

GEMEINSAM - HILTERFINGEN  
SIGRISWIL

# Das Geheimnis eines glücklichen Lebens

Es ist September, der Monat zwischen den Sommer- und den Herbstferien. Wenn wir Glück haben, ist das Wetter auch noch sommerlich warm. Vielleicht können wir neben einem abendlichen Spaziergang gar im See baden. Der September als Übergang von Sommer zu Herbst, nicht mehr allzu heiss und noch nicht neblig grau. Ein guter Moment, um sich ein paar Gedanken zu machen, was uns eigentlich glücklich macht. Sind es die Ferien am Strand oder die Herbstwanderungen in den Bergen oder doch das Skifahren im Winter? Sind es die besonderen Momente in der Freizeit, der berufliche Erfolg, das gute Einkommen, das Haus und das Auto?



**Seit 85 Jahren auf der Suche nach dem Glück**

In einem Zeitungsartikel bin ich auf eine wissenschaftliche Studie der Universität Harvard (USA) gestossen, die ihren Anfang vor über 85 Jahren nahm. Ihr Titel: «Harvard Study of Adult Development». Diese Studie hat das Leben von 724 Teilnehmern seit 1938 verfolgt. Jedes Jahr wurden die Probanden nach ihrer Arbeit, dem Familienleben und der Gesundheit gefragt. Mittlerweile werden auch deren Frauen und Kinder in die Studie eingeschlossen, und es sind über 2000 Partizipierende. Der Direktor Robert Waldinger und sein Stellvertreter Marc Schulz haben aufgrund der Studie ein Buch geschrieben mit dem Titel: «The Good Life ... und wie es gelingen kann»\*. Sie haben darin tatsächlich das Geheimnis eines glücklichen Lebens etwas gelüftet. Gerne möchte ich hier über die wichtigsten und doch erstaunlichen Erkenntnisse aus Buch und Studie berichten.

Die wichtigste Erkenntnis gleich vorneweg: Die Menschen, welche gute und warme Beziehungen zu andern haben, sind am glücklichsten und am gesündesten. Dr. Robert Waldinger sagt dazu: «Vor etwa 30 Jahren entdeckten wir diesen verblüffenden Zusammenhang zwischen herzlichen Beziehungen und dem Gefühl, wie gut sich unser Leben anfühlt, und unserem Wohlbefinden. Darüber hinaus zeigt sich, dass herzliche Beziehungen die Menschen körperlich stärker und ihr Gehirn schärfer zu halten scheinen, wenn sie älter werden. Und wir haben den Daten zunächst nicht geglaubt. Wir dachten: Wie kann es sein, dass Beziehungen tatsächlich in unseren Körper gelangen und unsere Gesundheit beeinflussen? Aber dann fanden wir in anderen Studien dasselbe heraus. Wir fanden heraus, dass Menschen weniger Depressionen hatten, dass sie seltener an Diabetes und Herzkrankheiten erkrankten, dass sie sich schneller von Krankheiten erholten, wenn sie bessere Beziehungen zu anderen Menschen hatten.»



Der Mensch ist ein soziales Wesen – diese Erkenntnis ist nicht neu. Vor rund hundert Jahren hat der jüdische Denker Martin Buber geschrieben: «Alles wirkliche Leben ist Begegnung. Wenn wir aufhören, uns zu begegnen, ist es, als hörten wir auf zu atmen.» Damit Beziehungen entstehen, wachsen und gepflegt werden können, müssen wir uns begegnen. Wir leben in einer Zeit, in der Begegnungen immer weniger werden. Unter Umständen ist es möglich, völlig isoliert durch den Tag zu gehen. Viele verlassen das Haus schon mit Kopfhörer im Ohr und müssen je nach Beruf nicht zwingend mit anderen reden. Der Einkauf im Supermarkt wird selber abgebucht, dabei findet nur eine Interaktion mit Apparaten statt. Auf dem Nachhauseweg wird die aktuelle Serie auf dem Handy weitergeschaut. Damit wird auch die Umgebung mit den Augen nicht mehr wahrgenommen. Wenn Martin Buber recht hat, wird unsere Begegnungsarmut gravierende Konsequenzen haben, wir berauben uns des zwischenmenschlichen Sauerstoffs. Einsamkeit und Vereinsamung sind ernsthafte und gravierende Probleme. England hat dies erkannt und schon vor Jahren eigens ein Ministerium für Einsamkeit geschaffen.

