

ENSEMBLE

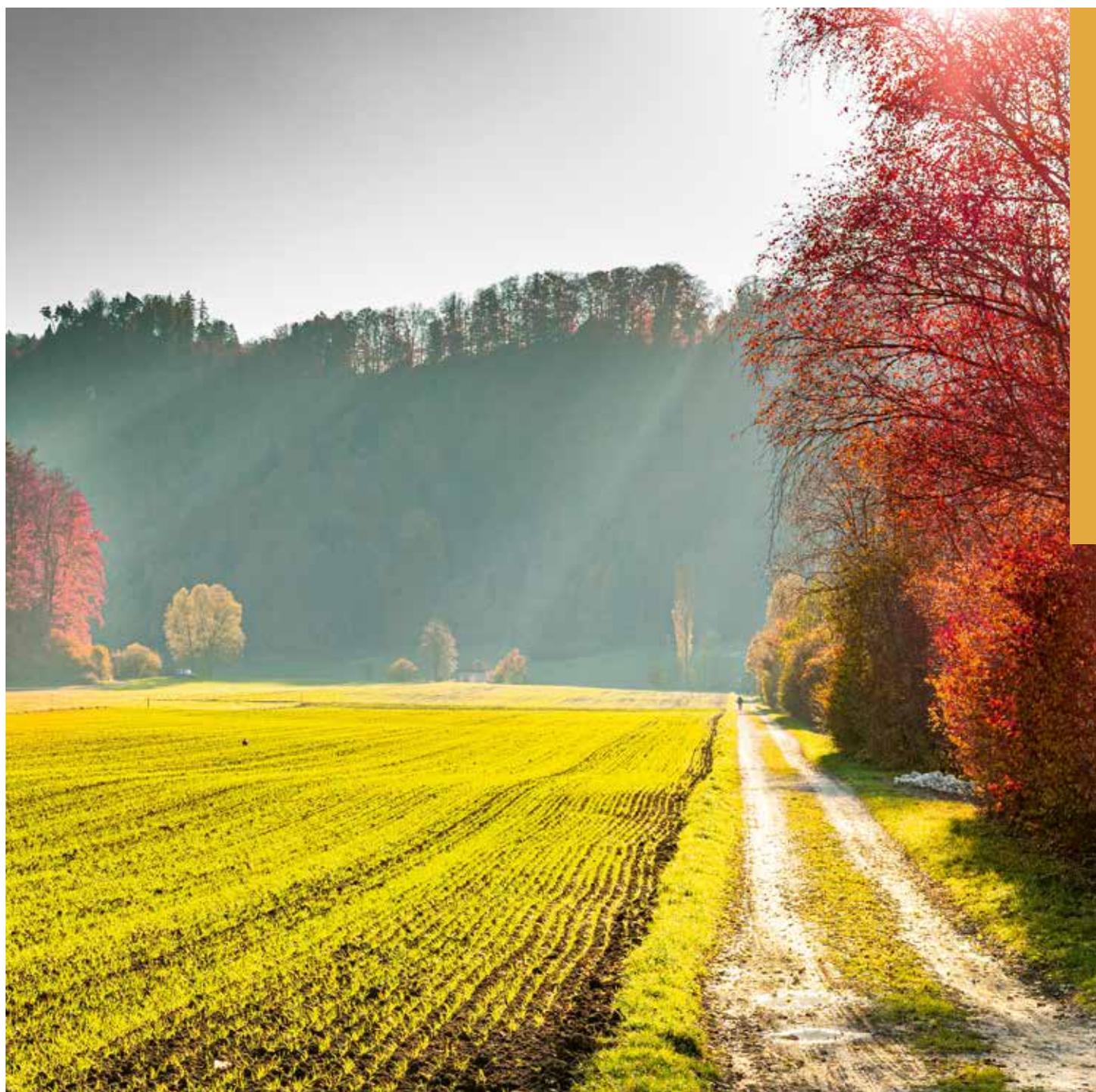


Das Magazin der
Reformierten Kirchen
Bern-Jura-Solothurn

*Le Magazine des
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure*

Psychische Gesundheit – Jeder Weg ist individuell

Santé psychique – Chaque chemin est unique



4 DOSSIER

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Santé psychique

- 4 Psychische Gesundheit – Jeder Weg ist individuell
Santé psychique – Chaque chemin est unique
- 10 Bettina Beer – Une pasteure raconte la dépression
Bettina Beer – Eine Pfarrerin erzählt von ihrer Depression
- 14 Nebelmeer Bern – Austausch auf Augenhöhe
«Nebelmeer Berne» – Un échange d'égal à égal
- 17 Sich Auszeiten nehmen zum Geniessen
- 18 Fokus auf Lösung
Se concentrer sur les solutions

20 FOKUS

Aktuelles aus Bern-Jura-Solothurn

FOCUS *Actualités de Berne-Jura-Soleure*

26 KREUZ UND QUER

Aus den Bezirken, Kirchgemeinden und dem Haus der Kirche

DE LONG EN LARGE *Régions, paroisses et Maison de l'Eglise*

31 SCHAUFENSTER

VITRINE

IMPRESSUM

ENSEMBLE – Magazin für Mitarbeitende, ehrenamtliche und engagierte Mitglieder der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn / Magazine pour les membres engagés, collaborateurs et bénévoles des Eglises réformées Berne-Jura-Soleure – **Herausgeberin / Editeur:** Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn / Eglises réformées Berne-Jura-Soleure / Altenbergstrasse 66, Postfach / Case postale, 3000 Bern 22, ENSEMBLE@refbejuso.ch (auch für Abobestellungen)

Erscheinungsweise / Parution: 5-mal pro Jahr / 5 fois par année – **Auflage / Tirage:** 5500 – **Nächste Ausgabe / Prochaine parution:** Ende Februar / fin février

Redaktion / Rédaction: Adrian Hauser (verantwortlich / responsable), Nathalie Ogi, Alena Lea Bucher (rédactrices), Kirchliche Bibliotheken (Schaufenster), Tony Marchand (Cartoon), Rahel Gerber (Layout) – **Übersetzungen / Traductions:** André Carruzzo, Rolf Hubler (Deutsch), Gabrielle Rivier, Nadya Rohrbach – **Korrektorat / Corrections:** Renate Kinzl – **Titelbild / Image de couverture:** Symbolbild (Adrian Hauser)

Grafisches Konzept / Concept graphique: Neidhart Grafik, Klösterlistutz 18, 3013 Bern – **Inhaltliches Konzept und Beratung / Concept du contenu et conseil:** hpe Kommunikation, Sustenweg 64, 3014 Bern – **Layout / Druck / Impression:** Jost Druck AG, Stationsstrasse 5, Postfach 102, 3626 Hünibach

LIEBE LESERINNEN UND LESER CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR

Das Risiko, in unserer westlichen Welt ein- oder mehrfach psychisch zu erkranken, liegt bei rund 50 Prozent. Dies gemäss einer Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums Obsan. Die Coronakrise hat die Situation noch verschärft, besonders die Jugendpsychiatrien haben alle Hände voll zu tun. Gemäss Bundesamt für Gesundheit BAG geht eine Mehrheit gut mit der Pandemie um. Bei anderen führe die Pandemie vielfach zu einer Verstärkung bereits bestehender Probleme und Belastungen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind auch gemäss BAG stärker von der Pandemie betroffen als andere Bevölkerungsgruppen. So verzeichnet das BAG eine Zunahme bei der Nutzung von Beratungsangeboten bei der Darbgebotenen Hand oder Pro Juventute.

Im vorliegenden Dossier über psychische Gesundheit kommen vor allem Betroffene direkt oder indirekt zu Wort. So berichtet der Leitartikel über den im Beruf erfolgreichen Mann, den der unerwartete Tod seiner Frau aus der Bahn brachte – physisch, aber auch psychisch.

Psychische Probleme sind leider oft noch ein Tabuthema und werden rasch stigmatisiert. Um das zu durchbrechen, schrieb die Freiburger Pfarlerin Bettina Beer ein Buch über ihre eigenen Erfahrungen mit Depression. Mit ihrem Zeugnis will sie erreichen, dass diese Krankheit weniger Angst macht. Sie will aber auch aufzeigen, dass es Wege aus der Depression gibt.

Zu Wort kommt auch Ismael Pieren, Sozialdiakon in der Kirchgemeinde Huttwil. Auch er kennt Depressionen aus eigener Erfahrung und bildete sich weiter, um Menschen mit psychischen Problemen adäquat begegnen zu können. Dabei ist ihm wichtig, dass der Fokus auf einer Lösung liegt und nicht auf den Problemen. Er möchte Betroffenen ein gutes Gefühl vermitteln, Mut machen und vor allem deren Leistungen würdigen! Dies ist ein erster Schritt zu einer wirkungsvollen Hilfe.



F Dans notre monde occidental, le risque de souffrir d'une ou de plusieurs maladies psychiques est d'environ 50 pour cent, selon une étude de l'Observatoire suisse de la santé (Obsan). La crise du Corona a encore aggravé la situation, les services psychiatriques pour jeunes en particulier ont du pain sur la planche. Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), une majorité des jeunes gèrent bien la pandémie. Pour d'autres, la crise sanitaire conduit souvent à un renforcement des problèmes et des contraintes existants. Selon l'OFSP, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes sont également plus touchés par la pandémie que les autres groupes. Ainsi, l'OFSP enregistre une augmentation du recours aux services de consultation de La Main Tendue ou de Pro Juventute.

Dans ce dossier sur la santé mentale, ce sont surtout des personnes concernées qui s'expriment, directement ou indirectement. Ainsi, l'éditorial parle de cet homme qui a réussi dans sa profession et que le décès inattendu de sa femme a déstabilisé – physiquement mais aussi psychiquement.

Les problèmes psychiques sont malheureusement encore souvent un sujet tabou et sont rapidement stigmatisés. Pour briser ce tabou, la pasteur fribourgeoise Bettina Beer a écrit un livre sur sa propre expérience de la dépression. Par son témoignage, elle veut faire en sorte que cette maladie fasse moins peur. Mais elle veut aussi montrer qu'il existe des moyens de sortir de la dépression.

Ismael Pieren, diacre social dans la paroisse de Huttwil, prend également la parole. Lui aussi connaît la dépression de par sa propre expérience et s'est formé pour pouvoir aborder de manière adéquate les personnes souffrant de problèmes psychiques. Il est important pour lui de se concentrer sur les solutions et non sur les problèmes. Il souhaite donner aux personnes concernées un sentiment de bien-être, les encourager et surtout valoriser leurs efforts! C'est un premier pas vers une aide efficace.

Wir wünschen Ihnen eine sorgenfreie Lektüre
Nous vous souhaitons une lecture sans souci

Adrian Hauser, Chefredaktor / *rédacteur en chef*

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

JEDER WEG IST INDIVIDUELL

SANTÉ **PSYCHIQUE**

CHAQUE CHEMIN EST UNIQUE

Nicht alle Menschen reagieren gleich auf Druck und Stress: Manche entwickeln Widerstandsfähigkeit, andere leiden darunter. Und wenn es ums Erkennen von psychischen Krankheiten geht, sind gemäss Experten viele «Analphabeten».

Von Helena Durtschi Sager*

Ein Grund, achtsam zu sein. Bruno war international tätig. Erfolgreich im Beruf, gut vernetzt. Die Gespräche mit ihm, diesem weitgereisten Geschäftsmann, waren anregend. Dann kam plötzlich alles anders. Kurz nach seiner Pensionierung wurde seine Frau krank und starb unerwartet schnell. Wenig später hatte Bruno einen Herzinfarkt. Dem Herzinfarkt folgte ein Hirnschlag. Von da an war Bruno einseitig gelähmt. Knapp zwei Jahre hat er mit dieser Behinderung gelebt. Nun ist er tot.

In Köln, mitten im Krieg, kam er als Frühgeburt auf die Welt. Während der Bombardierungen musste ihn die Mutter allein in der Wohnung zurücklassen. Er hatte Asthma und hätte einen Aufenthalt im Luftschutzbunker wohl nicht überlebt.

Knapp 15 Personen haben sich heute in der Kapelle versammelt: der Bruder mit Familie, ein paar Nachbarn, die Haushälterin und ich als entfernte Verwandte.

Nach der Abdankung komme ich mit der Haushälterin ins Gespräch. Sie erzählt aus dem Alltag mit Bruno, wie sie ihn betreut hat, wo sie helfen musste, erzählt von seinen Depressionen, die ihn zunehmend heimgesucht haben.

Vulnerabel und resilient

Wir starten unser Leben mit unterschiedlichen Voraussetzungen und haben unterschiedliche Res-

ourcen, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Für Bruno standen Leistung und Arbeit im Zentrum, sie gaben ihm Identität, Sicherheit, hier bekam er Wertschätzung. Mit beruflichen Belastungen konnte er umgehen, doch den Tod seiner Frau hat er nie verkraftet, und nachdem er halbseitig gelähmt war, wollte er nicht mehr leben.

Psychosoziale Entwicklungsbedingungen und das, was uns von Geburt mitgegeben wird, entscheiden oft darüber, wie wir mit Krisensituationen umgehen können. Kritische Lebensereignisse und frühe Stresserfahrungen können Spuren im Hirn hinterlassen, so dass die sogenannte Erkrankungsbereitschaft steigt. Besonders belastend sind Erfahrungen, in denen sich Betroffene hilflos und ausgeliefert fühlen. Die Psychiatrie braucht hier den Begriff Traumasensibilität.

Nicht alle Menschen reagieren gleich. Es gibt Menschen, die verletzlich bleiben und irgendwann im Laufe des Lebens psychisch erkranken, andere entwickeln eine sogenannte Resilienz, die ihnen hilft, schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen. Warum die einen Menschen verletzlich und andere resilienter sind, weiss man bis heute nicht.

Tabu psychische Erkrankungen

In seinem Buch «Ganz normal anders» beschreibt der Psychiater Thomas Ihde, dass viele Analphabeten sind, wenn es ums Erkennen von psychischen Erkrankungen bei sich und anderen geht. Sie haben Mühe, sich einzugestehen, dass es ihnen schon seit längerem nicht mehr so gut geht. Ängste, Depressionen, Suchtmittelabhängigkeiten, psychotische Episoden, Zwänge sind etwas Privates, Intimes, darüber wird meistens nicht oder höchstens im engeren Familienkreis gesprochen. Das führt dazu, dass die Tabuisierung auch Familienangehörige psychisch belastet. Gleichzeitig weiss man heute, dass psychische Erkrankungen weit verbreitet sind. Gemäss Studien, die im neus-

* Pfarrerin und Sozialarbeiterin, Fachmitarbeiterin
Bereich Sozial-Diakonie

ten Obsan-Bericht zur psychischen Gesundheit erwähnt werden, liegt in unserer westlichen Welt das Risiko, im Laufe des Lebens ein- oder mehrfach psychisch zu erkranken, bei rund 50 Prozent. Die Coronakrise hat die Situation zusätzlich verschärft. Die Jugendpsychiatrien sind voll. Akut erkrankte junge Menschen müssen oft monatelang warten, bis sie einen Platz bekommen. Dieser Umstand belastet Familiensysteme.

