halbtagen Praktikum bei Pfarrer Andreas Scognamiglio, habe ich ein Zertifikat erhalten. Ziel des Kurses ist, in Spitälern und Heimen (später eventuell auch in Gefängnissen) die Arbeit der angestellten, professionellen Seelsorgerinnen und Seelsorger ehrenamtlich zu ergänzen. Der Verein sieht vor, dass wir auch

ausserhalb der kantonalen Institutionen bei Privatpersonen und an weiteren Orten eingesetzt werden. Ich wünsche mir, diese Begleitungen immer besser machen zu können und in weniger Fettnäpfchen zu treten. Wir unterstehen dem Seelsorgegeheimnis, werden also nicht im Kaffee über die von uns begleiteten Personen reden.

Im Kurs habe ich viel gelernt, jedoch hat mir Pfarrer Scognamiglio noch ganz viele wichtige Dinge in meinen Rucksack gepackt.

Ich habe ihn anfänglich vor allem im «tilia» in Ostermundigen begleitet und ihn beobachtet. Mit der Zeit bin ich dann allein zu den Bewohnerinnen und Bewohnern gegangen und habe ihnen zugehört. Ich habe viel Spannendes erlebt, von vielen Sorgen und Problemen gehört und versucht, die Menschen zu stärken und sie wertzuschätzen. Ich glaube, dass diese Menschen froh sind, wenn jemand kommt und ihnen zuhört, da die Pflege oft keine oder nur wenig Zeit hat. Was mich am Schluss des Praktikums ganz besonders gefreut hat, ist, dass Pfarrer Andreas Scognamiglio meine Besuche wie seine eigenen behandelt hat. Darauf bin ich sehr stolz! Ich bin nach den Praktikumsnachmittagen meist mit einem guten Gefühl, jedoch etwas müde, nach Hause gegangen. Wenn man solche Besuche macht, muss man wirklich 100 Prozent anwesend sein.

Pfarrer Andreas Scognamiglio hat mir in seiner sehr menschlichen, ruhigen Art vieles beigebracht, das ich in Zukunft brauchen kann. Vielen Dank an ihn. Ich werde die Praktikumsstage vermissen.

Edith Heymann
www.vmr.ch

Mit 66 Jahren Praktikant



Bild: zVg

Mein Name ist **René Meier**. Ich werde diesen Sommer 66-jährig und beginne im Juli bei Pfarrer Claude Belz ein Gottesdienst-Praktikum. Vielleicht denken Sie, das sei doch etwas alt, um als Praktikant zu starten. Der Grund ist, dass ich bei der Refbejusso eine Ausbildung als Prädikant mache. Prädikanten und Prädikantinnen sind Menschen aus verschiedenen Berufsrichtungen, die künftig Gottesdienstvertretungen übernehmen können. Vor Leuten zu reden und ihnen etwas Wertvolles unterhaltend zu vermitteln, hat mich schon als Kind begeistert. Mein Traumberuf war es, Radiomoderator zu werden. Um eine gute Allgemeinbildung zu erhalten, studierte ich am Städtischen Lehrerseminar in Luzern. In dieser Zeit begann mich die Botschaft der Bibel zu begeistern. Deshalb studierte ich nach fünf Jahren Arbeit als Primarlehrer am Theologischen Seminar St. Chrischona. Anschliessend war

ich während 35 Jahren teilzeitlich als Pfarrer in drei dynamischen Freikirchen in Huttwil, Solothurn und Lyss mit Menschen aller Generationen tätig.

Daneben hatte ich immer ein zweites Standbein; zuerst als Leiter einer gesamtschweizerischen Jugendarbeit. Dann erfüllte sich mein Jugendtraum, als ich während elf Jahren die Fernsehsendung «Fenster zum Sonntag» moderieren konnte. Im Jahr 2007 gründete ich das Unternehmen «redens-art». Dort führe ich in Unternehmen, Non Profit Organisationen, Vereinen und Kirchen Referate, Coachings und Kommunikationsworkshops durch. Eines meiner Hauptthemen ist «Kompass für schwierige Gespräche».

