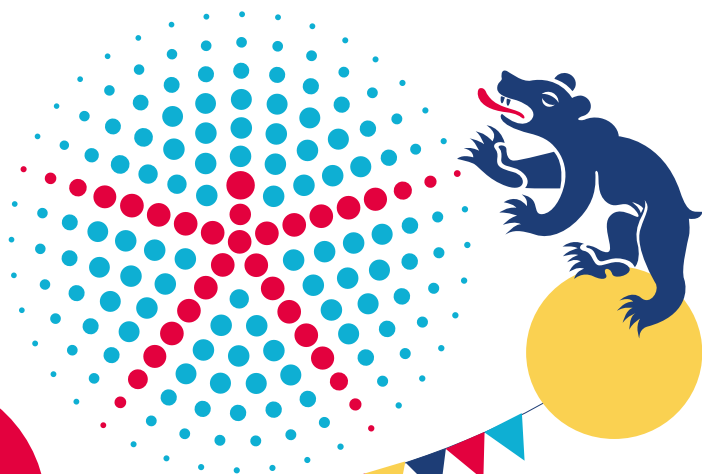


www.endlich-menschlich.ch

STADTFESTIVAL

endlich.menschlich.



19.–27.
OKTOBER
2024

ÜBER DIE ENDLICHKEIT
SPRECHEN AM
STADTFESTIVAL IN BERN

*...und hoffentlich
darüber hinaus!*



Bern, eine lebenswerte Stadt – von der Geburt bis zum Lebensende.

Als gemeinschaftlich engagierte Stadt fördert das Netzwerk «Bärn treit» die gemeinsame «Sorgetragen-Kultur» durch den Einbezug und die Vernetzung der Bevölkerung sowie durch eine thematische Sensibilisierung der Öffentlichkeit.

Alle tragen zu einem guten Umgang mit den Themen Sterben, Tod und Trauer bei. Neben Spitälern, Alters- und Pflegeheimen sind es auch Schulen und andere Orte, wo Menschen tätig sind. Arbeitgeber:innen, Mitarbeiter:innen, Schüler:innen, Freiwillige, Betroffene und ihre Angehörigen bestimmen mit, was es für ein gemeinsam getragenes Lebensende braucht.

Unterstützend wirken Kirchen und Religionsgemeinschaften mit ihren spirituellen und seelsorgerischen Angeboten sowie kulturelle Einrichtungen wie Museen, Galerien und Theater mit regelmässigen Ausstellungen und Veranstaltungen zum Themenkreis Sterben, Tod und Trauer.

Am 2. November 2020 wurde die Berner Charta lanciert. Ziel der Charta ist es, Themen wie Trauer, Tod und Sterben zu enttabuisieren und eine Kultur des Füreinanderdaseins zu etablieren. Nach den Kriterien der «Compassionate Cities» soll dazu ein Netzwerk mit Akteur:innen verschiedener Lebensbereiche aufgebaut werden, um Betroffene und Angehörige am Lebensende zu unterstützen.



STADTFESTIVAL endlich.menschlich.



Alec von
Graffenried

Stadtpräsident

Sterben, Tod und Trauer sollen in unserer Gesellschaft wieder einen festen Platz erhalten. Auch dieser Teil des Lebens will aktiv gestaltet sein – für sich selbst und für die Angehörigen. Dafür gibt es das Netzwerk «Bärn treit» in der Stadt Bern.

Das Leben ist endlich. Das Ende menschlich. Hoffentlich.

Rund um den internationalen Kongress soll in gemeinnütziger Absicht ein grosses Stadtfestival unter dem Motto «endlich.menschlich.» realisiert werden und die Diskussion darüber anregen, was ein menschenwürdiges Lebensende bedeutet.

Hierfür haben wir den steuerbefreiten Förderverein endlich. menschlich. gegründet. Die grosse Resonanz hat uns überwältigt. Wir sagen bereits jetzt Merci! Der Förderverein endlich.menschlich. will sich auch in Zukunft für ein gutes Lebensende engagieren. Denn schon in naher Zukunft kommen vielfältige Herausforderungen auf uns zu: immer mehr Menschen, deren Lebensspanne sich dem Ende zuneigt, und immer weniger Fachpersonen, die uns zuhause, in Spitälern oder Pflegeheimen betreuen und mitversorgen werden. Die Solidarität untereinander, in Nachbarschaften und in der ganzen Gesellschaft, ist gefragt. Beim Thema Lebensanfang haben wir gemeinsam sehr viel Sicherheit- und Sinnstiftendes erreicht – machen wir es ähnlich beim Thema Lebensende!

