

KIRCHGEMEINDEN

GOLDIWIL-SCHWENDIBACH | LERCHENFELD | THUN-STADT | THUN-STRÄTTLIGEN | PAROISSE FRANÇAISE

Forum Liebe und Beziehung

Achtsam mit sich selbst umgehen



Achtsames Selbstmitgefühl hilft, gelassener und zufriedener durchs Leben zu gehen.

Fotos: Adobe Stock/MHA

Viele Menschen neigen dazu, sich selbst gegenüber kritisch zu sein, sich selbst zu verurteilen und hohe Erwartungen an sich zu haben. Dies kann zu Stress, Angst, Depression und anderen psychischen Belastungen führen. Dem kann mit dem Achtsamen Selbstmitgefühl entgegenge wirkt werden. Es ist ein Konzept, das darauf abzielt, uns selbst mit Freundlichkeit, Akzeptanz und Mitgefühl zu behandeln, ähnlich wie wir es bei anderen tun würden. Am Montag, 23. Oktober, findet dazu in Thun ein Workshop statt.

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self Compassion – MSC) ist ein wissenschaftlich auf seine hohe Wirksamkeit erforschtes Trainingsprogramm. Es wurde speziell dafür entwickelt, die Fähigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. 90 % der Menschen sind auf irgendeine Weise hart zu sich selbst, wenn es ihnen schlecht geht. Niemand mag schwierige Gefühle und es ist naheliegend, sie nicht haben zu wollen. Damit lehnen wir aber einen Teil von uns ab und verletzen letztlich uns selbst. Selbstmitgefühl hingegen hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotion und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und dadurch einen guten Umgang mit ihnen zu finden.

Zu diesem Thema organisiert Filip Pavlinec am 23. Oktober einen Workshop im Kirchgemeindehaus an der Frutigenstrasse 29 in Thun. Der eidgenössisch anerkannte Psychotherapeut ist auch Eheberater an der Ehe- und Familienberatung Thun.

«Mit dem Selbstmitgefühl lernen wir, wie wir Akzeptanz aufbauen können.»

Filip Pavlinec, sind Sie glücklich?

Ja! Ich habe aber wie alle anderen Menschen glückliche wie unglückliche Momente in meinem Leben. Meine Herausforderungen und Belastungen sind nicht anders als bei anderen Menschen. Aber grundsätzlich ist es schon so, dass die Achtsamkeit und das Selbstmitgefühl meinen Umgang mit mir selbst nachhal-

tig und grundlegend verändert haben und ich mich schneller regenerieren kann. Ich kann meine Aufmerksamkeit besser lenken, damit ich mich bei schwierigen Themen nicht in kreisenden Gedanken verliere, sondern mich mit meinem Leben auseinandersetzen kann – dort, wo dies sinnvoll und nötig ist. Aber ich kann auch wieder Abstand gewinnen, meine Reserven aufladen und so viele zufriedene Momente erleben.

«Das Ziel ist, dass wir es uns zur Gewohnheit machen, dass wir uns nicht in Schuldzuweisungen oder Rückzug verlieren.»

Kann man das Glückliche trainieren?

Ja, aber man bleibt derselbe Mensch, der man war, mit denselben Stärken und Schwächen. Und doch ist der Umgang mit sich selbst anders und mit der Zeit stellt sich eine Zufriedenheit und Ausgeglichenheit ein, die vorher weniger war.

Weshalb fällt es uns so schwer, einfach nur glücklich zu sein?

Das hat sehr viel mit dem Mensch-Sein zu tun, mit der Natur des Lebens. Die Natur will, dass eine Spezies wie der Mensch



Filip Pavlinec

überlebt. Damit wir in einer feindseligen Umgebung überleben, sind unser Nervensystem und die menschliche Natur darauf geprägt, das Negative viel mehr zu fokussieren als das Positive. Das zieht sich durch das ganze Leben hindurch. Das äussert sich in Verhaltensweisen wie in Schuldzuweisungen an andere oder Selbstkritik. Und diese Dinge machen uns das Leben schwer. Deshalb ist es auch nicht so einfach, glücklich zu sein. Ich habe dazu einen interessanten Spruch gelesen: «Sich das Leben schwer zu machen, ist einfach. Sich das Leben schön zu machen, braucht etwas Arbeit.»

Energiekrise, hohe Lebenshaltungskosten, Krieg in der Ukraine. Hinzu kommen noch persönliche Schicksalsschläge oder gesundheitliche Probleme. Bei solchen Themen kommen eher Angst oder Wut auf ...

Ja, natürlich. Wir Menschen haben alle dieselben Herausforderungen in unserem Leben. Vor knapp 100 Jahren hat der amerikanische Prediger Ronald Niebuhr das bekannte Gelassenheitsgebet geschrieben: «Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

«Der Umgang mit sich selbst ist anders und mit der Zeit stellt sich schon eine Zufriedenheit und Ausgeglichenheit ein.»

Das kann man als Leitfaden nehmen, unabhängig von der Konfession. Bei persönlichen Schicksalsschlägen sowie Kriegen und Krisen, also Bereichen, die man nicht ändern kann, gilt es diese zu akzeptieren. Viele Leute geben Ratschläge wie «Das musst du akzeptieren» oder «Das musst du loslassen». Aber die meisten können nicht erklären, wie man das macht. Mit dem Selbstmitgefühl lernen wir, wie wir Akzeptanz aufbauen können. Das muss aber immer wieder trainiert werden. Dann werden wir allgemein gelassener und zufriedener durchs Leben gehen.

Sie geben in Ihrem Workshop am 23. Oktober Einblick in das Thema «Achtsames Selbstmitgefühl» bzw. «Mindful-Self-Compassion». Ist MSC der Schlüssel zum Glück?

Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin vom psychologischen Institut der Uni Bern, hat eine sehr interessante Aussage gemacht. Sie hat nach Jahrzehnten der psychologischen Forschung festgestellt, was das Kernelement eines erfüllten Lebens ist: «Akzeptieren des Schicksals bei gleichzeitiger Aktivierung der eigenen Möglichkeiten (Selbstverantwortlichkeit) ist das Kernelement zum Verständnis eines erfüllten Lebens.» Sie sagt dasselbe wie Ronald Niebuhr in seinem Gelassenheitsgebet: Aktiviere deine Möglichkeiten, verändere dein Leben dort, wo es möglich ist. Wo du nichts verändern kannst, lerne zu akzeptieren.

Was erwartet die Besucherinnen und Besucher des Workshops?

Es gibt eine Mischung zwischen Theorie mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und das Konzept des Achtsamen Selbstmitgefühls wird vorgestellt. Hinzu kommt eine Reihe von Übungen für den Umgang mit dem Achtsamen Selbstmitgefühl.

Es gibt viele Ratgeber im Handel, die sich dem Glück bzw. dem Glücklichen widmen. Wodurch zeichnet sich MSC Ihrer Ansicht nach besonders aus?

Man kann es auch anders ausdrücken. Eigentlich ist es die Idee der Individuation, des persönlichen Wachstums oder der Psychotherapie, dass wir eine gesunde Instanz in uns stärken. Man spricht dabei vom Kernselbst oder vom gesunden Erwachsenen. Wir reden vom mitfühlenden Selbst. Das Ziel ist, dass wir es uns zur Gewohnheit machen, dass wir – egal was um uns geschieht – in Kontakt mit dem selbstmitfühlenden Selbst bleiben und uns nicht in Schuldzuweisungen oder Rückzug verlieren, wir uns also selbst Trost spenden und umsorgen können.

MARTIN HASLER

Info

Mehr zum Thema Mindful-Self-Compassion (MSC) sind erhältlich im Internet unter www.msc-selbstmitgefuehl.org.

Info

Workshop Achtsames Selbstmitgefühl

Wann: Montag, 23. Oktober 2023, von 18.30 bis 20.15 Uhr

Wo: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Workshopleitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Eheberater an der Ehe- und Familienberatung Thun

Kurskosten: Fr. 15.–

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Nähere Informationen und Anmeldung

Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie
Thun – Frutigen – Niedersimmental
Frutigenstrasse 29, 3600 Thun
Tel. 033 222 56 88
filip.pavlinec@gmail.com

Soziale Arbeit

Fachstelle Soziale Arbeit

Frutigenstrasse 4, 3600 Thun

Tel. 079 542 75 14

sozialearbeit@ref-kirche-thun.ch

Sozialberatung: 079 370 19 05

Öffnungszeiten: Montag–Donnerstag, 8.30–12 Uhr, 14–17 Uhr

Durch die Wirrungen der Adoleszenz

Stellen Sie sich vor, Sie betreten das geheime Hauptquartier der Jugendlichen – eine Mischung aus einem überfüllten Zimmer, einem Musikfestival und einem Pizzaschuppen. Hier versammeln sich die schillernden, übermütigen, neugierigen Wesen in ihrer natürlichen Umgebung. Morgens sind diese Wesen so aktiv wie ein Faultier, das in seiner Baumkrone hängt. Ihre Wecker werden mehrmals besiegt, aber irgendwie schaffen sie es immer noch, in letzter Minute wie ein Mercedes aus ihren Betten zu schiessen, dann beginnt die epische Schlacht gegen die «Morgenaufstehitis», bei der die Zahnbürste als Schwert und die Cornflakes als Energiebooster dienen. Tagsüber sind sie mit dem Verstecken von Notizzetteln, dem Klatsch und Tratsch des Schulhofs, dem Ausweichen der strengen Blicke der Lehrpersonen und dem Aushecken von kreativen Ausreden beschäftigt.

Doch wenn die untergehende Sonne den Himmel in einen Farbenrausch taucht, verwandelt sich ihre Welt. Der Wunsch nach einem Freizeitpark mit Spassigkeiten erwacht zum Leben. Von der «Selfie-Achterbahn», die sich um 360 Grad dreht, bis zum «Modekarussell», auf dem sie mit Kleidungsstilen experimentieren, und die manchmal wie abstrakte Kunst in einer Malerei-Werkstatt aussehen. Sie verwenden seltsame Zeichenkombinationen wie «LOL» und «ROFL», um auszudrücken, dass sie lachen. Manchmal scheint es, als würden sie eine Geheimsprache sprechen, die nur sie selbst verstehen.

Aber unter all dem Spass und der scheinbaren Verrücktheit sind diese Jugendlichen tatsächlich ziemlich erstaunlich. Sie sind neugierig, erfinderisch und haben ein unglaubliches Potenzial, die Welt zu verändern – vorausgesetzt, sie können ihre Socken im Zimmer finden. Also beobachten Sie diesen jungen Menschen mit Wertschätzung, während sie sich durch die Wirrungen der Adoleszenz befördern. Die Jugendlichen in dieser Zeit zu begleiten, ist unsere Aufgabe bei der Fachstelle Soziale Arbeit im Bereich Kinder und Jugend. Uns liegt es am Herzen, den Jugendlichen eine Unterstützung für eine gesunde Entwicklung, soziale Integration und einen Einstieg in die Bildungswelt zu ermöglichen. Joe Delévaux unterstützt unser Team mit 50 % als Praktikant bis nächsten Sommer.

