

Vom Geheimnis, bewusst zu geniessen

Was wir von einer Feige lernen können und wie das bewusste Geniessen von Lebensmitteln uns mit Gott verbinden kann, lesen Sie hier im Gespräch von Pfarrerin Martina Häslar mit Susanne Sönnichsen, Sigristin in der Kirche Fahrni.

Das abgebildete Buch hat dein Alltagsleben ganz konkret verändert. Erzähl uns doch davon!

Ich hatte einen Gutschein einer Buchhandlung und dort ist mir dieses Buch förmlich angesprochen. In sieben Kapiteln werden Lebensmittel aus der Bibel mit viel theologischem und kulturellem Hintergrundwissen beschrieben. Mein Mann und ich hatten den Wunsch nach Gemeinschaft mit anderen und so haben wir in unserem Umfeld interessierte Menschen zusammengetrommelt und an sieben Abenden diese Lebensmittel zubereitet, genossen und uns ergiebig über die Kapitel und unsere Erfahrungen ausgetauscht. Es hat mich gepackt und ich habe viel gelernt.

Machst du uns ein konkretes Beispiel?

Der Abend zur Feige hat sich sehr auf meinen Alltag ausgewirkt. Bei einem Feigenbaum muss man zur Erntezeit sehr wachsam sein. Sobald die ersten Feigen reif sind, ist es wichtig, jeden Tag nach neuen reifen Früchten Ausschau zu halten. Man muss sie sofort ernten und kann sie nicht einfach noch eine Woche am Baum hängen lassen wie zum Beispiel Äpfel. Ich merkte, dass das im Leben genauso ist. Wenn ich wachsam und achtsam durch die Welt gehe und meine Aufmerksamkeit bewusst auf Dinge richte, die mir gut tun, dann sehe und erlebe ich sie auch eher. Von der Feige habe ich gelernt, meine Sinne bewusst für das Gute zu schärfen, das Gott mir in ganz einfachen Alltagsmomenten schenken will.

Was ich erwarte, steuert, was ich dann tatsächlich sehe und erlebe. Diese Wachsamkeit im Alltag hat mein Leben verändert. Im Buch geht es um das Geheimnis, das Leben mit allen Sinnen zu geniessen.

Warst du schon immer ein Genussmensch?

Nein, ich musste das erst lernen. Dabei hat mir unsere Zeit als Buch-Gruppe sehr geholfen. Mir ist bewusst geworden, dass Gott die Fähigkeit zum Genuss in uns hineingelegt hat. Warum hätte er unsere Zunge mit so unendlich vielen Geschmacksknospen geschaffen, wenn er nicht wollte, dass wir sie auch nutzen? Er hat für jede Geschmacksrichtung so viele Lebensmittel wachsen lassen und wir sind so geschaffen, dass wir diese entdecken, kosten und geniessen können. Als ich das begriffen habe, habe ich mich bewusst entschieden, zu geniessen. Das übe ich seither täglich.

Wie machst du das konkret?

Ich gehe zum Beispiel bewusst auf einen Spaziergang und achte mich auf alles, was ich spüre. Wie der Wind meine Haut streift, welche Vogelstimmen ich höre, wie es im Wald riecht. Bei einer Mahlzeit rieche ich zuerst an einem Bissen, bevor ich ihn in den Mund schiebe. Ich entscheide mich immer wieder bewusst dafür, meine Aufmerksamkeit zu fokussieren. Und ich genieße bewusst das Kleine und Einfache. So komme ich zur Ruhe. In diesen Genuss-Momenten spüre ich eine tiefe Dankbarkeit Gott gegenüber. Dass ich leben darf. Ich bin Gott so dankbar für die Sinne, die er mir gegeben hat.

Welches sind deine drei liebsten Lebensmittel?

Zuckerhut! Ich liebe diesen Salat und seine Bitterstoffe, die wir heute leider nicht mehr so viel und gerne zu uns nehmen. Dann Feigen, die habe ich frü-



her nicht so gerne gegessen und nun durch das Buch lieben gelernt. Und dann natürlich Mangos aus Neuguinea, wo ich aufgewachsen bin. So süß wie dort kann ich sie hier leider nur noch in getrockneter Form geniessen.

Ich finde deine Unterscheidung zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln sehr spannend. Kannst du darüber noch etwas erzählen?

Heute werden sehr viele industriell verarbeitete Nahrungsmittel konsumiert. Sie sind mit vielen Zusatzstoffen versehen und dazu gemacht, schnell zu sättigen. In Lebensmitteln hingegen steckt noch Leben. Werden sie frisch und mit Liebe zubereitet, schenken sie auch Leben. Es ist erstaunlich, wie anders Dinge schmecken, wenn wir sie pur und

natürlich kosten. Das fällt mir nach unserem alljährlichen Heilfasten immer besonders auf. Wenn ich nach einer Woche einen ersten Apfel esse, dann weiss ich wieder, wie ein Apfel eigentlich schmeckt! Ich möchte immer mehr Lebensmittel geniessen. Und nicht einfach Nahrungsmittel zu mir nehmen, damit ich schnell satt bin und weiter funktionieren und leisten kann. Für mich ist das ein Geheimnis: Geniessen wir liebevoll zubereitete Lebensmittel bewusst und in Gemeinschaft mit anderen Menschen, dann ist das ganzheitlich wohltuend. Jesus hat nicht umsonst so oft mit anderen zusammen gegessen.

MARTINA HÄSLER, PFARRERIN

«Schmecket und seht, wie freundlich Gott ist. Wohl dem, der bei ihm Zuflucht sucht.»

PSALM 34,9

Neuer Webauftritt

Seit Anfang Februar sind wir mit unserer neuen erfrischend modernen Website online!

Klickt rein!



