



Halte Kritik aus – sie ist Motor und Treiber des Diskurses

Das siebte biblische Gebot lautet «Du sollst nicht ehebrechen». Die beiden Künstler Riklin haben dieses Gebot modern übersetzt mit «Halte Kritik aus; sie ist Motor und Treiber des Diskurses.» Zwischen diesen beiden Aussagen besteht aber ein grosser inhaltlicher Unterschied.

Kürzlich habe ich in einem Beratungsforum gelesen: «Wenn du erfolgreich werden möchtest, musst du lernen, konstruktiv mit Kritik umzugehen. Stelle dich der Kritik, ja umarme sie. Setze dich mit Kritik intensiv auseinander, damit du dorthin gelangst, wo du hingelangen

möchtest.» Kritik kann entmutigen, demütigen und mich in meinem Innersten erschüttern. Bin ich bereit, mich einer Kritik offen zu stellen? Oder flüchte ich mich lieber in Anerkennung?

Wenn ich lerne, mich einer Kritik zu stellen, dann habe ich bereits einen ersten Schritt hin zu einem besseren Menschen gemacht.

Der amerikanische Schriftsteller Ryan Holiday sagte: «Kritik ist Energiespender für dein Leben. Wir alle sind darauf angewiesen. Im Leben kommst du nirgendwohin ohne diese Energie, die durch Kritik in positiver Weise freige-

setzt wird. Denn du bist grundsätzlich auf Kritik anderer angewiesen, um selber an dir arbeiten zu können.»

Versuchen wir, dies in unserem Alltag umzusetzen:

Ich schliesse die Kritik in meine Arme, begeben mich in die Stille des Gebetes, überlege, wie ich sie positiv annehmen kann, versuche, sie auszuhalten und erfahre nach geraumer Zeit, dass ich ein winziges Stück schlauer, belastbarer, ausdauernder, rücksichtsvoller oder konzentrierter geworden bin.

Claude Andreas Belz, Pfarrer

Yoga

2–3

Die Sommerferien sind vorbei. Die Yogastunde findet wieder wöchentlich statt. Die Teilnehmerinnen freut's.

Veranstaltungen

5–7

Angebote für alle Generationen: Werken mit «wertlosen» Materialien, Gottesdienste und schnippeln gegen Foodwaste.

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

Freitagmorgen 9–10 Uhr

Bewegung, Kräftigung, Entspannung und Zusammensein mit anderen Frauen: Das bietet das wöchentliche Yoga für Anfängerinnen und Frauen mit wenig Deutschkenntnissen. Das Integrationsprojekt läuft seit August 2021. «bewegt» hat die Gruppe an einem Freitagmorgen besucht.

Im Saal des Kirchgemeindehauses riecht es zart blumig. Yogamatten und Sitzblöcke liegen bereit, eine Kerze brennt. Bevor die Teilnehmerinnen einen Platz auswählen, geben sie ein paar Tropfen eines Duftöls in die Hände, reiben es in die Handflächen und riechen daran – ein Ritual, das die Frauen aus ihrem Alltag rausholt. Ruhige Musik erklingt. Duft und Klänge schaffen eine entspannte Atmosphäre. Während die Frauen im Foyer noch angeregt plaudern, werden sie, sobald sie den Saal betreten, ruhig. Für kurze Zeit können sie sich ausschliesslich um sich selbst kümmern. Dass die Yogastunde in das Leben der Frauen hineinwirkt, zeigen Rückmeldungen, die Teilnehmerinnen im Rahmen einer Umfrage gemacht haben: «Ich schlafe besser.» «Yoga tut meinem Rücken gut.» «Ich kann mich besser konzentrieren.» «Der Beckenboden ist besser, kräftiger».

Die beiden Yogalehrerinnen Sonja Preisig und Tanja Fürst wechseln sich beim Unterrichten ab. Sonja Preisig ist bei Nachbarschaft Bern tätig, Tanja Fürst arbeitet als Logopädin. Durch ihre Arbeitsgebiete kommen sie oft mit Menschen mit Migrationsbiografie in Kontakt. Sie beobachten, dass gerade bei Frauen Bewegung, Entspannung und Ausgleich fehlen. Dadurch leiden diese häufig an chronischen Rücken-, Knie und Nackenschmerzen oder klagen über Übergewicht, das sie nach mehreren Schwangerschaften nicht loswerden. «Viele leben mit unsicherem Aufenthaltsstatus, machen sich Sorgen über ihre Existenz und über die im Herkunftsland zurückgebliebene Familie», sagt Tanja Fürst. Hinzu kämen, so die beiden Yogalehrerinnen, geringe finanzielle Mittel, fehlende Informationen über bestehende Angebote und das Selbstvertrauen, an regu-

lären Angeboten teilzunehmen. Diese Beobachtungen haben Tanja Fürst und Sonja Preisig bewogen, eine Yogastunde für Frauen mit Migrationshintergrund zu organisieren.