DOMENICA RÄTZ, FACHSTELLE SOZIALE ARBEIT, BEREICH KINDER UND JUGEND

Impressum

Ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
Medienstelle
Redaktion Gemeindeseiten
Schlossberg 8, 3600 Thun

Verwaltung:
Tel. 033 225 70 00
info@ref-kirche-thun.ch

Öffnungszeiten:
Montag–Freitag, jeweils 8–12 Uhr

Reservationen

Rahel und Beat Amstutz
Tel. 033 442 04 02
rahelbeat@sunrise.ch

Sekretariat

Marianne Synak
Dorfstrasse 63B, 3624 Goldiwil
Tel. 033 821 02 00
marianne.synak@ref-kirche-thun.ch

Kirchgemeinderat

Dorothee Waldvogel
Flühliweg 10A
3624 Goldiwil
dorothee.waldvogel@ref-kirche-thun.ch

Pfarramt

Danuta Lukas, Pfarrerin
Dorfstrasse 63B, 3624 Goldiwil
Tel. 079 563 48 13
danuta.lukas@ref-kirche-thun.ch

Markus Zürcher, Pfarrer
Alpenstrasse 28c, 3628 Uttigen
Tel. 079 136 34 65
markus.zuercher@ref-kirche-thun.ch

Kirchliche Unterweisung

Ildikó Reber-Zacskó
Alpenweg 6, 3661 Uetendorf
Tel. 076 731 42 66
ildikoreber@gmail.com

Fachstelle Soziale Arbeit

Frutigenstrasse 4, 3600 Thun
Tel. 079 542 75 14
sozialearbeit@ref-kirche-thun.ch
Sozialberatung: 079 370 19 05
Öffnungszeiten: Montag–Donnerstag,
8.30–12 Uhr, 14–17 Uhr

ZUSTÄNDIG FÜR ABDANKUNGEN

1.–22. Oktober
Pfarrerin Danuta Lukas
Tel. 079 563 48 13

23.–31. Oktober
Pfarrer Markus Zürcher
Tel. 079 136 34 65

GOTTESDIENSTE**Sonntag, 8. Oktober, 10 Uhr**

Gottesdienst
Pfarrer Markus Zürcher
Christoph Rehli, Orgel

Sonntag, 22. Oktober, 10 Uhr

Erntedankgottesdienst. Pfarrerin
Danuta Lukas. Franz Bühler, Orgel.
Anschliessend findet die
Kirchgemeindeversammlung statt.

ANLÄSSE**Gemeindenachmittag**

Dienstag, 10. Oktober, 14 Uhr,
«Lotto» mit KG Buchen, in Goldiwil.
(Siehe nebenstehenden Flyer.)

Kirchgemeindehaus

Kirchenbaureise

Samstag, 28. Oktober.
Kirchenbaureise nach Neuenburg.
Informationen und Anmeldung: siehe
nebenstehenden Flyer.

KINDER/FAMILIE/JUGEND**KUW**

7. und 8. Klasse
Samstag, 28. Oktober, 9–11.30 Uhr

Jungchar

Samstag, 21. Oktober, 13.30 Uhr.
«Farben» Für alle Kinder ab 5 Jahren.
<https://jungcharilao.jimdo.com/>
Vor dem Kirchgemeindehaus

KONTAKT UND BEGEGNUNG**Kaffee im Kirchgemeindehaus**

Jeden Donnerstag von 9 bis 11 Uhr
Saal Kirchgemeindehaus

Frauentreff «Die gesellige Gottheit»

Donnerstag, 5. Oktober, 19 Uhr.
Gesprächs- und Diskussionsabend mit
Abendessen für Frauen.
Kontakt: Danuta Lukas, Tel. 079 563 48 13
Kirchgemeindehaus

W³ Männer unterwegs

Donnerstag, 26. Oktober, 19.30 Uhr.
Leitung: Gottfried Hirzberger,
Tel. 033 223 65 82
Kirchgemeindehaus

Projektchor «Es weihnachtet sehr»

Chorprobe: Montag, 16./23./30. Oktober.
Leitung: Michael Schär, Tel. 079 302 85 32
Kirchgemeindehaus

Meditation

Dienstag, 10. und 24. Oktober, 19 Uhr.
Leitung abwechselnd: Peter Eggen,
Gottfried Hirzberger.
Kontakt: Peter Eggen, Tel. 079 224 99 76
Kirchgemeindehaus

Zäme Zmittag ässe

Mittwoch, 25. Oktober, 12.15 Uhr.
Kosten Fr. 13.– pro Person.

Anmeldung bis 21. Oktober.
Anmeldung und Auskunft:
Hansruedi und Brigitta Lauber,
Hubelmatt 9, 3624 Goldiwil,
Tel. 033 442 25 11 / 079 953 12 64
E-Mail: b-h.lauber@gmx.ch
Kirchgemeindehaus

Neue Sigristen-Stellvertretung**Herzlichen Dank**

Während sechs Jahren war Vera Strahm die stellvertretende Sigristin. Da sie sich vermehrt ihrer Familie widmen möchte, kündigte sie ihr Arbeitsverhältnis auf Ende August. Wir danken ganz herzlich für ihren grossen Einsatz. Ihre fröhliche und freundliche Art war eine grosse Bereicherung in unserem Kirchgemeindeteam. Anlässlich des Bauernhof-Gottesdienstes vom Sonntag, 20. August, wurde Vera Strahm mit Blumen und unter grossem Applaus verabschiedet. Für die Zukunft wünschen wir Vera und ihrer Familie alles Gute.

Herzlich willkommen

Wir freuen uns sehr, Ruth Oesch als neue stellvertretende Sigristin zu begrüssen. Sie ist allseits bekannt, hatte sie diese Arbeit in unserer Kirchgemeinde bereits in den Jahren 2000 bis 2010 inne, bevor sie dann als Sigristin in Hilterfingen tätig war. So sind wir glücklich, dass Ruth Oesch mit ihrer grossen Erfahrung unsere neue stellvertretende Sigristin ist. Am 1. September hat sie die neue Aufgabe übernommen. Wir wünschen ihr viel Freude bei ihrer Tätigkeit und heissen sie ganz herzlich willkommen.

FÜR DEN KIRCHGEMEINDERAT
ANNELISE BAUMANN

Besinnlicher Impuls

*Herr: es ist Zeit.
Der Sommer war sehr gross.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.*

*Befehl den letzten Früchten voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage die
letzte Süsse in den schweren Wein.*

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der «Herbsttag» von Rainer Maria Rilke ist für mich eines der schönsten Gedichte der deutschen Sprache. Die bildliche Sprache, die Melodie ziehen mich sofort in ihren Bann. Wie schön wird die Herbststimmung beschrieben, man kann sie fast mit allen Sinnen spüren.

Ja, der Sommer war so gross und so heiss. Die Menschen sehnten sich nach Kühle und Schatten, die Sonne wollte nicht aufhören zu strahlen. Weit entfernt lag noch der Herbst und die Sorgen um die Energiepreise im Winter. Dieses Gedicht erinnert mich wie ein Gebet auch an eine besondere Jahreszeit. Jetzt ist die Zeit des Erntedankfestes: wenn wir daran erinnert werden, wofür wir zu danken haben. Die Ladenregale sind voll, die Märktstände bunt und überfüllt mit Gemüse, Obst, in allen Sorten und Farben. Die Gärten glänzen stolz in der Herbstsonne.

Wir leben in einem Land, wo alles so gut funktioniert, wo kein Krieg herrscht und die Nächte sind ruhig. Das ist ein so grosser Grund, um zu danken. Und es gibt so viele Menschen, denen wir zu danken haben, die sich jeden Tag an ihre Arbeit machen, sich bemühen, um andere sorgen. Jetzt ist die Zeit für Erntedank, für Innehalten und sich bewusst zu machen, was wir ernten und wofür wir dankbar sein können. Ich wünsche Ihnen sonnige Herbsttage,

DANUTA LUKAS, PFARRERIN

Kirchenbaureise nach Neuenburg

Samstag, 28. Oktober 2023



Nach Jahren der Renovation dürfen wir nun die Kollegiatkirche auf dem Hügel von Neuenburg besuchen. Sie wurde in gotischem Stil erbaut und prägt bis heute das Stadtbild. Danach besuchen wir die Église rouge in neugotischem Stil. Nur wenige wissen, dass dies die erste Kirche der Schweiz aus Beton ist.

Zudem werden wir das Historische Museum besuchen. Dort interessiert uns das Wandgemälde im Treppenhaus. Es ist ein Bild des Symbolismus. Es stellt das Leben in Stadt und Land vor ca 100 Jahren dar. Mittendrin tauchen plötzlich religiöse Motive auf. Das gibt uns einen Einblick in die religiöse Vorstellungswelt von damals. Neuenburg liegt sehr schön am See und lädt zu Spaziergängen ein. Hier werden wir in einem Restaurant essen. Ich freue mich, mit Ihnen / mit dir unterwegs zu sein.

Reiseleitung: Pfarrer Markus Zürcher
Melden Sie sich doch zur Reise an: 079 136 34 65
Die Reise und das Essen im Restaurant bezahlen alle Teilnehmenden selber. Die Kirchgemeinde übernimmt die Getränke. Reisekosten ca. 40 Fr. mit Halbtax
Abfahrt in Goldiwil: 08.07. Für andere Gemeinden: Abfahrt in Thun 8.34
Angemeldete erhalten weitere Details.

Bauernhofgottesdienste – zwei Höhepunkte im Leben der Kirchgemeinde im Sommer 2023

In den vergangenen Sommerwochen konnte unsere Kirchgemeinde zwei Bauernhofgottesdienste feiern – den ersten am 9. Juli auf dem Hof der Familie Esther und Felix Zaugg in Schwendibach, den zweiten am 20. August auf dem Hof der Familie Cornelia und David Baumann in Goldiwil.

Die Gastgeberfamilien haben vorgängig – unterstützt von unseren Sigrist:innen und ein paar tatkräftigen Helfer:innen – den Vorplatz oder die Scheune zu einem Gottesdienstraum umgestaltet, eingerichtet und dekoriert. Als Sitzgelegenheit wurden Festbänke und Stühle oder Strohbälle in Reihen aufgestellt oder ausgelegt. Sowohl in Schwendibach als auch in Goldiwil hat sich dann am Sonntagvormittag eine stattliche Zahl von Männern, Frauen, Jugendlichen und Kindern in der «Bauernhof-Kirche» zum Gottesdienst versammelt. Pfarrer Markus Zürcher hat die Feier in Schwendibach geleitet und den Anwesenden Bedenkenswertes zum Thema «Grüssen und Segnen» vermittelt. In Goldiwil war Pfarrerin Danuta Lukas für die Leitung des Gottesdienstes verantwortlich. Nach einer berührenden Taufe hat sie die Gottesdienstteilnehmenden mit einer ermutigend weitherzigen Auslegung des Gleichnisses vom Sämann erfreut.

Musikalisch wurde der Gottesdienst in Schwendibach von der Musikgruppe «Domus» gestaltet, manchmal mit beschwingten, manchmal mit getragenen Volksweisen aus Ost- und Nordeuropa,

haben die fünf Musikerinnen verstanden, eine «gmögige» Atmosphäre zu schaffen. Beim Gottesdienst in Goldiwil ist der Jodlerklub Hasle-Rüegsau für den musikalischen Part zuständig gewesen. Mit schönen Jodelliedern haben sie die Feier bereichert und mit ihren kräftigen Stimmen die Gottesdienstgemeinde auch beim Singen von zwei Liedern unterstützt. Im Anschluss an den Gottesdienst wurde an beiden Orten zu einem reichhaltigen Apéro eingeladen. Im nahen Feuerwehrmagazin (Schwendibach) oder im sauber geputzten Stall (Goldiwil) gab es die Möglichkeit, einen Moment bei Speis und Trank zu verweilen, mit bekannten und/oder befreundeten Menschen zusammen zu sitzen und auszutauschen, weitere Musikstücke oder Jodelgesang zu geniessen... und eine gute Zeit miteinander zu erleben.