**Glück ist nicht wählerisch**

Begegnungen und Beziehungen wirken der Einsamkeit entgegen. Dabei spielt es anscheinend gar nicht so eine entscheidende Rolle, wie intensiv oder intim diese Beziehungen sind. Wir Menschen sind soziale Wesen, und daher unterstützen Beziehungen aller Art unser Wohlbefinden, seien es Freundschaften, Beziehungen zu Verwandten oder Arbeitskollegen oder zufällige Kontakte. Die uns bekannte Verkäuferin beim Bäcker am Morgen oder der nette Kellner im Restaurant ermöglichen uns Begegnungen, die uns gut tun. Selbst Kontakte und lockere Gespräche mit Fremden sind besser für uns, als wenn wir diese meiden – auch wenn wir meinen, dass dem nicht so wäre. Folgendes Experiment können Sie selber durchführen: Wie verhalte ich mich auf einer Zugreise, damit ich mich dabei möglichst gut fühle? Es gibt die Möglichkeit, ein Gespräch mit einem Fremden zu beginnen oder für sich zu bleiben, ein wenig zu arbeiten, Musik zu geniessen oder einen Podcast zu hören. Die meisten gehen davon aus, dass sie sich nach der Reise besser fühlen, wenn sie für sich bleiben. Ein Experiment hat aber gezeigt, dass die Teilnehmer einer Gruppe, die bewusst das Gespräch mit Fremden im Zug gesucht hat, danach viel zufriedener waren, als die Teilnehmer einer Gruppe, die sich abgeschottet hat. Es zeigt sich damit, dass selbst wenn wir uns mit Fremden unterhalten, wir uns dank Begegnung und Gespräch besser fühlen. Dieses Experiment zeigt auch auf, dass wir gar nicht so genau voraussagen können, was unserem Wohlbefinden förderlich ist. Oft scheuen wir vor Begegnungen zurück und weichen ihnen wenn möglich aus. Gerade introvertierten Menschen fällt es oft schwer, auf andere zuzugehen und eine zwanglose Unterhaltung zu führen.

Wir alle aber leben von Beziehungen, und diese machen uns nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder. Dies ist eine ganz klare Erkenntnis aus der Harvard-Studie. Leider gibt es auch ungesunde und krankmachende Beziehungen, die wir möglicherweise beenden müssen. Schlechte Erfahrungen dürfen aber nicht dazu führen, dass wir uns zurückziehen oder ganz isolieren. Vereinsamung macht definitiv unglücklich und krank und senkt somit die Lebenserwartung deutlich.

**Auch Beziehungen sind Trainingsache**

In unserer Gesellschaft sind Sport und körperliche Fitness hoch im Kurs. Das Geschäft mit Fitnessstudios und Yogaklassen boomt. Wir achten auf die richtige Ernährung und versuchen, uns genug zu bewegen. Unser Bewusstsein für soziale Fitness ist aber deutlich weniger ausgeprägt. Uns ist kaum bewusst, dass unsere Freundschaften und Beziehungen für unser Wohlbefinden tatsächlich wichtiger sind als unsere körperlichen Übungen. Genauso wie im körperlichen Training muss man auch in der Beziehungspflege dranbleiben. Es gilt, sich dafür regel-

mässig Zeit zu nehmen. Wenn wir Freundschaften nicht pflegen, flachen diese genauso ab, wie Muskeln sich abbauen, wenn wir sie nicht trainieren. Selbst gute Beziehungen müssen gepflegt werden und brauchen Aufmerksamkeit. Manchmal braucht es auch einen Effort, dranzubleiben. Beziehungen zu stärken, ist an sich nichts Schwieriges, und trotzdem spüren wir innere Widerstände oder wir sind schlicht zu träge, um aktiv zu werden und die Initiative zu ergreifen. Für viele ist es gar nicht selbstverständlich, eine Freundin anzusprechen und sie zu bitten, einen Spaziergang zu machen, oder einen Kollegen zum Jassen zu treffen, anstatt am Samstagmittag noch zwei Stunden am Laptop zu verbringen. Es gilt, Routinen zu schaffen mit den Menschen, die uns wichtig sind, z.B. ein regelmässiges Telefonat oder ein Kaffee am Samstag mit jemandem, den man unbedingt sehen will. Sport und Soziales zu verbinden und zusammen zu joggen oder Fussball zu spielen, hilft definitiv Körper und Geist, aber auch ein regelmässiges Mittagessen mit einem Kollegen oder einer Kollegin stärkt unsere sozialen Bindungen.



Ausserdem können wir langjährige Beziehungen auffrischen und unser Zusammenleben reflektieren. Vielleicht leben wir im gleichen Haushalt, aber es gibt kaum Zeiten des Zusammenseins und des Gesprächs. Jeder hat einen anderen Tagesrhythmus, und gegessen wird auch nicht zusammen. Gemeinsames Essen ist für eine Gemeinschaft und eine Beziehung sehr wichtig und förderlich. Es ist die Urfahrung, dass wir teilen und nicht jeder nur für sich schaut und den anderen alles weghamstert. So alltäglich und trivial eine gemeinsame Mahlzeit scheinbar ist, so wichtig ist sie für den ungezwungenen Austausch und die regelmässige Begegnung in der Familie. Auch in Ehe und Familie soll man Neues ausprobieren, gemeinsam ein Konzert besuchen, auf eine Wanderung gehen oder einen Stadtbummel machen. Einfach etwas, was nicht zur Routine gehört, dies kann je nach Familie etwas anderes sein.