Verein endlich.menschlich.

Der gemeinnützige Förderverein endlich.menschlich. setzt sich dafür ein, die Anliegen und Bedürfnisse von Menschen am Lebensende sowie ihrer Angehörigen und Nahestehenden in die Politik und Gesellschaft zu tragen. Mit einer Vielzahl an Aktivitäten soll dieses Ziel erreicht werden. Den Auftakt bilden die Planung und Durchführung des Stadtfestivals «endlich.menschlich.», das vom 19. bis 27. Oktober 2024 stattfindet und in dessen Rahmen die 8. internationale Konferenz für Public Health Palliative Care ausgerichtet wird.

So laden der Verein und die Verantwortlichen dazu ein, dem Unausweichlichen zu begegnen – schöpferisch sowie im Dialog und Austausch mit anderen. Dabei richtet sich das vielfältige Angebot an die breite, interessierte Öffentlichkeit aus Bern und Umgebung, mit einem Fokus auf jene Menschen, die gerade «mitten im Leben» stehen.



Steffen Eychmüller

Steffen Eychmüller ist seit mehr als 20 Jahren als Palliativmediziner tätig. Als Facharzt für Innere Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie lernte er bei mehreren Aufenthalten in Australien, wie man eine regionale Palliative Care sowie ein akademisches Zentrum in diesem Bereich führt. Von 1999 bis 2011 leitete er das Zentrum für Palliative Care am Kantonsspital St. Gallen, ab 2012 baute er das Universitäre Zentrum für Palliative Care am Universitätsspital Bern auf und 2016 übernahm er die erste Professur für Palliativmedizin an der Universität Bern. Inspiriert durch eine Zusammenarbeit mit Kerala, Indien, begann er 2008 in der Ostschweiz mit dem Aufbau von «Compassionate Communities», gefolgt von der «Compassionate City» Bern im Jahr 2020.



Sibylle Jeanine Felber

Sibylle Jeanine Felber ist Kommunikationswissenschaftlerin und -trainerin am Universitären Zentrum für Palliative Care, Inselspital, Universitätsspital Bern und der Universität Bern. Während sieben Jahren war sie aktiv an dessen Aufbau beteiligt. Heute ist sie insbesondere in Kommunikationstrainings, Forschungs- und Public-Health-Projekten tätig, die sich mit mitfühlender Kommunikation rund um das Lebensende befassen. Im Rahmen der «Compassionate City» Bern respektive «Bärn treit» engagiert sie sich für einen aktiven Umgang mit dem Lebensende in der Gesellschaft. Kommunikation ist für sie eine Leidenschaft und zugleich eine wesentliche Grundlage, um Brücken zu bauen – zwischen Menschen, Themen und auch zwischen dem Anfang und dem Ende des Lebens!



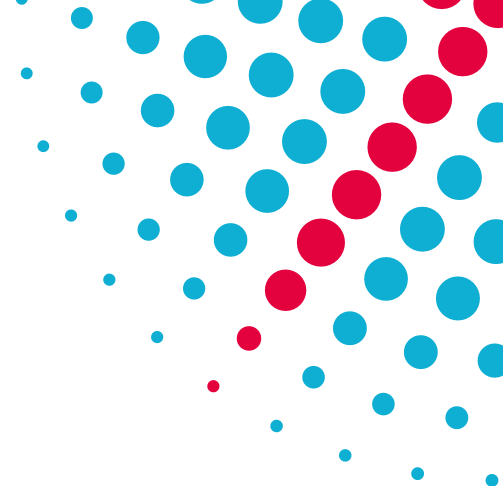
Monika Hagemann

Monika Hagemann ist Gesundheitswissenschaftlerin am Universitätszentrum für Palliative Care in Bern, Schweiz. Sie hat einen Master in Ökonomie mit Spezialisierung auf Gesundheitswissenschaften abgeschlossen und in Medizinwissenschaften promoviert. Sie verfügt über langjährige Erfahrung im Spital- und Projektmanagement in verschiedenen Ländern. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf der Analyse von Kosten in der Palliativmedizin. Ausserdem analysiert sie medizinische und administrative Daten im Zusammenhang mit dem Ende des Lebens. Es ist ihr ein Anliegen, eine Brücke zu schlagen zwischen Daten, Tabellen und Zahlen sowie dem täglichen Leben der Menschen, die mit Palliativmedizin zu tun haben.