Die beiden Bauernhofgottesdienste waren wirkliche «Höhepunkte» im sommerlichen Kirchgemeindeprogramm und wir danken an dieser Stelle noch einmal allen, die dazu beigetragen haben, dass sie es werden konnten – jenen, die beim Einrichten oder beim Aufräumen mitgeholfen haben, und auch jenen, welche die feinen «Zutaten» zum Apéro gebacken, bereitgestellt und beigesteuert haben. Ein sehr herzlicher Dank geht selbstverständlich auch nochmals an die Familien Zaugg und Baumann für die Gastfreundschaft auf ihren Bauernhöfen!

VERENA SCHÄR, KIRCHGEMEINDERÄTIN



Jodlerklub Hasle-Rüegsau



Musikgruppe Domus

SAVE THE DATE / Heute schon reservieren

Samstag, 11. November 2023, 20.00 Uhr
Kieran Goss und Annie Kinsella
Der bekannte irische Singer/Songwriter und seine Frau

Samstag, 3. Februar 2024, 20.00 Uhr
«nordwärts» mit Eiger, Mönch & UrSchwyz
4 junge Frauen mit Volksmusik, neu interpretiert

Freitag, 22. März 2024, 20.00 Uhr
Klezmer Musik mit dem Trio PAUWAW
Begeistern mit feurigen Rhythmen und fröhlich-wehmütiger Musik
Eintritt frei, Kollekte bei allen Veranstaltungen

Einladung zur 44. Kirchgemein-deversammlung
Sonntag, 22. Oktober 2023, ca. 10.45 Uhr im Anschluss an den Gottesdienst

Traktanden:
1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmzähler:innen
3. Orientierungen
4. Datenschutzbericht
5. Verabschiedung von Annelise Bauman, Kirchgemeinderat
6. Ev. Ersatzwahl Kirchgemeinderat
7. Verschiedenes

Alle stimmberechtigten Mitglieder der evangelisch - reformierten Kirchgemeinde, die seit mindestens drei Monaten in den Dörfern Goldiwil und Schwendibach angemeldet sind, sind zu dieser Versammlung freundlich eingeladen. Die Versammlung mit anschliessendem Apéro ist öffentlich.

Der Kirchgemeinderat

Gemeindenachmittag LOTTO
Dienstag, 10. Oktober 2023
14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Im Kirchgemeindehaus Goldiwil

Wir freuen uns auf die Kirchgemeinde Buchen, die mit Mitgliedern ihrer Gruppe 55+ auch dabei sein wird.
Viel Glück!
Das Gemeindenachmittagsteam lädt alle ganz herzlich dazu ein!

Sekretariat / Reservationen
Gaby Lehnherr
Elsterweg 36, 3603 Thun
Dienstag und Freitag, 8–10 Uhr
Tel. 033 222 61 14
lerchenfeld@ref-kirche-thun.ch
www.kirche-lerchenfeld.ch

Kirchgemeinderat
Rudolf Jenni
Lerchenfeldstrasse 58 B, 3603 Thun
Tel. 033 223 67 00
rudolf.jenni@ref-kirche-thun.ch

Pfarramt
Sabine Wälchli, Pfarrerin
Elsterweg 36A, 3603 Thun
Tel. 033 222 17 84
sabine.waelchli@ref-kirche-thun.ch

Kirchliche Unterweisung
Sabine Wälchli, Pfarrerin
Elsterweg 36A, 3603 Thun
Tel. 033 222 17 84
sabine.waelchli@ref-kirche-thun.ch

Fachstelle Soziale Arbeit
Frutigenstrasse 4, 3600 Thun
Tel. 079 542 75 14
sozialarbeit@ref-kirche-thun.ch
Sozialberatung: Tel. 079 370 19 05
Öffnungszeiten: Montag–Donnerstag,
8.30–12 Uhr, 14–17 Uhr

GOTTESDIENSTE

Sonntag, 1. Oktober
Kein Gottesdienst

Sonntag, 8. Oktober, 10 Uhr
Pfarrerin Yvonne Witschi
Kostiantyn Melnyk, Orgel

Sonntag, 15. Oktober
Kein Gottesdienst

Sonntag, 22. Oktober, 10 Uhr
Bibliolog-Gottesdienst
Pfarrerin Sabine Wälchli
Judith Brand, Orgel
Anschliessend Kirchgemeinde-
versammlung

Sonntag, 29. Oktober
Kein Gottesdienst

KASUALIEN

Taufe
Aruna Malu Schneider
«Von allen Seiten umgibst du mich und
hältst deine Hand über mir.»
PSALM 139, 5

Wir trauern um
Peter Linder, 1955
«Gott wird alle Tränen abwischen von
ihren Augen, und der Tod wird nicht
mehr sein, noch Leid noch Geschrei
noch Schmerz wird mehr sein; denn das
Erste ist vergangen.»
OFFB. 21,4

Kinderkleider- und
Spielwarenborse

im Gemeindesaal der Kirche
Annahme:
Mittwoch, 25. Oktober, 9–11.15 Uhr
Verkauf:
Mittwoch, 25. Oktober, 17–19 Uhr
Donnerstag, 26. Oktober, 9.30–11 Uhr
Rückgabe und Abrechnen:
Donnerstag, 26. Oktober, 17–18 Uhr
Auskunft:
Cornelia Graf, Tel. 033 221 42 63

ANLÄSSE

Zmorge mit Kurzandacht
Mittwoch, 4. Okt., 8.30 Uhr.
Auskunft: Sabine Wälchli, Pfarrerin,
Tel. 033 222 17 84
Kirche Lerchenfeld

Zämä ässä
Donnerstag, 19. Okt., 12–13 Uhr.
Anmeldung bis am Montag vorher,
17 Uhr bei Andrea Lehmann,
Tel. 079 895 27 07
Kirche Lerchenfeld

Geh-such oder Be-such
Gerne gehe ich mit Ihnen spazieren oder
besuche Sie bei Ihnen zu Hause.
Nehmen Sie einfach mit mir Kontakt auf.
Pfarrerin Sabine Wälchli,
Tel. 033 222 17 84

Friedensgebet
Freitag, 20. Okt., 12 Uhr. Auskunft: Sabine
Wälchli, Pfarrerin, Tel. 033 222 17 84
Kirche Lerchenfeld

Frühgebet
Mittwoch, 4. und 18. Okt., 6.30 Uhr.
Auskunft: Elsbeth Furrer, Tel. 033 222 86 33
Kirche Lerchenfeld

Gemeindenachmittag
Mittwoch, 11. Okt., 14 Uhr. Auskunft:
Ruth Zaugg, Tel. 079 228 48 34,
Silvia Baumgartner, Tel. 033 223 13 23
Kirche Lerchenfeld

Sitzen in Stille, um Kraft zu schöpfen
Montag, 2., 16. und 30. Okt., 19.45 Uhr.
Auskunft: Elisabeth Zimmermann,
Tel. 033 221 57 60
Kirche Lerchenfeld

Eltern-Kind-Treff
Jeweils freitags, 9.30–11 Uhr. Ausser in
den Ferien. Auskunft: Tanja Gruber,
Tel. 079 395 87 32
Kirche Lerchenfeld

Handarbeitsgruppe
Dienstag, 10. und 24. Okt., 14 Uhr. Aus-
kunft: Ruth Neuhaus, Tel. 033 222 21 01
Kirche Lerchenfeld

Wandern
Donnerstag, 26. Okt. Bitte beachten Sie
den Aushang bei der Kirche. Auskunft:
Edith Fuhrer, Tel. 079 779 48 01

Kegeln
Montag, 17. Okt., 14.30 Uhr.
Auskunft: Otto Gyger, Tel. 033 222 18 07
Restaurant Bellevue, Schwäbis

Herzlichen Dank

Wir danken der/dem anonymen Spen-
der*in für den grosszügigen Betrag zu
Gunsten der Bedürftigen.

Adventsfenster
Koordination

Wer kennt sie nicht – die Adventsfenster.
Im Dezember wird jeden Tag ein liebevoll
gestaltetes Fenster erleuchtet. Acht Jahre
lang hat Marlis Steiner die Anmeldungen
für die 24 Fenster entgegengenommen.
Für die fehlenden Fenster fand sie immer
wieder Personen, die sich bereit erklärten
mitzumachen.
Ende Jahr gibt Marlis diese wertvolle
Arbeit ab. Herzlichen Dank, Marlis, für
dein grosses Engagement in dieser Zeit.
Wir suchen deshalb eine Person, die diese
Koordination übernimmt. Das Sekretariat
unterstützt auch weiterhin die Koordinator
in oder den Koordinator mit der Ausschrei-
bung, Flyergestaltung und Verteilung.
Bei Interesse melden Sie sich bei Marlis
Steiner, Tel. 079 419 27 59, oder im Se-
kretariat der Kirchgemeinde Lerchen-
feld, Tel. 033 222 61 14, lerchenfeld@ref-
kirche-thun.ch.

GABY LEHNHERR, SEKRETÄRIN

Einladung zur Kirch-
gemeindeversammlung
vom 22. Oktober 2023

Der Kirchgemeinderat Lerchenfeld lädt
alle Mitglieder zur Kirchgemeindev-
sammlung am Sonntag, 22. Oktober,
ca. 11 Uhr, direkt nach dem Gottes-
dienst, in der Kirche Lerchenfeld ein.
Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme.

E hälle Stärn

Ein Krippenspiel zum Mitmachen



Die Sterndeuter entdecken einen neuen,
hellen Stern und folgen diesem mit gros-
sem Eifer. In Bethlehem bleibt der Stern
stehen, die Sterndeuter besuchen Maria
und Josef. Gemeinsam freuen sie sich
über die Geburt von Jesus, dem Königs-
kind.
Wir laden Kinder vom Kindergarten bis
zur 6. Klasse ein, ein Krippenspiel vorzu-
bereiten. Wir brauchen natürlich Stern-
deuter, Stadtbewohner, Könige, Maria
und Josef, Engel und noch viele mehr.
Wenn Ihr Kind mitwirken möchte, dann
melden Sie es doch einfach an: In der Kir-
che liegen Broschüren mit Anmeldetalon
auf, Sie können Ihr Kind aber auch online
über www.kirche-lerchenfeld.ch anmel-
den. Wir haben 25 Plätze, die Anmeldun-
gen werden nach Eingang berücksichtigt.
Anmeldeschluss ist der 6. November.

Zur Vorbereitung auf das Krippenspiel ist
die Teilnahme an der Infoveranstaltung
und den drei Proben verpflichtend.