**Sich gemeinsam auf etwas ausrichten**

Wir hatten in der Schweiz ein sehr lebendiges Vereinswesen, fast jede und jeder war in irgendeinem Verein, kam so unter die Leute und konnte Gemeinschaft und Austausch erleben. Durch die fortschreitende Individualisierung unserer Gesellschaft sind Vereinsmitgliedschaften stark zurückgegangen. Soziale Bedürfnisse können à la carte und punktuell befriedigt werden, ohne dass man sich in einem Verein zu engagieren und zu verpflichten braucht. Langjährige Vereinszugehörigkeit und damit einhergehende Beziehungen haben immer mehr Seltenheitswert. Darum müssen wir uns in Erinnerung rufen, dass gemeinsame Interessen und Herzensanliegen eine wunderbare Motivation sein können, um sich in einer Gruppe zu engagieren und so nebenbei ein soziales Netzwerk zu knüpfen. Manchmal vergessen wir es, aber wir brauchen einander. Es gibt ein älteres Jungschärlid mit den Worten: «Warum geit's denn nid als Solochrischt, warum cha's elei nid gah? Wiu d' aleini ganz verlore bisch und der niemer häufe cha. En Chrischt brucht der ander, der ander brucht mich. So häufe mir enander uf em Wäg i sis Rich.»

Die Studie aus Harvard zeigt: Dies gilt universal und religionsübergreifend. Wir sind Menschen und brauchen einander. Dies hat aber seinen Preis, wir müssen dafür in Beziehungen investieren und uns bewusst werden, wie wichtig diese für unsere Zufriedenheit und Gesundheit sind. Die gute Nachricht ist: Es ist dafür nie zu spät.



Übrigens hat die Kirche in Bezug auf Begegnungen und Beziehungen viel zu bieten und ein noch viel grösseres Potenzial. Hier kann man sich weit über Partikularinteressen hinaus treffen und begegnen. Unsere Kirchgemeinden bieten viele Möglichkeiten der Begegnung an, und wer Ideen für Neues hat oder selber aktiv werden möchte, ist mehr als herzlich willkommen. Die Kirche lebt von freiwillig Mitarbeitenden, und wer ein sinnerfülltes Engagement sucht, ist bei uns goldrichtig – Sie dürfen sich gerne melden!

Wenn ich Menschen begegne und mich ihnen als ihren Pfarrer vorstelle, sagen sie nicht selten in einem entschuldigenden Ton, sie seien eben keine Kirchgänger, als ob sie mir gegenüber Rechenschaft schuldig wären. Das Fernbleiben von Gottesdiensten bedaure ich nicht wegen der Kirche und ihren Angestellten, sondern wegen der Menschen selber. Sich ab und zu oder noch besser regelmässig für eine Stunde zu treffen und sich gemeinsam auf etwas Grösseres als sich selber auszurichten, um sich danach ungezwungen bei einem Kaffee oder Tee zu begegnen und sich auszutauschen, hat das Potenzial, dass man sich gut fühlt. Wenn ich beim Kirchenkaffee sitze und mich angeregt unterhalte, denke ich öfters: Eigentlich ist es schade, dass sich dies so viele entgehen lassen!

Abschliessen möchte ich mit einem Zitat aus dem erwähnten Buch: «Tausende Geschichten der Harvard Study lehren uns, dass sich das gute Leben durch Müssiggang und Bequemlichkeit allein sicher nicht einstellt. Stattdessen entsteht es, wenn wir uns unvermeidlichen Problemen stellen und jeden einzelnen Augenblick unseres Lebens bewusst leben. Es entsteht in aller Stille, wenn wir lernen, zu lieben und uns dem Geliebtwerden zu öffnen. Es entsteht, wenn wir an unseren Erfahrungen wachsen und in den Höhen und Tiefen, die jedes Leben prägen, eine Gemeinschaft mit unseren Mitmenschen bilden.» (S. 374)

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Glücklich-Werden!

Pfr. Karl Lukas Böhlen

\*Robert Waldinger & Marc Schulz: The Good Life ... und wie es gelingen kann. 2. Auflage. Penguin Random House 2024.