Claudia Zürcher-Künzi

Claudia Zürcher-Künzi ist Geschäftsleiterin von palliative bern, der kantonalen Sektion des nationalen Verbands für Palliative Care. Zuvor leitete sie während 12 Jahren ein Vier-Sterne-Superior-Hotel und war während 9 Jahren für die Drittmittel-Finanzierung von Bühnen Bern verantwortlich. Sie freut sich darauf, Brücken zwischen Fachleuten und der Berner Bevölkerung zu bauen und insbesondere die Festivalaktivitäten zu lancieren, die während der Konferenzwoche in der Stadt Bern stattfinden werden - zusammen mit Mitstreitern der «Compassionate City» Bern «Bärn treit».



Das Lebensende betrifft uns alle!

Wir suchen nach Ihren Ideen, Erkenntnissen und Einschätzungen, was es für ein gutes Lebensende braucht.

Forschende der Universität Bern laden Sie ein, Ihre Meinung zu sagen!
Antworten Sie via QR-Code und gewinnen Sie ein Ticket für eine Vorstellung der Bühnen Bern!

Umfrage starten!



Letzte Nacht sind weltweit
ca. 80'000 Menschen
verstorben

Glückwunsch!
Sie waren nicht dabei...

...was ist Ihnen in der verbleibenden
Lebenszeit wichtig?



Voller Leben

Eine Filmreihe zum Lebensende mit Podiumsgesprächen

palliative bern und die Krebsliga Bern zeigen zusammen mit «Bärn treit» und verschiedenen Partnerorganisationen, in Kooperation mit dem Kino REX von Oktober bis März an jedem dritten Samstag im Monat einen Film mit anschliessendem Podiumsgespräch. Wie gestalten wir die letzte Lebensphase, wie nehmen wir Abschied, was macht Trauer mit uns? Fragen rund um Sterben, Tod und Trauer werden im Anschluss mit Fachpersonen, Betroffenen und Filmschaffenden diskutiert.

«**Chrigu**» Den Tod vor Augen zu haben, den eigenen Tod oder den Tod eines Angehörigen, ergreift uns emotional: Ängste und Sorgen kommen auf, Belastungen aus dem Jetzt oder aus der Vergangenheit können die Situation erschweren.

Der Film «Chrigu» zeigt diese Vielschichtigkeit des Lebens am Lebensende: die Traurigkeit, die Hoffnung und das Abschiednehmen. Wir lassen uns von dem Film berühren und diskutieren anschliessend gemeinsam mit Ihnen.

Sa.
19. Oktober
11.00–13.45 Uhr
Eröffnung der Filmreihe
im Rahmen des
Stadtfestivals
endlich.menschlich.

Wir führen nach dem Film eine Podiumsdiskussion im Format eines «Fishbowls» durch: Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen kommen mit Betroffenen sowie Kinogästen ins Gespräch und sprechen über Belastung, Entlastungsmöglichkeiten, Berührung und Visionen. Auf dem Podium befinden sich **Daniel Aebersold**, Radioonkologe, **Graziella Howald**, Pflegefachfrau, **Manuela Marchetti**, Psychoonkologin, **Bettina Kandé-Staehelin**, Musiktherapeutin, **Katharina Schüpbach**, Angehörige, und Sie, wenn Sie wollen.