Infoveranstaltung (Kind und Eltern):
Montag, 13. November, 17.30 Uhr
Proben:

Montag, 27. November, 17–19 Uhr
Montag, 4. Dezember, 17–19 Uhr
Montag, 11. Dezember, 17–19 Uhr
Aufführungen:
Mittwoch, 13. Dezember, 14 Uhr
(im Rahmen des Gemeindenachmittages)
Sonntag, 17. Dezember, 17 Uhr

Alle Veranstaltungen finden in der Kirche
Lerchenfeld statt.
Informationen erhalten Sie bei Sabine
Wälchli und Mirjam Richard.
Wir freuen uns auf das Projekt!

SABINE WÄLCHLI, PFARRERIN

Zämä ässä

Endlich findet er wieder statt. Als wegen
Corona ganz Vieles nicht mehr stattfin-
den durfte, wurde auch er eingestellt. Da-
bei hatte er doch einfach seit Jahrzehnten
zum Leben unserer Kirchgemeinde
gehört und wurde entsprechend ver-
misst: Der Mittagstisch.
Nach einer längeren Vorbereitungszeit ist
er seit April wieder auferstanden, wie ein
Phönix aus der Asche, jung und lebendig.
Ungefähr einmal im Monat trifft sich die
Kochgruppe (Kathrin Zaugg, Heidi Jost,
Marianne Sigrist, Verena Ade und unsere
Sigristinnen Andrea und Regina Leh-
mann) und zaubert ein schmackhaftes
Mittagessen auf den Tisch. Sie selbst
nennen es «einfach», aber es ist ab-
wechslungsreich, reichhaltig, gesund und
vor allem lecker. Und hin und wieder gibt
es sogar ein Dessert. So steht es auf dem
Flyer. Bisher gab es immer eines. Ob es so
bleibt, werden wir sehen.
Wenn es Mittag wird, dann kommen die
Gäste, setzen sich an die liebevoll ge-
deckten Tische und beginnen miteinander
zu plaudern. Die Kochgruppe serviert,
wer wenig möchte, bekommt wenig, wer
viel möchte, viel. Vor allem haben die Kö-
chinnen stets ein Lachen auf den Lippen
und finden für alle Gäste freundliche Wor-
te oder einen treffenden Spruch. Zwi-
schen Eins und halb Zwei leert sich der
Saal wieder und endlich finden die Kö-
chinnen Zeit, auch zu essen. Verdient ha-
ben sie es.
Der Mittagstisch «Zämä ässä» wird sehr
geschätzt. Das ist spürbar an der Stim-
mung im Saal und zählbar am Trinkgeld.
Waren Sie noch nie dabei? Bis Mon-
tag, 17 Uhr, vor dem Anlass können Sie
sich bei Andrea Lehmann anmelden
(Tel. 079 895 27 07). Das Essen kostet
Fr. 10.–, alles inklusive.

SABINE WÄLCHLI, PFARRERIN



Büchervorstellung mit
Manuela Hofstätter



Die Buchhändlerin und Buchbloggerin
aus Spiez präsentiert uns mit
ihrem Lesefieber eine Auswahl
von neuen Büchern.
www.lesefieber.ch

Gemeindenachmittag
Mittwoch, 11. Oktober 2023
14.00 Uhr, Kirche Lerchenfeld

Weitere Auskünfte:
Silvia Baumgartner
033 223 13 23
Ruth Zaugg
079 228 48 34

Benefizkonzert
28. Oktober 2023



Die Vergangenheit –
die Gegenwart – die Zukunft

Samstag, 28. Oktober 2023
19 Uhr, Kirche Lerchenfeld

Kollekte zu Gunsten der Ukraine
Parkierrmöglichkeiten beim
Schulhaus oder Waldeck

Kostiantyn Melnyk,
Klavier
Musikalischer Gast:
Anastasia Baturova

E hälle Stärn
Ein Krippenspiel zum
Mitmachen



Für Kinder
(Kindergarten bis 6. Klasse)

Hast Du Lust mitzumachen?
Dann melde Dich an.

Anmeldetalons liegen in der
Kirche auf.
Oder Anmeldung online auf
www.kirche-lerchenfeld.ch

Aufführungen:
Mittwoch, 13.12.2023 14 Uhr
Sonntag, 17.12.2023 17 Uhr

Information:
Sabine Wälchli,
033 222 17 84



Sekretariat / Raumreservierungen

Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
Montag–Donnerstag, 8.30–11.30 Uhr
Tel. 033 223 17 66
thun.stadt@ref-kirche-thun.ch
Rita Kunz, Marianne Brechbühl,
Gaby Lehnherr

Website der Kirchgemeinde Thun-Stadt

www.refkirche-thun-stadt.ch

Kirchgemeinderat

Heinz Leuenberger
Präsident
Lauenenweg 14, 3600 Thun
Tel. 079 311 20 20
h.leuenberger@bluewin.ch

Pfarramt

Kreis 1
Rebekka Grogg, Pfarrerin
Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
Tel. 033 222 19 48
rebekka.grogg@ref-kirche-thun.ch

André Stephany, Pfarrer
Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
Tel. 033 223 17 66
andre.stephany@ref-kirche-thun.ch

Kreis 2

Pfarramt
Margrit Schwander, Pfarrerin
Frutigenstrasse 4, 3600 Thun
Tel. 033 222 10 08
margrit.schwander@ref-kirche-thun.ch

Kreis 3

Martin Koelbing, Pfarrer
Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
Tel. 033 222 40 14
martin.koelbing@ref-kirche-thun.ch

Kreis Schönauf

Silvia Junger, Pfarrerin
Albert-Schweitzer-Weg 1, 3600 Thun
Tel. 033 222 78 82
silvia.junger@ref-kirche-thun.ch

Sabina Ingold, Pfarrerin
Albert-Schweitzer-Weg 1, 3600 Thun
Tel. 033 222 76 55
sabina.ingold@ref-kirche-thun.ch

GOTTESDIENSTE

Sonntag, 1. Oktober, 9.30 Uhr
Kirche Schönauf
Kein Gottesdienst

Sonntag, 1. Oktober, 10 Uhr
Stadtkirche
Pfarrer André Stephany.
Musik: Babette Mondry, Orgel

Sonntag, 8. Oktober, 10 Uhr
Stadtkirche
Pfarrerin Eva Koschorke.
Musik: Babette Mondry, Orgel

Sonntag, 8. Oktober, 17 Uhr
Kirche Schönauf
Abendgottesdienst, Pfarrerin Sabina Ingold. Musik: Kathrin Bratschi, Orgel

Sonntag, 15. Oktober, 9.30 Uhr
Kirche Schönauf
Pfarrer André Stephany.
Musik: Kathrin Bratschi, Orgel.

Sonntag, 15. Oktober, 10 Uhr
Stadtkirche
Pfarrerin Margrit Schwander.
Musik: Roland Finsterwalder, Orgel.

Sonntag, 22. Oktober, 10 Uhr
Kirche Schönauf
Erntedankgottesdienst, Pfarrerin Sabina Ingold und Team. Musik: Myriam Bangerter, Orgel, und Thuner Kantörl

Sonntag, 22. Oktober, 10 Uhr
Stadtkirche
Pfarrer Martin Koelbing.
Musik: Babette Mondry, Orgel

Samstag, 28. Oktober, 11.30 Uhr
Stadtkirche
KUW-Gottesdienst 7. Klassen,
Katechetin Carolien Osterveen.
Musik: Robin Rindlisbacher, Orgel

Sonntag, 29. Oktober, 9.30 Uhr
Kirche Schönauf
KUW-Gottesdienst 7. Klasse,
Katechetin Michal Messerli.
Musik: Robin Rindlisbacher, Orgel.

Sonntag, 29. Oktober, 17 Uhr
Stadtkirche
«Klangvoll 23», Abendgottesdienst,
Pfarrerin Margrit Schwander.
Musik: Franziska Heinzen, Sopran;
Babette Mondry, Orgel.
«Die Seele zum Klingen bringen.»

KASUALIEN**Taufen**

Amea Kernen

Wir trauern um

Peter Bärtschi, 1934; Edi Borter, 1943;
Stefan Hermann Kunz, 1964; Marie-
Louise Mader, 1948; Paul Saurer, 1936

STILLE UND BESINNUNG**Meditieren**

«Gott ist in der Mitte. Alles in uns
schweige»

GERHARD TERSTEEGEN

Jeden Dienstag, 19.30 Uhr. Herbstferien
vom 24. September bis 15. Oktober. Wie-
derbeginn 17. Oktober. Auskunft: Anna
Barbara Hofmann, Tel. 033 222 19 46.
Stadtkirche

Zwischenhalt

Mittwoch, 25. Oktober, 9.30 Uhr.
Während einer Stunde gemeinsam
danach fragen und suchen, welchen
Platz die Aussagen der Bibeltexte in
unserem Leben finden können.
Es werden keinerlei Vorkenntnisse
vorausgesetzt. Bibeln sind vorhanden.
Neueinsteigende und Interessierte sind
herzlich willkommen. Auskunft: Silvia
Junger, Tel. 033 222 78 82.

Kirche Schönauf

Trägerkreis Kinder-/Jugendarbeit

Montag, 16. Oktober, 19–20 Uhr.
Auskunft: Michal Messerli,
Tel. 078 891 95 13

Chapelle, Frutigenstrasse 22

KINDER/JUGEND**Station 22 (6.–9. Klasse)**

Freitag, 27. Oktober, 18 Uhr.
Auskunft: Michal Messerli,
Tel. 078 891 95 13

Kirchgemeindehaus

Track 22 (ab der 9. Klasse)

Freitag, 20. Oktober, 19 Uhr.
Auskunft und Anmeldung:
Michal Messerli,
Tel. 078 891 95 13

Kirchgemeindehaus

Westside Schönauf

Öffnungszeiten: Jeweils freitags von
14.30 bis 17.30 Uhr

Pfarrhaus Schönauf

KULTUR UND KONZERTE

thuner kantorei

Proben jeden Mittwoch, 19.45 Uhr,
im Kirchgemeindehaus
(ohne Schulferien).
Auskunft: Dirigent Simon Jenny,
Tel. 079 207 52 19,
simon.jenny@bluewin.ch oder
www.thuner-kantorei.ch

Kirchgemeindehaus

Kirchenchor Schönauf

Proben jeden Dienstag, 19 Uhr (ohne
Schulferien).
Auskunft: Myriam Bangerter,
Tel. 033 223 69 74 oder 079 776 56 75

Kirche Schönauf

Gospelchor Schönauf

Proben jeden Donnerstag, 20 Uhr
(ohne Schulferien). Auskunft: Bärni
Gafner (Dirigent), Tel. 079 222 33 35,
und Andreas Schoder (Präsident),
Tel. 033 654 54 88 oder 079 516 91 45,
www.gospelchorschönauf.ch

Kirche Schönauf

Bibliothek im Pfarrhaus

Dienstag, 24. Oktober, 19–19.30 Uhr.
Gratisausleihen von Büchern auch
während der Öffnungszeiten im
Schönaufkafi möglich.
Auskunft:
Regina Götz, Tel. 033 222 72 16,
Thérèse Wittwer, Tel. 033 222 68 28,
Urs Dätwyler, Tel. 033 222 47 58.

