

Gestaltung: Eggmann+ Cie, Mürsingen

Gemeinsame Gemeindefachzeitschrift der reformierten Kirchgemeinden  
Gerzensee · Kirchdorf · Thierachern · Wichtrach

ref.regio

# Stress ade!

Wir alle kennen ihn – den Stress. Hier ein Termin, da eine Veranstaltung, Sport sollte auch noch drin liegen, die Kinder brauchen Unterstützung bei den Hausaufgaben und etwas Besinnung für mich wäre auch nicht schlecht....

## Was ist Stress?

Das alles kann uns in Stress bringen. Doch was ist eigentlich Stress? Laut Definition ist Stress die körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Der bellende Hund ist kein Stress, sondern die Reaktion auf ihn: Mein beschleunigter Puls, mein Erstarren, etc. Umgangssprachlich werden der Stress und die Stressreaktion weitgehend synonym verwendet. Früher war die Stress-Reaktion ein Schutzmechanismus im reinen Überlebenskampf. Adrenalin und Noradrenalin schiessen durch unseren Körper und stellen Energien bereit um zu kämpfen oder zu fliehen. Das Kortisol, welches ebenfalls ausgeschüttet wird, baut sich langsamer auf und hält für mehrere Stunden an. So können wir manchmal nicht «herunterfahren.» Heute ist die Reaktion immer noch die gleiche, auch wenn sich die Gefahrensituation geändert hat.

Abbauen lassen sich diese Stoffe durch Bewegung und Ruhephasen.

## Stressmanagement

Stress ist heute so negativ belegt, dass niemand mehr an die schützende, ja lebenswichtige Funktion dieses Systems denkt. Dabei ist Stress zunächst einmal genau das: ein wichtiger Helfer in den kritischen Situationen des Lebens. Wird er uns jedoch zuviel, tut dies uns auf Dauer nicht gut: Unzufriedenheit, Arbeitssucht, Konflikte oder gar Schmerzmittelmissbrauch können die Folge sein. Damit es nicht soweit kommt, ist es wichtig, dass wir uns mit der Stressintelligenz auseinandersetzen.

## Stressintelligenz, täglich anzuwenden

Mind. 30 Min. > Bewegung  
Mind. 30 Min. > Lieblingstätigkeit  
Mind. 5 Min. > Entspannungsübung  
Ohne Zeitangabe > Glaubenssätze anwenden  
60–120 Min. > Top-Prioritäten

Um diese Eckpfeiler herum werden die aktuellen Anforderungen und Termine des Alltags gruppiert.

**Glaubenssätze, drei Beispiele**  
Ich schaffe es (nicht: Ich schaffe es nicht).

Ich habe genug (nicht: Ich brauche viel Geld und Dinge um glücklich zu sein).  
Keiner ist schuld, es gibt nur Probleme, die gelöst werden müssen (nicht: Ich bin schuld).

## Entspannungsmöglichkeiten, drei Beispiele

Stündlich: Kurze Pause mit Strecken, Dehnen, Aufstehen, Durchatmen.  
Täglich: Musikentspannung  
Freier Tag: Wandern

Nicht immer fällt es uns leicht, dieses Programm einzuhalten. Doch schon wenn wir nur daran denken, es uns in Erinnerung rufen, sind wir auf dem besten Weg dazu, es auch anzuwenden.

Es ist wichtig, dass wir nicht nur zu anderen Menschen Sorge tragen sondern auch zu uns selber. Nur so haben wir genug Kräfte, andere zu unterstützen, wenn sie uns brauchen.



Foto: Renate Baumann

Nur so können wir unser Leben meistern. Fallen wir aus, fallen wir auch immer anderen zur Last. Deshalb: Tragt Sorge zu euch und lasst euch nicht vom Stress beherrschen!