In bin seit über 40 Jahren glücklich verheiratet, Vater von zwei längst erwachsenen Söhnen und Grossvater von zwei Mädchen im Alter von drei und fünf Jahren, die wir regelmässig hüten. Meine Frau und ich leben in der Nähe von Solothurn mitten in einem schönen Garten. Meine Batterien lade ich beim E-Biken, Bergwandern, Lesen,

Musikhören und beim Reisen auf. Ich freue mich ganz besonders, dass ich das Praktikum in Ostermundigen machen kann, weil meine Frau hier aufgewachsen ist und mein Schwiegervater hier lebt.

René Meier

Wir suchen für ein Familienferienlager 23.-30.09.2023 in der Toskana.

KOCH / KÖCHIN

MIT LEIDENSCHAFT FÜR'S LAGERLEBEN

DU MUSST NICHT PROFI-KOCH/KÖCHIN SEIN, ABER ERFAHRUNG HABEN MIT DEM KOCHEN FÜR 30 PERSONEN

INTERESSIERT? MELDE DICH BEI MIR PRISKA.VOGEL @REFMUNDIGEN.CH

- VERPFLEGUNG DER 30 LAGERTEILNEHMENDEN
- SELBSTÄNDIGES PLANEN, KOCHEN UND EINKAUFEN WÄHREND DER LAGERWOCHE
- AN- UND RÜCKREISE IM EIGENEN AUTO (DIE TANKFÜLLUNGEN WERDEN ÜBERNOMMEN)
- UNSER LAGER BASIERT EINEN GROSSEN TEIL AUF FREIWILLIGENARBEIT. DESHALB KÖNNEN WIR DIR NEBST KOST UND LOGIS NUR CHF 100.-- PRO LAGERTAG BEZAHLEN.

Nachrichten

Warschauer Ghetto

Das Europäische Parlament hat am 80. Jahrestag des Aufstands im Warschauer Ghetto die jüdischen Widerstandskämpfer gewürdigt. Am 19. April 1943 begann der Aufstand der jüdischen Widerstandskämpfer im Warschauer Ghetto gegen die nationalsozialistischen Besatzer. «Wir erinnern heute an den

aussergewöhnlichen Mut dieser Menschen, die in der dunkelsten Zeit ein Zeichen der Hoffnung gesetzt haben», sagte Parlamentspräsidentin Roberta Metsola am Mittwoch in Strassburg. [Ref.ch](#)

Abholzung des Amazonas-Gebietes

Obwohl Brasiliens Präsident Luiz Inácio Lula da Silva ein

Ende der illegalen Abholzung des Amazonas versprochen hat, schreitet diese voran. Sein Vorgänger Jair Bolsonaro hatte die Gesetze zum Schutz des Regenwaldes systematisch geschwächt. Von Januar bis März wurde eine Fläche von 867 Quadratkilometern vernichtet. Das entspricht der Grösse von fast tausend Fussballfeldern

pro Tag. Es handelt sich dabei um den zweithöchsten Abholzungswert seit 2008. [Ref.ch](#)

Keine Maschine kann Trost ersetzen

Der Sozialethiker Peter Dabrock hält es für unproblematisch, wenn Pfarrerinnen zur Vorbereitung von Predigten künstliche Intelligenz nutzen. «Hilfsmittel sind doch immer

erlaubt», sagte der Erlanger Theologieprofessor in einem kürzlich ausgestrahlten Interview. Man müsse diese Technologie aber in den eigenen theologischen, religiösen und spirituellen Horizont einbetten. [Ref.ch](#)

Gottesdienste

Sonntag, 4. Juni

19.30 Uhr, **Abendgottesdienst** mit Pfr. Claude Andreas Belz.

Freitag, 9. Juni

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

Sonntag, 11. Juni

9.30 Uhr, **Gottesdienst mit Taufe** mit Pfr. Andreas Scognamiglio.

Freitag, 16. Juni

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

Freitag, 16. Juni

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

Sonntag, 18. Juni

9.30 Uhr, **ökumenischer Gottesdienst** zum Flüchtlingssonntag in der kath. Kirche Guthirt mit Franca Collazzo Fioretto, kath. Theologin, und Pfrn. Katrin Marbach.