Erste Hilfe gegen Selbststigmatisierung

Wo der Staat überfordert ist, werden oft Kirche und Zivilgesellschaft aktiv. Ein eindrückliches Beispiel sind die mobilen Boten, die in der Coronazeit vor allem älteren Menschen mit Botengängen geholfen haben und ein Stück weit ihre Einsamkeit lindern konnten. Nun hat das alltägliche Leben wieder Fahrt aufgenommen. In unserem durchgetakteten Leben fehlt oft die Zeit, um die seelischen Nöte bei uns und unseren Mitmenschen wahrzunehmen. Dazu kommt, dass viele von uns nicht genau wissen, wie man eine Person mit einem psychischen Leiden ansprechen kann. In den ensa-Kursen, die von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn in Zusammenarbeit mit Pro Mente Sana angeboten werden, kann man

lernen, wie Erste Hilfe im Bereich der psychischen Gesundheit geleistet werden kann. (Siehe Kasten mit Hinweis zu ensa-Kursen.)

Das Beste herausholen

Dauerstress und Leistungsdruck sind für viele von uns alltäglich geworden und haben Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Bei der Arbeit nehmen Anforderungen, Tempo und Arbeitsdichte zu. Leistung und Erfolg sind zu zentralen Werten in unserer Gesellschaft geworden. Burnout gilt nicht mehr «nur» als Managerkrankheit. Sie wird inzwischen bei Frauen mit Doppel- und Mehrfachbelastungen häufiger diagnostiziert als bei Männern.

Die wirklichen Erholungszeiten sind rar geworden. Diskussionen rund um die Abschaffung der Sonntagsruhe zeigen das eindrücklich. In sogenannten Ruhezeiten muss etwas laufen, das Freizeitprogramm ist dicht geworden. Leerräume in der Agenda sind bei vielen die Ausnahme. Denn auch in der Freizeit sind wir bestrebt, das Beste aus unserem Leben herauszuholen. In den Ferien wollen wir die schönste und kostengünstigste Ferienwohnung, möglichst mit Pool und Meerblick. Oder wir suchen in unserer Freizeit stundenlang im Internet, um aus der Fülle von Angeboten das

*Aktionsbündnis
Psychische
Gesundheit
Schweiz (APGS).*

*Alliance Santé
Psychique Suisse.*



richtige Hotel zu finden. In Arbeitspausen sitzen wir vor dem Handy und checken die neusten Infos und Nachrichten.

Selbststigmatisierung

Viele von uns erleben die Welt als hektisch, aber sie können mithalten. Sensible, vulnerable und hilfsbedürftige Menschen sind mit Tempo und Leistungsansprüchen überfordert. Einige von ihnen werden krank. Als Sozialarbeiterin habe ich mit psychisch vulnerablen Menschen gearbeitet. Oft habe ich dabei erlebt, dass sie ihre Krankheit als eigenes Verschulden sahen. Sie kritisierten ihr Versagen, oder noch schlimmer: Sie hassten sich, weil sie die gesellschaftlichen Anforderungen nicht erfüllen konnten. Doch eigentlich haben sie verinnerlicht, was sie von aussen als Schuldzuweisung erlebt haben. Möglich, dass dieses Muster sich tief in die DNA unseres Menschseins eingenistet hat. Denn bereits in den Psalmen des Alten Testaments gibt es diese Schuldzuweisungen von aussen, die dazu führen, dass sich Menschen dafür selber stigmatisieren. Eindrücklich finde ich, dass sich Jesus in den Heilungsgeschichten des Neuen Testaments gegen diese Schuldzuweisungen stellt und Menschen nicht nur äusserlich heilt, sondern sie auch von ihrem inneren Leiden befreit.

Unterbrechen

«Unterbrechung ist die kürzeste Form von Religion», hat der Theologe Johann Baptist Metz formuliert. Unterbrechung gibt uns die Möglichkeit, innezuhalten und uns zu erholen von diesem ständigen Angetriebensein. Sie kann Gewohntes und

Eingeschliffenes aufbrechen und uns für das öffnen, was nicht machbar ist und über uns hinausweist. Kürzlich hat mir eine Freundin erzählt, dass sie vor jeder neuen Tätigkeit im Alltag das Gebet des russischen Pilgers spreche: «Jesus Christus, erbarme dich meiner.» Es helfe ihr, einen Augenblick innezuhalten und empfänglich zu werden für ihre Umwelt. So werde sie auch wach für die Nöte anderer.

Bruno

Ein Nachbar und die Haushälterin waren dabei, als Bruno starb. An der Grebt erzählen mir beide, dass er in den letzten Wochen kaum mehr depressiv war und sich auf das nahende Ende freute. Irgendwann spielt es wohl keine Rolle mehr, wie ungleich unsere Lebensmöglichkeiten waren. Wichtig bleibt aber, dass wir in Würde leben und sterben können. Bruno hat am Schluss seines Lebens das erfahren, was ihm zu Beginn gefehlt hat: Geborgenheit.

Anderen helfen, sich selber stärken

Im Kurs «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» werden Grundlagen zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen vermittelt. Die Teilnehmenden werden befähigt, psychische Probleme frühzeitig zu erkennen, den Betroffenen die notwendige Unterstützung zu geben und professionelle Hilfe zu vermitteln.

Auskünfte unter:

ensa Erste-Hilfe-Kurs – Sozial-Diakonie
(www.diakonierefbejuso.ch)

«Unterbrechung ist die kürzeste Form von Religion.»

«L'interruption est la définition la plus courte de la religion.»





© KEYSTONE/DOCKSTOCK/Hochheimer

F Tous les êtres humains ne réagissent pas de la même manière à la pression et au stress: ce qui développe la force de résistance chez les uns provoque de la souffrance chez d'autres. Et quand il s'agit de détecter des maladies psychiques, il existe une grande ignorance, selon les spécialistes. Raison de plus de prêter attention.

Par Helena Durtschi Sager*

Bruno faisait carrière dans le monde international, il réussissait bien et avait un bon réseau; les conversations avec cet homme d'affaires qui sillonnait le monde étaient intéressantes. Un jour, tout a basculé. Bruno a pris sa retraite, peu après sa femme est tombée malade et elle est décédée très rapidement. Ensuite, Bruno a subi un infarctus, puis une attaque cérébrale qui l'a rendu hémiparétique. Il a survécu à peine deux ans.

Enfant prématuré, Bruno est né à Cologne, au milieu de la guerre. Pendant les bombardements, sa mère était obligée de l'abandonner dans l'appartement parce qu'il avait de l'asthme et qu'il n'aurait pas supporté un séjour dans un abri antiaérien.

Aujourd'hui, nous sommes une petite quinzaine de personnes réunies dans la chapelle: son frère avec les siens, quelques voisins et voisines, sa gouvernante et moi, sa parente éloignée.

Après la cérémonie, j'ai parlé avec la gouvernante. Elle a évoqué le quotidien avec Bruno, la manière dont elle s'en était occupée et l'avait aidé ainsi que sa dépression de plus en plus envahissante.

Vulnérabilité et résilience

Nous venons toutes et tous au monde avec un bagage différent et nous n'avons pas les mêmes ressources pour faire face aux défis de l'existence. Bruno avait trouvé dans l'action et le travail sa colonne vertébrale; il y puisait son identité, sa sécurité et son estime de soi. Il était capable de supporter le stress professionnel, mais il n'a jamais pu se remettre du décès de sa femme et l'hémiparésie lui a ôté tout désir de vivre.

Les conditions psychosociales de notre développement et ce qui nous est donné avant la naissance définissent souvent notre seuil d'endurance en situation de crise. Les difficultés et les traumatismes précoces peuvent laisser dans le cerveau des traces qui accroissent la prédisposition à la maladie; les expériences où l'on s'est senti sans défense et abandonné sont particulièrement traumatisantes. La psychiatrie parle de vulnérabilité au traumatisme.

Tout le monde ne réagit pas de la même manière. Certaines personnes restent vulnérables et

*Aufwärts oder
abwärts?*

*Vers le haut ou
vers le bas?*

* Pasteure et assistante sociale, collaboratrice spécialisée du secteur Diaconie



tombent malades psychiquement au cours de leur vie, d'autres développent une résilience qui les aide à surmonter les épreuves. Pour l'instant, on ne sait pas pourquoi certaines personnes sont plus vulnérables et d'autres plus résilientes.

Le tabou des maladies psychiques

Dans son livre «Ganz normal anders», le psychiatre Thomas Ihde estime qu'il existe beaucoup d'ignorance autour de la détection des maladies psychiques chez soi et chez les autres. Les gens ont de la peine à s'avouer qu'il y a déjà un certain temps qu'ils ne vont plus très bien. Angoisses, dépression, toxicomanie, épisodes psychotiques, compulsions appartiennent à la sphère privée, à l'intime: la plupart du temps, on n'en parle à personne ou tout au plus à la famille proche; le tabou a aussi des effets sur le psychisme des membres de la famille. Pourtant, on sait aujourd'hui que les maladies psychiques sont largement répandues. Selon les études mentionnées dans le dernier rapport sur la santé psychique de l'Observatoire suisse de la santé (Obsan), une personne sur deux en Occident a des risques de souffrir d'une maladie psychique une ou plusieurs fois dans sa vie. La crise du Covid a encore aggravé la situation: les psychiatres pour enfants et adolescentes et adolescents n'ont plus de place et des jeunes en crise aiguë attendent souvent des mois avant de pouvoir consulter, ce qui surcharge les systèmes familiaux.

Aider pour lutter contre la stigmatisation

Souvent, si l'Etat est dépassé, l'Eglise et la société civile prennent le relais. Ainsi, pendant la pandémie, l'offre d'entraide «Mobile Boten» a permis de

livrer des courses à des personnes âgées et d'atténuer un peu leur isolement. Désormais, la vie a repris son cours usuel. Dans notre quotidien trépidant, nous n'avons souvent plus le temps de nous pencher sur nos besoins psychiques ni sur ceux des autres. En outre, beaucoup d'entre nous ne savent pas exactement comment aborder une personne qui souffre psychiquement. Les cours en collaboration avec Pro Mente Sana, apprennent à apporter une première aide en santé mentale (cf. encadré).

En faire toujours plus

Le stress durable et la pression à la performance sont le lot quotidien de beaucoup d'entre nous, ce qui a des répercussions sur notre santé psychique. Au travail, les exigences, le rythme et la quantité des tâches augmentent. La performance et le succès sont devenus des valeurs essentielles. Le burn-out n'est plus réservé aux managers. Deux fois plus de diagnostics sont posés chez les femmes qui cumulent au moins deux charges que chez les hommes.

Les vrais temps de récupération sont devenus rares, ce que montrent bien les débats autour de l'abolition de la trêve dominicale. Il faut remplir le programme des vacances et des loisirs. Les créneaux vides sont exceptionnels dans beaucoup d'agendas, car nous cherchons en permanence à exploiter au mieux notre vie. En vacances, nous voulons l'appartement le plus beau et le moins cher, si possible avec piscine et vue sur la mer, et nous cherchons pendant des heures la meilleure offre sur internet. Et au travail, nous passons nos pauses à consulter nos messages sur notre téléphone.

Stigmatisation de soi

Beaucoup ont le sentiment que le monde est devenu fou, mais ils tiennent le coup. Par contre, les plus sensibles et les plus vulnérables ne supportent pas ce rythme. Certaines tombent malades. Comme assistante sociale, j'ai travaillé avec des personnes psychologiquement vulnérables. J'ai souvent constaté qu'elles se sentaient coupables de leur maladie; elles critiquaient leur échec ou, pire encore, se détestaient car elles se sentaient incapables de répondre aux exigences de la société. En réalité, ces personnes avaient intériorisé ce qu'elles avaient vécu comme une accusation de l'extérieur. Il est possible que ce schéma se soit profondément gravé dans l'ADN de l'humanité, car dans les Psaumes, on trouve déjà cette stigmatisation de soi liée à des accusations de l'extérieur. Dans les récits de guérison du Nouveau Testament, je suis frappée que Jésus se soit érigé contre ce type d'accusation et n'ait pas seulement guéri les corps, mais qu'il ait aussi libéré les êtres de leur souffrance intérieure.

S'interrompre

«L'interruption est la définition la plus courte de la religion», selon la formule du théologien Johann Baptist Metz. L'interruption permet de se mettre en veille intérieure et de se reposer de l'activité incessante. Elle casse les habitudes et les réflexes et nous donne accès à ce qui n'est pas faisable et qui nous dépasse. Récemment, une amie m'a dit

Aider les autres, s'aider soi-même

Le cours ensa Premiers secours en santé mentale permet d'acquérir les bases sur les principales maladies psychiques. Le cours apprend à reconnaître les problèmes psychiques suffisamment tôt et à apporter un soutien adéquat et professionnel à la personne concernée.

Pour en savoir plus:

ensa Erste-Hilfe-Kurs – Sozial-Diakonie
(www.diakonierefbejuso.ch) (en allemand)

qu'avant chaque activité, elle prononce la prière du pèlerin russe «Jésus-Christ, aie pitié de moi», ce qui l'aide à prendre un instant de pause pour se mettre à l'écoute de son environnement et lui permet aussi de s'ouvrir aux besoins des autres.

Bruno

Un voisin et la gouvernante de Bruno étaient à ses côtés lorsqu'il est décédé. Pendant le repas qui a suivi la cérémonie d'adieux, ils m'ont raconté que pendant les dernières semaines, Bruno n'était presque plus dépressif et se réjouissait de quitter ce monde. Il arrive un moment où l'inégalité de notre potentiel de vie ne joue plus aucun rôle. Mais il reste essentiel de pouvoir vivre et mourir dans la dignité. Bruno a ressenti à la fin de sa vie le sentiment de sécurité qui lui avait manqué au début.

*Zur Ruhe kommen:
Japanischer
Zen-Garten.*

*Retrouver le
calme: jardin
zen japonais.*

© KEYSTONE/mauritius images/WOLFGANG FILSER



Une pasteure raconte la dépression

La pasteure fribourgeoise Bettina Beer a traversé la dépression. Elle a mis en mots cette épreuve et publié «Un océan de tristesse». Un témoignage poignant sur une maladie qui reste souvent encore taboue dans la société et parfois également dans l'Eglise.

Par Nathalie Ogi

Qu'est-ce qui vous a poussée à publier le récit de votre dépression?