Ferien sind unbeliebt

Beim Besuch von «bewegt» leitet Tanja Fürst die Yogastunde. «Setzt euch bitte im Schneidersitz, im Fersensitz oder mit ausgetreckten Beinen hin. Es soll bequem sein, nicht schmerzen», sagt sie und bittet die Teilnehmerinnen, die Hände auf die Knie zu legen. Wer möchte, kann die Augen schliessen. «Die Wirbelsäule ist gerade, wir nehmen den Atem wahr, atmen ein und aus, ein und aus und kommen im Körper an.» Tanja Fürst sitzt für alle gut sichtbar vor der Gruppe, zeigt die Übungen vor, spricht langsam und in einfacher, verständlicher Sprache. Die Teilnehmerinnen vertiefen dadurch ihre Sprachkenntnisse und lernen über die Bewegung neue Wörter kennen.

Eine Frau kommt etwas später. Sie könne den Kinderhütendienst, der während der Yogastunde angeboten werde, nicht finden. Trotz Störung bleiben die Frauen ruhig in ihrer Position sitzen. Die Betreuerinnen sind mit den Kindern im Freien. Nachdem die Frau ihr Kind dort abgegeben hat, setzt sie sich ebenfalls auf eine Matte. «Für uns war klar, dass wir einen Kinderhütendienst organisieren müssen, damit Frauen am Yoga teilnehmen können», betont Sonja Preisig. Die Frauen, die diesen betreuen, erhalten einen kleinen Lohn. Eine Teilnehmerin sagt: «Es ist so schön, ich kann entspannen ohne Kinder.» Die Betreuerinnen sind auch für den Kaffee- und Teetreff zuständig, der anschliessend ans Yoga stattfindet. «Diese Frauen sind engagiert, übernehmen Verantwortung und organisieren alles in Eigenregie. Sie sind gut vernetzt in Ostermundigen und bringen immer wieder Frauen mit ins Yoga», erzählt Sonja Preisig.

Um am Yoga interessierte Migrantinnen zu erreichen, setzten die Yogalehrerinnen auf bestehende Netzwerke. Sonja Preisig

Bild: Carmen Zürcher



Bei gutem Wetter findet das Yoga auch einmal im Freien statt. Bei der Yogaposition der Baum sind Gleichgewicht und Konzentration gefragt.



Die Position Balasana (Kindhaltung) entspannt Augen und Nerven und lässt den Geist zur Ruhe kommen. Auch streckt die Stellung die Wirbelsäule, lindert Müdigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen.

wohnt in Ostermundigen und nahm vor etwas mehr als zwei Jahren Kontakt zu Carmen Zürcher von der Reformierten Kirche Ostermundigen auf. Carmen Zürcher leitet – zusammen mit Mitarbeitenden der Katholischen Pfarrei Guthirt – das Migrationsprojekt Mosaik. Dieser Frauen- und Familientreff findet am Mittwochmorgen statt und wird vorwiegend von Frauen mit Migrationshintergrund besucht. Das Interesse am Yoga war gross. Nachdem die Stiftung Fondation Sana das Gesuch um finanzielle Unterstützung gutgeheissen und auch der Kirchgemeinderat der Reformierten Kirche Ostermundigen zugesagt hatte, sich finanziell zu beteiligen sowie eingewilligt hatte, dass der Saal kostenlos benutzt werden kann, startete das Projekt «Yoga für Anfängerinnen und Frauen mit wenig Deutschkenntnissen» im August 2021. «Bereits beim zweiten Mal nahmen 16 Frauen teil», erinnert sich Sonja Preisig und fügt an, dass dies Carmen Zürcher zu verdanken sei, die bei den Mosaik-Teilnehmerinnen Werbung gemacht habe. Zusätzlich stellten die Yogalehrerinnen das Projekt bei «Schrittweise» – einem Integrationsprojekt der Gemeinde Ostermundigen – vor und legten bei verschiedenen Institutionen Flyer auf. Anfangs schwankten die Teilnehmerinnenzahlen wegen Corona. Jetzt besuchen durchschnittlich zehn Frau-

en die Yogastunde. Heute beim Besuch von «bewegt» sind 15 Frauen anwesend. In den Schulferien findet kein Yoga statt. «Das freut die Frauen nicht. Viele sagen, dass das Yoga zu ihrer Woche gehöre und ihnen während der Schulferien fehle», erzählt Tanja Fürst.