Sonntag, 25. Juni

9.30 Uhr, **Gottesdienst** mit Abendmahl und Pfr. Claude Andreas Belz.

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 und für Mittwoch: Esther Meier,

Kontemplationslehrerin, 079 758 30 35, meier-nabholz@bluewin.ch.

Mittwoch, 7. Juni

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

Samstag, 17. Juni

15–18 Uhr, **Sakrales Tanzen** in der Kirche. Einfache Lieder und Tänze. Info/Anmeldung: Agathe Zinsstag, Pfrn. i.R., 031 932 07 21.

Kultur

Konzert in der Kirche

Freitag, 9. Juni

19 Uhr, **Konzert Alphornquartett und Orgel** in der reformierten Kirche.

Vom Hörnertanz bis zum Alphornswing. Mit dem Alphornquartett Vierklang und Ariane Piller, Orgel.

Eintritt frei, Kollekte. Info: Ariane Piller, Organistin, 079 478 12 40.

Kirchenchor

Donnerstags

20–21.50 Uhr, **Proben** im Kirchgemeindehaus. Info: Ariane Piller, Chorleiterin, 079 478 12 40 oder Irène Baumann, Präsidentin, 031 931 99 21.

Modi u Giele

Dienstags – ohne Schulferien,

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

Mittwochs – ohne Schulferien

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

Freitag, 16. bis Samstag, 17. Juni

17.30–10 Uhr, **Modi-Träff**. Für Modis ab der 4. Klasse. Wir übernachten in der Kirche. Treffpunkt: Cheminéeraum. Details folgen in der Vorwoche auf refmundigen.ch oder auf dem Instagram-Kanal @refmundigen.ch. Info: Priska Vogel, 031 930 86 08. Anmeldung bis am Vorabend per Mail: priska.vogel@refmundigen.ch. Platzzahl beschränkt.

Mittwoch, 21. & 28. Juni

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. Anmeldung bis am Vorabend per Mail: priska.vogel@refmundigen.ch. Platzzahl beschränkt.

Freitag, 23. Juni

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

«Fasch ...

... wie **Ferie**». Ein Tapetenwechsel im Sommer für unternehmungslustige Seniorinnen und Senioren. ms

Dienstag, **6. Juni, Juni-Bummel in den Rosengarten**. Treffpunkt: 13.30 Uhr, Haltestelle Zollgasse. Spaziergang zum Rosengarten mit Einkehr ins Restaurant. Kosten: Billett für die Rückfahrt. Ein Getränk offeriert die Kirchgemeinde. Anmeldung (**bis 1.6.**): Béa Hertig.

Dienstag, **20. Juni, Führung im Kursaal Bern**. Treffpunkt: 14 Uhr, Haltestelle Zollgasse. Kosten: Für die Führung, 10 Franken. Einkehr im Restaurant Gardino. Ein Getränk offeriert die Kirchgemeinde. Anmeldung (**bis 6.6.**): Myrtha Schwarzenbach. Max. 14 Teilnehmende.

Mittwoch, **5. Juli, Ausflug in den Tierpark Dählhölzli**. Treffpunkt: 13.30 Uhr, Haltestelle Zollgasse. Busfahrt, Rundgang im Tierpark und Einkehr zum Zvieri im Restaurant Dählhölzli. Kosten: Billette für Bus sowie Eintritt Tierpark 9 Franken. Ein Getränk offeriert die Kirchgemeinde. Anmeldung (**bis 30.6.**): Béa Hertig.

Mittwoch, **12. Juli, Führung im Gotthelf Zentrum Lützelflüh**. Abfahrt mit Car, 13 Uhr, beim ref. Kirchgemeindehaus. Kaffee und Kuchen in der Cafeteria. Flanieren durch die Gartenanlage, entlang geschichtsträchtiger Gebäude, in denen Gotthelf gewirkt hat. Kosten: 25 Franken. Anmeldung (**bis 1.7.**): Myrtha Schwarzenbach. Max. 18 Teilnehmende.

Voranzeige: Mittwoch, 9. August, Grillabend und Wunschfilm.

Info/Anmeldungen:

Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch oder Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06, myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch.