GOTTESDIENSTE

Sonntag, 2. März

Kirche Glockental, 10.00 Uhr

Gesamtgemeindlicher Gottesdienst für Gross und Klein zum Start der Brot-für-alles-Aktion mit Kinderprogramm, Pfrn. Veronika Michel und Pfarrer Lukas Mühlheim, Musik: Ruth Blaser, Orgel, Mitwirkung: ChorLife und KUW-Schüler:innen. Anschliessend Kirchenkaffee

Freitag, 7. März

Kirche Glockental, 19.30 Uhr

Feier zum Weltgebetstag, Liturgie von den Cook Islands, gestaltet durch das Weltgebetstagsteam, Musik: Beat Ryser Firmin, Orgel. Anschliessend Apéro. (siehe Inserat Seite 18)

Sonntag, 9. März

Kirche Sonnenfeld, 9.30 Uhr

Gottesdienst mit Abendmahl, Pfrn. Annemarie Beer, Musik: Ruth Blaser, Orgel

Dorfkirche, 11.00 Uhr

Liturgischer Gottesdienst Wort und Musik zum Thema «Selig die Trauernden», Pfr. Andreas Gund, Musik: Katrin Huggler, Flöte und Anna Neugebauer, Harfe

Sonntag, 16. März

Kirche Fahrni, 9.30 Uhr

Gottesdienst, Pfrn. Carmen Stalder, Musik: Uta Pfautsch, Orgel

Kirche Glockental, 9.30 Uhr

Gottesdienst mit Taufe, Pfr. Lukas Mühlheim, Musik: Vital Frey, Orgel Mitwirkung: Kirchenchor Anschliessend Kirchenkaffee

Kirchgemeindehaus Kaliforni, 9.30 Uhr

Gottesdienst mit Taufen, Kat. Regula Berger

Sonntag, 23. März

Kirche Sonnenfeld, 10.00 Uhr

Einsetzungsgottesdienst für Pfrn. Rachel Zindel-Binggeli, Musik: Beat Ryser Firmin, Orgel und Katrin Huggler, Flöte Anschliessend Imbiss (siehe nebenstehendes Inserat)

Dorfkirche, 17.00 Uhr

Gottesdienst mit Segnung, Pfrn. Renate Zürcher, Musik: Christine Strahm, Harfe und Lucius Schubert, Mandoline und Gitarre Anschliessend einfaches Suppenznacht (siehe Inserat Seite 17)

Sonntag, 30. März

Kirche Fahrni, 9.30 Uhr

Gottesdienst mit Predigt zum Buch «The Good Life», Pfrn. Martina Häslar, Musik: Ruth Blaser, Orgel

Kirche Glockental, 9.30 Uhr

Gottesdienst Pfrn. Veronika Michel, Musik: Eva Probst, Orgel

Kirche Glockental, 19.30 Uhr

Abendfeier nach der Liturgie von Taizé, Vorbereitungsteam, Musik: Uta Pfautsch, Orgel

GOTTESDIENSTE IN ALTERS- UND PFLEGEHEIMEN

Andachten im Solina Kirchbühl Esther Schüpbach

Donnerstag, 6. März und Donnerstag, 20. März, jeweils 14.15 Uhr

Andachten im Alterswohnen Glockenthal

Freitag, 7. März, 10.15 Uhr, Glockenthal

Freitag, 21. März, 9.30 Uhr, Schlossblick

Andachten im Bürgerheim

Mittwoch, 5. März und Mittwoch, 19. März, jeweils 10.00 Uhr

Andachten im Solina Ziegelei Steffisburg

Mittwoch, 5. März, Mittwoch, 12. März, Mittwoch, 19. März und Mittwoch, 26. März, jeweils 10.00 Uhr



Amtseinsatzungsfeier Pfrn. Rachel Zindel-Binggeli

Sonntag, 23. März, 10.00 Uhr, in der Kirche Sonnenfeld

Wir freuen uns, Sie herzlich einzuladen zum Einsetzungsgottesdienst für Pfrn. Rachel Zindel-Binggeli, Pfarrstelle Sonnenfeld.

Die Feier wird gestaltet von Pfrn. Anja Michel, Predigt und Einsetzung Kirchgemeinderatspräsidentin Barbara Anken Schweizer Aktive Kirchenkreis Sonnenfeld Mitarbeitende der Kirchgemeinde

Musikalische Umrahmung durch Beat Ryser Firmin, Orgel und Katrin Huggler, Flöte

Nach dem Gottesdienst sind alle zu einem kleinen Imbiss und gemütlichem Beisammensein eingeladen.

KIRCHLICHE HANDLUNGEN

Unsere Verstorbenen

Egger Irene, 1944
Gerber-Bourquin «Ursula» Susanna, 1945
Habegger-Munsch «Simone» Edith, 1946
König Hans Rudolf, 1944
Kropf-Fahrni Margaritha, 1921
Kunz Heinrich, 1945
Kunz-Klossner Eva, 1937
Läderach Heinz, 1946
Luginbühl-Mosimann Hanna, 1942
Müller «Dominik» Stefan, 1962
Reubi Ulrich, 1947
Spring Theresia, 1950
von Gunten Hans, 1939
von Gunten-Kohli Erika, 1943
von Wild «Götz» Hans Rudolf Hermann Lüder, 1929

KOLLEKTEN JANUAR

1. Insieme	330.80
5. Selbsthilfe Bern	276.75
12. Mercy Air	301.00
19. Wycliff	833.55
26. Mission 21	464.05

refstebffisburg.ch/ Agenda

KINDER

Gschichtestube – ab 4 bis 10jährig

Wir hören und erleben spannende Geschichten, singen, spielen, basteln und denken über Gott und die Welt nach. Ein Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich. Jeweils freitags 17.00–18.00 Uhr, KGH Glockental.

7., 14., 21. und 28. März

Info: Lukas Mühlheim, 033 438 29 33

Roundabout Kids

Streetdance-Netzwerk für Mädchen zwischen 8–11 Jahren. Wöchentlich während der Schulzeit am Dienstag, 18.15–19.30 Uhr im UG Kirche Sonnenfeld. Kosten: CHF 5.00 pro Training. Auskunft und Anmeldung: Sonja André, 079 905 59 56

Kinderchor «Passerotti»

Freude am gemeinsamen Singen, Musizieren und Tanzen – wöchentlich montags während der Schulzeit im KGH Oberdorf.