Lorsque la maladie s'est déclarée, je me suis mise à tenir un journal intime de manière assez intensive. Mais je n'avais pas l'intention de publier. L'idée est venue petit à petit. J'ai observé les diverses réactions de mon entourage face à la maladie. Ce n'est pas facile, c'est encore une forme de tabou. Souvent les gens ne savent pas quoi faire. J'ai expérimenté cela chez des personnes de mon entourage, par ailleurs capables de soutenir quelqu'un souffrant d'une maladie physique. Mon souhait était de donner accès à ce que vit une personne souffrant de dépression, afin que cette maladie soit moins effrayante et pour montrer que l'on peut s'en sortir.

Vous parlez de la dépression comme d'une maladie de l'âme, c'est ainsi que vous la comprenez?

Pour moi la dépression est une vraie maladie. On peut tenter de l'enrayer avec des médicaments, une prise en charge médicale, une psychothérapie. La voir ainsi aide aussi à lever le tabou, la stigmatisation souvent liés aux maladies psychiques. Certes, c'est une pathologie plus difficile à appréhender par l'entourage, car aucun IRM ni analyse sanguine ne peuvent prouver son existence comme dans le cas d'une tumeur. On sait aussi qu'une composante chimique, neurologique joue un rôle. C'est plus qu'une maladie de l'âme. Certaines personnes ont des symptômes physiologiques. Pour moi, ce qui était le plus douloureux touchait clairement à l'âme, au cœur. C'est une souffrance intérieure très forte.

Avez-vous osé parler de vos souffrances à votre entourage, vos collègues?

Autour de moi, un cercle de personnes assez restreint a été mis au courant assez rapidement, dont mon mari, des proches et ma cheffe directe au sein de l'Eglise évangélique réformée de Suisse (EERS). J'ai eu beaucoup de chance et rencontré beaucoup d'ouverture et de soutien. Cela a été plus

difficile d'évoquer la question avec mes parents et mes enfants.

Vous êtes pasteure, en quoi votre foi vous a-t-elle aidée dans cette épreuve?

Je dirais que la foi a été une aide parmi d'autres. Ce n'est pas elle qui m'a sauvée. J'aurais bien voulu que cela soit le cas. Du moment qu'il s'agit d'une maladie, la foi peut être un soutien, tout comme les textes bibliques. Lorsque les pensées suicidaires sont devenues très fortes, j'ai découvert que ma foi était plutôt un accélérateur qu'une protection. Je crois que la mort ne va pas me couper de Dieu. Face à des tendances suicidaires, ne pas avoir peur de la mort est une barrière en moins.

Vous n'hésitez pas à évoquer vos pensées suicidaires.

Je n'ai pas eu peur d'en parler. On pense que si l'on demande à quelqu'un qui va mal s'il a envie de mourir, on va le pousser à l'acte. Mais ce n'est pas le cas. Au contraire, en parler, poser la question, permet de désamorcer la pensée et la poussée vers la mort. Mais c'est tellement difficile à entendre. C'est pourtant une réalité. La plupart des gens qui se suicident ou qui font une tentative de suicide souffrent d'une maladie psychique. Il suffit souvent d'être là et d'écouter. Evidemment si quelqu'un est vraiment dans une crise psychique grave, il faut chercher une aide médicale.

Etes-vous définitivement guérie?

On est considéré comme guéri si l'on a plus de symptômes depuis six mois. Ce n'est pas mon cas. Mais je ne prends plus de médicaments, je travaille, je suis active. J'ai connu un deuxième épisode dépressif l'hiver passé, moins long, moins lourd. J'espère que cette maladie va disparaître. Ou peut-être aurai-je toujours des creux, des pensées suicidaires, des états émotionnels très forts. Mais globalement, je vais nettement mieux.

La dépression a-t-elle apporté des changements pour vous?

Oui, il y a eu des changements dans ma vie, notamment professionnels. Je me suis engagée en politique (ndlr: chez les VERT·E·S Fribourg). Je suis aussi devenue moins facile à vivre. Trop longtemps, je n'ai pas assez tenu compte de mes besoins, ce qui a été un des éléments déclencheurs de la maladie. Je me demande davantage à qui et

à quoi j'accorde mon temps. Il faut que cela ait du sens. Je suis aussi devenue plus sélective dans mes relations.

Vous parlez d'une catharsis?

Il y a un peu de cela. Avant de tomber malade, ma vie intérieure était comme une ligne plate au niveau émotionnel. Il a fallu enlever de nombreuses couches. A un moment, j'avais l'impression d'un processus de purification avec toutes les souffrances que cela implique. Cela n'avait rien à voir avec le péché ou le fait de me sentir pure ou impure. Il était nécessaire d'enlever les choses pas claires, certaines croyances biaisées, surtout par rapport à moi-même. Et j'ai réalisé un grand travail sur les émotions. C'est comme une purification par le feu.

La dépression et le burn-out touchent aujourd'hui de plus en plus de pasteurs.

C'est un phénomène qui touche beaucoup de professions sociales, comme les assistantes et as-

sistants sociaux, les personnes actives dans l'enseignement ou en Eglise. Dans ces métiers, on a souvent un certain idéal de sa tâche. Pour les pasteurs, il y a aussi la confrontation à la souffrance d'autrui, autour d'un deuil par exemple. En tant que ministre, on a peu d'outils pour aider les gens à aller mieux, contrairement à un psychiatre. Le pasteur, la pasteure écoute. Il ou elle apporte peut-être une parole biblique, une prière, mais est sinon dans une plus grande impuissance face à la souffrance de l'autre.

Comment l'Eglise peut-elle les aider?

Dans l'Eglise, un outil existe depuis longtemps: la supervision, soit en groupe, soit en tête à tête. C'est une manière de se décharger. Dans l'Eglise fribourgeoise, on peut se confier au doyen ou à la doyenne des ministres. Le pasteur ou la pasteure a souvent l'impression de devoir donner l'image d'une personne forte, de quelqu'un qui porte la communauté, qui n'a pas droit à la faiblesse. Les cours ensa, cours de premiers secours

en santé psychiques, que les Eglises réformées Berne-Jura-Soleure sont les premières Eglises à offrir, vont être étendus à d'autres Eglises réformées. L'idée serait que ces cours puissent être proposées non seulement aux professionnels, mais aussi aux paroissiennes et paroissiens.

La dépression est-elle un sujet tabou dans l'Eglise?

Ce n'est pas un tabou lorsqu'elle touche des membres de la communauté. Lorsque le personnel de l'Eglise est touché en revanche, j'en suis moins sûre. Suite à la publication de mon livre, plusieurs collègues m'ont spontanément contactée pour me raconter qu'eux aussi ont souffert ou souffrent encore de dépression, et que cela leur faisait du bien de voir qu'ils n'étaient pas les seuls. J'en conclus qu'il y a encore beaucoup de réserves à partager cette réalité entre collègues.



Bettina Beer



BETTINA BEER

Eine Pfarrerin erzählt von ihrer Depression

Die Freiburger Pfarrerin Bettina Beer hat eine Depression durchlebt. Sie hat diese Prüfung in Worte gefasst und das Buch «Un océan de tristesse» («Ein Meer von Traurigkeit») verfasst. Ein persönlicher Bericht, der sich mit einer Krankheit auseinandersetzt, die in der Gesellschaft und manchmal auch in der Kirche immer noch tabuisiert wird.

Von Nathalie Ogi

Was hat Sie dazu bewegt, die Geschichte Ihrer Depression in die Öffentlichkeit zu tragen?

Als sich die Krankheit bemerkbar machte, habe ich ziemlich intensiv damit begonnen, ein Tagebuch zu führen. Damals hatte ich nicht die Absicht, es zu veröffentlichen. Ich beobachtete die verschiedenen Reaktionen meines Umfelds auf die Krankheit. Es ist nicht leicht, die Krankheit ist immer noch ein Tabu. Oft wissen die Leute nicht, wie sie sich verhalten sollen. Das habe ich in meinem Umfeld festgestellt, bei Menschen, die durchaus fähig sind, jemandem zur Seite zu stehen, der

unter einer körperlichen Erkrankung leidet. Mein Wunsch war es, eine Brücke zu bauen zum Erleben einer unter einer Depression leidenden Person. Ich wollte damit erreichen, dass die Krankheit weniger Angst macht, und aufzeigen, dass man aus ihr herausfinden kann.

Sie sprechen von der Depression als einer Krankheit der Seele – können Sie das ausführen?

Für mich ist die Depression eine echte Krankheit. Man kann versuchen, sie mit Medikamenten zu behandeln, mit einer medizinischen Behandlung, mit einer Psychotherapie. Sie so zu verstehen, kann auch dazu beitragen, die Tabus, die sich um psychische Erkrankungen ranken, abzubauen. Es ist sicherlich ein Krankheitsbild, das vom Umfeld nicht einfach zu erfassen ist, denn ihr Vorhandensein kann nicht durch ein MRT oder ein Blutbild belegt werden, wie das etwa bei Tumorerkrankungen der Fall ist. Man weiss auch, dass eine chemische, neurologische Komponente hineinspielt. Es ist eben mehr als eine Krankheit der Seele. Es gibt Menschen, bei denen sie sich mit körperlichen Symptomen äussert. Das, was für mich am schmerzhaftesten war, betraf aber eindeutig die Seele, das Herz. Depression ist ein sehr starkes inneres Leiden.

Haben Sie es gewagt, in Ihrem Umfeld und gegenüber Kollegen über Ihr Leiden zu sprechen?

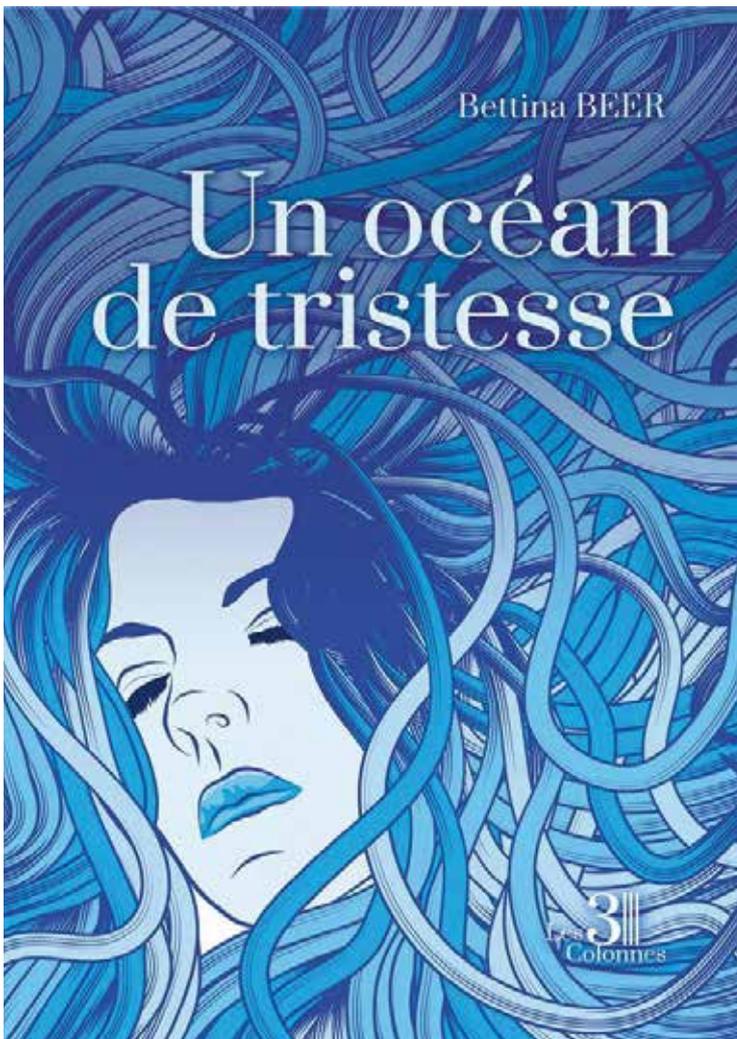
In meinem näheren Umfeld habe ich einen kleinen Kreis von Personen ziemlich rasch informiert, darunter meinen Mann, Angehörige und meine direkte Vorgesetzte bei der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz (EKS). Ich hatte Glück und stiess auf eine grosse Offenheit und Unterstützung. Am schwierigsten war es, mit meinen Eltern und mit meinen Kindern darüber zu sprechen.

Sie sind Pfarrerin, wie hat Ihnen Ihr Glaube bei dieser Prüfung geholfen?

Ich würde es so sagen: Der Glaube war eine Hilfe unter anderen. Nicht er hat mich gerettet. Gerne hätte ich gewollt, dass es so wäre. Wenn eine Krankheit auftritt, kann der Glaube und können biblische Texte eine Hilfe sein. Als die Selbstmordgedanken sehr stark wurden, habe ich entdeckt, dass mein Glaube eher ein Verstärker als ein Schutz war. Ich glaube, dass der Tod mich nicht von Gott trennen wird. Keine Angst vor dem Tod zu haben, wenn man selbstmordgefährdet ist, baut die Hemmschwelle eher ab als auf.

Sie zögern nicht, Ihre Selbstmordgedanken anzusprechen.

Ich hatte keine Angst, darüber zu sprechen. Viele glauben, man würde den Wunsch nur verschärfen, wenn man einen Menschen, dem es



schlecht geht, auf seine Selbstmordgedanken anspricht. Das ist aber nicht der Fall. Im Gegenteil: Darüber zu sprechen, die Frage zu stellen, ermöglicht es, die Gedanken und den Todeswunsch zu zerstreuen. Obwohl eine Realität, ist der Wunsch sehr schwer zu verstehen. Die meisten Menschen, die sich umbringen oder einen Selbstmordversuch unternehmen, leiden unter einer psychischen Erkrankung. Oft genügt es, da zu sein und zuzuhören. Wenn jemand sich allerdings in einer schweren psychischen Krise befindet, so reicht das nicht aus, man muss medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Sind Sie endgültig geheilt?

Man wird als geheilt betrachtet, wenn man seit sechs Monaten keine Symptome mehr zeigt. Das ist bei mir nicht der Fall. Ich nehme aber keine Medikamente mehr, ich arbeite, bin aktiv. Letzten Winter trat bei mir eine zweite depressive Episode auf, allerdings weniger lang und weniger stark. Ich hoffe, dass die Krankheit verschwindet. Vielleicht werde ich immer wieder mal in ein Loch fallen und Selbstmordgedanken hegen, sehr heftige emotionale Zustände erleben. Aber alles in allem geht es mir viel besser.

Hat die Depression Veränderungen bewirkt?