Mut für reguläre Angebote

Nach mehreren unterschiedlichen Yogaübungen machen die Frauen dreimal den Sonnengruss. Die Konzentration ist spürbar. Dann kommt eine Übung für die Bauchmuskulatur. Einige Frauen haben mit den zehn Wiederholungen beim Anheben und Senken der Beine Mühe, doch sie wissen, es geht nicht um Leistung, sie dürfen früher pausieren. Einige lachen unter der Anstrengung, die Stimmung ist entspannt. Kurz vor dem Abschluss folgt eine Übung zur Entspannung. Tanja Fürst erklärt, dass dies nicht dasselbe sei wie schlafen: «Der Körper ist schwer, ihr gebt das Gewicht dem Boden ab und mit jedem Ausatmen lasst ihr mehr los. Ihr macht nichts, entspannt und nehmt euren Atem wahr.» Nach der Entspannung dürfen sich die Frauen in die Seitenlage drehen, den Kopf auf den Arm legen und dann langsam ins Sitzen kommen. «Atmet die Sonne ein, reibt die Hände aneinander und legt sie dorthin, wo ihr Energie braucht», leitet Tanja Fürst die Teilnehmerinnen an. Nach

diesem Abschluss applaudieren die Frauen. Freude, Frieden, Energie und Würde sind spürbar.

Nach der Yogastunde sitzen die Frauen bei Tee oder Kaffee zusammen. Weil viele eine andere Sprache sprechen, verwenden sie als gemeinsame Sprache Deutsch. Die Teilnehmerinnen erzählen aus ihrem Leben, geben einander Tipps, berichten, wie sie ein Problem gemeistert haben und vernetzen sich. «In diesem Rahmen machen wir die Frauen auf andere Angebote aufmerksam und ermutigen sie, daran teilzunehmen», sagt Sonja Preisig. Einige Frauen haben schwimmen gelernt, andere Velo fahren und wieder andere wandern in einer Gruppe mit. Ein Ziel der beiden Yogalehrerinnen ist, dass die Frauen mit der Zeit wagen, an regulären, weniger niederschweligen Angeboten teilzunehmen. *Hildegard Netos*

Jeden Freitag (ausser Schulferien), **Yoga für Frauen.** Für Anfängerinnen und Frauen mit wenig Deutschkenntnissen. Mit Kinderhütendienst. Im Saal des ref. Kirchgemeindehauses, Ob. Zollgasse 15. Kosten je nach finanzieller Möglichkeit zwischen 2 und 15 Franken. Info: Carmen Zürcher, Team Kinder, Jugendliche & Familien, 031 930 86 19.

www.yogapro.ch

Tanja Fürst und Sonja Preisig haben den Verein YogaPro gegründet. Ziel und Zweck ist die Förderung der Chancengleichheit im Bereich Gesundheit. Dazu werden niederschwellige Yoga-Projekte aufgebaut. Weiter sollen Personen und Organisationen in diesem Bestreben fachlich begleitet und unterstützt werden.

Ab **Oktober** hat der Verein neu zusammen mit einer Projektgruppe eine eigene Lokalität an der **Bernstrasse 57**. Dort sollen Angebote stattfinden, die Bewegung und Begegnung für alle ermöglichen. Unter anderem: Yoga, Fitness-Boxen für Frauen sowie Tanzen für Kinder und Jugendliche.

Weitere Angebote sind willkommen, Interessierte können sich gerne melden! Am **28. und 29. Oktober** finden Tage der offenen Tür statt.

Xundheitstag 2013

Das «Soziale Netz Ostermundigen» lädt auch dieses Jahr ein zum «Xundheitstag». Infostände und Referate bieten Wissenswertes zum Thema «Mobil und sicher im Alltag».