Pfarrhaus Schönauf

Orgelkonzerte
2023
Stadtkirche Thun

Sonntag, 1. Oktober | 17 Uhr
Trompete und Orgel




bild: andré hirtz bild: cyrus allyar

Sebastian Küchler-Blessing
Orgel

Reinhold Friedrich
Trompete

Werke von Tomaso Albinoni, Szigmond Száthmary
und die Rhapsody in Blue von George Gershwin

Eintritt frei – Kollekte

refkirche-thun-stadt.ch

REFORMIERTE
KIRCHGEMEINDE
THUN-STADT



Café 0-100
Das Café für Gross und Klein

MONTAG 9.00 - 11.15 UHR
Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

FREITAG 14.00-17.00 UHR
Altes Pfarrhaus Schönauf, Albert Schweitzer-weg 1, 3600 Thun

Selbstbedienung:
Sirup, Kaffee und Tee

**WC, Wickeltisch, Kinderspielzimmer,
Garten, Tische**

**Ein freies Kommen und Gehen, sich
treffen und begegnen.**

Kontakt
Noëmi Porfido, Dipl. Sozialarbeiterin
079 431 07 95

NEUFORMIERTE
KIRCHGEMEINDE
THUN-STADT

**Nachmittag 65+**

Ausflug in die Sternwarte Sigriswil

Mittwoch, 18. Oktober 2023

Treffpunkt um 13.45 Uhr am Bahnhof Thun beim Car-Terminal

Wir fahren mit dem Carunternehmen «Paul Gafner Reisen» nach Sigriswil.
Unter der mächtigen Kuppel des Planetariums bestaunen wir während einer
einstündigen Vorführung den Sternenhimmel.

Danach fahren wir zurück nach Thun. Auf dem Rathausplatz steigen wir aus
und spazieren ins Restaurant Primavera, wo wir uns zum Zvieri treffen
(Restaurant Primavera - Obere Hauptgasse 46 - 3600 Thun).

Kosten: Fr. 30.- (bitte in bar mitbringen)
Ausflug findet bei jedem Wetter statt

Anmeldung bis spätestens am 10. Oktober an:
Nora Zwahlen, 079 126 31 07 (Mo / Di)
nora.zwahlen@ref-kirche-thun.ch

Fachstelle Soziale Arbeit
Frutigenstrasse 4, 3600 Thun
Tel. 079 542 75 14
sozialarbeit@ref-kirche-thun.ch
Sozialberatung: Tel. 079 370 19 05
Öffnungszeiten: Montag–Donnerstag,
8.30–12 Uhr, 14–17 Uhr

**Gemeinwesenarbeit und
Besuchsdienst**
Kontaktperson Kreise 1–3:
Nora Zwahlen, Tel. 033 334 67 77
nora.zwahlen@ref-kirche-thun.ch

Kontaktpersonen Kreis Schönaulukas:
Noëmi Porfido, Tel. 079 431 07 95
noemi.porfido@ref-kirche-thun.ch
Sonja Rami, Tel. 033 223 14 88
Dominique Fuhrer, Tel. 033 223 48 64

**Fachstelle Kinder+Jugend
(Koordination KUW)**
Frutigenstrasse 22
Leitung Fachstelle:
Mirjam Richard
kuw.leitung.thun.stadt@ref-kirche-thun.ch

Administration Fachstelle:
Christine Zwahlen
kuw.thun.stadt@ref-kirche-thun.ch
Tel. 033 221 64 82

Kirchliche Räume
Stadtkirche, Unterweisungshaus
Schlossberg 10
Jörg Schüpbach
Tel. 079 565 04 06

Kirchgemeindehaus Frutigenstr. 22
Thomas Bieri,
Tel. 033 222 64 34

Kirche Schönaulukas
Bürglenstrasse 15
Elsbeth Weber
Tel. 079 945 51 33

Pfarrhaus Schönaulukas
Albert-Schweitzer-Weg 1
Dominique Fuhrer
Tel. 078 614 92 94

KONTAKT UND BEGEGNUNG

WhatsApp-(Broadcast)
Informationen zu Veranstaltungen und
inhaltliche Inputs ganz unkompliziert
aufs Mobiltelefon. Auskunft: Silvia
Junger, Tel. 079 945 14 05, und
Sabina Ingold, Tel. 076 499 55 60

Nachmittag 65+
Mittwoch, 18. Oktober, Ausflug in die
Sternwarte Sigriswil. Treffpunkt am
Bahnhof beim Car-Terminal um
13.45 Uhr. Kosten Fr. 30.–. Anmeldung
bis spätestens 10. Oktober an Nora
Zwahlen, Tel. 079 126 31 07 (Mo und Di),
nora.zwahlen@ref-kirche-thun.ch.
Beachten Sie den Flyer auf Seite 16.

Spiel- und Jassnachmittag
Donnerstag, 9. November, ab 13.30 Uhr.
Auskunft: Nora Zwahlen, Tel. 079 126 31 07
Kirchgemeindehaus

Schönaukafi
Jeden Montag, Dienstag und Mittwoch,
9–11 Uhr, im Pfarrhaus Schönaulukas. Aus-
kunft: Vreni Sommer, Tel. 033 221 43 05,
oder Fränzi Furer, Tel. 033 223 68 16
Pfarrhaus Schönaulukas

Jassen
Jeden Montag ab 13.30 Uhr. Während
der Schulferien Ort nach Absprache.
Auskunft: Hildegard Lehmann,
Tel. 033 223 16 60
Kirche Schönaulukas

Domino
Montag, 23. Oktober, 9–11 Uhr,
gemütliche Runde bei Kaffee, Tee und
Gipfeli. Auskunft: Sonja Rami,
Tel. 033 223 14 88 oder 079 703 89 71
Kirche Schönaulukas

GEMEINSAM ESSEN

Pastatag
Jeden Dienstag, 11.30–13 Uhr
(ohne 3. und 10. Oktober).
Kosten: Fr. 5.– (Pasta und Salat).
Kirchgemeindehaus

Mittagstisch 70+
Sonntag, 5. November, 12 Uhr. Anmel-
dung: Brigitta Lauber, Tel. 079 953 12 64
Kirchgemeindehaus

Treffpunkt
Donnerstag, 19. Oktober, 11.30–14 Uhr.
Mittagessen für alle.
Überraschungs Menü mit Vorspeise und
Dessert zu einem günstigen Preis.
Ohne Anmeldung. Auskunft: Sabina Ingold,
Tel. 033 222 76 55
Kirche Schönaulukas

KREATIVITÄT

Basteln
Dienstag, 17., 24. und 31. Oktober, 9 Uhr.
Auskunft: Marianna Steudler,
Tel. 079 442 37 50
Kirche Schönaulukas

Handarbeiten
Dienstag, 17. Oktober, 14 Uhr.
Auskunft: Elisabeth Fankhauser,
Tel. 033 437 84 48
Kirche Schönaulukas

KOLLEKTEN

Mai	
HEKS	Fr. 784.71
Konfkollekte HEKS,	
Hilfe schenken	Fr. 404.69
Hilfsskasse	Fr. 399.38
HEKS / Brot für alle	Fr. 399.35
Konfkollekte, My Blue Planet	Fr. 1058.21
Konfkollekte, Mission 21	Fr. 1358.26
Konfkollekte,	
Lunchbox Fond	Fr. 1055.44
Synodalrat RefBeJuSo	Fr. 510.54

Juni	
HEKS, Regionalprogramm	
Bern	Fr. 1424.33
Dargebotene Hand	Fr. 262.23
Pro Juventute	Fr. 72.00
Hilfsskasse	Fr. 155.18
HEKS / Brot für alle	Fr. 155.15
Synodalrat RefBeJuSo	Fr. 167.34

Juli	
Mission 21, Kongo	Fr. 2441.71
Hilfsskasse	Fr. 213.94
HEKS / Brot für alle	Fr. 213.90

Herzlichen Dank für Ihre Spende!



Erntedank – Schmetterlingsmomente

Ganz herzlich laden wir Sie ein zum interaktiven
Familiengottesdienst für Jung und Alt.

Sonntag, 22. Oktober, 10 Uhr
in der Kirche Schönaulukas

Gestaltet von: Mirjam Richard, Marlene Rawyler, Myriam
Bangerter, Elsbeth Weber, Sabina Ingold und Freiwilligen.

Klangvoll 23

Abendgottesdienst in der Stadtkirche
Sonntag, 29. Oktober 2023, 17 Uhr

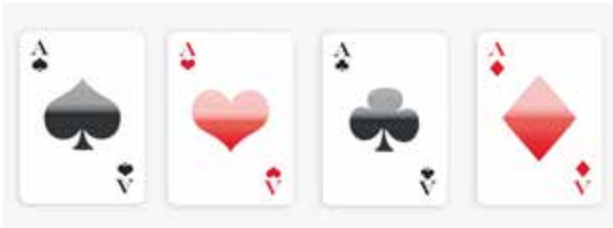
Die Seele zum Klingen bringen

Georg Friedrich Händel
Neun deutsche Arien für Sopran und Orgel,
HWV 202-210 (Auswahl)

Franziska Heinzen, Sopran
Babette Mondry, Orgel

Liturgie: Margrit Schwander, PfarrerIn

Im Anschluss sind alle zu einem Schlummertrunk eingeladen.



SPIEL- UND JASSNACHMITTAGE 2023

KIRCHGEMEINDEHAUS FRUTIGENSTRASSE 22, THUN

An folgenden Donnerstagen laden wir Sie ab 13.30 Uhr zu
den Spielnachmittagen ein:

9. November
7. Dezember

Mit Zvieri.

Kontaktperson: Nora Zwahlen, Telefon 079 126 31 07,
nora.zwahlen@ref-kirche-thun.ch



MITTAGESSEN FÜR ALLEINSTEHENDE 70+
KIRCHGEMEINDEHAUS FRUTIGENSTRASSE 22, 3600 THUN

Der Mittagstisch im Kirchgemeindehaus bietet alleinstehenden
Personen ab 70 Jahren die Gelegenheit, gemeinsam zu essen.
Die Treffen finden im 2023 an den folgenden Sonntagen um 12 Uhr
statt:

5. November
3. Dezember

Kosten: Essen mit Dessert und Getränken Fr. 13.–
Anmeldung und Auskunft: Brigitta Lauber, 079 953 12 64
oder 033 442 25 11/ b-h.lauber@gmx.ch



Das leichte Flattern eines Schmetterlings mag bis zur anderen Seite der Welt spürbar sein.

KinderKirche und Kantörli
Kinder vom 1. Kindergarten bis 6. Klasse

Was hat ein Schmetterling mit einer Orange, mit Dominosteinen und mit dem Erntedank
feiern gemeinsam? Miteinander finden wir es heraus.

Mit Spiel, Spass, Liedern und Musik, Geschichten und Gesprächen erleben wir den
Nachmittag. Gemeinsam bereiten wir den Gottesdienst vor, den wir am Sonntag mit allen
Interessierten feiern werden.

KiKi und Kantörli Nachmittag: 21. Oktober 2023, 14.00 bis 17.00 Uhr
Gottesdienst für Gross u Chlii: 22. Oktober 2023, um 10.00 Uhr
Jeweils in der Kirche Schönaulukas, Bürglenstrasse 15, Thun

Du kannst auch an den Nami kommen, wenn du am Sonntag nicht dabei sein kannst.