Je eine Gruppe 15.45–16.35 Uhr und 16.45–17.35 Uhr. Info: Mirjam Andrey, 079 522 40 55, mirj.an@bluewin.ch

Jungschar VIVA Fahrni

Für alle Kinder und Jugendlichen von der 3.–9. Klasse. Info: Daniel und Susanne Sönnichsen, 033 437 04 66, Lorenz Zurbrügg, zurbruegglorenz@gmail.com

Cevi Steffisburg

Jungschar: Samstag, 1. und 15. März. Programm für Kinder 2.–7. Klasse
Fröschli: Samstag, 15. März. Programm für Kinder im Kindergarten und 1. Klasse. Abteilungsleiter Simeon Streit v/o Ajax, 077 415 79 31
Info: cevistebffisburg.ch oder Thomas Hadorn, Jugendarbeiter, 033 439 80 30

Spielbus

Der Spielbus macht Winterpause.
Info: Sebastian Rüthy, Jugendarbeiter, 033 439 80 34

Spiel- und Bastelnachmittag Fahrni

Bunte, fröhliche Nachmittage, Chinder chömet cho luege! Freitag, 28. März, 14.00–16.30 Uhr, Schulhaus Fahrni
Info: Monika Pfeffing, 079 771 19 94

FAMILIEN

Krabbelgruppe

Für Kinder 0 bis ca. 3jährig. Treffpunkt für Eltern, Grosseltern oder Betreuungspersonen mit Babys und Kleinkindern. Jeweils Mittwoch, 9.30–11.00 Uhr. 5. März, KGH Glockental
19. März, KGH Oberdorf
Info: Jennifer Brühlhart, Sozialdiakonin, 079 601 82 68

SpielRaum

Für Kinder von 0 bis 3 Jahren, freies spielen, entdecken, beobachten und austauschen. Dienstag, 18. März, 9.30–11.00 Uhr, KGH Sonnenfeld, UG
Organisiert von der IG Familien im Zentrum mit Unterstützung der Kirchgemeinde. Info: famiz@gmx.ch

Singe mit de Chliine

Für Mütter/Väter mit Kindern von 0 bis 5jährig. Jeweils Dienstag oder Donnerstag, 9.30–10.00 Uhr.
6. und 20. März, KGH Oberdorf
11. und 25. März, UG Kirche Sonnenfeld
Info: Sebastian Rüthy, 033 439 80 34

Kafimorge Fahrni – für au!

Treffpunkt, Gemeinschaft, Austausch. Mittwoch, 5. März, 9.00 Uhr, Kirche Fahrni
Info: Pfrn. Martina Häslar, 079 222 47 20

JUGEND

Moditräff

Für Mädchen 6. bis 8. Klasse. Wir bieten ein vielfältiges Programm!
Freitag, 7. März, 19.00–21.30 Uhr, KGH Glockental.
Info: Céline Zürcher, 076 570 04 91

Preteens

für alle 3.–5. Klasse. Gute Gemeinschaft und viel Spass unter Gleichaltrigen.
Freitag, 7. März, 17.00–18.00 Uhr
Freitag, 21. März, 12.00–13.30 Uhr
KGH Glockental.
Info: Thomas Hadorn, 033 439 80 30

Jugendchor

Ab der 5. Klasse. Gemeinsam Singen und Musizieren. Wöchentlich montags während der Schulzeit im KGH Oberdorf, 17.45–18.45 Uhr. Info: Mirjam Andrey, 079 522 40 55, mirj.an@bluewin.ch

Junge Kirche

ab 9. Klasse bis zu jungen Erwachsenen
Gute Gespräche, Ausflüge und noch mehr! Wir organisieren uns in einem Gruppenchat.
Info: Sebastian Rüthy, 033 439 80 34

Jugendgottesdienst Timeout

Für Jugendliche ab der 6. Klasse bis 20jährig. Freitag, 28. März, 19.30 Uhr, Kirche Glockental.
Info: Sebastian Rüthy, 033 439 80 34

roundabout youth Steffisburg

roundabout youth ist ein Streetdance-Netzwerk für junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren. Wöchentlich während der Schulzeit am Mittwoch 19.30–21.00 Uhr im UG Kirche Sonnenfeld. Kosten: CHF 5.00 pro Training. Info: Laura Baumgartner, Roundaboutleiterin, 079 788 19 18

KIRCHLICHE UNTERWEISUNG KUW

Aktuell befinden sich die laufenden Konfkurse in der Vorbereitungsphase der nahenden Konfirmationen. Die Konfirmationsgespräche mit den Familien werden individuell vereinbart.

Zögern Sie nicht, sich direkt ans KUW-Sekretariat oder die KUW-Koordination zu wenden. Wir sind gerne für Sie da.

KUW-Koordination: Thomas Hadorn, Walkeweg 1, Steffisburg, 033 439 80 30, t.hadorn@refstebffisburg.ch

KUW-Sekretariat: Nadja Stalder, Walkeweg 1, Steffisburg, 033 439 80 26, n.stalder@refstebffisburg.ch

ERWACHSENE GRUPPEN + ERWACHSENENBILDUNG

Frauenlesegruppe

Durch Lesen die Welt und sich selber entdecken – unter Frauen ins Gespräch über Bücher aus aller Welt kommen.
Info: Pfrn. Veronika Michel, 033 437 22 12

Lesegruppe Theologie und Spiritualität

Wir lesen allgemeinverständliche Bücher aus dem Bereich Religion und fragen nach der Verbindung zum Leben hier und heute.
Mittwoch, 5. März, 19.00–21.00 Uhr, KGH Oberdorf
Leitung: Pfr. Andreas Gund, 033 439 39 91

Tankstelle

Biblische Impulse für den Lebensalltag, Gemeinschaft und gute Gespräche.
Samstag, 15. März, KGH Oberdorf
Info: Michael Grundbacher, 033 439 80 29

Blaukreuzverein

Sonntag, 30. März, Hauptversammlung, Beginn 18.00 Uhr mit Imbiss
Info: Peter Plüss, 033 437 52 54

Fotogruppe

Fotografieren und Bearbeiten von Fotos. Fotografieren an Anlässen der Kirchgemeinde. Montag, 10. März, 19.00 Uhr, KGH Oberdorf.
Info: Mario Diener, 079 474 24 62