Auch mit zunehmendem Alter haben Seniorinnen und Senioren den Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben. Wie sie dieses Bedürfnis mit kleinen Veränderungen im Alltag, mit Bewegung und entsprechender Ernährung erreichen können und mobil und sicher unterwegs sind, erfahren Interessierte im Rahmen der diesjährigen Tagung im ref. Kirchgemeindehaus Ostermundigen. *bh*

Tun was möglich ist, um die Lebensqualität im Alter zu erhalten.

Samstag, 9. September, 9.15 – 13 Uhr «Xundheitstag» im reformierten Kirchgemeindehaus, obere Zollgasse 15. Info/Anmeldung: Mundigen 60+, Pia Oetiker, 031 930 12 78 oder alter@ostermundigen.ch

Ab 9.15 Uhr Einlass und Besuch der Infostände

9.30 Uhr Begrüssung durch Melanie Gasser, Gemeinderätin Ostermundigen; Moderation Béa Hertig, Reformierte Kirche Ostermundigen

9.45 Uhr Referat «Mobil und sicher im Alltag», Anna Hirsbrunner, Pro Senectute Kanton Bern und Lucia Illi, Rheumaliga Bern und Oberwallis

11.30 Uhr Bewegung mit Angela Ferrari, Katholische Kirche Guthirt, Ostermundigen

11.45 – 13 Uhr einfaches Mittagessen, Besuch Infostände

Aus dem Kirchgemeinderat

Adieu

Stephanie Kunz hat ihr Amt als Kirchgemeinderätin per Ende Juni 2023 niedergelegt. Rat und Kollegium wünschen ihr für die Zukunft viel Glück und alles Gute!

Willkommen

Wir heissen Ewa Hählen herzlich willkommen. Sie ist Studentin an der Fachhochschule für Soziale Arbeit Bern und hat am 1. August ihr Praktikum im kirchlichen Sozialdienst aufgenommen. Wir wünschen Ewa Hählen eine interessante Zeit und viele gute Begegnungen.

Das Pfarrteam erhält ab September Verstärkung. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Anita Masshardt und Christoph Knoch. Sie werden bis Oktober 2024 die Verweserschaft übernehmen. Wir heissen sie herzlich willkommen.

Merci

Von Anfang Januar bis Ende Juni kamen bei Gottesdiensten und Abdankungen (A) folgende Kollekten zusammen: Gesamtkirchliche Kollekten, CHF 1184.40; Nothilfekasse Pfarramt (A), CHF 190; HEKS, CHF 1701.40; Christoffel Blindenmission, CHF 380; Fonds Altersarbeit RKO, CHF 1154 (A); Elternnotruf, CHF 158; Passantenhilfe Bern, CHF 422.70; Die Dargebotene Hand, CHF 796.90; Herz für Kinder Schweiz, CHF 254.20; Verein Jakobsweg, CHF 240; Angebot Mosaik, CHF 316; Spitex Ostermundigen, CHF 512 (A); Weltgebetstag, CHF 870.50; Fonds Jugendarbeit, CHF 384.50; Besuchsdienst, CHF 76; Acat Schweiz, CHF 242; Mittagstisch, CHF 166; Stiftung Bernaville, CHF 456 (A); Kinderheim SELAM Äthiopien, CHF 313; Stiftung Welt ohne Minen, CHF 305; Parkinson Schweiz, CHF 666 (A); Christliche Ostmission, CHF 124; Solafrica, CHF 135; Kinderhospiz allani Bern, CHF 919; Caritas, CHF 723; Schw. Rotes Kreuz, CHF 125 (A); Swissaid, CHF 95; Jungwacht Blauring, CHF 278.

Nachrichten

Turm

In Erinnerung an die letzte Äbtissin des Fraumünsterklosters soll nächstes Jahr ein zweiter Turm die Kirche ergänzen – allerdings nur temporär. Hinter der Aktion steht der Verein «Katharinen-Turm». Geht es um die Reformation in Zürich, steht meistens Huldrych Zwingli im Fokus. 2024 soll es für einmal Katharina von Zimmern sein.

