

## Mitte | Ostertradition

## Eier färben im Wöschhuus

Andere Länder, andere Sitten beim Ostereierfärben und bei den Osterbräuchen: Aber unabhängig davon, ob wir die Eier nach dem Färben verstecken, diese tütschen, werfen oder gleich essen: Zuerst werden sie gekocht und verziert. Kommen Sie doch dafür zu uns ins Wöschhuus Köniz. Hier können Sie Ostereier färben, müssen danach aber nicht aufräumen. Sie bringen entweder Eier, Kräuter und alte Strümpfe selber mit oder beziehen das Material bei uns. Wir stellen Ihnen

drei Naturfarbsude und das Küchenequipment zur Verfügung. Mit Farben und weiteren Dekorationen können die Kinder die Eier anschliessend verzieren. Zudem stehen weitere frühlinghafte Bastelangebote bereit.

## ● INFO

Sa, 16.4., 11–14 Uhr, Wöschhuus Köniz. Inkl. Kaffee, Sirup und «öppis zum Schnouse». Für einen Unkostenbeitrag danken wir!  
Kontakt: Christine Egli, Sozialdiakonin; Barbara Catania, kath. Pfarrei St. Josef

## Mitte | Ergänzung zur März-Ausgabe

Gottesdienstreihe  
«Unser Vater»

In der März-Ausgabe erschien ein Text zur Gottesdienstreihe «Unser Vater». Der Journalist Stephan Ruch fragte Pfarrer und Initiator Michael Stähli, worin für ihn die Kraft des «Unser Vater» liegt. Aus Platzgründen publizieren wir diesen Ausschnitt erst jetzt: «Die Kraft liegt wahrscheinlich in der Kürze, der Schlichtheit und der Präzision der Bitten und Lobpreisungen. Gleichzeitig erkenne ich in dieser konzentrierten Form eine ganze Lebenshaltung und -praxis. Da es ein

Wir-Gebet ist – es heisst «Unser Vater» – und man es oft in Gottesdiensten im Chor rezitiert, hat es eine stark gemeinschaftsbildende Komponente. Das Gebet kann den Menschen Halt, Hoffnung, Kraft, vielleicht sogar ein Zuhause bieten; dabei ist es ebenso aktuell wie zeitlos. Für viele Betende sind die Worte, der Inhalt und Ablauf noch immer stimmig, aber gleichwohl ermuntere ich die Menschen, es zu variieren; es weiter zu beten, es mit eigenen Worten und Farben auszumalen.»

## Mitte | Orgelklänge

## Konzerte zur Passion und an Ostern

Elie Jolliet, Kirchenmusiker im Kreis Mitte, hat dieses Jahr zwei Gastorganisten und eine Gastorganistin eingeladen, die uns in der Passionszeit jeweils um 18.30 Uhr mit Orgelmusik verwöhnen. Infos dazu gibt es auch unter [www.kirchenmusik-koenizmitte.ch](http://www.kirchenmusik-koenizmitte.ch).

**Der Anfang vom Ende:** So, 10.4., 18.30 Uhr, Thomaskirche. Ursula Heim (bis 2016 Kantorin der Pauluskirche Bern) spielt Werke von Johann Sebastian Bach und Richard Wagner.

**Sei gegrüßet:** Mo, 11.4., 18.30 Uhr, Kirche Köniz. Elie Jolliet spielt Dietrich Buxtehudes Praeludium in g (BuxWV 149) sowie Bachs Partite diverse sopra il Corale «Sei gegrüßet, Jesu gütig» (BWV 768).

**Stunden der Finsternis:** Di, 12.4., 18.30 Uhr, Thomaskirche. Heinz Balli (von 1990 bis 2006 Organist am Berner Münster) spielt Werke von Johann Sebastian Bach, Olivier Messiaen und Max Reger.

**Passio et Ratio:** Mi, 13.4., 18.30 Uhr, Kirche Köniz. Marc Fitze (Organist der Heiliggeistkirche Bern) spielt Werke von Johann Sebastian Bach, Anton Heiller u. a.

**Musik und Text:** Karfreitag, 15.4., 15 Uhr, Kirche Köniz.



Ostersymbol. | Bild: Hongler Kerzen, Altstätten

Musik und Text zur Sterbestunde Jesu in der Kirche Köniz. Mit Pfarrer Michael Stähli (Wort), Ramon Bischof und Elie Jolliet (Musik).

**Der Herr ist auferstanden:** Ostersonntag, 17.4., 10 Uhr, Kirche Köniz. Mit dem Thomaschor Köniz, einem Instrumentalensemble ad hoc und Elie Jolliet (Leitung/Orgel). Werke u. a. von Schütz, Pachelbel und Händel sowie gemeinsam gesungene Osterlieder.