Sämtliche Bilder: Pixabay

<b>INHALT</b>	
Gemeinsam	> Seite 13
Hilterfingen	> Seite 14
Hilterfingen	> Seite 15
Sigriswil	> Seite 16





Co-Präsidium Kirchgemeinderat:  
 Maria Graf 033 243 26 67  
 Hans Stauffer 033 243 32 79  
 Pfarramt:  
 Pfarrerin Salome Augstburger 033 243 19 85  
 Pfarrer Simon Bärtschi 033 243 16 74  
 Pfarrer Karl Lukas Böhlen 033 243 41 92  
 Pfarrer Thomas Bornhauser 033 437 29 56

Sozialdiakonin:  
 Margrit Aeschlimann 033 243 61 41  
 Jugendarbeiter:  
 François Villet 033 243 58 08  
 Katechetin und Jugendarbeiterin:  
 Carolien Oosterveen 079 793 27 58

Sekretariat:  
 Simone Schoch 033 223 41 11  
 Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag  
 9 bis 11.45 Uhr / 14 bis 16 Uhr  
 Freitag 9 bis 11.45 Uhr  
 www.kirche-hilterfingen.ch

Redaktionsschluss Gemeindeseiten Hilterfingen  
 Oktober 2024: Donnerstag, 5. September 2024  
 Redaktion: Manuela Heer  
 reformiert@kirche-hilterfingen.ch

GOTTESDIENSTE IM SEPTEMBER

- So 1. 9.45 Uhr **Bezirksgottesdienst in Sigriswil**  
(siehe Einladung)
- Hilterfingen**
- Bettag
- So 15. 10 Uhr **Gottesdienst mit Abendmahl zum eidgenössischen Dank-, Buss- und Bettag**  
Pfarrerin Salome Augstburger (siehe Einladung)
- Hünibach**
- So 8. 10 Uhr **Gottesdienst**  
Pfarrer Simon Bärtschi und Kirchenchor Hilterfingen
- Fr 13. 19 Uhr **Jugendgottesdienst**  
für Jugendliche der 7.-9. Klasse und «Jugend-Interessierte»
- Heiligenschwendi**
- So 22. 10 Uhr **Gottesdienst**  
Pfarrer Thomas Bornhauser
- So 29. 10 Uhr **Gottesdienst**  
Pfarrer Karl Lukas Böhlen und Pfr. Johann Wäfler (EMK)

GEMEINDEANLÄSSE

**Kinderkirche**  
**Fiire mit de Chliine und de Grössere**  
 Nächste Feier: 25. Oktober, 16.15 Uhr.  
**Kirchenchor**  
 Donnerstag, 5. Sept. 19.45–21.30 Uhr: Probe mit Orgel in der Kirche Hünibach.  
 Sonntag, 8. Sept., 9 Uhr: Einsingen für den Gottesdienst in der Kirche Hünibach.  
 Donnerstag, 12. und 19. Sept., jeweils 19.45–21.30 Uhr: Probe im Hünibach.  
 Neue Sängerinnen und Sänger aller Stimmlagen sind herzlich willkommen! Auskünfte erhalten Sie bei Beat Ryser Firmin unter 078 715 03 70.

**CEVI-Jungschar Hilterfingen / Sigriswil**  
 Nächstes Treffen am 7. September ab 12.30 Uhr vor dem Chüjerhüsi bei der Kirche Sigriswil (Cevitag)  
 Unsere Webseite: www.cevihisi.ch

**Frauenverein Heiligenschwendi**  
 Für Donnerstag, 12. September, 9 Uhr, ist wieder ein Frühstückstreffen für Alleinstehende geplant.  
 Informationen dazu erhalten Sie bei Käthi Graf, 033 243 17 74, oder Therese Frutiger, 033 243 13 58.

**Offener Mittagstisch Heiligenschwendi**  
 Der nächste Mittagstisch findet am Mittwoch, 18. September, 12 Uhr, im Sali des Hotel Restaurant Bellevue in Heiligenschwendi statt. Kosten: 17.– plus Getränke.

Informationen und Anmeldung bei der Gemeindeverwaltung Heiligenschwendi, 033 244 14 14. Anmeldeschluss: Montag, 16. September, 11.30 Uhr.

**Seniorenachmittag**  
 Roni Müller nimmt uns mit auf eine Reise nach Kirgistan. Wir treffen uns am Mittwoch, 25. September, um 14 Uhr, im Klösterli Oberhofen.

**Mittagstisch im Klösterli Oberhofen**  
 Wir laden Sie herzlich ein zum Mittagstisch am Mittwoch, 11. September. Der Mittagstisch beginnt um 11.30 Uhr. Kosten: 17.– inkl. Wasser und Kaffee/Tee. Ein Glas Wein erhalten Sie für 3.–  
 Anmeldungen bis Montag, 9. September, 12 Uhr, an Lisbeth Ammann, 033 243 24 66 oder 079 667 41 66.