Männerpalaver

Gesprächsrunde für alle Männer, unabhängig von Alter, Herkunft oder Religion.
Mittwoch, 19. März, KGH Oberdorf, Thema: Beten – wie geht das?
Info: Pfr. Andreas Gund, 033 439 39 91

Anlaufstelle Migration

Unterstützung und Beratung für Menschen mit ausländischen Wurzeln.
Terminanfragen: Andrea Fankhauser, Sozialdiakonin, 033 439 80 35

Begleitgruppe Migration

Vermittlung/Begleitung von Kontakten zwischen Einheimischen und Menschen mit Flucht-/Migrationshintergrund zur sozialen Integration.
Info: Andrea Fankhauser, 033 439 80 35

ZusammenNähen

Frauen nähen zusammen. Kinder sind willkommen. Jeweils Montag 8.30–11.30 Uhr, KGH Glockental.

3., 10., 17., 24. und 31. März
Info: Susanne Haldimann, 079 758 92 12

Begegnungs-Treffpunkt

Bewohner:innen der KU Untere Mühle und Einheimische treffen sich zum Spielen, Plaudern, Deutsch üben. Jeweils Freitag 14.15–16.15 Uhr im Höchhus Steffisburg.

Männerabend

Freitag, 28. März, 17.20 Uhr, Besuch der Christusträger-Bruderschaft in Ralligen.
Info und Detailprogramm: Pfr. Lukas Mühlheim, 033 438 29 33
Weitere Daten: 20.6. / 5.9. / 14.11

STILLE UND BESINNUNG

Kurzmeditation

Mittwoch, 5. März, 18.30 Uhr, KGH Oberdorf. Anhand eines Textes erleben wir gemeinsam Stille und meditieren achtsam den Moment. Dauer ca. 25 Minuten.
Info: Pfr. Andreas Gund, 033 439 39 91

Meditation

Mittwoch, 19. März, 18.00–19.00 Uhr, Kirche Glockental. Nach Körperübungen meditieren wir im Sitzen und Gehen.
Info: Pfr. Lukas Mühlheim, 033 438 29 33

Taizé-Feier

Sonntag, 30. März, 19.30 Uhr, Kirche Glockental. Lieder singen, Stille geniessen, beten, sich für Gott öffnen, sein Wort «chüschte», sich neu auf den Weg schicken lassen.

singend beten – betend singen

Freitag, 21. März, 20.00 Uhr, Kirche Glockental. Gott anbeten, singen, bewegen, auf Worte hören oder still werden.
Info: Franziska Schneider, 033 437 00 52

Morgen-Gebet der Evangelischen Allianz

Donnerstag, 6. März, 7.00–7.30 Uhr, Dorfkirche Steffisburg. Anschliessend Morgenkaffee mit open end
Info: fuerenand-mitenand.ch/beten

MITEINANDER SINGEN

Kirchenchor

Jeden Dienstag, 20.00 Uhr, Chorprobe, KGH. Ausser Schulferien

Singkreis Glockental

Jeden Donnerstag, 19.30 Uhr, Probe, KGH Glockental. Ausser Schulferien

ChorLife Poggospelchor

Übungszeiten jeden Montag, 19.00–21.00 Uhr, KGH Oberdorf.

SICH TREFFEN BEIM ESSEN

Gemeinsames Morgenessen

Dienstag, 4., 11., 18. und 25. März, 8.30 Uhr, KGH Glockental, Unkostenbeitrag CHF 2.00

Mittagstisch für Jung und Alt

Donnerstag, 20. März, 11.30–13.00 Uhr, KGH Glockental. Richtpreis CHF 10.00. Ohne Anmeldung.

Mittagstisch für Senior:innen

Donnerstag, 27. März, 11.45 Uhr, Saal UG Kirche Sonnenfeld. Richtpreis CHF 14.00. Anmeldung bis **Montagmittag** an Dori Zobrist, 033 437 32 27

Mittagstisch Kaliforni

Donnerstag, 13. März, ab 12.00 Uhr. Einfaches Tagesmenü, Richtpreis CHF 10.00, vorschulpflichtige Kinder gratis, bis 10 Jahre CHF 6.00. Anmeldung bis am Dienstag, 9.00 Uhr, bei Rosmarie Ottmann, 033 437 69 16 oder Susi Wisler, 033 437 95 41

GENERATION 60 PLUS

Senioren-Wandergruppe

Mittwoch, 19. und 26. März
Info und Detailprogramm: Philipp Joss, 033 439 80 25

Spaziergruppe

Mittwoch, 12. März.
Info und Detailprogramm: Philipp Joss, 033 439 80 25

Seniorenachmittag Sonnenfeld

Donnerstag, 6. März, 14.00 Uhr, UG Kirche Sonnenfeld, «Natur mit Latour» – Biodiversität in Garten und Landschaft mit Hanspeter Latour und Amphibien und Reptilien mit Max Dähler.
Info: Philipp Joss, 033 439 80 25

Seniorenachmittag Dorf

Donnerstag, 13. März, 14.00 Uhr, KGH Oberdorf, Therese Bichsel, Lesung aus dem neusten Buch «Unter der Linde»
Info: Philipp Joss, 033 439 80 25

Stöckliträff

Mittwoch, 26. März, 14.00 Uhr, Turnhalle Fahrni, Seniorentheater Lyss «Dankbar ungunstichig»
Info: Magdalena Berger, 033 437 58 66 und Susan Amacher, 033 437 60 82

Singen macht Spass – Singen tut gut...