Ja, es führte zu Veränderungen in meinem Leben, vor allem beruflicher Art. Ich engagiere mich jetzt in der Politik (Anm. d. Red.: bei den GRÜNEN Freiburg). Ich bin auch nicht mehr so einfach im Umgang. Viel zu lange habe ich meine Bedürfnisse zurückgestellt, dieser Umstand war auch einer der Auslöser für meine Krankheit. Ich frage mich nun viel öfter, wem und was ich meine Zeit widmen möchte. Ich muss einen Sinn sehen. Ich bin auch wählerischer geworden in meinen Beziehungen.

Sprechen Sie von einer Katharsis?

Das hat durchaus etwas. Bevor ich krank wurde, verlief mein Innenleben auf der emotionalen Ebene wie eine flache Linie. Ich musste viele Schichten abbauen. Es gab eine Zeit, da hatte ich den Eindruck von einem Reinigungsprozess – mit allem Leiden, das er mit sich bringt. Das hatte nicht zu tun mit Sünde oder mit der Frage, ob ich mich rein oder unrein fühlte. Es war nötig, unklare Dinge und bestimmte Vorurteile aufzulösen, vor allem in Bezug auf mich selbst. Und ich habe viel Arbeit geleistet in Sachen Emotionen. Es ist wie eine Reinigung durch Feuer.

Depression und Burnout betreffen heute immer häufiger auch Pfarrerinnen und Pfarrer.

Es sind Phänomene, die in vielen Sozialberufen auftreten, etwa bei Sozialarbeiterinnen, Lehrper-

sonen oder in der Kirche. In diesen Berufen pflegt man oft ein ideales Bild von seiner Aufgabe. Bei den Pfarrerinnen und Pfarrern kommt noch die Konfrontation mit dem Leiden des Nächsten dazu, etwa im Rahmen eines Trauerfalls. Als Pfarrer hat man – anders als etwa ein Psychiater – nur wenige Werkzeuge zur Hand, um Menschen so unterstützen zu können, dass es ihnen besser geht. Die Pfarrerin, der Pfarrer hört zu. Er oder sie kann vielleicht ein Bibelzitat einwerfen, ein Gebet sprechen – darüber hinaus sind sie aber gegenüber dem Leiden des Nächsten machtloser als andere.

Wie kann die Kirche den Betroffenen helfen?

In der Kirche existiert schon seit längerer Zeit ein Werkzeug: die Supervision, in der Gruppe oder einzeln. Das ist eine Möglichkeit, sich von der Seele zu reden. In der Freiburger Kirche kann man sich an den für das Pfarramt zuständigen Dekan oder die zuständige Dekanin wenden. Pfarrerrinnen und Pfarrer haben oft die Vorstellung, sie müssten nach aussen das Bild einer starken Person abgeben, einer Person, die die Gemeinschaft trägt und die kein Anrecht darauf hat, Schwäche zu zeigen. Die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit von ensa, welche die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn als erste Kirche überhaupt anbieten, werden von weiteren Reformierten Kirchen ins Programm aufgenommen werden. Die Absicht besteht, die Kurse nicht nur für Berufsleute, sondern auch für Kirchgemeindemitglieder anzubieten.

Ist die Depression ein Tabu in der Kirche?

Es ist kein Tabu, wenn Mitglieder der Gemeinde betroffen sind. Falls Kirchenpersonal betroffen ist, bin ich mir hingegen nicht so sicher. Nach der Publikation meines Buches haben mich mehrere Kollegen spontan kontaktiert und mir mitgeteilt, dass auch sie unter Depressionen gelitten haben oder immer noch darunter leiden. Sie erzählten mir, dass es ihnen gutgetan habe festzustellen, dass sie nicht allein sind. Ich habe daraus geschlossen, dass es immer noch viele Vorbehalte gibt, diese Realität mit Kollegen zu teilen.

Austausch auf Augenhöhe

Martina Leu hat im Jahr 2015 ihren Vater durch Suizid verloren. In einem Interview erzählt sie, wie sie damit umgegangen ist und wie ihr «Nebelmeer», eine Selbsthilfegruppe in Bern, dabei hilft.

Von Alena Lea Bucher

Martina, mit 17 Jahren hast du deinen Vater verloren, wie sah die erste Zeit nach seinem Tod aus?

Ich wusste, dass es meinem Vater nicht gut ging, und er sagte mir auch, dass sein Leben nicht mehr lebenswert war. Etwa ein halbes Jahr vor

Martina Leu



© Adrian Peter

seinem Suizid sagte er mir, er werde sich das Leben nehmen. Die erste Zeit nach dem Tod meines Vaters hatte ich eine Verdrängungsphase. Als ich es erfuhr, weinte ich nur kurz und dann lange Zeit nicht mehr. Ich handelte pragmatisch und trauerte in der ersten Zeit nicht wirklich um ihn. Ich war sauer, dass er mich verlassen hat, und mich plagten Schuldgefühle – vielleicht hätte ich ja noch etwas tun können. Die Trauer kam erst später. Was mir half, waren viel Ablenkung und eine Psychotherapie.

Wie hat dein Umfeld nach seinem Tod auf dich reagiert?

Ich erlebte sehr viele schöne Reaktionen. Meine Gotte schrieb mir beispielsweise einen Brief, das fand ich am schönsten. Viele zeigten Mitleid, aber in diesen Momenten half mir das nicht wirklich weiter. Meine Familienkonstellation war kompliziert, meine Eltern lebten schon länger getrennt, und meine zwei Schwestern hatten einen anderen Vater, weshalb sie auch weniger trauerten als ich. Sie boten mir aber ein offenes Ohr an, wenn ich mit ihnen über ihn reden mochte. Einige Menschen mochten meinen Vater nicht und sie versuchten, ihn gutzureden, das kam mir falsch vor.

Seit zwei Jahren bist du jetzt bei Nebelmeer Bern dabei, wie bist du darauf gestossen?

In den Jahren nach dem Suizid meines Vaters beschäftigte ich mich immer wieder mit dem Thema und es nahm viel Raum in meinem Alltag ein. Ich wollte meinen Kolleginnen und Kollegen dieses Thema nicht immer zumuten. Die Psychotherapie reichte mir nicht oder war nicht ganz das Richtige für mich. Auf der Suche nach etwas Neuem entdeckte ich zu meiner Verwunderung, dass es eine Selbsthilfegruppe für Jugendliche gibt, die einen Elternteil durch Suizid verloren haben, «Nebelmeer Bern». Ich verabredete mich dann zu einem ersten Treffen mit Simone Bühler, der Leiterin der Selbsthilfegruppe.

Wie sieht ein Treffen bei Nebelmeer Bern aus?

Wir sind eine kleine Gruppe, die meisten sind etwa in meinem Alter. Manchmal macht Simone einen Input, zum Beispiel zum Thema Trauer, darüber tauschen wir uns dann aus. Wir können aktiv mitgestalten. Ich kann meine eigenen Themen einbringen. Wir gingen auch schon zusammen wandern, an Allerheiligen machten wir ein Ritual am Wohlensee, bei dem wir Lichter auf

dem See schwimmen liessen. In der Gruppe sind auch Freundschaften entstanden.

Was schätzt du besonders an diesen Treffen?

Es ist ein Austausch auf Augenhöhe mit Leuten, die Ähnliches erlebt haben. Für mich ist es wertvoll, dass das Thema Suizid jetzt einen Platz hat, um darüber zu sprechen. Im Alltag nimmt das Thema deutlich weniger Raum ein. Im Austausch mit anderen aus der Gruppe Nebelmeer Bern durfte ich auch noch einmal erkennen, dass ich nicht verantwortlich bin für meinen Vater und dass es anderen mit der Schuldthematik auch so ging wie mir. Mittlerweile habe ich viel mehr Verständnis für die Tat meines Vaters. Ich hoffe, dass er die Erlösung erhalten hat, die er sich gewünscht hat, und dass es ihm besser geht, dort, wo er jetzt ist.

F

NEBELMEER

Un échange d'égal à égal

Martina Leu a perdu son père par suicide en 2015. Elle explique dans une interview comment elle a affronté cette situation et comment le groupe d'entraide de Berne «Nebelmeer» (mer de brouillard) l'a soutenue.

Par Alena Lea Bucher

Martina, à 17 ans, tu as perdu ton père. Comment ont été les premiers temps après sa mort?

Je savais que mon père n'allait pas bien, et il me disait que sa vie ne valait plus la peine d'être vécue. Environ six mois avant son suicide, il m'avait dit qu'il se tuerait. Les premiers temps après sa mort, j'ai eu une phase de refoulement. En apprenant la nouvelle, j'ai pleuré un moment, puis je ne l'ai plus fait pendant longtemps. J'ai agi de manière pragmatique, au début sans vraiment faire mon deuil. J'étais en colère qu'il m'ait abandonnée, et je me sentais coupable, me disant que j'aurais peut-être quand même pu faire quelque chose. La tristesse est venue plus tard. J'ai trouvé de l'aide dans beaucoup de distractions et une psychothérapie.

Comment a réagi ton entourage envers toi après sa mort?

J'ai vécu beaucoup de belles réactions. Ma marraine par exemple m'a écrit une lettre, c'est ce que j'ai trouvé le plus beau. Beaucoup ont témoigné de la compassion, mais dans ces moments cela ne m'a guère aidée. Ma constellation familiale était compliquée, mes parents vivaient déjà depuis

Geschützter Raum

Nebelmeer Bern ist ein Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene bis 30 Jahre im Raum Bern und wird von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn ideell und finanziell getragen. Die Gruppe in Bern trifft sich einmal pro Monat unter der Leitung von Pfrn. Simone Bühler.

Weitere Informationen:

www.nebelmeer.net

longtemps séparés et mes deux demi-sœurs avaient un autre père et étaient donc moins touchées que moi. Mais elles m'ont offert une oreille attentive quand je désirais parler de lui avec elles. Quelques personnes qui n'aimaient pas vraiment mon père ont essayé d'en parler en bien, ce qui m'a paru faux.

Une aide dans le Jura

Créée en 2004, l'Association interjurassienne de prévention du suicide **Résiste** vise à moyen et long terme une diminution des tentatives de suicide et du taux de mortalité par suicide dans les cantons de Berne (francophone) et du Jura. L'association ne prétend pas se substituer aux professionnels, mais oriente les personnes suicidaires vers des intervenants compétents, offre à l'entourage large des personnes suicidaires, suicidantes et suicidées un soutien approprié. Elle propose des formations pour les différents professionnels confrontés à cette problématique et conduit des actions de sensibilisation auprès du grand public. **Résiste** met notamment sur pied des groupes de parole pour les proches vivant avec des personnes suicidaires, suicidantes, respectivement ayant perdu un proche par suicide. L'association est soutenue financièrement par la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale du canton de Berne et par le Service de l'action sociale de la République et Canton du Jura.

Résiste:

info@sos-resiste.ch

sos-resiste.ch

Tu participes depuis deux ans à Nebelmeer, comment en as-tu eu l'idée?

Les années après le suicide de mon père, cette question m'a souvent occupée et a pris beaucoup de place dans mon quotidien. Je ne voulais pas toujours imposer ce sujet à mes collègues. La psychothérapie ne me suffisait pas ou n'était pas tout à fait ce dont j'avais besoin. Cherchant une nouvelle solution, j'ai découvert à mon grand étonnement qu'il existait un groupe d'entraide pour jeunes gens ayant perdu l'un de leurs parents par suicide: «Nebelmeer». J'ai pris rendez-vous pour une première rencontre avec Simone Bühler, animatrice du groupe.

Comment se déroule une rencontre à Nebelmeer?

Nous sommes un petit groupe, la plupart ont à peu près mon âge. Parfois, Simone fait une introduction, par exemple sur le thème du deuil, puis nous en discutons. Nous pouvons participer activement. Je peux présenter mes propres thématiques. Nous avons aussi déjà fait des randonnées ensemble, à la Toussaint nous avons accompli un rituel au lac de Wohlén en laissant flotter des bougies sur le lac. Des amitiés se sont aussi nouées dans le groupe.

Es nahm viel Raum in meinem Alltag ein.

Cette question a pris beaucoup de place dans mon quotidien.

Qu'apprécies-tu particulièrement dans ces rencontres?

Un échange d'égal à égal avec des gens qui ont vécu un événement semblable. Pour moi, c'est précieux qu'il existe à présent un lieu pour parler du suicide. Ce thème prend déjà moins de place dans mon quotidien. Mes échanges avec le groupe Nebelmeer m'ont à nouveau montré que je n'étais pas responsable de mon père et que d'autres avaient été confrontés comme moi au problème de la culpabilité. Aujourd'hui, je comprends beaucoup mieux l'acte de mon père. J'espère qu'il a trouvé la délivrance à laquelle il aspirait et qu'il va mieux là où il est maintenant.

Un espace protégé

Nebelmeer est une offre qui s'adresse aux adolescentes et adolescents et aux jeunes adultes jusqu'à 30 ans de la région bernoise. Elle est soutenue moralement et financièrement par Refbejus. Le groupe de Berne se rencontre une fois par mois sous la direction de la pasteur Simone Bühler. Les adolescentes et adolescents et jeunes adultes trouvent ici un espace protégé pour dialoguer et se soutenir mutuellement.



© Adrian Hauser

«Sich Auszeiten nehmen zum Geniessen»

Timur Steffen ist Psychologe lic. phil., verantwortlich für die Beratungsstelle Stepped Care Kanton Bern des Psychiatriezentrums Münsingen PZM AG und im Vorstand des Berner Bündnisses gegen Depression. Er beantwortet einige Fragen zu psychischer Gesundheit aus Expertensicht.

Von Adrian Hauser

Herr Steffen, wo ist bei einer Depression die Grenze zwischen einer Verstimmung und einem Krankheitsbild, das behandelt werden soll?

So wie es nicht eine Depression gibt, ist es auch nicht möglich, eine klare Grenze zu ziehen. Nebst diversen persönlichen Faktoren sollten aber unbedingt der Leidensdruck und die Einschränkungen im Alltag als Grundlage zur Beantwortung dieser Frage dienen. Wenn sich Negativität und Rückzug ausbreiten, ist eine Behandlung sicherlich empfehlenswert. Bei Verdacht oder konkreten Hinweisen zu suizidalen Gedanken oder gar Handlungen ist eine Behandlung unbedingt empfohlen.

Was sind Anzeichen eines Burnouts?