Wir freuen uns auf dich!
Marlen Rawyler, Myriam Bangerter und Mirjam Richard

Anmeldung bis 16. Oktober 2023 an:
Mirjam Richard, Katechetin oder Myriam Bangerter, Kantorin
078 626 47 16 079 776 56 75
mirjam.richard@ref-kirche-thun.ch myriam.bangerter@ref-kirche-thun.ch

Sekretariat

Ruth Dubach-Schneider
Regina Widmer
Schulstrasse 45B, 3604 Thun
straettligen@ref-kirche-thun.ch
Tel. 033 334 67 70

Öffnungszeiten Sekretariat
Mo–Do, 8.30–11.30 Uhr

www.kirchgemeindestraettligen.ch

Kirchgemeinderat

Christoph Lerch
Sonderverwalter
Schulstrasse 45B, 3604 Thun
christoph.lerch@kirche-straettligen.ch
Tel. 033 334 67 70

Pfarramt

Bostuden-Markus
Renate Häni Wysser, Pfarrerin
Schulstrasse 45A, 3604 Thun
renate.haeni@ref-kirche-thun.ch
Tel. 033 335 40 15

Allmendingen

Ursula Straubhaar Peters, Pfarrerin
Im Dorf 2, 3608 Thun
ursula.straubhaar@ref-kirche-thun.ch
Tel. 033 336 48 39

Scherzligen / Heime

Eveline Peterhans
Schulstrasse 45 B, 3604 Thun
eveline.peterhans@ref-kirche-thun.ch
Tel. 033 334 67 72

Scherzligen / Leitung Pfarrteam

Peter Moor, Pfarrer
Schulstrasse 45B, 3604 Thun
peter.moor@ref-kirche-thun.ch
Tel. 033 334 67 74

Johannes

Tina Straubhaar, Pfarrerin
Waldheimstrasse 33, 3604 Thun
tina.straubhaar@ref-kirche-thun.ch
Tel. 033 336 94 56

Gwatt

Meret Eliezer, Pfarrerin
Hofackerstrasse 6, 3645 Gwatt
meret.eliezer@ref-kirche-thun.ch
Tel. 033 336 12 78

GOTTESDIENSTE**Sonntag, 1. Oktober
Kirche Scherzligen**

11 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrer Peter Moor. Lektorin: Madlen Leuenberger. Orgel: Olga Kocher.

**Sonntag, 8. Oktober
Kirche Johannes**

9.30 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrer Hansjörg Rüegger. Lektorin: Madlen Leuenberger. Orgel: Raphael Becker.

Kirche Gwatt

17 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrer Hans Zaugg. Lektor: Walter Schär. Orgel: Robin Rindlisbacher.

**Sonntag, 15. Oktober
Kirche Scherzligen**

11 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrerin Eveline Peterhans. Lektorin: Madlen Leuenberger. Orgel: Christoph Rehli.

Kirche Markus

17 Uhr, Gottesdienst «Worte und Klänge» mit Pfarrer Simon Taverna. Orgel: Christoph Rehli.

Kirche Allmendingen

9.30 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrerin Ursula Straubhaar. Lektor: Andreas Steinmann. Orgel: Christoph Rehli.

**Sonntag, 22. Oktober
Kirche Johannes**

9.30 Uhr, Musikgottesdienst mit Pfarrer Hansjörg Rüegger. Orgel: Matthias Clausen.

Kirche Gwatt

9.30 Uhr, Abendmahls-gottesdienst mit Pfarrerin Meret Eliezer. Lektorin: Verena Wanger. Orgel: Raphael Becker.

**Freitag, 27. Oktober
Kirche Scherzligen**

19.30 Uhr, Ökumenisches Taizé-Abendgebet. Musik – Stille – meditative Gesänge – Lesungen. Orgel: Doris Zürcher.

**Sonntag, 29. Oktober
Kirche Scherzligen**

9.30 und 11 Uhr, Taufgottesdienste mit Pfarrer Hans Zaugg. Orgel: Hedwig Stucki (9.30 Uhr) – Olga Kocher (11 Uhr).

Kirche Markus

17 Uhr, Espressogottesdienst mit Pfarrer Simon Taverna. Orgel: Kirsten Kunkel.

KIRCHLICHE HANDLUNGEN**Taufen**

Anouk von Flüe, Thun
Nico von Flüe, Thun
Elena Nerina Graf, Thun
Fynn Knutti, Thun
Nico Kläy, Thun

Trauungen

Anna und Dan Roth, Thun
Anja und Fabio Bartlome, Thun

Abdankungen

Kenneth John Robinson, 1936
Martin Spring, 1950

Kollekten

Frauenhaus Thun –
Berner Oberland Fr. 507.30
HEKS Fr. 556.50
Fraueninformationszentrum
FIZ Fr. 113.20
Haus der Religionen – Dialog
der Kulturen Fr. 197.20
Wunschambulanz Fr. 476.20
Kollekten von Trauungen Fr. 194.20
Herzlichen Dank für Ihre Grosszügigkeit!

GEMEINSAM AM TISCH**Zäme z'Mittag ässe am Sunntig**

Sonntag, 8. Oktober, 12 Uhr.
Für Frauen und Männer der älteren Generation. Mittagessen, Dessert und Getränke: Fr. 16.–. Anmeldung bis Donnerstag vorher, 16 Uhr, an Katharina Buser, Tel. 033 334 67 78.

Kirchgemeindehaus Markus**Mittagstisch in der Johanneskirche**

Mittwoch, 11. Oktober, 12 Uhr. Beim Essen Gemeinschaft erleben, Leute kennenlernen, angeregte Gespräche führen, eine gute Zeit verbringen. Mittagessen mit Dessert und Getränk: Fr. 14.–. Anmeldung bis am Montag vorher, 11 Uhr, an das Sigristenteam, Tel. 033 336 99 03.

**Mittagstisch im
Kirchgemeindehaus Markus**

Dienstag, 17. Oktober, 12 Uhr. 3-Gang-Menü, Fr. 10.–. Anmeldung bis am Montag vorher an Katharina Buser, Tel. 033 334 67 78.

Zmittenang in der Johanneskirche

Dienstag, 24. Oktober, 12 Uhr. Alle Generationen sind willkommen. Speisen aus regionalen, pflanzlichen und fair produzierten Lebensmitteln. Unkostenbeitrag: Fr. 8.– Erwachsene, Fr. 5.– Kinder. Anmeldung bis am Montag vorher, 10 Uhr, an das Sigristen-Team, Tel. 033 336 99 03.

Mittagshöck in der Kirche Gwatt

Mittwoch, 25. Oktober, 12 Uhr. Mittagessen mit Dessert und Getränk: Fr. 14.–. Anmeldung bis am Montag vorher, 9 Uhr, an Mike Rubin, Tel. 033 336 90 93.

KINDER/FAMILIE/JUGEND**MitSpielplatz**

21. Oktober, 9.30–12 Uhr. Im Zentrum dieses Angebots steht das gemeinsame Spielen der Kinder und das Zusammentreffen von Eltern.
Info: Domenica Rätz, Tel. 079 890 52 07
Johanneskirche

STILLE UND BESINNUNG**Meditative Veranstaltungen****Abendgebet beim Glockenläuten**

Miteinander still werden, zur Ruhe kommen, Vertrauen finden. Gemeinsam für den Frieden beten. Bis am 15. Oktober findet das Abendgebet nur sonntags statt, nachher wieder jeden Abend um 20 Uhr. Am Donnerstag im Raum der Stille. Mittwochs meditatives Abendgebet. Gebetsanliegen können gemeldet werden an: renae.haeni@ref-kirche-thun.ch, Tel. 033 335 40 15.

Kirche Markus**Insel der Besinnung**

«Gönn dir eine Stunde Scherzligen.» Jeden Freitag ab 16.30 Uhr Zeit der Stille, ab 17.30 Uhr Musik zur Sammlung. Durchgeführt vom Freundeskreis Scherzligen.

Kirche Scherzligen**Ökumenische Meditationsabende**

Montag, 9. und 23. Oktober, 19 Uhr. Info: Pfarrer Markus Nägeli, Tel. 033 221 07 83. Durchgeführt vom Freundeskreis Scherzligen.

Kirche Scherzligen**Meditativer Tanz**

Montag, 16. Oktober, 19–20.30 Uhr. Das Leben tanzen – feiern – vertiefen.

BASARE UND MÄRKTE**Bücher- und Medientausch**

Nimm eins, bring eins. Bücher, CD, DVD tauschen. Mo–Fr selbstständige Bedienung.

KGH Markus, Cafeteria**Bücherbasar**

Dienstag, 3. Oktober, 18–20 Uhr. Info: Vreni Aeberhard, Tel. 033 336 40 62

Im UG Kirche Allmendingen

Leitung: Elisabeth Jenny. Durchgeführt vom Freundeskreis Scherzligen.

Kirche Scherzligen**Ökumenisches Taizé-Abendgebet**

Freitag, 27. Oktober, 19.30–20.15 Uhr. Musik – Stille – meditative Gesänge – Lesungen. Info: Barbara Röthlisberger Tel. 033 223 39 26

Offene Kirche Markus

Die Kirche ist täglich von 6 bis 22 Uhr für Stille und Gebet geöffnet. Wenn der Haupteingang geschlossen ist, gelangen Sie von der Seite via Raum der Stille in den Kirchenraum.

Offene Kirche Allmendingen

Die Kirche ist täglich von 8 bis 19 Uhr geöffnet. Still werden, auftanken, eine Kerze anzünden, ein Mutwort mitnehmen.

Offene Kirche Johannes

Die Kirche ist Mo–Fr, 8–18 Uhr, geöffnet, um Ruhe zu finden, eine Kerze anzuzünden, zu beten, stärkende Worte zu lesen.

Offene Kirche Scherzligen

Die Kirche ist tagsüber von 10 bis 18 Uhr offen für Besinnung und Besichtigung.

KULTUR / MUSIK**Vesper-Konzert**

Sonntag, 29. Oktober, 17 Uhr. Triolé- Volksmusik – Eigenkompositionen mit Kristina Brunner, Severin Barmettler, Gabriel Miranda Martinez
Kirche Scherzligen

Kirchenchor Thun-Strättligen

Proben in der Markuskirche, jeweils am Donnerstag, 19.30–21.30 Uhr. Sing-samstag am 21. Okt., ab 10h Kirche Gwatt. Neue SängerInnen sind herzlich willkommen. Kontaktadresse: Andreas Gund, Tel. 077 422 15 01, www.choere.ch



WORKSHOPS in der Johanneskirche



BASTELN

Mi, 18. Oktober 23
14:00 Uhr - 17:00 Uhr

FILMABEND inkl. Znacht

Fr, 3. November 23
18:30 Uhr - 21:00 Uhr





ADVENT

MI, 15. November 23
14:30 Uhr - 17:00 Uhr

KOCHEN für Eltern

Fr, 24. November 23
16:00 Uhr - 20:00 Uhr



Anmelden unter
Mail an brigit.gosteli@gmx.ch
oder Tel: 076 822 04 63



EinElternTreff

Samstag, 21. Oktober, 9.45–11.45 Uhr. Themenbezogene Gesprächsgruppe für alleinerziehende Mütter und Väter. Neu mit Kinderhütedienst. Info: Gisella Bächli, g.baechli@lazarus.ch, Tel. 079 137 14 56

Kirchgemeindehaus Markus**Eltern-Kind-Treff**

Eltern-Kind-Treff im Pavillon Bostuden: Ein Treffpunkt für Kleinkinder mit ihren Eltern aus dem Quartier zum regelmässigen Spielen und Austauschen. Info: Patricia Frey, Tel. 079 542 75 14