Theater

Komm, wir machen eine Reise! Uns ist kein Ort zu weit, keine Reise zu beschwerlich. Bring einfach viel Fantasie mit, und wir legen los. *hn*

Donnerstag, 10. August bis Samstag, 12. August, **Theatertage für Kinder** ab Kindergarten bis zur 4. Klasse. Ab 8.45 Uhr eintrudeln, 9 Uhr Programmbeginn. Programmende, 16 Uhr. Die Kinder müssen bis 17 Uhr abgeholt werden. Zur Aufführung am Samstag, 10.30 Uhr in der Kirche, sind alle herzlich eingeladen. Leitung: Xenia Netos, Schauspielerin & Hildegard Netos, Team Kinder, Jugendliche & Familien. Kosten: Fr. 80.– für das erste, Fr. 50.– für jedes weitere Kind. Vergünstigung auf Anfrage möglich. Info/Anmeldung per Mail (**bis 23.6.**): hildegard.netos@refmundigen.ch.

Prinz*essin

Wir «wohnen» in der Kirche und hören spannende Geschichten aus der Bibel. Später übernachteten wir dort und essen Zmorge. Eingeladen ist die ganze Familie.

Freitag, 23. Juni, 19.30 bis Samstag, 24. Juni, 10 Uhr, **Bibelerzählnacht**. Mitbringen: Schlafsack, Mätteli, Kuscheltier. Für die Vorbereitung des Frühstücks suchen wir freiwillige Helfer*innen. Info & Anmeldung (**bis 16.6.**): [Katrin Marbach, Pfarrerin, 031 930 86 02, katrin.marbach@refmundigen.ch](mailto:katrin.marbach@refmundigen.ch) oder Hildegard Netos, Team Kinder, Jugendliche & Familien. 031 930 86 16. hildegard.netos@refmundigen.ch.

Die Bibelerzählnacht findet nur bei genügend Anmeldungen statt.

zusammen lettern. Im Kreativraum. Kosten: 5 Franken (bar vor Ort). Info: Priska Vogel, 031 930 86 08. Anmeldung bis am Vortag per Mail: priska.vogel@refmundigen.ch. 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.

Ausfliegen

Fasch wie Ferie (vgl. Seite 5)

Dienstag, 6. Juni

Juni Bummel in den Rosengarten mit Einkehr zu Café und Kuchen. Treffpunkt: 13.30 Uhr bei der Haltestelle Zollgasse, Rückkehr ca. 17 Uhr. Wir spazieren zum Rosengarten und kehren im Restaurant Rosengarten ein. Kosten: Café und Kuchen sowie Billett für Rückfahrt. Ein Getränk offeriert die Kirchgemeinde. Info/Anmeldung (**bis 1.6.**): Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

Dienstag, 20. Juni

Führung durch den Kursaal Bern – Ein Blick hinter die Kulissen. Treffpunkt: 14 Uhr, Haltestelle Zollgasse, Rückkehr ca. 17 Uhr. Kostenanteil Führung, 10 Franken. Ein Getränk offeriert die Kirchgemeinde.

Info/Anmeldung (**bis 6.6.**): Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06 oder myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch.

Freitag, 23. Juni

MOVE

Leichte Wanderung durch die Taubenlochschlucht. Treffpunkt: 10 Uhr, Bahnhof Ostermundigen, Gleis 1. Abfahrt: 10.10 Uhr. Rückkehr ca. 16 Uhr. Kurzfristige Änderungen werden per WhatsApp-Chat bekannt gegeben. Info/Anmeldung (**bis 19.6.**): Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06 / 076 576 22 38.

Begegnungen

Donnerstag, 1. bis

Samstag, 3. Juni

KreAktiv 60+ Ausstellung im reformierten Kirchgemeindehaus. Ostermundiger*innen ab 60 Jahren zeigen ihre künstlerischen Werke.

Öffnungszeiten und Evets:

Donnerstag, 1. Juni

18–20 Uhr, **Vernissage** mit der Jugendmusik Ostermundigen.

Freitag, 2. Juni

10.30–20 Uhr, **Café KreAktiv.**

Samstag, 3. Juni

10.30–16.30 Uhr, **Finissage** für die Aussteller*innen.