Dienstag, 25. März, 16.00–17.30 Uhr, Kirche Glockental
In fröhlichem Beisammensein die Freude am Singen pflegen. Leitung: Ruth Blaser, 079 392 81 51

SOZIALBERATUNG

Sozialberatung

Für alle Lebenslagen. In einem vertraulichen Gespräch schauen wir zusammen, welche Schritte nötig sind, damit sich die Situation verbessert. Mit Terminvereinbarung im Walkehaus oder jeden 1. Montag im Monat am Nachmittag im Offenen Höchhus, Höchhusweg 17 (walk-in).
Terminanfragen und Info: Andrea Fankhauser, Sozialdiakonin, 033 439 80 35, a.fankhauser@refstebffisburg.ch

ADRESSEN

Kirchgemeindeverwaltung

Co-Geschäftsleitung: Annelies Tschanz
Leiterin Bereich Finanzen
Walkeweg 1, 3612 Steffisburg
033 439 80 20 a.tschanz@refstebffisburg.ch

Co-Geschäftsleitung: Martin Frei
Leiter Bereich Zentrale Dienste
Walkeweg 1, 3612 Steffisburg
033 439 80 20 m.frei@refstebffisburg.ch

Raumvermietung:

Judith Pfäffli, 033 439 80 28
j.pfaeffli@refstebffisburg.ch
Öffnungszeiten Verwaltung:
Di, Mi + Do 8.30–11.30 Uhr und Di + Do 14.00–16.30 Uhr; Mo und Fr ganzer Tag und Mi Nachmittag geschlossen

Pfarrämter

Pfarramt Dorf

Pfr. Andreas Gund
Pfarrhausweg 12, 3612 Steffisburg
033 439 39 91
a.gund@refstebffisburg.ch

Pfrn. Carmen Stalder

Pfarrhausweg 12, 3612 Steffisburg
033 439 39 90
c.stalder@refstebffisburg.ch

Pfrn. Renate Zürcher

Pfarrhausweg 12, 3612 Steffisburg
033 439 39 93
r.zuercher@refstebffisburg.ch

Pfarramt Glockental

Pfrn. Veronika Michel
Wiesenstr. 9, 3612 Steffisburg
033 437 22 12

v.michel@refstebffisburg.ch

Pfr. Lukas Mühlheim Schmocker

Wiesenstr. 7, 3612 Steffisburg
033 438 29 33
l.muehlheim@refstebffisburg.ch

Pfarramt Sonnenfeld

Pfrn. Rachel Zindel-Binggeli
Kirchfeldstr. 25, 3613 Steffisburg
077 476 42 64
r.zindel@refstebffisburg.ch

Pfarramt Fahrni

Pfrn. Martina Häslar
Pfarrhausweg 12, 3612 Steffisburg
079 222 47 20
m.haessler@refstebffisburg.ch

Pfarramt Alters- und Pflegeheime

Pfrn. Annemarie Beer
Kirchfeldstr. 25, 3613 Steffisburg
079 171 63 53
a.beer@refstebffisburg.ch

Fachbereich Erwachsene, OeME und Flüchtlinge

Beratungen, Erwachsenenbildung
Sprechstunden nach Vereinbarung

Andrea Fankhauser

Walkeweg 1, 3612 Steffisburg
033 439 80 35
a.fankhauser@refstebffisburg.ch

Michael Grundbacher

Walkeweg 1, 3612 Steffisburg
033 439 80 29
m.grundbacher@refstebffisburg.ch

Fachbereich 60plus

Gruppen, Ferientage, Besuchsdienst
Philipp Joss

Walkeweg 1, 3612 Steffisburg
033 439 80 25
p.joss@refstebffisburg.ch

Fachbereich Kind, Jugend, Familie

KUW-Koordination und Jugendarbeit
Thomas Hadorn

Walkeweg 1, 3612 Steffisburg
033 439 80 30
t.hadorn@refstebffisburg.ch

Kinder- und Jugendarbeit

Jennifer Brühlhart
Walkeweg 1, 3612 Steffisburg
079 601 82 68

j.bruehlhart@refstebffisburg.ch

Sebastian Rüthy

Walkeweg 1, 3612 Steffisburg
033 439 80 34

s.ruethy@refstebffisburg.ch

Céline Zürcher

Walkeweg 1, 3612 Steffisburg
033 439 80 33, 076 570 04 91
c.zuercher@refstebffisburg.ch

GeschichtenSpielSpass



KinderBibelWoche – einmalige Erlebnistage in den Frühlingsferien

Datum: Dienstag, 8. bis Donnerstag, 10. April

Zielgruppe: Kinder ab Kindergarten (geboren vor 1. August 2020) bis und mit 6. Klasse – Jugendliche ab der 7. Klasse sind als Jugendleitende herzlich willkommen!

Zeiten und Form der Tage:

Outdoor: 9.30–15.00 Uhr mit Zmittag aus dem eigenen Rucksack (mit Brätlimöglichkeit). Es können alle Kinder ab Kindergartenalter am Outdoorprogramm teilnehmen!

Indoor: 9.30–12.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Glockental (mit viel Programm ums Haus)

Ferienbetreuung: Bei Bedarf von Dienstag bis Donnerstag, 7.30–18.00 Uhr auf Anfrage möglich

Kosten: Die KiBiWo kostet CHF 20.00 für alle drei Tage (CHF 40.00 für Nichtmitglieder). Die Ferienbetreuung zusätzlich CHF 10.00 pro Tag.

Abschlussfest: Für Eltern und Kinder am Donnerstag, 10. April um 18.00 Uhr

Anmeldung: Onlineanmeldung bis spätestens 17. März unter refsteffisburg.ch/kibiwo (nur für alle Tage möglich, keine Einzeltage)

Leitung, Auskünfte und Informationen:

Pfr. Lukas Mühlheim, 033 438 29 33, l.muehlheim@refsteffisburg.ch

Jugendarbeiter Thomas Hadorn, 033 439 80 30, t.hadorn@refsteffisburg.ch



Kleidertausch

Samstag, 22. März, 9.00–11.30 Uhr, Saal UG Kirche Sonnenfeld

Tauschen statt kaufen

Haben Sie gut erhaltene Kleider, Schuhe und Accessoires, die Sie nicht mehr tragen wollen? Wir laden Sie herzlich ein, diese gewaschen und geflickt ins UG der Kirche Sonnenfeld zu bringen und zum Tausch anzubieten.

Mit Kaffeestube und Nähtisch. Für Jung und Alt, Gross und Klein.