Eltern-Kind-Turnen

Neu findet jeweils am Freitag, 10–11 Uhr, in der Johanneskirche wieder ein Eltern-Kind-Turnen statt. Infos und Anmeldung: Tel. 078 853 36 06

Jugendtreff 501

Jeden Freitag, 18.30–21 Uhr, für Jugendliche ab der 7. Klasse, und am Mittwoch, 14.30–17 Uhr, für Jugendliche ab der 4. Klasse. Info: Domenica Rätz, Tel. 079 890 52 07

Kirchgemeindehaus Markus**Infos auf unserer Jugendapp**

Appstore/Playstore: Jugendapp (Standort Thun auswählen)

KREATIVITÄT**Bastelträff für Erwachsene**

Donnerstag, 19. Oktober, 20 Uhr. Herstellen von Werkstücken zum Verkauf am jährlichen November-Basar. Info: Regula Linz, Tel. 033 336 93 14

Kirche Gwatt**3 JAHRE «MAHNWACHE THUN»**

In der Nacht vom 8. auf den 9. September 2020 brannte das Lager Moria auf Lesbos

nieder, zwang Tausende von Menschen aus dem Lager zu fliehen und ohne Nahrung und Schutz in Wäldern oder am Strassenrand auszuharren. Ein schmerzvolles Ereignis, das für uns zum Anlass wurde genauer hinzuschauen, nachzufragen und aktiv zu werden. Eine Gruppe von ca. 30 Personen hat sich noch im selben Monat als «MahnWache Thun» zusammengeschlossen und hat sich in den folgenden drei Jahren auf unterschiedliche Art und Weise politisch für Menschen auf der Flucht eingesetzt. Am bekanntesten wurde unsere «MahnWache auf der Brücke», bei der mittwochs von 17–18 Uhr jeweils 3-8 Personen schweigend mit Kerzen und Plakaten auf der Mühlebrücke standen, um auf die Flüchtlingsthematik mitten in Europa hinzuweisen. Unterschriften für Petitionen oder Geld zu sammeln. In drei aufeinander folgenden Jahren hat sich die Gruppe zusätzlich jeweils am Flüchtlingswochenende bei der schweizweiten Aktion «Beim Namen nennen» beteiligt. Materialsammlungen durchgeführt und vielfältige kulturelle und politische Aktivitäten organisiert. Mit der Beendigung des Dienstverhältnisses der zuständigen Pfarrerin Uta Ungerer auf Jahresende werden im Moment keine regelmässigen Mahnwachen auf der Brücke mehr durchgeführt. Mitglieder der Gruppe werden sich aber weiterhin in einzelnen Projekten für das Flüchtlingsthema engagieren. Pfarrerin Renate Häni Wysser (079 422 41 61) stellt sich für die Übergangszeit als Ansprechperson zur Verfügung, bis hofentlich bald wieder eine Pfarrperson angestellt werden kann, die sich gemeinsam mit Freiwilligen der wichtigen Flüchtlingsthematik annimmt und Projekte startet, um Menschen auf der Flucht eine Stimme zu geben. Danke allen Aktiven und allen Interessierten für das eindrückliche gemeinsame Engagement.
Pfrrn. Uta Ungerer

Bostuden-Markus

Uta Ungerer, Pfarrerin (Stellvertreterin)
Schulstrasse 45, 3604 Thun
uta.ungerer@ref-kirche-thun.ch
Tel. 079 897 05 32

Bostuden-Markus

Simon Taverna (Stellvertreter)
simon.taverna@ref-kirche-thun.ch
Tel. 079 965 90 89

Gwatt/Scherzligen/Markus

Hans Zaugg, Pfarrer (Stellvertreter)
hans.zaugg@ref-kirche-thun.ch
Tel. 031 721 19 81

Johannes/Scherzligen

Hannes Rüegger, Pfarrer (Stellvertreter)
ruegger.hj@gmx.ch
Tel. 079 379 55 91

Fachstelle Soziale Arbeit

Frutigenstrasse 4, 3600 Thun
Tel. 079 542 75 14,
sozialearbeit@ref-kirche-thun.ch
Sozialberatung: Tel. 079 370 19 05
Öffnungszeiten: Montag–Donnerstag,
8.30–12 Uhr, 14–17 Uhr

Kirchliche Unterweisung

Koordination
Brigit Gosteli, Katechetin
Sonnmatweg 11, 3604 Thun
kuw.straettligen@ref-kirche-thun.ch,
brigit.gosteli@ref-kirche-thun.ch
Tel. 033 336 93 55



VESPER-KONZERTE
SCHERZLIGEN THUN

TRIOLÉ
KRISTINA BRUNNER
GABRIEL MIRANDA MARTINEZ
SEVERIN BARMETTLER

Sonntag, 29. Oktober 2023
17 Uhr, Kirche Scherzligen

www.vesper-konzerte.ch

Thuner Amtsanzeiger AEK STADT THUN GVB Kulturförderung Thun-Strättligen Reformierte Kirchgemeinde Thun-Strättligen

ÄLTERE GENERATION**Senioren Ausflug**

Donnerstag, 5. Oktober, Schwarzsee.
Bei Interesse melden bei Katharina
Buser, Tel. 033 334 67 78.

Senioren nachmittag Johanneskirche

Mittwoch, 4. Oktober, 14 Uhr.
Kohle fürs Dampfschiff. Alfred Brügger,
der letzte Heizer der «Blüemlere»,
erzählt.

Senioren nachmittag Allmendingen

Mittwoch, 18. Oktober, 14 Uhr. Ein
beschwingter Nachmittag mit den
Örgelfründe Weeggersblick.

Senioren nachmittag Gwatt

Mittwoch, 4. Oktober, 14 Uhr.
Imkern. Ein Vortrag der Bienenfreunde
Region Thun.

Jassen im Senior*innen-Club

Jeden Donnerstag, 13.15–17 Uhr.
Info: Trudi von Allmen,
Tel. 078 768 62 63

Kirchgemeindehaus Markus

Spielnachmittag für Senior*innen

Jeden Donnerstag, 14 Uhr.
Gesellschaftsspiele, gemütliches
Beisammensein.
Info: Katharina Buser,
Tel. 033 334 67 78

Kirchgemeindehaus Markus

**Espresso**

«aufbrechen, neu beginnen...
und was uns dabei stärkt»

Der kleine Gottesdienst...
mit kurzen Gedanken für Hier und Heute...
leichten Klängen und einem Espresso

am 29. Oktober 2023 um 17.00 Uhr
in der Markuskirche

mit Kirsten Kunkel, Pfr. Simon Taverna und Team

KONTAKT UND BEGEGNUNG**Trauercafé – dem Trauern eine Heimat geben**

Jeden Montag, 3. Oktober, 16.45–18.15 Uhr.
Treff für Menschen mit Verlust-Erfahrungen.
Über Gefühle, Gedanken und Erfahrungen
erzählen, welche im Alltag oft
keinen Platz haben. Info und Anmeldung:
Katharina Buser, Sozialarbeiterin,
Tel. 033 334 67 78, oder Uta Ungerer,
Pfarrerin, Tel. 079 897 05 32

Kirche Scherzligen

Mäntigkafi Gwatt

Jeden Montag, 9–10.30 Uhr. Kaffee
trinken – miteinander reden – einander
zuhören – ruhig in die Woche starten.

Kirche Gwatt

Treffpunkt Kaffee Johannes

Jeweils am Dienstag, 9–11 Uhr (ausser
Schulferien), in der Cafeteria. Altbekannte
und neue Gesichter treffen und bei
einem Kaffee über unsere kleine und die
grosse Welt ins Gespräch kommen.
Auskunft: Pfarrerin Tina Straubhaar,
Tel. 033 336 94 56

Kirche Johannes

Markuscafé

Jeden Dienstag, 14–16 Uhr. Austausch,
Gespräch und Beisammensein für
Menschen jeden Alters. Info: Madlen
Leuenberger, Tel. 033 336 38 04

Kirchgemeindehaus Markus

Spielabende mit Phönix-Spieltreff

Jeden Donnerstag ab 19.30 Uhr. Ein
Tisch voller spannender Spiele für alle
Spielfreudigen von 12 bis 99 Jahren.

Info: Stefan Ammann,
stoeffu.ammann@gmail.com

Kirchgemeindehaus Markus

Lesegruppe Gwatt

Lesen Sie gerne und besprechen
anschliessend mit anderen das gelesene
Buch? Wir freuen uns auf neue Mitglieder
bei unseren monatlichen Treffen.
Info: Ursula Burger, Tel. 079 634 48 51,
ursulaburger@bluewin.ch

Kirche Gwatt

Mannespur

Mittwoch, 11. Oktober, 17–19 Uhr.
Spuren suchen – Spuren finden.
Männer tauschen sich zu verschiedenen
Themen aus. Neue Teilnehmer sind
herzlich willkommen.

Info: Peter Gsteiger,
Tel. 033 336 55 69

Kirchgemeindehaus Markus

Männergruppe

Dienstag, 17. Oktober, 20–22 Uhr.
Gesprächsgruppe für Männer jeden
Alters. Die Themen werden selber
bestimmt. Info: Heiner Bregulla,
Tel. 078 679 57 17,
heiner.bregulla@epost.ch

Kirche Johannes

Gesprächstreff «Frauen unterwegs»

Dienstag, 24. Oktober, 19.15–21 Uhr.
Diskutieren – zuhören – aufräumen –
Gedanken austauschen – Kontakte
knüpfen. Auskunft: Natalie Abbühl,
Tel. 033 335 14 33

Kirche Johannes

Scherzligen ist eine Führung wert!

Jeden Sonntag (bis und mit
15. Oktober), 14–14.45 Uhr, öffentliche
Kirchenführung. Keine Voranmeldung.
Eintritt Fr. 5.–.
Durchgeführt vom Freundeskreis
Scherzligen.

Aramäisches Vaterunser

Samstag, 21. Oktober, 10–18 Uhr, Singen
und Tanzen des Gebets in der Muttersprache
Jesus. Info und Anmeldung bis
15. Oktober an: Pfr. Markus Nägeli:
mn@markus-naegeli.ch. Flyer auf
www.scherzligen.ch (Erwachsenenbildung),
durchgeführt vom Freundeskreis
Scherzligen.

Kirche Allmendingen

Broadcast-Liste Kirche Allmendingen

Wünschen Sie aktuelle Informationen zu
den Anlässen in der Kirche Allmendingen?
Senden Sie «Kirche Allmendingen»
per WhatsApp an 079 945 14 20,
Pfrn. Ursula Straubhaar.

Broadcast-Liste Kirche Johannes

Informiert sein, was im Kreis Johannes
läuft? Ab und zu ein WhatsApp mit Infos
zu Anlässen und Angeboten erhalten?
Senden Sie eine WhatsApp-Nachricht an
die Nummer 079 295 51 56 (Pfrn. Tina
Straubhaar) mit dem Wunsch, in die
Liste aufgenommen zu werden.
Auskunft: Pfrn. Tina Straubhaar

Reformierte Kirchgemeinde
Thun-Strättligen

**Musikgottesdienst
«Aufbrüche»**

Sonntag, 22. Oktober 2023
09.30 Uhr
Johanneskirche

Xavier Pignat, Cello
Mathias Clausen, Klavier
Pfr. Hansjörg Rüegger, Liturgie

Bild Cover: Freepik.com

Conseil de Paroisse

Président a. i. du Conseil de Paroisse
Nathanael Jacobi
Niesenstrasse 2B, 3600 Thoun
Tél. 031 992 30 81

Cure

Pasteur Jacques Lantz
Chemin Pré aux Fleurs 8
1400 Estavayer-le-Lac
Tél. 031 972 33 12
Natel 078 919 62 42

Toutes les activités ont lieu.