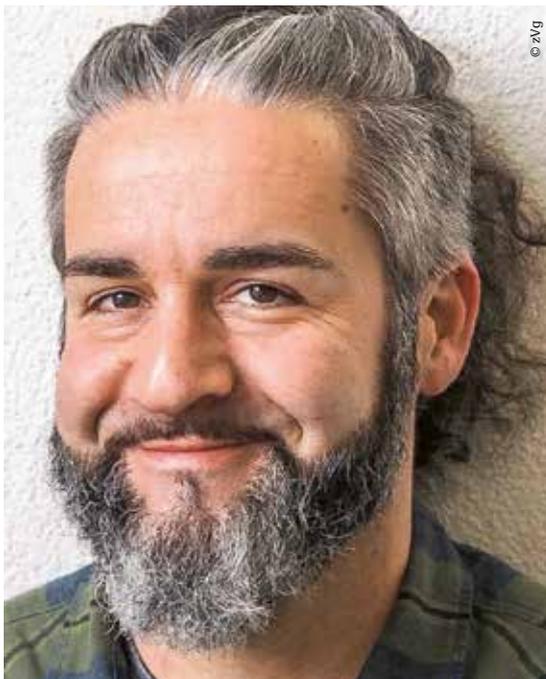
Es ist wichtig, bei einem Burnout von einer psychischen Dynamik auszugehen, einhergehend mit Persönlichkeitseigenschaften wie Leistungsorientierung oder Perfektionismus. Wenn sich dann Symptome wie Schlafstörungen, Verkümmern sozialer Beziehungen, zunehmende Unlustgefühle oder Depersonalisierung, indem man sich selbst nicht mehr erkennt, dazugesellen, dann ist Vorsicht geboten.

Wie kann man einem möglichen Erschöpfungszustand präventiv entgegenwirken?

Man soll versuchen, ausgleichende, sinngebende Aktivitäten in den Alltag einzubauen. Sich Auszeiten nehmen zum Geniessen. Und das Wichtigste: über sein Innenleben und seine Gefühlswelt sprechen.

Wie entstehen psychische Krankheiten? Gibt es bekannte Ursachen?

Die Gründe sind so verschieden wie wir Menschen. Nebst möglichen genetischen Faktoren spielen erlernte Umgangsweisen mit Problemen und vor allem Lebenskrisen und deren Bewältigung eine grosse Rolle. Aber auch körperliche Krankheiten und soziale Probleme können psychische Krankheiten begünstigen. Es ist häufig eine Kombination, die das Fass zum Überlaufen bringt.



Timur Steffen

Referat Lunch am Puls

Timur Steffen hielt kürzlich ein Referat an der Veranstaltung «Lunch am Puls». Dies ist eine Veranstaltungsreihe der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. In seinem Referat erklärte er, dass gemäss Studien soziale Beziehungen, positive Aktivitäten, Hobbys und Natur das Wohlbefinden steigern. An erster Stelle der Glückhormone stehen Freunde und Gespräche, gefolgt von Sport und Musik. Familie, sinnliche Genüsse, Kultur und Spiritualität nehmen deutlich geringere Priorität ein. Bei Beratungen sei wesentlich, die objektive Lebenswelt des Gegenübers zu erfassen: finanzielle Situation, soziales Beziehungsnetz, psychische und physische Energie, Umwelt, Gesundheit, vorhandene Infrastruktur. Auf diese Weise liessen sich vorhandene oder fehlende Handlungsressourcen feststellen. Die subjektive Bewertung der Situation und damit die Definition von Lebensqualität sei allerdings immer eine Frage des Wertesystems und der persönlichen Haltung des Individuums. Der Mensch selber bestimmt, was seinem Leben Qualität gibt. Grundsätzlich kann nur jener glücklich sein, der sich selber für glücklich hält.

Lunch am Puls greift immer wieder aktuelle Themen auf und lädt fachkundige Referentinnen und Referenten dazu ein. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Informationen:
www.diakonierefbejuso.ch

Fokus auf Lösung

Ismael Pieren arbeitet in der Kirchgemeinde Huttwil als Sozialdiakon mit Schwerpunkt Jugend und Alter. Er berichtet über seine Erfahrungen mit psychischer Gesundheit.

Von Adrian Hauser

Ismael Pieren ist Sozialdiakon in der Kirchgemeinde Huttwil. Er ist für Jugend- und Altersarbeit zuständig. Das war er aber nicht immer. Zuvor arbeitete er als Zimmermann und Schreiner. Dabei fehlte ihm jedoch der soziale Aspekt, weshalb er am TDS in Aarau noch die Diplombildung Gemeindeanimation und Sozialdiakonie HF absolvierte und 2020 abschloss. «Ich durchlief eine typische Jungschi-Karriere», sagt er. Er wurde also schon früh «kirchlich sozialisiert», für die Kirche zu arbeiten, war also naheliegend.

Ein gutes Gefühl vermitteln

Er ist Ende 20 und kam bereits verschiedentlich mit psychischen Krankheitsbildern in Berührung. Dies im beruflichen, aber auch im privaten Umfeld. Am TDS lernte er die Gesprächsführung mit Betroffenen, an einem Kurs von «Pro Mente Sana», den er kürzlich besuchte, erhielt er weiteres Rüstzeug, um psychischen Krankheiten adäquat begegnen und mit diesen umgehen zu können. Wichtig: Er kann keine Therapien leisten. Aber Anzeichen für Krankheitsbilder wie Depressionen, Zwänge oder Psychosen erahnen, eine erste Anlaufstelle sein, und Betroffene an Profis für das jeweilige Problem weiterverweisen. Dafür ist eine gekonnte Gesprächsführung wichtig, die oft nach einem gewissen System abläuft. «Dabei liegt der Fokus auf einer Lösung und nicht auf den Problemen», erklärt Ismael Pieren. Er möchte den Personen in solchen Gesprächen auch ein gutes Gefühl vermitteln, Mut machen und auch ihre Leistungen würdigen.

Ismael Pieren weiss, wovon er spricht. Denn er hatte selbst einmal eine mittelschwere Depression und das dürfe man auch hier schreiben. Er steht dazu. Denn ihm ist wichtig, über dieses oft tabuisierte und stigmatisierte Thema zu sprechen. Er suchte sich damals für sich selbst Hilfe und möchte auch andere ermutigen, in einer ähnlichen Situation Hilfe zu suchen. Denn in dieser Zeit hat er sich selbst besser kennengelernt und beispielsweise auch herausgefunden, dass seine Begabungen eher dem eines Sozialdiakons entsprechen als seinem ursprünglichen Beruf. Darauf konnte er einen Weg einschlagen, der ihn sichtlich glücklich macht.

Ressourcen nutzen

Ismael Pieren ist gleichzeitig Armeeseelsorger. Auch in dieser Funktion hat er Personen mit psychischen Krankheitsbildern kennengelernt – und er konnte helfen. Dies dank der Unterstützung der jeweiligen Vorgesetzten. Er erzählt von einem jungen Mann in der Rekrutenschule, der eine Sozialphobie hatte. Das äusserte sich vor allem dadurch, dass er mit vielen Menschen im gleichen Raum nicht schlafen konnte. Durch Gespräche mit dem Mann fand man heraus, wo überhaupt das Problem liegt. Mit dem Vorgesetzten konnte eine Lösung gefunden werden. Für längerfristige Abklärungen wurde der Rekrut dem Psychologisch-Pädagogischen Dienst der Armee anvertraut. Die Lösung war, dass der Mann in einem separaten Raum schlafen durfte und erst morgens wieder zur Truppe zurückmusste. Der Mann hat seinen Dienst darauf bis zum Schluss absolviert. Dies dank dem Vermittlungsgeschick von Ismael Pieren, aber bestimmt auch dank einer verständnisvollen, fortschrittlichen Armeeführung.

Für Ismael Pieren ist es nicht verwunderlich, dass gerade in der Rekrutenschule psychische Probleme aufbrechen. Es ist eine bisher unbekannte Ausnahmesituation, man hat kaum Privatsphäre, der Druck ist gross. Ismael Pieren kann solche Situationen erkennen und einstufen. Für sich und für andere. Privat ist ihm ein guter Ausgleich zum Berufsleben wichtig. Er strahlt, wenn er von seiner Familie erzählt oder vom Segeln auf dem Thunersee. Denn dies sind Beispiele für Ressourcen, welche die Resilienz stärken.

F PORTRAIT

Se concentrer sur les solutions

Ismael Pieren est diacre dans la paroisse de Huttwil. Son ministère est essentiellement consacré à la jeunesse et aux seniors. Il évoque avec nous ses expériences dans le domaine de la santé psychique.

Par Adrian Hauser

Ismael Pieren n'a pas toujours été diacre. Avant d'entrer dans le ministère, il était menuisier-charpentier. Mais comme l'aspect social lui manquait, il a suivi une formation diplômante (ES) en animation paroissiale et socio-diaconie à la HES en théologie d'Aarau (TDS) qu'il a terminée en 2020. «J'ai eu le parcours typique d'un jeune qui grandit

en paroisse», dit-il. Il lui semblait donc tout naturel de travailler pour l'Église.

Mettre les gens dans un bon état d'esprit

Il n'a pas encore trente ans et s'est déjà trouvé plusieurs fois aux prises avec la maladie psychique, dans le contexte professionnel mais aussi privé. Durant sa formation au TDS, il a appris à mener des entretiens dans ces situations spécifiques et il vient de suivre également un cours avec Pro Mente Sana pour acquérir des outils supplémentaires afin d'aborder la maladie psychique de manière adéquate et d'avoir les bonnes réactions. Ismael Pieren souligne qu'il n'est pas thérapeute. Il sait déceler les signes de dépression, de compulsions ou de psychose, peut offrir une première écoute, puis orienter les personnes vers les bons professionnels de santé en fonction de leur problématique. Les entretiens doivent être menés avec professionnalisme, souvent selon un protocole particulier. «L'accent est mis sur la solution et non sur les problèmes», explique-t-il. Durant les entretiens, Ismael Pieren fait tout pour que les gens se sentent bien, pour leur redonner du courage et valoriser leurs efforts.

Ismael Pieren sait de quoi il parle puisqu'il est lui-même passé par une dépression modérée dont il ne fait pas un tabou. Il assume la réalité, car il estime qu'il est important de parler d'un sujet souvent mal vu et mis aux oubliettes. Quand il est tombé malade, il a cherché de l'aide et aimerait encourager celles et ceux qui traversent une situation similaire à faire de même. En effet, cet épisode lui a permis de mieux se connaître et de

comprendre, par exemple, que ses talents correspondaient davantage à la diaconie qu'à son métier précédent, ce qui lui a ouvert une nouvelle voie qui le rend visiblement heureux.

Exploiter les ressources

Ismael Pieren est aussi aumônier militaire. Dans cette fonction, il a également rencontré des personnes atteintes de pathologies psychiques qu'il a réussi à aider grâce au soutien de la hiérarchie. Par exemple, un jeune de l'école de recrue souffrait d'une phobie sociale qui s'exprimait surtout dans l'impossibilité à dormir en dortoir: les entretiens ont permis de cerner le véritable problème, puis de trouver une solution en accord avec le supérieur. La recrue a été confiée au service psychopédagogique de l'armée pour un suivi à plus long terme. La solution a consisté à accepter que le jeune homme dorme dans une pièce séparée et ne rejoigne la troupe qu'au réveil. Ainsi, la recrue a pu accomplir son service militaire jusqu'au bout grâce au bon sens de l'aumônier, mais aussi bien sûr grâce à une hiérarchie compréhensive et progressiste.

Ismael Pieren n'est pas surpris que des problèmes psychiques apparaissent à l'école de recrue: les jeunes se retrouvent dans une situation nouvelle, n'ont presque plus de sphère privée et sont soumis à une forte pression. Il sait reconnaître et évaluer de telles situations chez lui et chez les autres. Il accorde de l'importance à un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée: il est rayonnant quand il évoque sa famille ou ses sorties en bateau à voile sur le lac de Thoun. Autant de ressources qui renforcent la résilience.

Ismael Pieren



© Adrian Hauser

«EHE UND TRAUUNG FÜR ALLE»

EIN INNERKIRCHLICHER DISKURS

«MARIAGE RELIGIEUX POUR TOUTES ET TOUS»

UN DÉBAT INTERNE À L'ÉGLISE

Am 16. Oktober 2021 diskutierte die Synode der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn an einer Gesprächssynode über die Frage, ob nach der Annahme der «Ehe für alle» auch eine kirchliche Trauung für gleichgeschlechtliche Paare eingeführt werden soll.

Von Mathias Tanner*

Am 26. September 2021 sprachen sich 64,1 Prozent der Stimmbevölkerung für die Öffnung der Zivilehe für gleichgeschlechtliche Paare aus. Bereits im November 2019 beriet die Abgeordnetenversammlung des Schweizerischen Evangelischen Kirchenbundes SEK (heute: Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz – EKS) über diese Frage und befürwortete mit 49 zu 11 Stimmen die Öffnung der zivilrechtlichen Ehe für gleichgeschlechtliche Paare. Diese Position bekräftigte die EKS im Juli 2021 in einer Medienmitteilung und erläuterte sie in einem Memopapier. Die Abgeordnetenversammlung empfahl zudem den reformierten Kantonalkirchen, auch die kirchliche Trauung für gleichgeschlechtliche Paare zu ermöglichen. Es ist nun an den einzelnen Kantonalkirchen, darüber zu entscheiden.

Es gibt verschiedene Meinungen

Zur vertieften Auseinandersetzung und zur Meinungsfindung der Synodemitglieder in dieser Frage organisierten die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn am Samstag, 16. Oktober 2021, im Inforama Zollikofen eine Gesprächssynode. Das Programm bestand u.a. aus drei Referaten, einer Podiumsdiskussion mit Befürworterinnen und Gegnern der Trauung für gleichgeschlechtliche Paare, Gruppengesprächen und einem abschlies-

senden Plenum. Dabei zeigte sich, dass es auch in den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn verschiedene Auffassungen zur Frage einer kirchlichen Trauung für gleichgeschlechtliche Paare gibt. Für die einen gebietet es das Liebesgebot Jesu, auch gleichgeschlechtlichen Paaren dasselbe kirchliche Ritual zu gewähren; für die anderen widersprechen gleichgeschlechtliche Beziehungen den biblischen Geboten und können deshalb nicht von der Kirche gesegnet werden.

Akzeptanz muss verstärkt werden

An der Gesprächssynode waren auch diejenigen Menschen vertreten, um die es in dieser Debatte geht: gleichgeschlechtlich liebende Frauen und Männer. Roland Weber, Co-Präsident des Vereins «Zwischenraum» (Verein von LGBTIQ+ Christinnen und Christen), nahm an der Podiumsdiskussion teil. Er bedankte sich für die Einladung, die ihn berührt habe. Die Tagung sei ein Segen. Die Kirche gehe damit in eine gute Richtung, es wehe ein guter Geist in ihr. Eine reformierte Pfarrerin aus dem Jura, die in einer gleichgeschlechtlichen Beziehung lebt, argumentierte auf dem Podium, dass Gott jeden Menschen bedingungslos liebe. Seine Liebe vereine die Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht. Darum sei es auch folgerichtig, gleichgeschlechtliche Paare zu trauen und sie damit unter den Segen Gottes zu stellen. Eine andere Podiumsteilnehmerin meinte, gleichgeschlechtliche Menschen müssten in ihren Kirchen noch stärker sichtbar werden. Ein Synodaler fand, die Abstimmung zur «Ehe für alle» gebe der Kirche die Chance, auf die betroffenen Menschen erneut zuzugehen, das Gespräch zu suchen und gemeinsam weiterzugehen. Persönliche Begegnungen hätten dabei ein grosses Potenzial für eine positive Veränderung und für eine Versöhnung. Diese Schritte brauchten Mut und Zuversicht. Es brauche

aber auch Zeit, um sich mit den für viele noch neuen Themen wie gleichgeschlechtliche Orientierung, Beziehung, Ehe und Trauung auseinanderzusetzen, sagte ein anderes Synodemitglied.