**Klösterli-Zmorge**  
 Herbstferien

**Höfli Kafi**  
 Treffpunkte gemäss Ausschreibung auf Seite 15

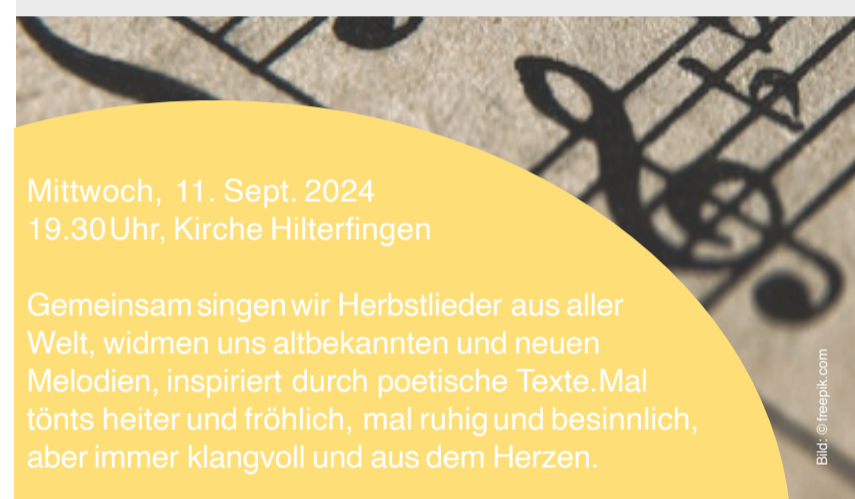
**Dr Träff**  
 TöggeleSchnureHängePingpöngelMu-sigLoseChilleChocheGrilleBouleUnoFilm-LuegeDiskutierePhilosophiereWäutVer-bessere ... Offener Jugendtreff für Kids ab 12 Jahren.

**Während der Schulzeit** im Keller des KBZH: Mittwoch 14–18 Uhr (5./6. Kl.) und Freitag 18–21 Uhr (ab 7. Kl.).

**Friedensgebet**  
 Wir treffen uns jeweils am Montag Abend ab 19.30 Uhr in der Kirche Hilterfingen zum gemeinsamen Gebet mit Singen und Stille.



«Cantando—die gute Stunde» lädt drei- bis viermal jährlich in die Kirche ein. Ein wechselndes Thema gibt den Abenden einen roten Faden für Lieder und Texte. Geleitet wird die Stunde von Ruth Moser und Pfarrer Simon Bärtschi. Wir freuen uns auf Sie!



Mittwoch, 11. Sept. 2024  
 19.30 Uhr, Kirche Hilterfingen

Gemeinsam singen wir Herbstlieder aus aller Welt, widmen uns altbekannten und neuen Melodien, inspiriert durch poetische Texte. Mal tönts heiter und fröhlich, mal ruhig und besinnlich, aber immer klangvoll und aus dem Herzen.



Sommer-Zeltlager der CEVI-Jungschar Hilterfingen-Sigriswil

6. bis 13 Juli in Aeschried

**Kein Schlumpf im Sumpf** war das Motto im diesjährigen Sola. Ein Vorhaben, das sich als schwierig erwies. Bereits als die Jungschikinder zur Geburtstagsfeier von Papa Schlumpf nach Schlumpfhäusern kamen, war der Boden unseres Lagerplatzes durchnässt. Ein Zustand, der sich in der gesamten Lager-



woche kaum ändern sollte. Dank aufregender Programme mit verschiedensten Schlümpfen und mit Hilfe von abenteuerlichen Herausforderungen durch den Zauberer Gargamel, konnte der Fokus aber gut verlagert werden. Hinzu kommt, dass auch bei den diesjährigen Bedingungen eine vorzügliche Stimmung auf dem Lagerplatz herrschte.

Ein Glück, dass sich Sonnen- und Regentage abwechselten. Nach einer lehrreichen und grossartigen Woche konnten die Jungschikinder das Leben im Zelt – mit guten Erinnerungen und einem Haufen schmutziger Wäsche im Gepäck – wieder gegen ihr Zuhause eintauschen.



Bezirksgottesdienst

Jährlich am ersten Sonntag im September feiern die Gemeinden des Kirchlichen Bezirks Thun gemeinsam Gottesdienst. Wir laden Sie herzlich zum Mitfeiern ein.

**Sonntag, 1. September 2024, um 9.45 Uhr, in der Kirche Sigriswil**

Liturgie und Predigt: Pfr. Chr. Bühler  
 Musik: H. Bosshard

Direkte Busverbindung mit STI Bus 25 ab Hünibach Chartreuse um 9.06 Uhr, Hilterfingen Post um 9.09 Uhr, und Oberhofen Dorf um 9.11 Uhr.