Organisation und Auskunft:

Pfrn. Rachel Zindel-Binggeli, 077 476 42 64, r.zindel@refsteffisburg.ch

Jugendgottesdienst Timeout

Freitag, 28. März, 19.30–20.30 Uhr
Kirche Glockental

Das ist der letzte Timeout Gottesdienst in diesem Schuljahr. Hast du noch keinen besucht oder bist gerne dabei? Dann melde dich an oder komm spontan in die Kirche Glockental.

Im Anschluss gibt es beim Afterprogramm Spiel, Spass und Snacks bis 22.00 Uhr. Wir freuen uns auf dein Dabeisein.

Für Jugendliche ab der 6. Klasse bis 20jährig.

Info: Sebastian Rüthy, Jugendarbeiter, 033 439 80 34, s.ruethy@refsteffisburg.ch

Senioren-nachmittag

«Unter der Linde»
Lesung von Theres Bichsel

Donnerstag, 13. März, 14.00 Uhr
Kirchgemeindehaus Oberdorf

Der Roman greift sieben Schicksale aus verschiedenen Zeiten auf. Geschichte verwebt die Autorin Geschichte und Fiktion zu einem Episodenroman mit der Linde im Zentrum.

Dieser Anlass findet im Rahmen des Seniorennachmittags statt; er ist aber für alle Interessierten offen.

Anschliessend wird ein Zvieri serviert.

Frouezmorge Fahrni



Gemeinschaft, Gespräche und Zeit zum Geniessen bei einem gemütlichen Zmorge unter Frauen:

Dienstag, 18. März, Kirche Fahrni
8.30–10.30 Uhr

Mit einem Referat von Andrea Fankhauser zum Thema «**Leben in den Slums von Manila**». Ein spannender Einblick, wie man als Schweizer Familie in Slums auf den Philippinen (über)leben kann...

Das Froue-Zmorge Team lädt herzlich ein!

Anmeldung: bis Freitag, 14. März auf unserer Homepage refsteffisburg.ch/agenda
Auskunft: Pfrn. Martina Häslar, 079 222 47 20, m.haessler@refsteffisburg.ch

Männerabend



Besuch der Christusträger-Bruderschaft in Ralligen

Freitag, 28. März 2025

Treffpunkt: 17.20 Uhr Manorplatz Thun oder 18.00 Uhr in Ralligen

18.15 Uhr Teilnahme am Abendgebet, anschliessend Nachtessen und Begegnung mit Brüdern.

Richtpreis: Fr. 25.00 (bar). Busticket nach Merligen/Ralligen individuell kaufen. Rückreise um 21.06 Uhr ab Ralligen.

Anmeldung bis am 24. März an:
Pfr. Lukas Mühlheim, 033 438 29 33, l.muehlheim@refsteffisburg.ch



Gottesdienst mit Segnung

«Von der Klage zur Zuversicht»

Sonntag, 23. März, 17.00 Uhr, Dorfkirche
In diesem feierlichen Gottesdienst haben Sie die Gelegenheit, sich persönlich segnen zu lassen

Der Gottesdienst wird gestaltet von einem Team von Freiwilligen, Pfrn. Renate Zürcher, Musik: Christine Strahm, Harfe und Lucius Schubert, Mandoline und Gitarre

Anschliessend einfaches Suppenznacht



#different – die anderen

Wir fragen nach und laden jeweils am letzten Montag im Monat ein zum Gesprächsabend über Themen unserer Zeit.

Jüdisches Leben in der Schweiz

Montag, 31. März, 20.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Oberdorf, Pfarrhausweg 20, Steffisburg

Zwei jüdische Personen des Projektes «likrat» vermitteln das Judentum auf Augenhöhe. Fragen ist erwünscht, denn das hebräische Wort «likrat» bedeutet «aufeinander zugehen».

Gespräche über relevante Themen unserer Zeit erscheinen nicht mehr möglich. Eigene und fremde Haltungen werden kaum hinterfragt: schwarz oder weiss, ja oder nein, dafür oder dagegen! Mitgefühl für mein Gegenüber ist kaum mehr möglich – doch: was wissen wir tatsächlich voneinander? An diesem Abend stehen Menschen im Vordergrund, die von unseren Haltungen und fest gemachten Meinungen betroffen sind. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und dabei eigene Denkmuster wahrnehmen und hinterfragen. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit Ihren Fragen einzubringen.

Auskunft: Veronika Michel, 033 437 22 12, v.michel@refsteffisburg.ch

FrauenWeg

Ein Angebot für Frauen.

Gemeinsam machen wir uns zu Fuss auf den Weg. Dabei entdecken wir die Vielfalt von Wildkräutern und machen uns Gedanken über Parallelen zu unserem Leben. Auf dem Feuer bereiten wir mit den Kräutern ein Abendessen zu. Momente der Stille in der Natur wechseln sich ab mit Momenten der Begegnung und des Austausches.

Freitag, 21. März, 16.00 Uhr, Treffpunkt vor der Dorfkirche

Details und Anmeldung auf unserer Homepage refsteffisburg.ch/agenda



Ferientage 60plus

vom 9. bis 15. August 2025

Flims bietet mit dem Cauma- und Crestasee, dem UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona, der Rheinschlucht und den drei Bergdörfern Flims, Laax und Falera von Natur aus einen besonderen Ferienort. Das Postauto oder die Luftseilbahn bringt uns zu einem Ausgangspunkt, von wo wir diese Region wandernd oder bei einem gemütlichen Spaziergang entdecken.

In einer Gruppe Ferien machen heisst: gemeinsam unterwegs sein, Zeit für Gespräche haben oder sich freuen über das gemeinsame Spielen und Singen. Den Tag beginnen wir mit der Andacht und beschliessen diesen mit dem Abendgebet. Ferientage 60plus heisst auch, an den gedeckten Tisch zu sitzen und das Essen zu geniessen. Am Mittag essen wir unterwegs, entweder ein Picknick oder in einem Restaurant. Wir freuen uns, wenn alle an den Gruppenaktivitäten teilnehmen und so eine lebendige Gemeinschaft entsteht.

Wir logieren im Hotel Cresta; die Zimmer verfügen über Bad/WC oder Dusche/WC (Anzahl Zimmer mit Dusche sind beschränkt).