Gewissensfreiheit gewährleistet

Die Bibel wird betreffend diese Themen unterschiedlich interpretiert. Die reformierte Kirche hat nicht wie andere Kirchen ein zentrales Lehramt, welches eine Interpretation festlegt. Eine Pfarrperson soll folglich nicht dazu verpflichtet werden können, eine gleichgeschlechtliche Trauung durchzuführen. Die Gewissensfreiheit von Pfarrpersonen ist in der Kirchenordnung der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn gewährleistet (Art. 132). Diese Gewissensfreiheit ist auch Marc Jost ein wichtiges Anliegen. Er ist Mitglied der reformierten Kirche und zugleich Generalsekretär der Schweizerischen Evangelischen Allianz. Jost, der an der Podiumsdiskussion teilnahm, befürwortet eine liturgische Unterscheidung bei der Trauung von homo- und heterosexuellen Paaren. Er begründet dies mit dem Fortpflanzungspotenzial von heterosexuellen Paaren und mit der negativen Darstellung von gleichgeschlechtlichen sexuellen Handlungen in der Bibel. Damit wolle Jost aber gleichgeschlechtlich orientierte Menschen nicht abwerten. Alle Menschen seien Ebenbilder Gottes und hätten darum denselben Wert. Viviane Baud, Pfarrerin in Winterthur und Mitglied der Synode der Reformierten Kirche Kanton Zürich, ist gegen die Trauung von gleichgeschlechtlichen Paaren. Sie bat auf dem Podium darum, diejenigen Pfarrpersonen, welche dies ablehnten, nicht auszuschliessen. Auch Roland Weber betonte die Wichtigkeit der Gewissensfreiheit von Pfarrpersonen.

Gemeinsamkeiten sind grösser

Wie Roland Weber schätzte auch Marc Jost ausserordentlich, dass es diese Gesprächssynode gab. Mehrere Tagungsteilnehmende betonten, dass es in unserer Kirche weiterhin möglich sein müsse, unterschiedliche Meinungen zu haben und trotzdem zusammen Kirche zu sein. Denn auch unter Geschwistern sei man sich nicht immer über alles einig. Man habe aber insgesamt mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Ein Synodemitglied bemerkte gegen Ende der Gesprächssynode: «Der Tag ist eine Saat – ich bin gespannt, was davon aufgehen wird. Ich bin gespannt, wie wir – von Gott bewegt, den Menschen verpflichtet – weitergehen können.» Ein anderes Synodemitglied fragte, wie nun dieses Thema unter die Leute gebracht werden könne. Judith Pörksen Roder, die Präsidentin des Synodalarats der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn, verwies in ihrem Schlusswort auf die Materialien auf der Website und ermunterte die Synodalen dazu, nun in Kirchgemeinden, Bezirken und Gruppen offene Gespräche über das Thema Ehe und Trauung für gleichgeschlechtliche Paare zu führen. Die gesamtkirchlichen Dienste seien dabei gerne behilflich. Über die Frage der Einführung der kirchlichen Trauung für gleichgeschlechtliche Paare entscheidet die Synode voraussichtlich 2022 in ihrer Sommer- und Herbstsitzung.

* Mitarbeiter Fachstelle Migration und Kommunikation

Die Fotos, Videos von Synodalen und Medienberichte zur Gesprächssynode finden Sie unter www.refbejuso.ch. Informationen und Angebote für Kirchgemeinden finden Sie unter www.refbejuso.ch/trauungfueralle

Gehaltvolle Diskussionen auf dem Podium.

Riches discussions sur le podium.



F Le 16 octobre 2021, le Synode des Eglises réformées Berne-Jura-Soleure (Refbejuso) a été convoqué à un Synode de réflexion extraordinaire consacré à l'introduction éventuelle d'un mariage religieux pour les couples de même sexe.

Par Mathias Tanner*

Le 26 septembre 2021, 64,1% de la population suisse a tranché en faveur de l'ouverture du mariage civil aux couples de même sexe. En novembre 2019 déjà, l'Assemblée des délégués de la Fédération des Eglises protestantes de la Suisse (FEPS), aujourd'hui Eglise évangélique réformée de Suisse (EERS), a délibéré sur cette question et s'est prononcée par 49 voix contre 11 en faveur de l'ouverture du mariage civil aux couples homosexuels. Une position confirmée en juillet 2021 par l'EERS. L'Assemblée des délégués a également recommandé aux Eglises cantonales réformées de permettre aux couples de même sexe de se marier à l'église.

Différentes opinions

Afin de permettre un débat approfondi et aux membres du parlement de se forger une opinion sur cette problématique, les Eglises réformées Berne-Jura-Soleure ont organisé un Synode de réflexion qui s'est tenu le 16 octobre 2021 à Zollikofen. Au programme figuraient notamment trois exposés, une table ronde avec des partisans et des opposants au mariage pour personnes de même sexe, des discussions de groupe et une séance plénière finale. Il en est ressorti que les Eglises réformées Berne-Jura-Soleure ont elles aussi des avis différents sur la question du mariage religieux

pour les couples de même sexe. Pour les uns, le commandement d'amour de Jésus impose d'accorder le même rituel ecclésiastique aux couples de même sexe; pour les autres, les relations homosexuelles sont en contradiction avec les commandements bibliques et ne peuvent donc pas être bénies par l'Eglise.

Un nouveau regard

Des personnes concernées au premier chef, à savoir des hommes et des femmes en couple avec des partenaires de même sexe, étaient également représentées au Synode de réflexion. Roland Weber, co-président de «Zwischenraum» (organisation de chrétiennes et chrétiens homosexuels), a pris part à la table ronde. Il a remercié pour cette invitation qui l'a beaucoup touché. Selon lui, cette journée est une bénédiction. L'Eglise va dans la bonne direction, elle est animée par un bon esprit. Une pasteure réformée du Jura qui vit une relation lesbienne a mis en avant l'amour inconditionnel de Dieu pour chaque être humain. Son amour unit les êtres indépendamment de leur sexe. Il est donc logique selon elle que les couples de même sexe se marient, et que leur union soit placée sous la bénédiction de Dieu. Selon un député au Synode, la votation sur le «mariage pour tous» offre à l'Eglise l'opportunité de jeter un regard neuf sur les personnes concernées, de rechercher le dialogue pour poursuivre le chemin ensemble. Les rencontres personnelles ont ici un grand rôle à jouer pour faire évoluer les choses de manière positive en vue d'une réconciliation. Ces démarches nécessitent courage et confiance. Il faut du temps pour se pencher sur les thèmes, encore nouveaux pour beaucoup, de l'orientation, de la relation



Pro und Kontra wurden diskutiert: Roland Weber und Marc Jost.

Discussions sur le pour et le contre: Roland Weber et Marc Jost.



© Adrian Hauser

ainsi que de l'union et du mariage religieux de personnes de même sexe, a déclaré un autre membre du Synode.

Liberté de conscience

La Bible fait l'objet d'interprétations divergentes en matière d'homosexualité et de mariage religieux pour les personnes de même sexe. Les Eglises réformées n'ont pas, comme d'autres Eglises, une doctrine centrale qui fixe l'interprétation à suivre. Par conséquent, les pasteurs et pasteuses ne peuvent pas se voir contraints à célébrer le mariage d'un couple du même sexe. Le Règlement ecclésiastique des Eglises réformées Berne-Jura-Soleure garantit aux pasteurs et pasteuses la liberté de conscience à l'article 132. Marc Jost, membre des Eglises réformées et secrétaire général du Réseau évangélique suisse (RES), attache lui aussi une grande importance à la liberté de conscience. Marc Jost, qui a participé à la table ronde, plaide pour une différenciation liturgique en cas de mariage entre couples hétérosexuels et homosexuels. Il précise qu'il n'a par cette proposition aucunement l'intention de rabaisser les hommes et les femmes attirés par des personnes du même sexe. Viviane Baud, pasteur à Winterthur et membre du Synode de l'Eglise réformée du canton de Zurich, est quant à elle défavorable au mariage religieux des couples de même sexe. Lors de la table ronde, elle a notamment souligné l'importance de ne pas exclure les pasteurs et pasteuses, qui y sont opposés. Roland Weber a aussi insisté sur l'importance de la liberté de conscience des pasteurs et pasteuses.

Plus de convergences que de divergences

Marc Jost, tout comme Roland Weber, a déclaré avoir beaucoup apprécié la tenue de ce Synode de réflexion. Plusieurs membres de l'assistance ont souligné qu'il devait continuer d'être possible d'avoir des opinions divergentes au sein de notre Eglise et de préserver malgré ces différences notre être Eglise ensemble, car entre frères et sœurs, on n'est pas toujours à l'unisson non plus. Il a ajouté qu'il y avait dans l'ensemble plus de convergences que de divergences. Vers la fin du Synode de réflexion, un député a résumé ainsi son impression de la journée: «Aujourd'hui, nous avons semé de nouvelles graines – je suis curieux de voir ce qui en naîtra. Je suis curieux de savoir comment nous avancerons – animés par Dieu, engagés pour les humains.» Un autre membre du Synode a soulevé la question de savoir comment il fallait thématiser le sujet au sein de la population. Dans son message final, Judith Pörksen Roder, la présidente du Conseil synodal des Eglises réformées Berne-Jura-Soleure, a renvoyé aux documents publiés sur le site internet et a incité les membres du Synode à débattre ouvertement au sujet du mariage pour les couples de même sexe. Dans les paroisses, arrondissements et groupes de discussion offrent volontiers leur aide dans ces démarches. Le Synode des Eglises réformées Berne-Jura-Soleure devrait se prononcer sur la question de l'introduction du mariage religieux pour les couples de même sexe à l'été ou à l'automne 2022.

Die Debatte wurde in verschiedenen Workshops vertieft.

Différents ateliers ont permis d'approfondir les débats.

* Collaborateur du service Migration et Communication

Ein hoffnungsfroher Tagungsbericht

Und wieder trafen sich viele Kirchenbewegte unserer Kirche in der Heitere Fahne in Wabern. Grenzgänge wollten sie wagen. Die Heitere Fahne mit ihrer bunten und lebendigen Ausstrahlung birgt viel Raum für Grenzgänge für uns Kirchenmenschen und kann eine «Kirche in Bewegung» inspirieren.

Von Ralph Marthaler*

Im Jahr 2019 fand die erste Tagung Kirche in Bewegung statt – und sie löste in unserer Kirche einiges aus. Der Synodalrat hat inzwischen eine Policy zu Innovationen verabschiedet, er hat einen Erprobungsfonds ins Leben gerufen, durch den neue Formen kirchlicher Präsenz grosszügig gefördert werden können, er stellt Bewegungen, die entstehen, deutlich ins Schaufenster. Und nicht zuletzt: Er nimmt zahlreich und aktiv an den Tagungen Kirche in Bewegung teil.

Diverse Fragenstellungen

Und so traf man sich im September 2021 wiederum in Wabern, um Fragen rund um Tradition und Erneuerung, Verabschiedung und Neubeginn, Bewährtes und Experimente, Innen und Aussen zu diskutieren. Spannung lag in der Luft, intensive Diskussionen belebten die Heitere Fahne.

Die Referierenden forderten heraus, die Teilnehmenden liessen sich herausfordern. Braucht es einen ganz anderen Zugang zu Kasualien, dienstleistungsorientiert gedacht, konsequent an nicht mehr kirchlich sozialisierten Menschen orientiert, ausgelagert an eine kirchliche Ritualagentur, wie Emilia Handke das in Hamburg erprobt? Ist Kirchenmitgliedschaft heute zu einseitig gedacht und müssten Kirchen unterschiedliche

Formen der Kirchenbindung wahrnehmen und ermöglichen, wie das der Vortrag von Gerald Kretzschmar nahelegt? Soll Kirche Menschen anleiten, Gott im Alltag zu entdecken, auch in den muffeligen Ecken unserer Welt, wie das Christian Bauer aus Innsbruck angeboten hat?

Auf jeden Fall stellen sich ganz neue Fragen an Kirchgemeinden und Kirchenleitung in einer Zeit, in der Menschen oft nicht mehr selbstverständlich kirchlich sozialisiert sind und neue kirchliche Bewegungen entstehen, die nicht mehr geordnet organisiert werden können – wie das Leben insgesamt.

Ist Kirche nur, wo Kirche draufsteht?

Hilfreich und inspirierend war auch das Forumtheater, in dem in zwei Szenen die Frage nach den Grenzen gestellt wurde: Wie gehen wir mit Wünschen einer Tauffamilie um und wo liegen die Grenzen? Welchen Raum finden bei uns Bewegungen ausserhalb der Kirche, die sich für Werte engagieren, die auch «unsere» Werte sind? Wo muss Kirche draufstehen? Wo ist Kirche drin? Ist Kirche nur, wo Kirche draufsteht? Lustvoll konnten sich die Teilnehmenden der Tagung einbringen und den Verlauf der Gespräche und Sitzungen beeinflussen, ja sogar auf der Bühne selber spielen. Selten wurde bei einer Tagung so viel gelacht – und gleichzeitig so viel gelernt.

In den Workshops wurden praktische Anregungen geliefert.

- Für wen ist unsere Kirche denn eigentlich noch relevant und wie können wir andere Gruppen erreichen?
- Welche kirchlichen Orte haben wir gar nicht im Blick? Ist denn die Klimabewegung auch ein kirchlicher Ort? Und wenn das so ist: Wie kommen wir mit ihr ins Gespräch und wie bewältigen wir die bestehenden Grenzen?
- Wie können wir im digitalen Raum als Sinnfluencer Einfluss nehmen – und v.a. wer kann das von uns? Und wer soll es können?
- Wer ist neben uns mit den gleichen Zielen unterwegs – und wie gehen wir mit ihnen um? Eindrücklich zu sehen wie beispielsweise am Foodsave-Bankett in Bern, an dem Kirche eine Bewegung unter vielen ist, die sich für eine gerechte Welt einsetzt.
- Am Beispiel «Coffee and Deeds» wurde diskutiert, wie Kirche in einem städtischen Quartier mit einem Café zum Zentrum des Quartiers werden kann, wo alle willkommen sind und Kirche dennoch erkennbar bleibt.