«Selig sind, die Frieden stiften»

Gottesdienst mit Abendmahl zum eidgenössischen Dank-, Buss- und Bettag

**Sonntag, 15. September 2024, um 10 Uhr, in der Kirche Hilterfingen**

Astrid Pfarrer, Mezzo / Alt  
 Muriel Affolter, Violine  
 Ruth Moser, Orgel  
 Pfarrerin Salome Augstburger, Liturgie und Predigt

**Nach dem Gottesdienst sind alle ganz herzlich zu Zwetschenkuchen und Kaffee im Ofehüsi eingeladen!**

Freiwillig engagiert bei besonderen Anlässen

Wir pflegen zu besonderen Gottesdiensten und Anlässen die Tradition, den Besucherinnen und Besuchern einen Apéro und/oder kleinen Imbiss zu offerieren. Als engagierte(r) freiwillige(r) Mitarbeiter(in) könnten Sie diese Momente in der Rolle der **Gastgeberin** oder des **Gastgebers** mitgestalten.

Zur **Aufgabe** gehören Planung, Einkauf, Warentransport, Vorbereitung, Organisation und Präsenz vor Ort sowie die Zusammenarbeit mit weiteren Helfer/-innen.

Pro Jahr gibt es rund **zehn Einsätze**, häufig am Samstag oder Sonntag an den Standorten Hilterfingen, Hünibach, Heiligenschwendi und Oberhofen.

Herzlich willkommen sind Frauen und Männer, die Freude an der Bewirtung der Gäste haben, über Organisationsgeschick und ein eigenes Fahrzeug verfügen. Bereichernd ist die Einbindung in den Pool der freiwilligen Mitarbeitenden, die alle gemeinsam zum sporadischen grossen Dankesfest eingeladen sind.

Spesen werden entschädigt, und eine sorgfältige Einführung in die Aufgaben ist gewährleistet.



Auskünfte und weitere Informationen erhalten Sie von der zuständigen Kirchgemeinderätin Ursula Graber, Telefon 079 356 98 26. Sie können sich bei Interesse auch bei Simone Schoch im Sekretariat melden via Telefon 033 223 41 11 oder per Email sekretariat@kirche-hilterfingen.ch.

Das Team freut sich auf Sie!







Co-Präsidium Kirchgemeinderat:  
 Maria Graf 033 243 26 67  
 Hans Stauffer 033 243 32 79  
 Pfarramt:  
 Pfarrerin Salome Augstburger 033 243 19 85  
 Pfarrer Simon Bärtschi 033 243 16 74  
 Pfarrer Karl Lukas Böhlen 033 243 41 92  
 Pfarrer Thomas Bornhauser 033 437 29 56

Sozialdiakonin:  
 Margrit Aeschlimann 033 243 61 41  
 Jugendarbeiter:  
 François Villet 033 243 58 08  
 Katechetin und Jugendarbeiterin:  
 Carolien Oosterveen 079 793 27 58

Sekretariat:  
 Simone Schoch 033 223 41 11  
 Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag  
 9 bis 11.45 Uhr / 14 bis 16 Uhr  
 Freitag 9 bis 11.45 Uhr  
[www.kirche-hilterfingen.ch](http://www.kirche-hilterfingen.ch)

### Seniorenachmittag

vom Mittwoch, 25. September, 14 Uhr  
 im Klösterli Oberhofen



### Eine Reise nach Kirgistan

Roni Müller aus Freimettigen ist seit 1980 mit seiner Kamera unterwegs. Wir dürfen uns auf eindrückliche Natur- und Tierbilder freuen!

Für weitere Informationen und Anmeldung zum Fahrdienst melden Sie sich bitte bei Margrit Aeschlimann, 033 243 61 41.

Herzlich laden ein: Pfr. Karl Lukas Böhlen, das Team der freiwilligen Mitarbeitenden und Margrit Aeschlimann



### «Höfli-Kafi»

im KBZH  
 Hünibachstrasse 65  
 3626 Hünibach

Die Türen zum «Höfli-Kafi» sind täglich von 9 Uhr bis 17 Uhr offen.

Zu unseren Treffpunkten sind Sie ohne Voranmeldung willkommen. Für die Konsumation aus der Kaffee- und Teeküche gelten die «Höfli-Kafi» Preise.

### Treffpunkte im September

Montag, 2. September, ab 14 bis 17 Uhr  
 «Spielnamittag»

Carolien Oosterveen lädt zum Spielnamittag für Gross und Klein ein. Spielen Sie mit?