Ihr zu Ehren plant der Verein «Katharinen-Turm», temporär einen zweiten, 40 Meter hohen Turm am Fraumünster zu errichten. *ref.ch*

Widersprüchlich

Die Ökumenische Jury hat in Locarno den Film «Patagonia» ausgezeichnet. Das Werk von Simone Bozzelli handelt von der widersprüchlichen Beziehung eines jungen

Mannes und eines Clowns. Die Beziehung zwischen Yuri und Agostino führt beide auf eine gefährliche Reise zu sich selbst. Yuri lebt in einem kleinen, verschlafenen Dorf in Apulien und führt ein einfaches Leben. Als eines Tages Agostino, Clown und Kinderentertainer, dort auftaucht, entscheidet Yuri, ihm zu folgen. Zwischen den beiden – Yuri ist kindlich und unsicher,

Agostino tritt dominant und manipulativ auf – entsteht eine widersprüchliche Beziehung. *ref.ch*

Barbie

Auch in Algerien hat der Erfolgsfilm «Barbie» in den letzten drei Wochen unzählige Menschen in die Kinos gelockt. Doch die Kinobetreiber haben ihn ohne weitere Erklärung aus dem Programm

genommen. Laut der Nachrichtenwebsite «24H Algérie» hat das Kulturministerium ihnen mitgeteilt, dass der Film gegen die Moral verstosse. Die Website TSA berichtete, der Film sei «diskret aus den Kinos zurückgezogen worden». Grund seien «für ein erwachsenes Publikum bestimmte Szenen und Anspielungen auf Homosexualität». *ref.ch*

Gottesdienste

Freitag, 1. September

10 Uhr, **ökumenischer Gottesdienst** mit Pfrn. Daniela Pfeil im Tilia Steingrübli.

Sonntag, 3. September,

19.30 Uhr, **Abendgottesdienst** «Eine gute halbe Stunde» mit Pfr. Christoph Knoch.

Freitag, 8. September

9.30 Uhr, **ökumenischer Gottesdienst** mit Pfrn. Daniela Pfeil im Tertianum.

Freitag, 8. September

10.30 Uhr, **ökumenischer Gottesdienst** mit Pfrn. Daniela Pfeil im Tilia Seepark.

Sonntag, 10. September

9.30 Uhr, **Gottesdienst** mit Taufe und Praktikant René Meier sowie Pfr. Claude Andreas Belz.

Sonntag, 17. September,

9.30 Uhr, **ökumenischer Gottesdienst** zum Betttag in der ref. Kirche. Mit Rita Iten von der Kath. Pfarrei Guthirt, Pfrn. i.R. Agathe Zinsstag, beiden Kirchenchören, einem Streichquartett und der Organistin Ingrid Bacchetta. Werke von Heinrich Schütz: «Cantate Domino» und Dietrich Buxtehude, Kantate «Alles, was ihr tut».

Sonntag, 24. September

9.30 Uhr, **Gottesdienst** mit Pfrn. i.R. Agathe Zinsstag.

Die nächste Ausgabe von «bewegt» erscheint am 26. September 2023.

Spiritualität

Montags und mittwochs – ohne Schulferien

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

Samstag, 16. September

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

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/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 Kirchgemeindehaus. Info/Anmeldung: Oliver

Spring, Tanztrainer, 078 736 14 45. Anfänger sind willkommen!

Freitag, 8. September

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, Jugendanimatorin: 031 930 86 08; priska.vogel@refmundigen.ch. Anmeldung: bis am Vortag via E-Mail, Platzzahl beschränkt.

Freitag, 15. September

17.30–20.30 Uhr, **Modi-Träff**. Für Modis ab der 4. Klasse. Lass dich überraschen! Treffpunkt: Cheminéeraum. Details folgen in der Vorwoche auf refmundigen.ch oder auf dem Instagram-Kanal @refmundigen.ch. Anmeldung: bis am Vorabend via E-Mail, Platzzahl beschränkt. Info: Priska Vogel, Jugendanimatorin, 031 930 86 08, priska.vogel@refmundigen.ch.

Samstag, 16. September

9.30–12 Uhr, **Kreativität für alle Generationen**, Thema: «wertlose» Materialien, im Kreativraum. Kosten: 5 Franken für Kids, 10 Franken für Erwachsene. Anmeldung bis zwei Tage vor dem Anlass: priska.vogel@refmundigen.ch.

KUW

Die kirchliche Unterweisung KUW führt Schülerinnen und Schüler über neun Schuljahre verteilt in den christlichen Glauben ein. Sämtliche bekannten Unterrichtsdaten finden Sie unter

Zopf-Service

Lust auf einen Sonntagszopf?