Es wurde gelacht und gelernt.

On a ri et appris.



- Wie Kirchenmusik dazu beitragen kann, Kirche lebendig in den Austausch mit der Gesellschaft zu bringen, erläuterte der Leiter der Kirchenmusikschule St. Gallen.
- Die Rolle der Region für die Kirchenentwicklung wurde am Beispiel des Juras dargestellt: Die Chancen, in grösseren Räumen talentorientierter zu arbeiten und dadurch auch Freiräume für Anliegen an den Grenzen der Kirche zu gewinnen, wurden deutlich.

Herausforderung annehmen

Kerstin Menzel zeigte gegen Schluss der Tagung eindrücklich auf, welche Herausforderungen diese unsicheren Schritte entlang der Grenze und der Grenzöffnungen für die Kirchenleitung bedeuten. Auch hier braucht es Grenzerfahrungen und Gratwanderungen, muss man Unsicherheiten begleiten und dennoch Sicherheit vermitteln, Partizipation forcieren und dennoch klar leiten, die Grundlage des gemeinsamen Glaubens betonen und dennoch irritieren. Keine einfachen Aufgaben für die Kirchenleitung in Zukunft. Aber lohnende, so sieht es zumindest Kerstin Menzel.

Judith Pörksen, Präsidentin des Synodalrats, stellte klar in Aussicht, dass Refbejuso diese Herausforderung annimmt und dass der Synodalrat

die Entwicklungen so gut wie möglich fördern wird, so wie er es mit dem Standpunkt «Räume öffnen» und der Einführung des Erprobungsfonds (siehe Kasten) schon begonnen hat. Und dass sich der Synodalrat auf diese unsicheren Schritte im grenznahen Bereich freut.

* Kirche und regionale Entwicklung



Le fonds d'expérimentation

Pour rester présente dans la société, notre Eglise a besoin d'expérimentations concrètes, d'expériences positives, mais aussi d'initiatives inabouties qui nous permettent d'apprendre de nos erreurs. Voir également à ce sujet le point de vue du Conseil synodal «Ouvrir des espaces»: www.refbejuso.ch/fr/positions/rencontre-et-mouvement/

C'est pourquoi le Conseil synodal a décidé la création d'un «fonds d'expérimentation», qui permet de soutenir les bonnes idées qui nécessitent beaucoup d'engagement pendant une phase d'expérimentation et de test.

Que peut-on soutenir exactement? Dans un premier temps, il n'y a pas de limites à l'imagination. Les projets doivent présenter un caractère de modèle, atteindre de nouveaux groupes cibles, dépasser la logique de l'offre ecclésiale.

Les projets peuvent voir le jour dans une paroisse, dans une région de l'Eglise – ou de façon indépendante. Les demandeurs doivent être prêts à se considérer comme des partenaires de l'Eglise réformée. Des journées de mise en réseau sont régulièrement organisées afin d'apprendre les uns des autres.

Toutes les informations complémentaires sur le projet «Eglise en mouvement» et le fonds d'expérimentation sont disponibles sur www.kircheinbewegung.ch.

*Die Zukunft wartet mit nicht einfachen Aufgaben.
Des tâches pas faciles nous attendent à l'avenir.*

Der Erprobungsfonds

Um in der Gesellschaft präsent zu bleiben, braucht unsere Kirche konkrete Experimente, positive Erfahrungen und auch gescheiterte Initiativen, aus denen wir lernen können. Siehe dazu auch den Standpunkt des Synodalrats «Räume öffnen»:

www.refbejuso.ch/standpunkte/bewegung-und-begegnung

Darum hat der Synodalrat den Erprobungsfonds eingerichtet, um gute Ideen, die viel Engagement brauchen, in einer Experimentier- und Erprobungsphase zu unterstützen.

Was genau kann unterstützt werden? Der Phantasie sind zunächst einmal keine Grenzen gesetzt. Die Projekte sollen Modellcharakter haben, neue Zielgruppen erreichen, die kirchliche Angebotslogik überschreiten.

Die Projekte können in einer Kirchgemeinde oder in einer Kirchenregion entstehen – oder auch unabhängig davon. Die Antragstellenden sollten bereit sein, sich als Partner der reformierten Kirche zu verstehen. Um voneinander zu lernen, finden regelmässige Netzwerktage statt.

Alle weiteren Informationen zum Projekt Kirche in Bewegung und zum Erprobungsfonds finden sich unter: www.kircheinbewegung.ch

KREUZ UND QUER

DE **LONG EN LARGE**

ÖKUMENISCHE KAMPAGNE

Impulsveranstaltungen

Die Fachstelle OeME der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn und Kirche im Dialog der katholischen Kirche der Region Bern bieten mehrere Impulsveranstaltungen zur Ökumenischen Kampagne an.

Die Veranstaltungsreihe hat am Mittwoch, 17. November, mit einer Zoom-Veranstaltung begonnen.

Weitere Termine:

- **Thun**, Freitag, 14. Januar 2022, 9–12 Uhr, Input und Workshops mit Katechese
- **Langenthal**, Dienstag, 18. Januar 2022, 18–21.30 Uhr, anschliessend Workshops
- **Solothurn**, Dienstag, 25. Januar 2022, 18–21.30 Uhr, Input und Workshops mit Katechese



Der Fokus der Kampagne liegt auf dem Verbrauch von Energie, da der Überkonsum an Energie im Norden einer der grössten Treiber der Klimakrise ist. Die Energieproduktion ist weltweit für rund 70 Prozent des CO₂-Ausstosses verantwortlich, weshalb im globalen Norden dieser Energiekonsum beachtlich reduziert und konsequent ein Umstieg auf nachhaltige Technologien gefördert werden muss. An den Impulsveranstaltungen schauen wir genauer hin, was eine Reduktion des Energieverbrauchs bedeutet und welchen Beitrag wir als bewegte Kirchen leisten können, das Ziel «Netto null bis 2040» auch bei uns umzusetzen.

Die Ökumenische Kampagne beginnt am 2. März und dauert bis zum 17. April 2022.

WEITERBILDUNG

Schreibexerzizien und Stille



Oft stehen wir unter Zeitdruck, eine Predigt zu verfassen, einen Artikel fürs Gemeindeblatt zu schreiben, eine Andacht. Im Kurs «Auf der roten Linie schreiben» vom 14.–16. März 2022 nehmen sich die Teilnehmenden Zeit, unverzweckt zu schreiben. Stille und kreative Schreibübungen bilden im Kurs ein fruchtbares Wechselspiel. Die Teilnehmenden tauchen ein in die Farbe Rot und lassen sich befeuern. Auch dem inneren Rotstift wird

ein Schnippchen geschlagen. In Phasen gemeinsamen Arbeitens werden mit Methoden des kreativen Schreibens eigene Texte produziert und es bleibt Zeit für Austausch darüber in der Gruppe. Während schweigender Phasen tauchen die Teilnehmenden in die leidenschaftliche Farbe Rot aus Bibel und Kunst ein.

Im Zentrum des Kurses – welcher sich an Pfarrpersonen und kirchliche Mitarbeitende gleichermaßen richtet – stehen die Lust am Schreiben ohne Druck und die wohltuende Stille und Zeit, die es zum Schreiben braucht. Der Kurs findet in der Communität Don Camillo, Montmirail in Thielle, statt.

www.bildungskirche.ch/kurse

«Devenir de vrais amis des animaux»

Une quinzaine de chiens et un cheval se sont retrouvés avec leurs humains pour un culte œcuménique pas comme les autres le 9 octobre aux Reussilles, près de Tramelan (BE).

Par Nathalie Ogi

La souffrance animale et les questions écologiques ont occupé une bonne partie de cette cérémonie, célébrée notamment par Françoise Surdez, pasteur dans le Par8. «Je demande à Dieu de faire de nous de vrais amis des animaux», a déclaré la ministre qui a également dédié une prière aux animaux chassés, abandonnés, affamés et menés à la mort souvent dans d'atroces conditions. Elle a aussi rendu hommage aux personnes et aux animaux disparus durant cette année de crise sanitaire. Plusieurs habitués à quatre pattes manquaient à l'appel, dont Gaston, le mouton à nez noir du Valais, malade cette année.

Co-célébrant le culte, l'abbé Olivier Jelen a lui aussi abordé les questions environnementales, évoquant la disparition des espèces et la réduction dramatique de la biodiversité. «Il y a urgence pour l'être humain à changer, à vivre en association pacifique avec les animaux.» Le prêtre de Granges-Marnand était venu accompagné de sa femelle labrador Câline, âgée de deux ans, qui s'est tenue sagement couchée à ses pieds durant toute la célébration.

Des intermèdes musicaux mâtinés d'airs de tango ont ponctué ce culte peu ordinaire. Et les chanteurs lyriques Isabelle Gueissaz et Jacques Chételaz, accompagnés de l'accordéoniste Antonio Garcia, ont eu droit aux applaudissements et aux aboiements chaleureux de l'assemblée qui s'est par ailleurs montrée étonnamment calme durant la cérémonie.

Cette année, une communicatrice animalière était l'invitée d'honneur du culte. Sandra Rohrbach a mis l'accent sur le lien qui unit les humains entre eux, mais également à leurs animaux de compagnie. Cette «éveilleuse de conscience» a invité tout un chacun à prendre le temps et à s'autoriser à créer des liens avec soi-même et les autres, humains ou animaux.

Enfin, Françoise Surdez avait convié Patrick Hofstetter qui a présenté son livre «Handicapé, et alors?». L'auteur a expliqué comment était né son récit de vie et a parlé de son amour des chiens et des animaux, qui ont fait pour lui office de refuge depuis son enfance.

Sixième édition

C'est la sixième année consécutive que se tenait ce culte avec animaux à la Loge de la Chaux. L'idée en revient à Françoise Surdez. La cérémonie a toujours lieu en octobre, aux alentours de la fête de St-François d'Assise, considéré comme le premier défenseur de la cause animale et désigné saint patron des animaux et de l'écologie. La date du 4 octobre a également été choisie pour célébrer la Journée mondiale des animaux. «Je prie beaucoup Saint-François d'Assise afin qu'il me montre la bonne ligne à suivre. J'ai toujours reçu de bons conseils», explique Françoise Reist, paroissienne réformée venue de Bellelay avec son berger australien de six ans et demi. Les cultes pour animaux sont nés dans les années 1980 en Allemagne, à l'initiative du couple de pasteurs allemand Michael et Christa Blanke. Cette dernière a par la suite fondé l'organisation Animals' Angels qui s'occupe de la protection des animaux durant leur transport, explique l'abbé Olivier Jelen, qui est aussi le fondateur de la Fraternité sacerdotale et laïque internationale et animateur de célébrations à la SPA. Ce type de culte s'est ensuite peu à peu répandu en Suisse alémanique d'abord, puis en Suisse romande où il rassemble chaque année les amis des animaux.

Je demande à Dieu de faire de nous de vrais amis des animaux.

Ich bitte Gott darum, aus uns wahre Freunde der Tiere zu machen.



© Nathalie Ogi

Vernetzt unterwegs

Mit Tandemprojekten werden geflüchtete Menschen dabei unterstützt, sich mit Personen aus der lokalen Zivilbevölkerung zu vernetzen. Was dabei entsteht, ist weit mehr als nur «helfen». Alle Beteiligten erleben in den Tandembegegnungen, dass Integration tatsächlich von Gegenseitigkeit geprägt ist und dass Vernetzung auf allen Ebenen sinnvoll sein kann.



© Adrian Hauser

Es geht um mehr als nur um Unterstützung in Alltagsfragen.

Il s'agit de bien plus qu'un simple soutien dans la vie quotidienne.

Von Myriam Egger*

In Biel heisst es «Auf Augenhöhe», in Burgdorf «PaMi – Patenschaften für Migrant:innen» und in Langnau, Konolfingen und Büren an der Aare «zusammen hier». Alles sind Projekte, welche von der reformierten Kirche unterstützt werden und vom gleichen Prinzip ausgehen: Gemeinsam schaffen wir Integration besser als allein. In diesem Sinne werden Tandems zwischen Geflüchteten und Freiwilligen aus der lokalen Umgebung vermittelt, damit sich diese regelmässig treffen und austauschen können. Dabei entstehen vielfältige Begegnungen zwischen unterschiedlichsten Menschen. Zum Beispiel zwischen Georg aus Moutier und Ashraf aus Syrien. Oder zwischen Semhar aus Eritrea und Katharina aus Burgdorf. Oder zwischen Valerie aus Diessbach und Kader aus Kurdistan. Und bald wird klar, dass es eigentlich um mehr geht als nur um die Unterstützung von Geflüchteten bei Alltagsfragen.

Im Kleinen Grosses bewirken

Es geht zum Beispiel darum, einander das Gefühl von Normalität zu vermitteln. So wie Ashraf, der Psychologe, der in Georg, dem Seelsorger, jemanden gefunden hat, mit dem er fachliche Diskussionen über psychologische Unterstützung Geflüchteter in Krisengebieten führen kann. Oder darüber, Zugehörigkeit zu erleben. So wie bei Valerie und Kader, den beiden Frauen, die ineinander unerwartet eine Seelenverwandte gefunden haben und sich auch nach Auflösung des Tandems weiterhin regelmässig sehen. Oder darum, Herzen zu öffnen. So wie bei Katharina, die für die zwei Kinder von Semhar inzwischen ein bisschen die Grossmama geworden ist, die den Kindern so fehlt.

Vernetzt vorwärts

Was für die Geflüchteten und die Zivilbevölkerung gilt, gilt auch für die Projektleitenden: Gemeinsam geht's besser als allein. So hat die Koordinatorin von «PaMi» aus Burgdorf den Projektleiterinnen von «zusammen hier» viele Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt, als das zweijährige Pilotprojekt 2019 an drei verschiedenen Standorten lanciert wurde. Das Gemeinschaftsprojekt von der Kirchlichen Kontaktstelle für Flüchtlingsfragen KKF und der Fachstelle Migration von Refbejusso war sehr dankbar, von dem reichen Erfahrungsschatz, der sich in Burgdorf seit 2017 entwickelt hatte, profitieren zu können. Und nun, da die Pilotphase von «zusammen hier» bald abgeschlossen ist, galt es auch für die betroffenen Koordinatorinnen und Koordinatoren aus Langnau, Konolfingen und Büren an der Aare, sich zu vernetzen, um die geknüpften Tandems weiterleben zu lassen. In Langnau und Konolfingen haben sich die betroffenen Kirchgemeinden mit umliegenden Kirchgemeinden und Pfarreien zusammengeslossen, um das Projekt in Zukunft selber zu tragen. Die Tandems aus Büren an der Aare werden zukünftig im Rahmen des Bieler Projektes «Auf Augenhöhe» begleitet.