## Mitte | Kochkurs 2022

## Gesunde Basisernährung mit Michèle Frey



Kochen mit gesunden Zutaten. | Foto: pixabay.com

Der Kochkurs richtet sich an Frauen und Männer, die sich mit der Ernährung auseinandersetzen möchten. Nach einer Einführung kochen wir gemeinsam und geniessen anschliessend unsere Kreationen.

**Wildpflanzenküche entdecken:** Sa, 2.4., 10–15 Uhr, Ritterhuus Köniz. Bärlauch, Brennnessel und Löwenzahn nutzen. Wir bereiten uns körperlich und mental auf die Leichtigkeit des Frühlings vor. Dafür unterstützen wir die Reinigung unseres Körpers mit einheimischen Wild- und Gartenpflanzen und lernen deren Wirkung auf unsere Gesundheit kennen.

**Vegetarische Grillade:** Sa, 25.6., 10–15 Uhr, Thomaskirche. Vom Gemüsespiessli über das Fladenbrot bis zum Dessert. Wir

machen eine kulinarische Reise mit leckeren Speisen vom Grill. Auch süsse Leckereien bereiten wir auf dem Grill zu.

**Ayurveda-Küche:** Sa, 1.10., 10–15 Uhr, Ritterhuus Köniz. Grundsätze dieser indischen Tradition kennenlernen (Mungbohnen, Bockshorn & Co.). Lerne die alten Traditionen der ayurvedischen Küche kennen und verbinde sie mit modernen Ansätzen. Es ist eine kleine Reise durch die Welt der Gewürze und ihrer grossartigen Eigenschaften. Unterstütze deine Gesundheit mit ayurvedischen Prinzipien.

## ● INFO

Fr. 65.– pro Kurs in bar (Reduktion möglich). Anmeldung (bis jeweils 10 Tage vor Kursbeginn): Sozialdiakonin Britta Hildebrandt, 031 978 31 63, [britta.hildebrandt@kg-koeniz.ch](mailto:britta.hildebrandt@kg-koeniz.ch)

## Mitte | Ausblick: Ferien und Fitness

## Es hat noch freie Plätze - wer macht mit?

Sommerlager, Ferien 60plus und Turnen im Liebfeld

## Sommerlager in Beatenberg

In der ersten Woche der Schulferien bieten wir wieder ein Sommerlager an für Kinder von 9 bis 12 Jahren (3.–6. Klasse). Von Montag, 11. bis Donnerstag, 14. Juli verbringen wir vier Tage in Beatenberg. Das Haus mit Pingpongisch, Spielwiese und dem nahen Wald lädt zu spannenden Ferientagen ein. Wir spielen, wandern, singen, hören Geschichten, kochen und essen gemeinsam. Mit Sicht auf die Berge, den Himmel und den See erforschen wir an der Feuerstelle beim Haus die vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer.

Das Lager kostet pro Kind 160 Franken (für das zweite Kind der gleichen Familie 145 Franken, für das dritte Kind 130 Franken). Subventionen sind möglich, melden Sie sich bei uns. Anmeldungen nimmt Pfarrerinnen Barbara Brunner bis am 31. Mai entgegen. Diese sind definitiv und werden nach deren Eingang berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl ist auf 22 Kinder beschränkt, 12 Anmeldungen braucht es mindestens, damit das Sommerlager stattfinden kann. Auf Anfrage dürfen auch jüngere Geschwister (1. oder 2. Klasse) teilnehmen.

## ● INFO

Pfarrerinnen Barbara Brunner, 031 978 31 66, [barbara.brunner@kg-koeniz.ch](mailto:barbara.brunner@kg-koeniz.ch)



Foto: pixabay.com

## Ferien 60plus und Wanderferien

Unsere Ferien (26.6.–2.7.) führen uns ins Herz von Romanshorn. Wir übernachten im Hotel Inseli ([www.hotelinseli.ch](http://www.hotelinseli.ch)), das am Ufer des Bodensees liegt. Es verfügt über einen kleinen Wellnessbereich mit Sauna, Whirlpool und Ruheraum sowie ein Panoramarestaurant und eine Seeterrasse. Dort können wir die Gemeinschaft pflegen, wandern, spazieren, Neues lernen, fein essen und uns entspannen. Sechs Übernachtungen mit Halbpension und zwei Ausflügen kosten pro Person 1150 Franken (EZ) bzw. 950 Franken (DZ).