Im Preis der Ferienwoche inbegriffen sind: Vorbereitungs- und Fototreffen, Reise mit Car, Kaffeehalt und Mittagessen während der Reise, Halbpension (ohne Getränke) im Hotel: pro Person EZ CHF 950.00 / DZ CHF 830.00

Info-Karte und Anmeldung bei Philipp Joss, Tel. 033 439 80 25
Anmeldeschluss: 15. Mai 2025. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

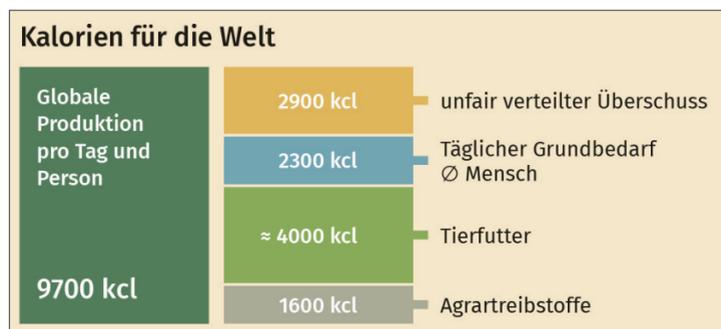
Ökumenische Kampagne während der Fastenzeit zum Thema: Hunger frisst Zukunft



Halten Sie vor Ihren Mahlzeiten kurz inne? Fragen Sie sich, woher die Lebensmittel auf Ihrem Teller stammen und wie sie produziert wurden? Wie viel Arbeit und wie viele Ressourcen stecken darin? Die ökumenische Kampagne von Fastenopfer-HEKS/Brot für alle und Partnersein macht uns während den sieben Wochen vor Ostern auf die Zusammenhänge von Essen und Zukunft aufmerksam, auf Nord-Süd-Ungerechtigkeiten. Sie thematisiert Ursachen des Hungers und präsentiert nachhaltige Lösungsansätze. Wir sind alle eingeladen, darüber nachzudenken, uns zu informieren und unsere Essgewohnheiten allenfalls zu ändern. Denn das tägliche Brot ist ein Grundrecht aller Menschen. Die eigene Nahrung zu produzieren, macht unabhängig und sichert Zukunft.

Informiert sein

Hunger ist menschengemacht: Jeden Tag werden 9700 kcl an Lebensmittel produziert. Der Mensch benötigt für ein gesundes Leben durchschnittlich 2300 kcl. Hier landen die restlichen Kalorien:



Grafik: HEKS / Fastenaktion, Fastenkalender (sehen-und-handeln/tag34)

Hunger trotz Überproduktion
Hunger ist demnach nicht ein eigentliches Produktionsproblem. Es wird ja genug produziert. Aber die Produktion ist nicht für Ernährung allein gedacht. Die Herstellung von Lebensmitteln erfolgt dort, wo die Produktion billig ist und der Verkauf dort, wo die Kaufkraft sitzt. Es wird produziert, was Gewinn optimiert, und nicht, was der Ernährung der Menschen dient. Kriege und Katastrophen sind akute Ursachen von Hunger, führen aber nicht unweigerlich zu chronischer Unterernährung. Der Mangel an qualitativ wertvoller Ernährung, welcher den Armutskreislauf untermauert, hingegen schon.

Hunger und Mangelernährung

Die Konzentration auf den Agrarexport führt dazu, dass Menschen anbauen, was sie sich selbst nicht leisten und somit nicht konsumieren können. Für den Eigenbedarf produzieren sie zwangsläufig wenig gewinnbringende, nährstoffarme Güter. Einseitiges, qualitativ unzureichendes Essen führt zu Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen, dem sogenannten verborgenen

Hunger. Diese Form der Unterernährung ist oft nicht unmittelbar erkennbar, verursacht aber krankhaftes Übergewicht und schwächt das Immunsystem, was zum tödlichen Verlauf harmloser Krankheiten führen kann.

Hunger frisst Zukunft

Vor allem junge Menschen können ihr Potenzial nicht entwickeln. Unterernährte Kinder weisen körperliche wie auch geistige Entwicklungsverzögerungen auf. Diese Störungen aufgrund von chronischer, qualitativer Unterernährung sind nie wieder gutzumachen. Somit verhindern Hunger und Unterernährung die sozioökonomische Entwicklung von ganzen Regionen des globalen Südens und zerstören jegliche Zukunftsaussichten für mehrere Generationen.

Das Recht auf gesunde Nahrung ist ein Recht auf Zukunft. Dafür setzt sich die Kampagne ein. Und es sollen Mittel gesammelt werden für die Projekt- und Programmarbeit der Organisationen, um ernährungssichernde Projekte zu fördern. Diese Projekte stellen immer die Mitwirkung und bäuerlichen Rechte in den Vordergrund. Sie fördern Bildung, Gesundheit und Landwirtschaft und verbessern so die Nahrungssicherheit und die gesellschaftliche Stellung der Frauen. Gemeinschaftsarbeit und angepasste landwirtschaftliche Techniken erhöhen die Qualität und Quantität der Nahrungsmittelproduktion für den Eigenbedarf der lokalen Gemeinschaften.

ZUSAMMENGESTELLT VON
VERONIKA MICHEL, PFARRERIN

Anlässe zur ökumenischen Kampagne

Sonntag, 2. März 2025, 10.00 Uhr, Kirche Glockental

Gottesdienst mit Gross und Klein zum Thema «Hunger frisst Zukunft»
Mitwirkende: Lukas Mühlheim und Veronika Michel, Pfarrpersonen; Jugendliche der 8. Klassen, Team Gschichtestube, Ruth Blaser, Organistin und ChorLife. Anschliessend Kirchenkaffee

Fasten in der Gruppe vor Ostern

Wir führen eine Fastenwoche vom Sonntag, 13. April bis Karfreitag, 18. April durch. Sind Sie interessiert mitzufasten? Auskunft bei Pfrn. Veronika Michel, 033 437 22 12, v.michel@refsteffisburg.ch