Freitag, 13. September, ab 14 bis 16 Uhr  
 «zäme singe»

Zum Pro-Senectute-Singbuch legen wir auch das «Cavayom» auf den Tisch, so wird unsere Liedauswahl grösser. Singen Sie mit? Magdalena Fries und Margrit Aeschlimann freuen sich auf Sie!

Donnerstag, 19. September, ab 14 bis 17 Uhr  
 «lisme, hääggle, lafere»

Carolien Oosterveen freut sich darüber, wenn sich Interessierte mit oder ohne Handarbeit dazusetzen.

Donnerstag, 26. September, ab 14 bis 17 Uhr  
 «zäme jasse»

Herbert Graf und Erwin Zumkehr freuen sich auf alle, die gemeinsam das Spielen geniessen wollen.

Freitag, 27. September, ab 14 bis 17 Uhr  
 «Bluemekafi»

Manuela Heer bringt frische Blumen aus ihrem Garten ins Höfli zum Verkaufen. Sie können aber auch einfach plaudern bei Kaffee und Kuchen.

### CHRONIK

#### Beerdigungen

- 25. Juli 2024: Elise Aerni, geb. 30. Januar 1924, gest. 16. Juli 2024, aus Hilterfingen, in Hünibach.
- 25. Juli 2024: Elisabeth Rohrbach, geb. 11. Juli 1953, gest. 18. Juli 2024, in Hilterfingen.
- 26. Juli 2024: Mathilde Frutiger-Gmünder, geb. 4. März 1926, gest. 19. Juni 2024, in Oberhofen.
- 30. Juli 2024: Anna Klara Spörri-Zwickler, geb. 7. April 1926, gest. 19. Juli 2024, aus Bäretswil, in Hünibach.
- 8. August 2024: Sylvia Roma Rudel-Oestreich, geb. 9. September 1933, gest. 2. Juni 2024, aus Basel, in Hilterfingen.

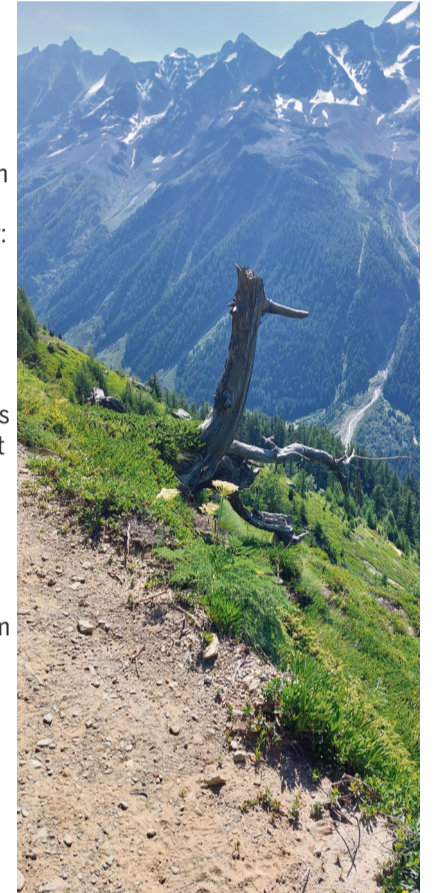
### Begleitete Wanderung

Mittwoch, 18. September 2024

Lauchernalp – Fafleralp

Wir wandern durch alte Lärchenwälder, überqueren wilde Bergbäche, bewundern den malerischen Schwarzsee und immer wieder geniessen wir den Blick auf die umliegenden Berggipfel. Die Luftseilbahn bringt uns mühelos in wenigen Minuten auf die Lauchernalp (1970 m.ü.M.). Nach einer Stärkungspause im Panoramarestaurant wandern wir auf dem wunderschönen Höhenweg auf die Fafleralp.

- Besammlung: 7.50 Uhr, Bahnhof Thun, beim Treppenaufgang
- Abfahrt: Gl. 1, 8.01 Uhr, Richtung Kandersteg-Goppenstein
- Ankunft auf der Lauchernalp: 9.36 Uhr
- Rückkehr: Ankunft in Thun spätestens um 16.58 Uhr, ev. eine Stunde früher.
- Distanz: 9 km | Aufstieg 270 hm | Abstieg: 480 hm | Dauer: ca. 3.5 Std.
- Anforderung: anspruchsvoll
- Die Ausgangshöhe von 1970 m.ü.M. kann für die Kondition eine Herausforderung sein. Der Bergweg ist zeitweise ausgesetzt, was einen sicheren Tritt und Schwindelfreiheit voraussetzt. **Die Wanderung wird nur bei stabilem Hochdruckwetter durchgeführt.**
- Verpflegung: aus dem Rucksack
- Mitnehmen: festes Schuhwerk, Wanderstöcke, Sonnenschutz, Sitzunterlage, dem Wetter angepasste Kleidung.
- Die Luftseilbahn kostet 10 Fr./Person für Halbtax und GA. Für das Gruppen-Billet bin ich besorgt.
- Anmeldung bis Freitag, 13. September, per WhatsApp-Nachricht an 076 576 22 38 oder per E-Mail: myrtha.schwarzenbach@bluewin.ch
- Falls die Wanderung aufgrund des Wetters abgesagt werden muss, wird wenn möglich am selben Tag eine andere Wanderung angeboten. In diesem Fall erfolgt die Info über den WhatsApp-Chat bzw. per E-Mail.