Quelle: C. Bamberger, Stressintelligenz

**GENUG ZEIT FÜR MUSSE UND ENTSPANNUNG WÜNSCHT IHNEN**  
RENAME BAUMANN, KICHGEMEINDERÄTIN  
WICHTRACH

## IN DIESER AUSGABE

**Kirchdorf:** 1. Mai 10 Uhr, KGH Uttigen Gottesdienst mit dem Jodlerclub Uttigen > S. 14

**Thierachern:** Pfarrhaus Allmend – wie weiter? Infoveranstaltung am 27. Mai 2016 > S. 15

**Wichtrach:** Pfingstsonntag, 9.30 Uhr Kirche Wichtrach: Abendmahlsgottesdienst mit Charlotte Zehnder, Geige und Olga Kocher, Orgel. > S. 16

<p><b>Pfarramt Gerzensee:</b> Pfarrerin Maja Zimmermann-Güpfert Dorfstrasse 31, 3115 Gerzensee T 031 781 39 69 maja.zimmermann@kirchegerzensee.ch</p>	<p><b>Präsident Kirchgemeinderat:</b> Peter Freiburghaus Dorfstrasse 8 T 031 781 09 07 peter.freiburghaus@kirchegerzensee.ch</p>	<p><b>Redaktion Gemeindefachzeitschrift:</b> Pfarrerin Maja Zimmermann-Güpfert www.kirchegerzensee.ch</p> <p style="text-align: center;"><b>Reformierte Kirchgemeinde Gerzensee</b></p> 
---	--	---

## GOTTESDIENSTE

**Sonntag, 01. Mai, 9.30 Uhr**  
**Konfirmationsgottesdienst:**  
Vier Konfirmandinnen und Konfirmanden werden in diesem Jahr in Gerzensee konfirmiert. So klein die Gruppe auch ist, sie bereitet sich einseitig auf ihre Feier vor. Gestaltet wird der Gottesdienst, zu dem auch die Gemeinde eingeladen ist, von den Konfirmandinnen und Konfirmanden – zusammen mit Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert und Barbara Küenzi (Orgel). Grusswort von Seiten des Rates: Rahel Stoller. Zur selben Zeit: Kindertreff im Kornhaus.

**Donnerstag, 05. Mai, 9.30 Uhr**  
Gottesdienst mit Abendmahl zu Christi Himmelfahrt mit Pfr. Robert Zimmermann und der Organistin Damaris Di Bernardo.

**Sonntag, 08. Mai, 9.30 Uhr**  
Gottesdienst (am Muttertag) mit Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert und Organistin Barbara Küenzi. Zur selben Zeit: Kindertreff im Kornhaus. Anschliessend: Kirchenkaffee im Kornhaus.

**Sonntag, 15. Mai, 9.30 Uhr**  
Gottesdienst mit Abendmahl zu Pfingsten. Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert, Organistin Damaris Di Bernardo und Markus Imhof, Altsaxophon.

**Sonntag, 05. Juni, 10.30 Uhr**  
Orgelmatinee in der Kirche mit Heinz Balli, ehemals Organist am Berner Münster.

## KINDER UND JUGENDLICHE

**Krabbel-Gruppe**  
Donnerstag, 19. Mai, 9–11 Uhr im Kornhaus:  
An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat (ausser an Feiertagen und in den Schulferien) im Kornhaus: Eltern spielen mit ihren Kindern (bis 5 Jahre) und kommen miteinander ins Gespräch. Leitung: Monika Streiti, T 031 781 32 30 und Barbara Jakob, T 031 781 35 74.

**Kindertreff**  
Sonntage, 1. und 8. Mai im Kornhaus: 9.30–10.30 Uhr.  
Während dieser Stunde hören Kinder im Kornhaus eine Geschichte, sie basteln und spielen und werden liebevoll betreut. Leitung: Heidi Stalder: (031 781 21 59).

**KonfirmandInnen**  
Donnerstag, 28. April, 19.30–21.00 Uhr: Unterricht im Pfarrhaus.  
Samstag, 30. April (nach Absprache): Hauptprobe in der Kirche.  
Sonntag, 01. Mai, 9.30 Uhr: Konfirmationsfeier in der Kirche.  
Auskunft: Pfrn. Maja Zimmermann.

**Jungschar**  
Samstag, 14. – Montag, 16. Mai: Pfingstlager.  
Samstag, 28. Mai, 14–17 Uhr im Kornhaus: Jungscharnachmittag, Freundschaften, Erlebnisse, Abenteuer, Vertrauen zu sich selbst, zu ändern, zu Gott: das ist Jungschar – und noch viel mehr. Für Kinder von der 1.–5. Klasse.  
Leitung: Angela Sudholz, 079 904 74 02; Katja Riem, 079 775 74 55; Claudia Riem, 079 818 15 41.