Am **Sonntag, 17. September** liefern Jugendliche einen selbstgebackenen Sonntagszopf zu Ihnen nach Hause, oder Sie holen ihn vor der Kirche ab! Der Erlös des Zopf-Lieferservices kommt dem Jugendfonds zugute und unterstützt damit Jugendprojekte, Familienferien und viele weitere Projekte.



Ein frischer Sonntagszopf (500 g) kostet 8.50 Franken. Man darf auch gerne mehr bezahlen. pv

Weitere Infos: www.refmundigen.ch. Bestellung via Mail bis **(8.g.)**: priska.vogel@refmundigen.ch.

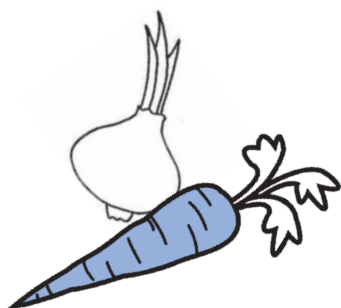
Zmorge+

Nach einem feinen Zmorge tauchen Besucherinnen und Besucher ein ins Alltagsleben von Bernerinnen und Bernern des 20. Jahrhunderts. Die Historikerin und Autorin Verena Blum-Bruni, geboren 1948 und aufgewachsen im Berner Länggassquartier, gibt in ihren berndeutschen Erzählbänden Einblick in die Lebenswelt ihrer Grosseltern und in die Stadtgeschichte. ms

Freitag, 22. September, 9–11 Uhr, Zmorge+. Im Kirchgemeindehaus. Kosten: 8 Franken. Info/Anmeldung bis spätestens am Vortag, 12 Uhr: Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06, myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch.

Foodoo

Gemeinsam unternehmen wir etwas gegen die Verschwendung von Lebensmitteln und retten zwei Tonnen Gemüse vor der Abfalltonne. Dazu schnippeln wir im Rahmen der Schnippel-Factory Ostermundigen am Ostermündiger Fest verschiedenes Gemüse, das zu einer schmackhaften Bouillon verarbeitet wird. Das Motto: gemeinsam verarbeiten statt entsorgen. Mach mit! *bh*



Samstag, 2. September, 10 – 16 Uhr, Schnippel Factory Ostermundigen. Im Tertianum Mitteldorfpark. Info: Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05.

Tausch

Die Kleider sehen chic aus, und trotzdem wäre es toll, die Garderobe zu verändern. Doch neue Sachen zu kaufen, ist sozialpolitisch und ökologisch wenig sinnvoll – und kostet. Darum gibt es die Frauenkleidertauschbörse. Frauen ab 18 Jahren bringen max. 15 Artikel mit (keine Unterwäsche). Jede darf so viele Sachen mitnehmen, wie sie gebracht hat. *hn*

Freitag, 8. September, 18.30 – 20.30 Uhr, Frauenkleidertauschbörse mit Bistro. Im Kirchgemeindehaus. Einschreibgebühr: Fr. 2.–. Unterstützt vom Elternverein und von der Ref. Kirche Ostermundigen. Info: regula.kaeser@bluemail.ch.

www.refmundigen.ch/kuw. Info: Fabienne Weber, Katechetin, Koordination KUW, 031 930 86 17, oder Susanna Baldegger, Sachbearbeiterin KUW, 031 930 86 15.

Ausfliegen

Freitag, 15. September

MOVE, Wanderung auf dem Thunersee-Panoramaweg, von Aeschiried via Meielisalp, nach Därligen. Besammlung, Bahnhof Ostermundigen, 8.45 Uhr, Gl. 2, Abfahrt 8.51 Uhr, Richtung Thun. Rückkehr ca. 17 Uhr. Weitere Infos oder Änderungen werden per WhatsApp-Chat bekannt gegeben. Info/Anmeldung (**bis 11.9.**): Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06 / 076 576 22 38.

Begegnungen

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.