Info: Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

Donnerstags – ohne Schulferien

9–11 Uhr, **B15TRO**. Sie sind eingeladen zu einem Getränk und etwas Süßem. Im Foyer des Kirchgemeindehauses, Ob. Zollgasse 15. Info: Carmen Zürcher, Team Kinder, Jugendliche und Familien, 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.

MOSAIK

Mittwoch, 7. & 21. Juni

9.15–11.15 Uhr, **Frauentreff.**

Mittwoch, 14. & 28. Juni

9.15–11.15 Uhr **Familientreff**. Unter der ref. Kirche, Ob. Zollgasse 15. Info/Anmeldung: Carmen Zürcher, 031 930 86 19.

Jeden Mittwoch

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

Montag, 12. Juni

18 Uhr, **Trauercafé** in der Bibliothek Ostermundigen, Bernstrasse 72. Info: Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

Dienstag, 13. Juni

9–11 Uhr, **Erzählcafé** im Kirchgemeindehaus. Info/Anmeldung (**bis 8.6.**): Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

Samstag, 17. Juni

13.30–16 Uhr, **Kreativität für alle Generationen**. Gestalten mit alten Büchern, im Kreativraum. Kosten: 5 Franken für Kids und 10 Franken für Erwachsene. Anmeldung (**bis 15.6.**) per Mail: priska.vogel@refmundigen.ch.

Freitag, 23. Juni

18.15 Uhr, **Offenes Singen**,
offen für alle, offen für Ihre
Wünsche. Im Kirchgemeinde-
haus. Info: Ariane Piller,
Kantorin, 079 478 12 40.

Mittwoch, 21. Juni

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

Mittwoch, 21. Juni

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

Dienstag, 29. Juni

9–11 Uhr, **Zmorge+**. Kosten,
8 Franken.

**«Berühmte Komponisten und
ihre Werke»** mit Fredy Stauda-
cher. Matinee für Seniorinnen
und Senioren. Im Kirchgemein-
dehaus. Info/Anmeldung (**bis
28.6., 12 Uhr**): Myrtha Schwar-
zenbach, 031 930 86 06,
myrtha.schwarzenbach@ref-
mundigen.ch.

Kasualien**Wochendienst**

KW 22 | 28.5.–3.6.2023
Pfrn. Cristina Betz

KW 23 | 4.6.–10.6.2023
Pfrn. Cristina Betz

KW 24 | 11.6.–17.6.2023
Pfrn. Agathe Zinsstag

KW 25 | 18.6.–24.6.2023
Pfr. Claude Andreas Belz

KW 26 | 25.6.–1.7.2023
Pfrn. Katrin Marbach

Taufen

Decoppet Nicolas Yves
Bernstrasse 17
geb. 31.8.2022

Machado Matteo
Oberer Flurweg 116 A
geb. 11.3.2022

Abdankungen

Stettler Verena
Unterer Chaletweg 2
geb. 15.2.1950, gest. 26.3.2023

Schröter Bruno
Dennigkofenweg 215
geb. 26.4.1957, gest. 15.4.2023

Binz Margrit
Mitteldorfstrasse 16
geb. 15.1.1926, gest. 25.4.2023

Rinderknecht Eleonora
Mitteldorfstrasse 16
geb. 8.12.1933, gest. 10.5.2023

Ausserdem**EGW**

Bahnhofstrasse 39

Donnerstag, 8. Juni

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

Samstag, 3. & 17. Juni

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

Jeden Sonntag

12–15 Uhr, **Ukrainer*nnen-
treffen.**

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

Psalm 23

Wenn Du mich leitest
Meine Schritte begleitest
Geht es mir gut
Wächst in mir Mut

Du gibst Leben im Überfluss
Aufkeimender Genuss
Tröstest mich in der Nacht
Von Dir gütig bewacht

Ich vertraue auf Dich
Ewiglich
Mit Dir ist mir nicht bang
Mein Leben lang

Du bist mein guter Hirt
Was immer auch wird
Mein Tun und Sagen
Von Dir getragen

Du füllst mich mit Zuversicht
Voll Gnade dein Gesicht
Wo ich nur ohne Dich bliebe?
Du wärmst mich mit Liebe

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

Blaues Kreuz**Freitag, 16. Juni**

18 Uhr, **Ferien-Treffen** bei Ma-
riane Hegnauer, Wegmühle-
gässli 24, Ostermundigen.
Anmeldung bis Mittwoch-
abend, 031 931 13 28. Info:
Hansruedi Seiler, 031 921 16 14;
www.blaueskreuzbern.ch.