## GEMEINDE

**Gemeinsames Mittagessen**  
Freitag, 06. Mai, 12 Uhr, im Restaurant «Bären».  
Immer am ersten Freitag des Monats treffen sich alle, die gerne gut und «gesund» essen, um 12 Uhr im Restaurant Bären. Auch neue Gäste sind herzlich willkommen!  
Anmeldung bitte an Liseli Augstburger, T 031 781 06 52.

**Aktiv 50+ Gerzensee-Umgebung**  
**Freitag, 27. Mai: Maiwanderung von Belp nach Bern**  
Diese schöne, ca. 11 km lange Wanderung führt von Belp über den neu angelegten Damm zwischen Giesse und Aare durch ein herrliches Naturschutzgebiet und – per Bodenackerfähre – über die Aare weiter zum Tierpark. Nach dem Kaffeehalt: Aufstieg zum Bahnhof Bern – und von da per Bahn wieder zurück nach Wichtrach.

**Besammlung beim Bahnhof**  
**Wichtrach: ca. 09.10 Uhr;**  
Abfahrt (Richtung Bern): 09.22 Uhr. Rückkehr in Wichtrach: 16.34 Uhr.  
**Auskunft (Anmeldung):**  
Gerold Hess, T: 031 781 20 36 / 079 656 77 25  
M: geroldhess@bluewin.ch

**Revision der Glocken und der Turmuhren**  
Die Glocken, der Glockenstuhl, die Glockentechnik und die Turmuhr der Kirche Gerzensee müssen dringend überholt werden. Unmittelbar nach Pfingsten beginnt die umfangreiche Revisionsarbeit.

Wir bitten alle (Gottesdienstbesuchende – vor allem aber die Brautpaare und allfällige Trauerfamilien) um Verständnis dafür, dass ab Mitte Mai bis Ende Juli vom Kirchturm Gerzensee kein Glockengeläut zu hören sein wird.

**Seniorenachmittag**  
**Mittwoch, 11. Mai, 14 Uhr**  
im Vereinslokal  
**Schönheit ist keine Frage des Alters**

Die Silberaterin, Therese Hänni, nimmt uns in ihrem Vortrag mit auf eine Reise in die Welt der Farben und Formen von Kleidern – in die Welt des Stils (auch für Männer!). Für sie ist die Freude an Schömem keine Frage des Alters; vielleicht haben wir in der dritten Lebensphase sogar mehr Zeit und Mut, herauszufinden, was uns gefällt und belebt.

Therese Hänni ist Erwachsenenbildnerin, Geschäftsführerin und Inhaberin der Koloristika und Präsidentin der SIF (Schweizerische Informations- und Fachstelle für Farb- und Modestilberatung).



## HOHE GEBURTSTAGE IM MAI

- 11. Kohler Ruth, Breitenriedstrasse 10 (78)
- 20. Wyttbach Paul, Spielstrasse 6 (79)
- 21. De Meuron Antonie Guy Henri Désiré, Untere Kirchenzelg 11 (77)
- 30. Hossmann Verena, Thalgutstrasse 3 (87)

Wir gratulieren den Jubilarinnen und Jubilaren von Herzen und wünschen ihnen ein frohes, gesegnetes neues Lebensjahr!  
(Wer nicht möchte, dass sie oder er an dieser Stelle publiziert wird, melde dies bitte an Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert, 031 781 39 69.)

## KASUALIEN

**Taufe (22. März):**  
Leandra Nienna Spahni, Toffen

**Unsere Konfirmandinnen und Konfirmanden (1. Mai):**  
Chiara Gfeller, Klapfweg 4  
Nicola Horst, Bärenmatte 1  
Ella Tobler, Dorfstrasse 6  
Simon Purtscheller, Gründstrasse 41 a, Toffen

**Trauerfeiern (19. Februar und 29. März):**  
Elisabeth Müller, geb. 13. April 1937, Trockenmaadweg 4,  
Fritz Schwab-Rucht, geb. 15. April 1946; Schützenfahrstrasse 8