Notre site web:

www.ref-kirche-thun.ch/de/
kirchgemeinden/paroisse-francais/



CULTES

Dimanche 1^{er} octobre
Chapelle romande

9 h 30. Pasteur Jacques Lantz.
Sainte-Cène.
Organiste R. Robin.

Dimanche 15 octobre
Chapelle romande

9 h 30. Pasteur Jacques Lantz.
Organiste R. Becker.

ACTIVITÉS

Activités de la paroisse

Sans autre indication, à la maison de
paroisse, Frutigenstrasse 22.

Flûtes

Tous les mercredis à 17 h 30.

Etude biblique

Le jeudi 5 octobre à 14 h 30.
Pasteur Jacques Lantz.
Les petits prophètes.

Jeux

Les vendredis 13 et 27 octobre à 14 h.

Fil d'Ariane

Les mardis 10 et 24 octobre à 14 h.

Agora

Reprise en novembre.

Les Collectes du mois d'octobre sont desti-
nées au Centre Social Protestant de Moutier

« Dans les supermarchés, c'est
devenu très difficile »

Jean* est divorcé et a la garde de sa fille
adolescente. Au moment de commencer
un nouveau travail, il entame un proces-
sus de désendettement. Les fins de mois
sont difficiles, plus encore dans le
contexte de l'inflation.

Il est 8 h tapantes lorsque Jean sonne à
l'entrée du CSP Berne-Jura. Il avait de-
mandé un rendez-vous le vendredi précé-
dent pour vérifier des documents.

C'est devenu une habitude chez Jean de
passer rapidement pour faire le point, de-
puis que son dossier a été ouvert auprès
du CSP en vue d'une procédure de désen-
dettement. En effet, Jean étant titulaire
d'un permis B, le Service des migrations
(SEMI) du Canton de Berne lui rappelle
lors de chaque renouvellement de son



permis de séjour
qu'il ne doit plus
faire de dettes et
entreprendre un
plan de désen-
dettement.

À la découverte d'un nouveau travail

Motivé à sortir de l'aide sociale et à deve-
nir financièrement indépendant, Jean a
suivi une formation de chauffeur, grâce à
des fonds trouvés par le Service social
régional de la Prévôté, avant de trouver
un emploi comme conducteur de bus à
Bienne à l'automne 2022. Il est ravi de
cette nouvelle situation professionnelle,
même si être chauffeur implique de jon-
gler avec des horaires irréguliers et la
garde de sa fille adolescente.

« En faisant appel au CSP, je souhaitais
principalement trouver de l'aide pour me
désendetter. Je sortais de l'aide sociale,
j'avais accumulé depuis quelques années
des actes de défaut de biens et je ne m'en
sortais plus avec les factures ouvertes et
les rappels. Mais en poussant la porte de
l'institution, j'ai trouvé bien plus d'aide

que je ne pensais, dans de nombreux do-
maines », explique Jean en rangeant les
documents amenés ce jour.

Faire valoir ses droits

Même s'il est au début de son suivi au
CSP, Jean n'hésite pas à nous contacter
lorsqu'il a une question ou qu'il a reçu un
document qu'il ne comprend pas. Il ap-
précie les conseils donnés, l'aide adminis-
trative et l'écoute apportée à sa situation.
Il est également reconnaissant de ce que
le CSP se charge de contester les frais et
intérêts ajoutés à ses factures par les
agences de recouvrement. « Ce n'est pas
normal et disproportionné, je n'ai jamais
accepté ces frais, moi ! », s'exclame-t-il.

Depuis sa prise en charge par notre ser-
vice en novembre 2022, Jean a notam-
ment été soutenu pour une demande de
subside pour l'assurance maladie. Sa fille
touchant une rente AI par l'intermédiaire
de sa maman, il a également fallu contes-
ter une décision de refus de prestations
complémentaires (PC), dont le calcul
n'était pas cohérent.

L'impact des crises

Si Jean n'a pas subi l'impact de la pandé-
mie sur le plan financier, étant à l'époque
à l'aide sociale, il ressent bel et bien au-
jourd'hui les effets de l'inflation : « Dans
les supermarchés, c'est devenu très diffi-
cile, les augmentations touchent tous les
produits, de A à Z. En plus, avec une fille
adolescente à la maison, qui grandit et a
envie de faire les mêmes activités que ses
amies, c'est parfois compliqué... ». Mais si
les fins de mois sont parfois difficiles, il
demeure pragmatique et vit ces crises
successives au jour le jour.

Honorine Allimann

Merci pour votre fidélité.

LE CONSEIL DE PAROISSE

Le mot de notre pasteur

Le cep

De retour à l'automne nous ne pouvons
qu'évoquer les vendanges et bien sûr Noé
le père de la vigne. Il fut le premier vigne-
ron, mais aussi le premier « à prendre une
cuite », comme on le dit communément
chez nous !

L'image de la vigne est très courante dans
la Bible. Elle fait allusion à un bien que
l'homme a pour but de posséder, car c'est
le synonyme d'une certaine richesse et
aussi d'un lieu où se reposer à l'ombre
d'un figuier planté là. D'ailleurs on prête
également cette image à Dieu, dont le
peuple serait sa vigne, donc sa satisfac-
tion.

Le Christ va reprendre cette vision de la
vigne pour illustrer son rapport avec ses
disciples et par la suite avec tous ceux qui
auront adhéré à la foi chrétienne. Et c'est
ainsi qu'Il leur déclare : « Je suis le vrai
cep, et mon Père est le vigneron ». Il in-
siste sur le mot vrai, car Israël qui était
comparé à la vigne du Seigneur n'a pas
rempli son rôle, c'est-à-dire qu'il n'a pas
donné les fruits auxquels Dieu pouvait
s'attendre. Lui, Son Fils, ne va pas déce-
voir Celui qui a planté la vigne de notre
humanité. Mais encore faut-il pour ce faire
que tous ceux qui ont choisi de porter le
nom de chrétien soient bien rattachés au
cep ! Et Jésus de bien l'expliquer en di-
sant : « Je suis le cep et vous êtes les
sarments ». L'image est belle. Elle nous
démontre facilement que pour que les
sarments puissent porter du raisin, il est
indispensable qu'ils aient un lien total
avec le cep. C'est du cep que monte la
sève pour nourrir les branches. C'est le
cep qui est porteur de toute la vie et qui la
transmet, il est le principe même de la
vendange à venir. On peut dire : quelle
responsabilité ! Mais on sait aussi que le
sarment ne saurait être s'il n'est pas véri-
tablement enté sur le cep. La récolte
dépend donc de nous semblablement.
Comme le souligne Jésus, si le sarment
pour toutes sortes de raisons ne porte



pas de fruit, il n'est bon qu'être jeté au
feu...

Ce très beau texte du début du chapitre
15 de l'évangile de Jean nous apprend
avec simplicité et en profondeur ce qu'est
notre vraie relation avec le Christ. Et Lui
encore d'ajouter : « Celui qui demeure en
moi et en qui je demeure porte beaucoup
de fruit, car sans moi vous ne pouvez rien
faire ».

Tout cela, on le comprend facilement.
Pourtant nous devons le reconnaître,
nous avons de la peine quelques fois à
porter les fruits escomptés. Ce n'est pas
que nous ne soyons pas rattachés au
Cep, mais nous ne nous nourrissons pas
assez de cette substantifique sève qui
nous est offerte. Nous avons certes de
belles feuilles, mais il nous faudrait en-
core produire quelques grappes, aussi
petites soient-elles, et c'est déjà un com-
mencement. Jésus ne parle pas de quan-
tité à ses disciples, mais simplement de
fruit...

Chaque automne, le vigneron peut augu-
rer de la qualité du vin qu'il va tirer de sa
vendange. Parfois, c'est très prometteur,
parfois, ça l'est un peu moins. Mais il ne se
décourage pas, il est prêt à recultiver sa
vigne dès le printemps prochain. Ainsi va
la patience de Dieu à notre égard et Sa
confiance en nous !

VOTRE PASTEUR, JACQUES LANTZ

Schluss.



Herbstgedicht

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
Als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
Sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
Aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
Unendlich sanft in seinen Händen hält.

RAINER MARIA RILKE



Oktober 2023

Sonntag, 1. Oktober

9 – 10 Uhr, BeO Gottesdienst
Reformierte Kirche Brienzwiler
Predigt Hans Tontsch

Dienstag, 3. Oktober

20 – 21 Uhr, BeO Chilchestübli
Gespräche, Berichte, Aktuelles aus
den Kirchen der Region
21 – 22 Uhr, BeO Kirchenfenster
Kirche Guttannen innert dem Kirchet
Wie die Kirchgemeinden Guttannen, Gadmen
und Innertkirchen zusammenarbeiten.
Roland Noth

Sonntag, 8. Oktober

9 – 10 Uhr, BeO Gottesdienst
Evangelisch-Methodistische Kirche Lenk
Predigt Samuel Humm

Dienstag, 10. Oktober

20 – 21 Uhr, BeO Chilchestübli
Gespräche, Berichte, Aktuelles aus
den Kirchen der Region
21 – 22 Uhr, BeO Kirchenfenster
Kinder und Jugendliche in Not. Zusammen
nach Lösungen suchen ist dringend.
Elisa Sprecher

Sonntag, 15. Oktober

9 – 10 Uhr, BeO Gottesdienst
Reformierte Kirche Krattigen
Predigt Hansruedi von Ah

Dienstag, 17. Oktober

20 – 21 Uhr, BeO Chilchestübli
Gespräche, Berichte, Aktuelles aus
den Kirchen der Region
21 – 22 Uhr, BeO Kirchenfenster
Monika Graf über Druck und Erwartungen im
Singlesein. Auf der Suche nach einem Partner
fand Monika Graf sich selbst und eine neue
Haltung zum Singlesein.
Sarah-Maria Graber

Sonntag, 22. Oktober

9 – 10 Uhr, BeO Gottesdienst
Reformierte Kirche Adelboden
Predigt Tim Hänni

Dienstag, 24. Oktober

20 – 21 Uhr, BeO Chilchestübli
Gespräche, Berichte, Aktuelles aus
den Kirchen der Region
21 – 22 Uhr, BeO Kirchenfenster
Wir lesen – Sie auch?
Buchvorstellung Ueli Häring

Sonntag, 29. Oktober

9 – 10 Uhr, BeO Gottesdienst
Reformierte Kirche Sigriswil
Predigt Martin Leuenberger

Dienstag, 31. Oktober

20 – 21 Uhr, BeO Chilchestübli
Gespräche, Berichte, Aktuelles aus
den Kirchen der Region
21 – 22 Uhr, BeO Kirchenfenster
Unterschiedliche Lebensentwürfe von Frauen.
Im Austausch gehen Anaël Jambers und
Nadine Gautschi den unterschiedlichen
Lebensmodellen nach.

Seid Täter des Worts und nicht Hörer
allein; sonst betrügt ihr euch selbst.

JAK 1,22