**Die nächste Ausgabe
von «bewegt» erscheint
am 27. Juni 2023.**

Anita Neuenschwander, 55



Bild: Claude Belz

Bestatterin Anita Neuenschwander liebt ihre Tätigkeit.

In meinem Garten kann ich mich am besten erholen von meiner Arbeit bei Arche-Bestattungen, die ihren Hauptsitz in Ostermundigen an der Bernstrasse hat. Mit weiteren Filialen in Bern, Belp, Köniz, Neuenegg und Laupen sind wir in der erweiterten Region Bern tätig.

Zu meiner Tätigkeit als Bestatterin bin ich vor rund sechs Jahren per Inserat im Anzeiger gekommen und habe diese Berufswahl noch keinen Tag bereut.

Jeder Todesfall, zu dem ich gerufen werde, ist anders. An erster Stelle steht bei mir die Wertschätzung und Achtung gegenüber den Verstorbenen und den Angehörigen. Mitfühlend und empathisch sein, gut zuhören können, sind für mich Grundvoraussetzungen für den Kontakt mit Hinterbliebenen. Es erfordert viel seelsorgerliches

Feingefühl, da Trauernde sich in einer Krisensituation befinden.

In der Regel bespreche ich beim ersten Termin mit Angehörigen folgendes: Gibt es eine Kremation oder Erdbestattung? – Findet der Abschied in der Kirche, Kapelle oder nur am Grab statt? – Wird der Abschied von einer Pfarrperson geleitet oder übernehme ich die Grabrede? Eine Urne oder ein Sarg wird ausgesucht, der Termin auf dem Friedhof festgelegt, Bewilligungen werden eingeholt, die verstorbene Person wird eingekleidet, eingebettet und überführt und anderes mehr.

Am allerschwierigsten erlebe ich Todesfälle von Menschen, die ohne Vorwarnung aus dem aktiven Leben gerissen werden, zum Beispiel durch Unfälle oder bei Suiziden. In diesen Situationen fehlen oft die Worte, da hilft

meist nur eine stille Umarmung zum Zeichen der Anteilnahme. Für andere Menschen da zu sein und ihnen beim Abschied beizustehen ist eine Tätigkeit, die mich vollkommen erfüllt. Insbesondere dann, wenn sich die Angehörigen nach der Beisetzung für meinen Beistand bedanken.

Seit Corona hat sich einiges verändert. Viele Beisetzungen finden nur noch im engsten Familienkreis statt, oft sind nur die Trauerfeiern in der Kirche öffentlich. Zudem wird die Asche der Verstorbenen vermehrt der Natur übergeben.

Die Zusammenarbeit mit Pfarrpersonen ist meistens überaus positiv. Erlauben Sie mir eine abschliessende Bemerkung: Ich wünsche mir, dass wir Menschen mit Trauernden feinfühlig und tolerant umgehen, da sie sich in einem Ausnahmezustand befinden. Manchmal mache ich die Erfahrung, dass sich die Menschen religiösen Fragen verschliessen oder die Existenz Gottes negieren. Ich bin davon überzeugt, dass unser Leben vorbestimmt ist und vergleiche es mit einem Postenlauf, bei dem wir auch schwierige Situationen meistern und durchstehen müssen. Oft erweist sich eine Schwierigkeit erst im Nachhinein als etwas Gutes. Auf Warum-Fragen gibt es meist keine Antwort. Ich frage lieber: Wozu? Diese Fragestellung kann auch beim Abschied von einem geliebten Menschen zuweilen hilfreicher und tröstender sein.

*O-Ton: Anita Neuenschwander
Aufgezeichnet: Claude Belz*

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

Raumreservierungen

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