Moderiert wird das Podium von **Alexander Wünsch**, Leitung Psychoonkologie, Inselspital.

endlich.
menschlich.



palliative bern
gemeinsam kompetent
ensemble compétent



Bärn
treit
GEMEINSAM
BIS ZULETZT



krebsliga bern



REX
BE
RN
KINO

Vergünstigte Tickets à CHF 10.- für palliative-bern-Mitglieder

www.palliativebern.ch

Flavia
Wasser-
fallen



Ständerätin

Der Mensch im Zentrum – das gilt auch bei der Palliative Care. Dazu müssen wir Versorgungslücken schliessen und eine nachhaltige Finanzierung sichern.



Alexander
Wünsch

*Leiter Psychoonkologie,
Universitätsklinik für
Medizinische Onkologie*

*Sein und Zeit geben, am Lebensende für
einen würdevollen Abschied*



MONTAG, 21. OKTOBER



Eintritt
kostenlos

Museumsöffnung
17-20 Uhr

Das Museum für Kommunikation
widmet sich einen Abend lang
(Sonderöffnung von 17-20 Uhr)
exklusiv dem Leben und dem Tod.

17.30–18.30 UHR

VERNISSAGE

MUSEUM FÜR KOMMUNIKATION
HELVETIASTRASSE 16, 3000 BERN 6

Abends im Museum – Vernissage «Wortfächer endlich.menschlich.»

Kein Mensch beschäftigt sich gerne mit dem Tod – schon gar nicht mit dem eigenen. Oder doch? Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens ermöglicht Erkenntnisse über die eigene Lebensführung und die menschliche Sinnfrage: Wozu das alles? Was zählt im Leben wirklich?

Diesen und vielen weiteren Fragen zu Sterben, Tod und Trauer wollen wir in dieser Woche mit dem Stadtfestival endlich menschlich nachgehen. Zusammen mit der Gemeinderätin **Franziska Teuscher**, den Forschenden aus der Palliative Care und der Bevölkerung wird die Festivalwoche im Museum für Kommunikation eröffnet. Mit anschliessendem Apéro.

Der «Wortfächer endlich.menschlich.» regt an, über das eigene Leben und Sterben nachzudenken und Worte für das Unsagbare zu finden – mal humorvoll und gelassen, mal todernst und himmelschreiend. Die 50 Denkanstösse unterstützen Wagemutige ebenso wie komplett Überforderte und notorische Verdränger:innen beim Abbauen ihrer Ängste und spenden Trost angesichts der Zumutung des Todes.

Wusstest du gerne, wie es
ist, tot zu sein? Oder findest du lieber
heraus, wie es ist, zu leben?

Zitat aus dem Wortfächer endlich.menschlich.



DIENTAG, 22. OKTOBER



Kostenlose
Tickets
stattland.ch

Weitere Daten und
Möglichkeiten auf der
Webseite von stattland.ch

SPAZIERGANG

ZWEI FÜHRUNGEN
UM 13.30 UND 15.30 UHR

MÜNSTERPLATTFORM
BEIM LÖSCH-BRUNNEN

Leben im Blick – Ende in Sicht

Wo man mit dem Velo auf die letzte Reise geht, weshalb Ängste kommen und gehen, wie die Friedhöfe aus der Stadt verschwanden, wo sich Jung und Alt begegnen, wie man den sozialen Kitt festigt, was die Gemeinschaft trägt und welche Entscheidungen zum guten Leben und Sterben gehören.

«Leben im Blick – Ende in Sicht» ist das Motto eines Spaziergangs zum Thema Lebensende, der Sie von der Münsterplattform bis zum Generationenhaus führt. Wir hören von vergangenen Bräuchen und Ritualen, aber auch von den neusten Bestimmungen rund ums Lebensende – eine bewegte Geschichte, ein Festival der Ideen und eine Sache, die Generationen zusammenschweisst. Der Rundgang endet dort, wo manche Ideen in Taten umsetzen und Sie auf Fragen treffen, die Sie sich noch nie stellten.



Eintritt
kostenlos

14.30–16.30 UHR

ERZÄHLCAFÉ

HEITERE FAHNE
DORFSTRASSE 22, 3084 WABERN

Erzähl-Runde inklusiv

Wir nehmen immer wieder Abschied von Menschen. Von Menschen, die sterben.

Wie geht es Ihnen mit dem Abschied-Nehmen? In der Erzähl-Runde reden Sie mit anderen Menschen darüber.