Kleidertausch - tauschen statt kaufen - informieren statt ignorieren

Samstag, 22. März 2025, von 9.00 bis 11.30 Uhr im UG der Kirche Sonnenfeld

Kinoabend zum Thema

Mittwoch, 26. März 2025, 20.00 Uhr, Kirche Glockental
Der Film «Voices of Transition» zeigt auf, wie sich Menschen durch nachhaltige Landwirtschaft an verschiedenen Orten der Welt für ihr Recht auf gesunde Nahrung organisieren – Beispiele voller Hoffnung

Aktionstag «Für das Recht auf Nahrung»

Samstag, 29. März 2025, von 9.00 bis 11.30 Uhr, verschiedene Standorte in Steffisburg und Fahrni

Kinder der 2. Klasse verkaufen selbstgebackenes Brot zugunsten der Projekte von Brot für alle. Das Brot wird von Jugendlichen der 8. Klasse früh morgens gebacken. Standorte: Dorfkirche Treppenaufgang / Dorfplatz / Raiffeisenbank / Coop / Landi

Standort Sonnenfeld mit Suppe und Abendmahlsfeier / Saal UG, Kirche Sonnenfeld

12.00 Uhr: Mittagessen / 13.15 Uhr: Abendmahlsfeier
Das Brot für den Kreis Sonnenfeld muss im voraus bestellt und am 29. März zwischen 12.00–13.15 Uhr in der Kirche Sonnenfeld abgeholt werden.

Fahrni

Die bestellten Brote können am 29. März zwischen 11.30 und 12.30 Uhr bei der Kirche Fahrni abgeholt und bezahlt werden.

Alle Informationen zum Brottag in Steffisburg und Fahrni finden Sie unter:
www.refsteffisburg.ch/agenda

Vielen Dank, dass Sie sich mit uns für eine Welt ohne Hunger engagieren – nur gemeinsam können wir allen Menschen eine Zukunft ermöglichen.

Lösungsansätze – zwei Beispiele

Frauen im Senegal

In der kargen Region im Norden Senegals nimmt die Trockenheit durch den Klimawandel laufend zu, die Ernten werden immer schlechter. Traditionellerweise ziehen die Viehzüchter mit ihren Rinderherden auf der Suche nach Futter weiter. Dabei lassen die Männer ihre Familien monatelang in den Dörfern zurück. Die Frauen sind auf sich gestellt – oft mit zu wenig Nahrung und Wasser für die Kinder und sich selbst.

Aber sie wissen sich zu helfen: Die Frauengruppen von Fouta, der Fastenaktion-Partnerorganisation Bamtaare, sammeln füreinander Geld in Kalebasen. Jede für jede, eine für alle und alle

für eine. Was immer an eigenen Mitteln möglich ist, wird zur Gemeinschaftskasse beigetragen. Wenn Einzelne in Bedrängnis geraten und die Not zu gross wird, kann ein Betrag aus dieser Kasse bezogen werden. Die Not ist enorm. Der Ansatz mit Gruppentreffen zur Speisung der Notfallfonds ist ein Erfolgsmodell und greift um sich: Die Solidaritätsgenossenschaften vereinen inzwischen über 50 000 Familien im Senegal, die sich mit Krediten gegenseitig absichern und ein schuldenfreies Leben ermöglichen. Sie betreiben auch Gemeinschaftsgärten und organisieren Gruppeneinkäufe – so sind sie unabhängig von Preisanstiegen und lagern selbst Getreide für Knappheits- und Krisenzeiten.

Dem Klimawandel trotzen: Südäthiopien

Im südäthiopischen Tiefland sind die Folgen des Klimawandels besonders dramatisch: Nach fünf ausgefallenen Regenzeiten verdorrt die Borana-Zone zur Sandwüste; hier wächst kein Grasmehr. Hirt:innen, Viehzüchter:innen und ihre Tiere leiden zudem unter akutem Wassermangel, zahllose Kühe erkranken oder sterben: Es geht ums nackte Überleben. Fast 90 Prozent ihres Viehbestandes haben manche Hirt:innengemeinschaften verloren – dank den dürrangepassten Anbaumethoden, die möglichst wenig Wasser und Erde benötigen, überleben in Borana deutlich mehr Tiere und bleiben gesund. Damit haben die Menschen wie-

der ein Einkommen und neue Perspektiven. In diesem Projekt werden 500 viehzüchtende Familien wie diejenige von Gogalo Dalacho unterstützt. Die Stärkung der Milchproduktion fördert auch von Frauen und jungen Menschen geführte Kleinunternehmen.

Um der Versandung der Region entgegenzuwirken und die Pflanzenvielfalt zu erneuern, wird Weideland rekultiviert. Dabei werden lokale Akteur:innen in alle Prozesse einbezogen, damit das Projekt langfristig abgestützt ist. «Ich kann jetzt fast ohne Erde mein eigenes Futtermittel produzieren – und meine Kühe geben doppelt so viel Milch.» erzählt Gogalo Dalacha aus Borana, Südäthiopien.



Feier zum ökumenischen Weltgebetstag

Freitag, 7. März, 19.30 Uhr,
Kirche Glockental

Jährlich feiern Christinnen am ersten Freitag im März rund um den Globus den ökumenischen Weltgebetstag. Die Liturgie für das Jahr 2025 haben Frauen von den Cook Islands unter dem Motto «I made you wonderful – wunderbar geschaffen» erarbeitet.

Der Weltgebetstag Schweiz ist Teil einer weltweiten Bewegung von Frauen aus vielen christlichen Traditionen. Durch die Gemeinschaft im Beten und Handeln sind die Menschen aus vielen Ländern auf der ganzen Welt miteinander verbunden.

Feiern Sie mit, wir freuen uns!
Vorbereitungsteam und Beat Ryser Firmin (Musik).



«Die Kalebasse ist unser wertvollstes Gefäss. Wir tragen darin alles: Wasser, Nahrung und die Verantwortung füreinander.»
Bildrechte: Christian Bobst/HEKS/EPER



Selbst gezüchtet! Unabhängig von dürrer Boden und zu wenig Wasser Futtermittel produzieren: dank mineralischer Nahrung.
Bildrechte: HEKS / Fastenaktion