Vgl. Seite 2 und 3

Samstag, 2. September

10–16 Uhr, **Foodoo – Schnippel Factory** (findet im Rahmen, des Ostermündigenfests statt). Info/Anmeldung Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

Vgl. Hinweis auf dieser Seite

Samstag, 9. September

9.15–13.00 Uhr, **«Xundheits-tag»**, «Mobil und sicher im

Alltag». Im ref. Kirchgemeindehaus. Info/Anmeldung, (**bis 25.8.**): Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

Vgl. Seite 4

MOSAİK

Mittwoch, 6. und 20. September

9.15–11.15 Uhr, **Frauentreff.**

Mittwoch, 13. September

9.15–11.15 Uhr **Familientreff.** Pfarrei Guthirt, Ob. Zollgasse 31. 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.

Donnerstags – ohne Schulferien

9–11 Uhr, **B15TRO.** Im Foyer des Kirchgemeindehauses, Ob. Zollgasse 15. Info: Carmen Zürcher, Team Kinder, Jugendliche und Familien 031 930 86 19.

Dienstag, 12. September

9–11 Uhr, **Erzählcafé** im Kirchgemeindehaus. Info/Anmeldung (**bis 7.9.**): Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

Mittwoch, 13. September

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

Mittwoch, 13. September

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

Freitag, 22. September

9–11 Uhr, **Zmorge+.** Kosten: 8 Franken. Mit Verena Blum, Historikerin und Buchautorin (z.B. «Huufyse mit Gomfi») tauchen wir ein in das Alltagsleben der Bernerinnen und Berner im 20. Jh. Im Kirchgemeindehaus. Anmeldung bis spätestens am Vortag, 12 Uhr, Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06, myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch.

Vgl. Seite 5

Kasualien

Wochendienst

KW 35 | 1.9. – 2.9.2023
Pfr. Christoph Knoch
(078 888 76 86)

KW 36 | 3.9. – 9.9.2023
Pfr. Claude Andreas Belz

KW 37 | 10.9. – 16.9.2023
Pfr. Claude Andreas Belz

KW 38 | 17.9. – 23.9.2023
Pfrn. Agathe Zinsstag

KW 39 | 24.9. – 30.9.2023
Pfrn. Cristina Betz

Taufen

Weissbaum Lian Janis
Kirschbaumweg 11a
geb. 9.7.2022

Abdankungen

Herren Kurt
Zosstrasse 2
geb. 11.12.1945, gest. 11.6.2023

Haller Sylvia Marianne
Oberer Chaletweg 16
geb. 19.9.1932, gest. 12.6.2023

Ragaz-Stäheli Christoph
Rütiweg 139
geb. 6.5.1944, gest. 21.6.2023

Stalder Erwin
Nobsstrasse 9
geb. 29.10.1942, gest. 24.6.2023

Suzanna Diemi
Bernstrasse 175
geb. 24.4.1933, gest. 1.7.2023

Kiener Klara
Rütiweg 123
geb. 2.11.1948, gest. 3.7.2023

Dietrich Louise
Zosstrasse 2
geb. 29.7.1922, gest. 16.7.2023

Binggeli Ruth
Zosstrasse 2
geb. 22.12.1928, gest. 6.8.2023

Ausserdem

EGW

Bahnhofstrasse 39
www.egw-ostermundigen.ch

Donnerstag, 7. September

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

Samstag, 16. September

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

Infos: Daniel Heer, Pfarrer EGW,
031 931 12 33,
info@egw-ostermundigen.ch.

Blaues Kreuz

Donnerstag, 7. September

Ausflug ins Berner Oberland.
Treffpunkt: 8.40 Uhr am Bahnhof Ostermundigen.

Die Reise führt mit Bahn und Schiff nach Interlaken. Nach dem Mittagessen kehren wir zurück nach Thun und besuchen das Blaukreuz-Bistro Schleuse. Programm und Anmeldung betreffend Kollektivbillett (**bis 2.9**): Hansruedi Seiler, 031 921 16 14.

Infos: Hansruedi Seiler,
031 921 16 14,
www.blaueskreuzbern.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 106

zuerst einsam
später gemeinsam
zuerst verloren
später wie neu geboren

mir DIR verbunden
in vergangenen und heutigen Stunden

zuerst verzagt
später gewagt
zuerst Stillstand
später losgerannt

mir DIR verbunden
in vergangenen und heutigen Stunden

zuerst geblendet
später zugewendet
zuerst bleich
später hoffnungsreich

mir DIR verbunden
in vergangenen und heutigen Stunden

zuerst verwirrt
später mit DIR liiert
zuerst die Schuld geschaut
später auf DICH vertraut

mir DIR verbunden
in vergangenen und heutigen Stunden

Haben wir Ihr Interesse geweckt, diesen Psalm in der Bibel nachzulesen?