Sie reden über Erlebnisse mit dem Abschied-Nehmen. Sie reden über Gefühle beim Abschied-Nehmen. Manchmal ist es schwer, darüber zu reden. Dann können Humor und Lachen helfen.

Daher wird ein Clown in der Erzähl-Runde mit dabei sein. Lassen Sie sich überraschen!

Moderation: **Bettina Heiniger**
Humorvolle Interaktionen: **Marcel Briand**



Inkl.
Apéro

17.00–21.30 UHR

EINBLICK

HAUS DER RELIGIONEN
EUROPAPLATZ 1, 3008 BERN

Was am Ende wichtig ist – Perspektiven aus verschiedenen Religionen

Rundgang in Gruppen durchs Haus der Religionen – Dialog der Kulturen mit Vertreter:innen von verschiedenen Religionsgemeinschaften.

19.15–20.00 UHR

APÉRO MIT SPEISEN AUS
VERSCHIEDENEN KULTUREN

20.00–21.30 UHR **PODIUMSGESPRÄCH**

Organisiert wird der Anlass vom Verein multireligiöse Begleitungen und dem Haus der Religionen – Dialog der Kulturen. Rundgang und Podiumsgespräch können unabhängig voneinander besucht werden. Religiöse Begleiter:innen erzählen aus der Praxis. Das Apéro ist für alle Teilnehmenden.



Steffen
Eychmüller

Präsident Verein endlich.menschlich.
Chefarzt und Co-Leiter Universitäres Zentrum
für Palliative Care, Inselspital, Bern

Am Lebensende wird es sehr ehrlich: Welche Beziehungen tragen wirklich, was war und ist (mir) wirklich wichtig, was hat und hatte Wert? Sehr oft geht es um menschliche Wärme, Nähe und Liebe. Grund genug, sich diese Fragen schon früh immer wieder zu stellen. Ein gesundes Training, nicht nur für's Ende.



Offenes
spirituelles
Angebot

In einem meditativen
Rahmen mit Musik und
Licht gibt es die Mög-
lichkeit, sich individuell
die Hände auflegen zu
lassen.

17.00–20.00 UHR

RITUALE

HEILIGGEISTKIRCHE
SPITALGASSE 44, 3011 BERN

Handauflegen, Salben und Segnen sind Rituale, die in vielen religiösen und spirituellen Kreisen bekannt sind. Als sichtbares Zeichen heilsamer Zuwendung sind sie biblisch bezeugt und fest in der jüdisch-christlichen Tradition verankert. Gemeinsam mit geschulten freiwillig Engagierten wird ein wohlwollender Raum der Begegnung geschaffen, der ein sanftes Handauflegen, eine über den Tastsinn fühlbare Zuwendung zulässt. Diese Zuwendung spannt eine weitere Dimension des seelsorglichen Geschehens auf.

Mit dem Tastsinn orientieren wir uns von Geburt an bis ans Lebensende. Wir spüren, wir tasten, wir erfahren. Wir sind als fühlende Wesen auf Berührung angewiesen: wenn wir klein sind, wenn wir älter werden, wenn wir in Begegnung mit einem Gegenüber treten.

Das sorgsam gestaltete Ritual des Handauflegens kann heilsam sein, die Zuwendung von Etwas spiegeln, das grösser ist als wir, und die Menschen in ihren Schmerzen, Leiden und Sorgen begleiten.

Ein gemeinsames Angebot der Kirchgemeinden Heiliggeist, Frieden und der offenen kirche bern.

Pfrn. Saara Folini, Pfrn. Vera Bonafini & Isabelle Schreier, Projektleiterin



Guido
Albisetti

Rechtsanwalt und Notar
Von Graffenried Gruppe

Da sein, wenn andere gehen müssen.