Ich freue mich über deine Teilnahme!  
 Myrtha Schwarzenbach, Wanderleiterin esa

### «zäme usflüge ...»

Mittwoch und Freitag, 4. und 20. September

### Durchs Wachseidornmoos

Damit wir die «zäme-usflüge-Gruppe» auch bei grosser Beteiligung gut begleiten können, bieten wir den gleichen Spaziergang an zwei verschiedenen Daten an. Sie haben die Wahl ...

**Treffpunkt:**  
 12.55 Uhr, auf dem Vorplatz bei der STI, Bahnhof Thun

**Abfahrt:**  
 13.02 Uhr, STI-Bus 42, Kante B, bis Wachseidorn Hof

Wir spazieren auf gut begeharen Wegen durch die wunderschöne Naturlandschaft Wachseidornmoos. Zum Zvieri werden wir im Restaurant «Schibistei» erwartet.



**Rückfahrt:** 17.02 Uhr mit dem STI-Bus ab Post Heimenschwand, Ankunft am Bahnhof Thun um 17.27 Uhr

**Billett lösen:** Libero Tageskarte für CHF 8,40



**Anmeldungen für Mittwoch, 4. September, bitte bis Montag, 2. September, 12 Uhr,**  
 an Ursula Graber, 079 356 98 26

**Anmeldungen für Freitag, 20. September, bitte bis Mittwoch, 18. September, 12 Uhr,**  
 an Margrit Aeschlimann, 033 243 61 41

Wir freuen uns sehr, Ihnen zu begegnen und mit Ihnen unterwegs zu sein!  
 Ursula Graber und die Begleitteams

### WILLKOMMENS-APÉRO FÜR NEUZUGEZOGENE

Seit einiger Zeit sind Sie in unserer Kirchgemeinde wohnhaft, sei es in Hilterfingen, Hünibach, Oberhofen oder in Heiligenschwendi.

Wir heissen Sie und Ihre Kinder herzlich willkommen.



### Donnerstag, 12. September 2024

18.30 Uhr Vorstellung Kirchgemeinde  
 19 Uhr Apéro  
 Im Kirchlichen Begegnungszentrum (KBZH)  
 Hünibachstrasse 65, 3626 Hünibach

### KOLLEKTEN

#### Kollekten aus Gottesdiensten, April, Mai, Juni 2024

ACAT-Schweiz	244,40
Berner Schuldenberatung	300,57
Cevi Schweiz	1.072,65
Frieda – die feministische Friedensorganisation	185,00
HEKS, Brot für alle	24,67
HEKS, Flüchtlingshilfe	580,42
HEKS, Friedensgebet	100,00
HEKS, Projekte, die dringend Geld brauchen	302,05
Hope for Haitis Kids	446,30
Mission 21	476,00
Prot. Solidarität Schweiz	49,35
Stiftung Uetendorfberg	278,10
Synodalrat	460,00

#### Kollekten aus Trauergottesdiensten, April, Mai, Juni 2024

CAB Schweiz. Caritasaktion der Blinden	414,90
HEKS	471,90
SOS Kinderdorf	919,30
SPITEX-Dienste RUTU	541,00
<b>Spenden</b>	
Bedürftige Kirchgemeinde Hilterfingen	49,35
Spende Zheng Chen	200,00

### ANDACHTEN IM SEPTEMBER

Mi 4. 15 Uhr **Andacht mit Abendmahl** im Alters- und Pflegeheim Seniorama  
 Mi 11. 14.30 Uhr **Andacht mi Abendmahl** des Alters- und Pflegeheims Seegarten  
 Mi 18. 9.30 Uhr **Andacht** im Alters- und Pflegeheim Magda

### AMTSWOCHEN (BESTATTUNGEN)

Für die ganze Kirchgemeinde  
 Pfr. Karl Lukas Böhlen  
 Pfr. Thomas Bornhauser  
 Pfr. Simon Bärtschi  
 Pfr. Thomas Bornhauser  
 Pfr. Karl Lukas Böhlen

September 2024  
 1.–6. September  
 7.–13. September  
 14.–20. September  
 21.–27. September  
 28.–30. September