Hamide Emlik, 37

Mein grösster Wunsch ist, dass meine beiden Kinder gesund bleiben. Ich bin sehr glücklich, dass wir in der Schweiz leben können. Ich hatte keine gute Kindheit. Geboren und aufgewachsen bin ich in der Türkei, in einem kleinen Dorf. Dort wachsen viele Pistazienbäume. Die Gegend ist von der Natur her sehr schön. Jeden Sommer haben wir die reifen Pistazien gesammelt und in der Stadt verkauft, wo Süssigkeiten daraus gemacht wurden, zum Beispiel Baklava. Meine Mutter hatte einen grossen Garten. Jeden Morgen haben wir geerntet, was reif war.

Seit diesem Frühling habe ich am Zehntweg einen HEKS-Garten und dort Erdbeeren, Gurken, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Tomaten, Chili und Paprika angepflanzt. Mein Lieblingsgemüse ist Okra. Das wächst hier leider nicht. Ich koche es mit Zwiebeln, Tomaten, Öl, Salz, manchmal mit und manchmal ohne Fleisch. Mir ist aufgefallen, dass viele Leute Angst vor zu vielen Kalorien haben. Für mich ist es nicht gesund, dauernd an die Kalorien zu denken. Ich mag einfache, gesunde Kost, esse nicht zu viel, aber gerne gut. Sehr gerne koche ich die Spezialitäten aus meiner Heimat. Ich trinke häufig Schwarztee. Das ist unser Nationalgetränk.

Ich arbeite 40 Prozent im Brockenhaus des Roten Kreuzes. Mein Ziel wäre es, in ein, zwei Jahren 70 bis 80 Prozent zu arbeiten. Seit ich in der Schweiz bin, besuche ich Deutschkurse. Ich übe täglich, schaue zum Beispiel deutschsprachiges Fern-

sehen, lese Zeitung oder die Kinderbücher meiner Kinder. Ich mag es, mit anderen Frauen in Kontakt zu sein. Jeden Mittwochmorgen besuche ich das Mosaik und wenn möglich, gehe ich am Freitagmorgen ins Yoga ins reformierte Kirchgemeindehaus. Das tut mir gut, es beruhigt mich, ich erlebe Frieden. Mich mit anderen Frauen zu bewegen, macht mir Freude. Danach trinken wir Kaffee oder Tee und unterhalten uns auf Deutsch. Das ist eine gute Übung.

Pünktlich zu sein, finde ich sehr wichtig. Und ich bin stolz, wenn ich Termine und Aufgaben selbstständig bewältigen kann. Ich bin ein respektvoller Mensch, und den respektvollen Umgang unter Menschen in jedem Alter finde ich sehr wichtig. Auch mit der Natur sollten wir respektvoll umgehen. In der Natur bin ich gerne. Am letzten Wochenende waren einige Frau-

en und Kinder mit Carmen von der Reformierten Kirche in den Miniferien in den Bergen. Das war für mich wie im Märchen. Ich war noch nie in den Bergen. Wir haben zusammen gekocht und sind am Abend, bis es zu kalt wurde, draussen gesessen und haben zusammen gesprochen. Ich wusste nicht, dass es in den Bergen nachts so kalt wird und hatte für die Kinder und mich keine Pullover dabei. Zum Glück gab es Decken, die uns warmgehalten haben. Auf der Gondel hatte ich Höhenangst. Ich habe gedacht, wenn die kaputt ist, stürzen wir ab und sind alle tot. Zum Glück ist aber nichts passiert. Ich denke sehr gerne an diese Ferien zurück.

O-Ton: Hamide Emlik

Aufgezeichnet: Hildegard Netos

HEKS-Gartenprojekt

www.heks.ch/was-wir-tun/
neue-gaerten-bern



Bild: Hildegard Netos

Hamide Emlik lebt seit 12 Jahren in der Schweiz und will immer besser Deutsch verstehen und sprechen lernen.

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
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
Fabienne Weber, 031 930 86 17
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:
Hildegard Netos, 031 930 86 16
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 Tixi

031 932 14 14

Impressum

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

Auflage: 9500 Expl.

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

Zschriften bitte an:
«bewegt»
Ob. Zollgasse 15
3072 Ostermundigen