Eintritt
kostenlos
exkl.
Getränke

17.30–19.30 UHR

DOCK8

RESTAURANT DOCK8
HOLLIGERHOF 8, 3008 BERN
BUS 12, ENDSTATION «HOLLIGEN»

Death Café Spezial

Vernissage Kunstwerke «Das Leben vor und nach dem Tod» & moderierte Gesprächsrunde

Das Death Café ist eine ungezwungene Gesprächsrunde in einem öffentlichen Restaurant. Wie könnte es in dieser Woche anders sein: Das Thema der Runde und der dazugehörigen Ausstellung ist das Leben vor und nach dem Tod. Alle Weltanschauungen sind willkommen. Niemand muss sich vorstellen, niemand muss sprechen. Wer aber sprechen will, soll zu Wort kommen. Im Zentrum stehen die eigenen Erfahrungen, Ahnungen und Fragen rund um Sterben und Tod. Die Runde wird von Philosoph Matthias Balsiger und Pfarrer Gian Marco Derungs moderiert.



Eintritt
kostenlos

18.00–20.00 UHR

KONZERT

FRANZÖSISCHE KIRCHE
ZEUGHAUSGASSE 8, 3011 BERN

Konzert – Building bridges

Schüler:innen des Schwerpunktfachchors des Gymnasiums Kirchenfeld gestalten ein vielseitiges Programm zum Thema Leben, Sterben und Liebe in der Französischen Kirche. Begleitet wird der Chor vom Orchester «ad hoc» des Gymnasiums und vom Cello-Quartett von und mit dem Palliativmediziner Steffen Eychmüller. Das Konzert unter der Leitung von Marc Hügli, Andreas Hügli und Peter Honegger lädt zum Nachdenken über ein würdevolles Lebensende ein, indem wir das Leben feiern und gemeinsam musizieren.

Allgemeine Info über den Chor: Dieser Chor, bestehend aus rund 60 Schüler:innen aus den vier Jahrgängen des Schwerpunkt-fachs Musik, gestaltet Aufführungen im kleineren Rahmen. Er tritt an der Weihnachtsfeier des Gymnasiums und am UNESCO-Benefizkonzert meist zusammen mit dem Orchester «ad hoc» auf.



Eintritt
kostenlos

20.30–22.00 UHR

THEATER

YEHUDI-MENUHIN-FORUM
HELVETIAPL. 6
3005 BERN

Gift & Gnade Theater mit anschliessendem Publikumsgespräch

Wie trauern? Gibt es ein richtiges und falsches Trauern? Wenn die Trauer uns niederdrückt, was dann? Was kann uns helfen, zurück ins Leben zu finden?

Solche Fragen wirft das Stück «Gift. Eine Ehegeschichte» von Lot Vekemans auf. Durch einen Unfall hat ein Paar ihr Kind verloren. Die Sprachlosigkeit nach dem traumatischen Erlebnis führte zur Trennung. Nach neun Jahren treffen sie sich erstmals wieder am Grab des Sohnes. Das Elternpaar begegnet sich unsicher. Der Schmerz hat eine nur schwer überbrückbare Kluft zwischen ihnen aufgetan, doch sie kommen ins Gespräch und versuchen eine tastende Annäherung.

Das Stück ermöglicht einen unmittelbaren Zugang zur Thematik. Die Zuschauenden sitzen im Kreis um die Spielfläche und erleben so das Ringen der beiden Figuren hautnah mit. Direkt im Anschluss findet ein Gespräch mit dem Publikum statt.

Spiel: Lilian Naef, Markus Amrein
Regie: Eva Mann
Produktion: Marie Theres Langenstein, mtlproduktionen.ch



MITTWOCH, 23. OKTOBER



Teilnahme
kostenlos

Eine Anmeldung ist
nicht nötig

9.00–10.30 UHR

AUSTAUSCH

RAUM FAREL, LE CAP
PREDIGERGASSE 3, 3011 BERN

Trauercafé

Das Trauercafé, das im Generationenhaus Bern immer am ersten Dienstag im Monat stattfindet, wird im Oktober zusätzlich in der Stadtfestivalwoche angeboten. Eingeladen sind Menschen, die eine nahestehende Person verloren haben und nach Antworten, Hilfen und Hoffnungswegen in die Zukunft suchen.

Das Trauercafé wird von zwei Fachpersonen geleitet und betreut.

Was ist Sterben? Ein Schiff segelt hinaus und ich beobachte, wie es am Horizont verschwindet. Jemand an meiner Seite sagt: Es ist verschwunden. Verschwunden wohin?