## ● INFO

Anmeldung: Inés Cánepa, 031 978 31 44 oder Bettina Schwenk, 031 978 32 74

## Fitness in der Thomaskirche

In der Thomaskirche Liebfeld bieten wir ab Mai wöchentlich Fitness-Übungen für Erwachsene an: am Mittwoch von 9 bis 10 Uhr im kleinen Saal unter dem Motto «ganzheitlich gesund».

Im Fitness-Angebot werden traditionelle Turnübungen und Spiele mit Pilates- und Yogaübungen kombiniert. Pilates ist ein sanftes und effizientes Training, das den Körper kräftigt, formt und dehnt. Yoga bezeichnet die Vereinigung von Körper, Geist und Seele und ist ein Jahrtausend alter indischer Übungsweg. Pilates und Yoga haben gemeinsam, dass sie die Aufmerksamkeit nach innen richten. Es geht um exakt ausgeführte Übungen, nicht darum,



Foto: pexels.com

wer diese besser macht. Gerade beim Yoga üben Menschen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen zusammen.

Der Kurs findet an folgenden Daten statt: 4., 11. und 25. Mai sowie 1., 8., 15., 22. und 29. Juni (achtmal eine Stunde).

## ● INFO

Sozialdiakonin Britta Hildebrandt leitet den Kurs. Seit 2018 ist sie esa-Leiterin «allround» und hat die esa-Zusatzmodule Pilates (2019) & Power-Yoga (2021) absolviert. Kosten pro Lektion jeweils fünf Franken. Anmeldung (bis 25.4.) bei Britta Hildebrandt, 031 978 31 63. Auskunft zu Übungen oder zum Material erhalten Sie ebenfalls bei Britta Hildebrandt

## Mitte | Zeitlied durch die Osterzeit

## «Gelobt sei Gott im höchsten Thron»

1531 veröffentlicht Michael Weisse, Priester der Böhmisches Brüder, «Ein New Gesengbuchchen» mit deutschsprachigen Übertragungen aus dem alten tschechischen Kantional. Zur Melodie einer mittelalterlichen Cantio dichtet er eine gereimte Ostererzählung, die Melchior Vulpus 1609 mit der heute bekannten Melodie versieht. Ab der Mitte des 19. Jahrhunderts wird das Lied wieder aufgenommen und erfährt grosse Verbreitung, in der Schweiz seit der Singbewegung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Von den ursprünglich zwanzig (!) Strophen sind in den heutigen deutschsprachigen Gesangbüchern nur Auszüge abgedruckt – immerhin sind wir in unserem Reformierten Gesangbuch (Nr. 466) mit zehn Strophen vergleichsweise gut bedient.

Die gesungene Ostererzählung ist in drei Teile gegliedert: In den ersten beiden Strophen wird das Lob Gottes ausgedrückt und die Bedeutung des Ostergeschehens herausgestellt, worauf die eigentliche Ostererzählung folgt (im RG Strophen 3 bis 8). Diese mündet in den letzten beiden Strophen (9 und 10) in ein Gebet zu Christus. Bei vielen Liedern folgt nach verkündigenden oder bittenden Strophen eine lobpreisende Schlussstrophe. Weisse dagegen dreht die Dynamik um – die Ausgangslage am Ostertag ist bekannt – und schafft mit

dem Lob zu Beginn eine Reaktion auf die Osterbotschaft, die sich mit dem Hallelujaruf durch alle Strophen zieht. Bereits vor Beginn der eigentlichen Erzählung ab Strophe 3 fliesst die Vorgeschichte von Ostern in das Lob mit ein: «der für uns hat genug getan» (Str. 1) – «gestühnet Sünd und Missetat / durch seinen reinen, bittern Tod» (Str. 2). Weisse verbindet hier Kreuz und Erlöserschaft Christi mit der Auferstehungsgeschichte, die im Folgenden gesungen wird: von Salbung und Grablegung (Str. 3) zur Auferstehung (Str. 4) und vom Schrecken der Frauen (Str. 5–6) zur Botschaft des Engels (Str. 7–8). Mit der abschliessenden Bitte um den rechten Glauben («Verleihe, was uns selig ist», Str. 9), um ihn wahrhaftig loben zu können («dir mögen singen allezeit», Str. 10), schliesst sich der Kreis. Dieses Lied wird uns als Zeitlied durch die Osterzeit auf dem Weg zu Pfingsten begleiten und in seiner ursprünglichen Form – mit allen ursprünglichen Strophen – während der Ostermusik des Thomaschors erklingen (Ostersonntag, 17. April, 10 Uhr, Kirche Köniz): Im Wechsel zwischen Chor, Instrumenten und Gemeinde werden wir gemeinsam die Ostererzählung singend und musizierend verkünden. Halleluja!

Elie Jolliet, Kirchenmusiker