So zeigt sich einmal wieder, wie wertvoll es ist, Ressourcen zu teilen, wenn verschiedene Projekte ein gemeinsames Ziel verfolgen. In diesem Falle die Vernetzung von Menschen von hier und von dort. Dass die Vernetzung sowohl auf der operativen wie auch auf der strategischen Ebene funktionieren kann, wird am Beispiel der verschiedenen Tandemprojekte greifbar. Fortsetzung erwünscht.

*Bildung und Sensibilisierung, Kirchliche Kontaktstelle für Flüchtlingsfragen KKF



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure

Kurse und Weiterbildung

Änderungen aus
aktuellem Anlass
vorbehalten.

22201

Was ist Weisheit?

Bewegendes Begegnen

Im Bewegen und Tanzen öffnen wir unsere Innenräume und begegnen uns selbst und unseren Mitmenschen auf neuer Ebene.

Referentin: Marlene Hulliger, Musikpädagogin, Polyenergetikerin, Amentologin

Zielpublikum: Mitarbeitende und Freiwillige in der Altersarbeit

12.01.2022, 14.00–17.00 Uhr

Haus der Kirche, Altenbergstrasse 66, Bern

Kosten: CHF 40.–

Anmeldeschluss: 06.01.2022

22203

Steine erzählen Geschichten

Ausbildung zur Kirchenführerin, zum Kirchenführer. Grundkurs

Informationsabend: 18.01.2022, 18.30–20.00 Uhr,

Haus der Kirche, Altenbergstrasse 66, Bern

Kursdaten: 19.03., 30.04., 21.05., 18.06., 27.08., 29.10.2022,
jeweils 09.00–17.00 Uhr

Verschiedene Orte im Kanton Bern

Anmeldeschluss: 11.01.2022 (für Infoabend), 01.02.2022 (für Kurs)

22237

Lunch am Puls

Die neuen Väter und was dies für die Mütter bedeutet:

Weshalb Familie nur gemeinsam gelingt

01.02.2022, 12.00–13.15 Uhr

Haus der Generationen, Bahnhofplatz 2, Bern, Bogenschützensaal

Anmeldeschluss: 18.01.2022

22218

Lernen vor Ort: Jugendarbeit in und um Biel – der Verein Invenio

Fünf Kirchgemeinden auf dem Weg in eine regionale Jugendarbeit

Zielpublikum: alle interessierten kirchlichen Akteure

09.02.2022, 18.30–21.00 Uhr, mit anschl. Apéro

Kirchgemeindehaus Nidau

Kosten: CHF 20.–, inkl. Apéro

Anmeldeschluss: 01.02.2022

22202

Mitfühlend zusammen sein

Die seelische Gesundheit stärken

Zielpublikum: Berufsleute sowie freiwillig und ehrenamtlich Tätige, die ihre natürliche Veranlagung zum Mitgefühl vertiefen und bewusst anwenden wollen

1. Kursnachmittag: 23.02.2022

2. Kursnachmittag: 09.03.2022

13.30–17.00 Uhr

Haus der Kirche, Altenbergstrasse 66, Bern

Kosten: CHF 40.– pro Kursnachmittag

Anmeldeschluss: 15.02.2022

22208

33. Berner Werktag für Kirchenbasare

Vielfältige Impulse und Anregungen für die Basararbeit in den Kirchgemeinden
Für den 33. Berner Werktag haben wir wieder ein umfangreiches und vielfältiges Kursprogramm zusammengestellt. Wir werden mit den verschiedensten Materialien und Techniken arbeiten, eine Materialbörse und auch wieder den Ideen- und Büchertisch vor Ort haben. Zusätzlich gibt es einen inhaltlichen Input zur Arbeit von Mission 21. Die Kurse sollen weitere Ideen für die eigene Basararbeit geben und einen geselligen Ort zum Austausch bieten.

www.refbejuso.ch/agenda/

09.03.2022, 09.00–16.00 Uhr

Haus der Kirche, Altenbergstrasse 66, Bern

Anmeldung: Christof Hofer, 031 340 26 04, christof.hofer@refbejuso.ch

Kosten: Tagungsbeitrag inkl. Verpflegung: CHF 50.– reduzierter Beitrag für Mitarbeitende von Kirchgemeinden, CHF 75.– für Gäste. Die Materialkosten, je nach Kurswahl, werden direkt am Kurstag der Kursleiterin bezahlt

Anmeldeschluss: 18.02.2022

Fachtagung interreligiöse Friedensarbeit 2022: «Friedenskunst»

Was ist das friedensfördernde Potential von Kunst im inter- und transkulturellen Dialog? Wie trägt Kunst zur Verständigung und zum friedlichen Zusammenleben bei? Jenseits von Klischees und Stereotypen thematisiert die Fachtagung «Friedenskunst», wie Kunst eingesetzt werden kann, damit sie Menschen verbindet und nicht trennt. Referate von ausgewiesenen Expertinnen und Experten arbeiten die Grundlagen zum Thema heraus. In Workshops vermitteln Fachpersonen die praxisorientierten Aspekte.

www.refbejuso.ch/agenda/

25.03.2022, 09.00–17.00 Uhr, Online: via Zoom und physisch:

Hotel Odelya, Missionshaus, Missionsstrasse 21, 4055 Basel

Kontakt und Anmeldung: Monika Di Pietrantonio, 061 260 22 67,

monika.dipietrantonio@mission-21.org

Kosten: CHF 120.– (inkl. Mittagessen und Kaffee) / für Personen in Ausbildung (mit Ausweis): CHF 60.–, reduzierte Online-Gebühr: CHF 80.– (ohne Mittagessen und Kaffee, inkl. Referate am Morgen, zwei Workshops am Nachmittag)

Hol-
Angebot

ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Anderen helfen, sich selber stärken. Ein Kursangebot für Kirchgemeinden und kirchliche Bezirke.

www.diakonierefjeuso.ch/diakonie-angebote/ensa-erste-hilfe-kurs.html

Hol-
Angebot

Beratungsstelle Leben und Sterben

Beratung und Unterstützung von Einzelpersonen und Gruppen im Zusammenhang mit Sterben, Tod und existentiellen Fragen.

[info\(at\)beratunglebenundsterben.ch](mailto:info(at)beratunglebenundsterben.ch), <https://beratunglebenundsterben.ch>

Anmeldung an die Kursadministration

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn, Kursadministration,

Altenbergstrasse 66, Postfach, 3000 Bern 22,

T 031 340 24 24, kursadministration@refbejuso.ch

www.refbejuso.ch/bildungsangebote



Kunst als Brücke zwischen Kulturen

Kunst kann als «FriedensKunst» wirken. Sie kann zur Verständigung und zum friedlichen Zusammenleben beitragen. In der Kunst steckt Potenzial, um Brücken zwischen verschiedenen Kulturen und Religionen zu bauen. Wie dieses Potenzial wirksam werden kann, dies erkundet die Fachtagung für interreligiöse Friedensarbeit von Mission 21.

Von Christoph Rácz*

Im ersten Teil der diesjährigen Fachtagung von Mission 21 zeigen Expertinnen und Experten auf, wie das friedensfördernde Potenzial von Kunst aktiviert werden kann, auch wenn die äusseren Umstände dies behindern oder gar zu verunmöglichen scheinen. Den Anfang macht die Theaterschaffende Anina Jendreyko, die als Dozentin sowie als künstlerische Leiterin der Volksbühne Basel in ihrer Arbeit Theorie und Praxis verbindet. Sie gibt Einblicke in die Theater-Friedensarbeit in internationalen Konflikt- und Krisengebieten. In ihrem Referat geht sie darauf ein, welche Haltung nötig ist, um Diskriminierung zu benennen und Unterschiede als bereichernde Vielfalt zu erkennen.

Mit bildender Kunst befasst sich Volker Küster, Professor für Religionswissenschaft an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz. Er referiert darüber, wie in Kontexten von Fundamentalismus, Gewalt und Unterdrückung der Dialog der Bilder

gelingen kann. Küster führt in theoretische Grundlagen ein und interpretiert gelungene Bildwerke.

Die Kultur- und Religionswissenschaftlerin Hannan Salamat präsentiert schliesslich ein besonderes Festival, das verschiedene Sichtweisen aufeinandertreffen lässt. Salamat, die am Zürcher Institut für interreligiösen Dialog (ZIID) lehrt, leitet das «Festival der radikalen Vielfalt» ausARTen, das in einer Moschee in München neue Perspektiven auf «islamische» und «christliche» Kunst eröffnet.

Dialog der Kulturen

Vier verschiedene Workshops vertiefen am Nachmittag das Thema: Sabine Rotach, Leiterin Bildung und Vermittlung am Museum der Kulturen Basel, eröffnet anhand von Objekten der Sammlung hilfreiche Zugänge und Vorgehensweisen, um Kunstwerke aus einer anderen Kultur zu betrachten, so dass dabei ein Dialog der Kulturen gefördert wird. Kapi Kapinga Grab, Theaterpädagogin, Schauspielerin und Tänzerin, erarbeitet in ihrem interaktiven Workshop Einblicke in versteckten Rassismus in der Kunst. Sie zeigt Wege auf, angelernte Denkmuster in der Kunstbetrachtung zu entdecken – und Möglichkeiten, diese Muster aktiv zu verlernen.

Dr. Christian Weber, Theologe, Erwachsenenbildner bei Mission 21 und Autor, stellt im Workshop Kunstwerke aus verschiedenen Kontexten zu bestimmten Bibelstellen vor, die auf eindrückliche Weise deren Friedenspotenzial aufzeigen. Und Leila Semaan, Kulturvermittlerin, Theatermacherin und Trainerin für Konfliktbearbeitung, arbeitet in ihrem Workshop gemeinsam mit den Erfahrungen der Teilnehmenden heraus, wie künstlerische Interventionen das friedvolle Zusammenleben stärken.

Die Fachtagung «FriedensKunst» bietet somit vielschichtige Einblicke in verschiedene Aspekte der Friedensförderung durch Kunst. Ein Ansatz, der im ersten Moment ungewöhnlich erscheinen mag, der bei genauerem Hinsehen aber grosses Potenzial hat und spannende Möglichkeiten eröffnet.

* Öffentlichkeitsarbeit Mission 21

Fachtagung «FriedensKunst»

Freitag, 25. März 2022, 9–17 Uhr. Mission 21, Hotel Odelya, Missionsstr. 21, 4055 Basel. Möglichkeit der Teilnahme via Zoom.

Weitere Informationen / Anmeldung:
www.mission-21.org/fachtagung



Kirchliche Bibliotheken



Vom fröhlichen Hans und dem heiligen Franz

Die Weisheit der Märchen und die Bibel

Josef Imbach

Theologischer Verlag Zürich, 2021

ISBN 978-3-290-20214-9

Märchen und biblische Texte – das sind doch zwei verschiedene paar Schuhe! Während es sich beim Märchen um eine literarische Gattung handelt und sie sich so nie ereignet haben, spiegeln sich in der Bibel Erfahrungen wider, die Menschen im Lauf von Jahrhunderten mit Gott und der Welt gemacht haben. Und doch findet der Autor viel Gemeinsames: Bibel und Märchen bringen existenzielle Wahrheiten und Lebensweisheiten zur Sprache. Jedem der zehn Märchen, die der Autor deutet, stellt er verwandte biblische Texte gegenüber und entschlüsselt sie für die heutige Zeit.



Teamnavigator

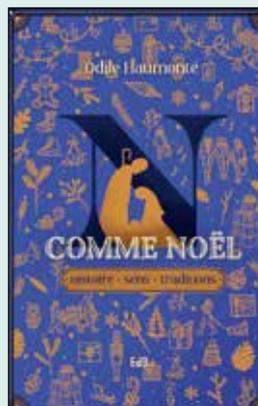
Neuland AG, 2021

Gemeinsam am gleichen Strick zu ziehen, ist für das Vorankommen jeder Gruppe – sei dies eine Konfguppe, eine Gruppe im Arbeitsbereich oder bei Freiwilligenprojekten – unerlässlich. Der Teamnavigator zeigt, worauf es ankommt. Die Teilnehmenden stellen sich um den Multizeichner und nehmen die Schnüre in die Hand. Ziel ist es, den angebundnen Stift über ein Blatt Papier zu manövrieren und einen vorgegebenen Weg nachzufahren oder eine beliebige Form zu zeichnen. Die Gruppe erlebt neben flottem Vorankommen schwierige kurvige Stellen und merkt rasch, dass es um ein Wechselspiel zwischen aktivem Ziehen und Loslassen geht. Den Spielformen sind keine Grenzen gesetzt.

Die hier aufgeführten Medien können bei den Kirchlichen Bibliotheken bezogen werden:

www.kirchliche-bibliotheken.ch

Médiathèque CRÉDOC

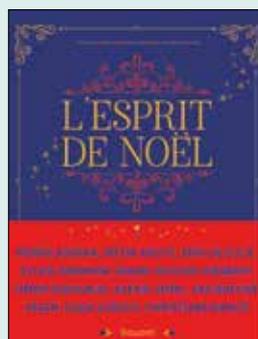


N comme Noël: Histoire - sens - traditions

Odile Haumonté

Nouan-le-Fuzelier: Béatitudes, 2021, 200 pages

Fête de famille, fête de l'amour, solitude, course aux cadeaux, nostalgie... nous avons tous un rapport très spécial à la fête de Noël. Mais qui se souvient que l'on célèbre la naissance d'un enfant, il y a deux millénaires de cela? L'auteure propose ici une synthèse pédagogique sur Noël pour comprendre, au-delà de la fête commerciale qu'elle est devenue, le sens de la célébration chrétienne. Elle explique les sources religieuses du sapin, de la bûche, pourquoi l'enfant s'appelle Jésus si l'ange l'a nommé Emmanuel, et bien d'autres thèmes encore.



L'esprit de Noël

Avec les textes d'Erri De Luca, Sylvie Germain, Henri Gougaud, etc.

François-Xavier Maigre

Paris: Bayard, 2021, 208 pages

Dix écrivains nous offrent récits et contes pour retrouver l'esprit de Noël. Ces textes fermement ancrés dans notre époque renouent avec la grande tradition du conte de Noël.

Après des mois où les liens familiaux ont été atrophiés comme jamais, cet ouvrage fait entendre la possibilité d'une espérance, d'une joie même teintée de gravité. Il s'agit de réactualiser la force de Noël avec autant d'histoires simples. Et de retrouver le sens de Noël, comme la force des liens qui nous unissent et que revivifient ces récits modernes...

Les médias présentés dans cette rubrique peuvent être empruntés au Centre de recherche et de documentation CRÉDOC à la médiathèque du Centre interrégional de perfectionnement (CIP) à Tramelan:

www.mediathèque-cip.ch