Verschwunden aus meinem Blickfeld – das ist alles. Das Schiff ist nach wie vor so gross, wie es war, als ich es gesehen habe. Dass es immer kleiner wird und es dann völlig aus meinen Augen verschwindet, ist in mir, es hat mit dem Schiff nichts zu tun. Und gerade in dem Moment, wenn jemand neben mir sagt, es ist verschwunden, gibt es andere, die es kommen sehen, und andere Stimmen, die freudig rufen: Da kommt es! Das ist Sterben.

Charles Henry Brent, 1862-1929



Sibylle
Felber

Vorstandsmitglied endlich.menschlich.
Kommunikationswissenschaftlerin

Genauso wie am Lebensanfang brauchen wir auch am
Lebensende ein stabiles Netzwerk, das uns trägt.



Christine
Häslar

Regierungsrätin

Was wir Menschen wirklich brauchen?
Würde, Respekt und menschliche Wärme –
vom ersten bis zum letzten Atemzug.



Teilnahme
kostenlos

AB 11.45 UHR

EINBLICK

BREMGARTENFRIEDHOF
MURTENSTRASSE 51, 3008 BERN

Was passiert, wenn der letzte Vorhang fällt?

Einladende Vorträge, abwechslungsreiche Spaziergänge und Führungen, Kunst, Rituale, Probeliegen und Probefahren

Unter dem Motto «Wenn der letzte Vorhang fällt» arbeiten verschiedene Organisationen zusammen, um auf dem Bremgartenfriedhof einen ganzen Tag lang dem Themenkreis Tod auf die Spur zu kommen. Sie sind herzlich eingeladen, unsere Veranstaltungen zu besuchen, Fragen zu stellen und am Apéro teilzunehmen.

Das Tagesprogramm im Überblick:

Es werden Führungen über den Friedhof und durch das Krematorium sowie ein Ritual zum Thema Wut angeboten. Für diejenigen, die es entspannter angehen möchten, besteht die Möglichkeit, in einem Sarg Probe zu liegen oder die Kunstinstallation «Was passiert, wenn der letzte Vorhang fällt?» zu besichtigen. Ausserdem steht das Bestattervelo bereit, um interessierte Personen auf eine Testfahrt mitzunehmen. Bei den farbigen Sitzgelegenheiten finden Sie jederzeit eine Ansprechperson der beteiligten Organisationen.

Die Führungen und das Ritual starten jeweils beim Haupteingang des Bremgartenfriedhofs, nahe dem Teich bei der grossen Kapelle.



Christoph
Schärer

Amtsleiter bei Stadtgrün Bern
Stadtgrün steht für Vielfalt. So sind unsere Friedhöfe ebenso Orte der Trauer wie des Verweilens, der Besinnung, der Erholung, des Lebens und des Seins.



11.45 UHR

Wut rauslassen, ein Scherbenritual

13.00 UHR / 14.15 UHR / 15.30 UHR
JEWELS:

- Führung durch das Krematorium Bern
- Friedhofspaziergang mit Stadtgrün Bern
- Besinnungsweg, eine philosophische Begehung des Bremgartenfriedhofs



16.45–17.45 UHR

Vortrag aurora, das andere Bestattungsunternehmen

17.45–18.30 UHR

Apéro

18.30–19.30 UHR

Vortrag Verein Werde Erde, Innovation Kompostbestattung

19.30–20.15 UHR

Ausklang



Die Organisationen stellen sich und ihre Beiträge vor:

Wut rauslassen

Ein ökumenisches Scherbenritual auf dem Bremgartenfriedhof

Krankheit, Abschied und Tod sind mit Schmerz, Trauer und Ohnmacht verbunden, aber auch mit Wut. Warum muss das sein? Warum ich? Warum werde ich alleingelassen? Darf ich überhaupt wütend sein? Oder schäme ich mich für diese Gefühle? Was passiert, wenn ich meine Wut unterdrücke?

Ein Ritual auf dem Bremgartenfriedhof lädt ein, sich diesen Gefühlen zu stellen, Aggressionen Raum zu geben und die eigene Wut rauszulassen. In einem geschützten Rahmen dürfen Gefässe zu Bruch gehen, kann die aufgestaute Wut entweichen und Raum schaffen, um wieder freier atmen zu können.

www.kirchenpalliativebern.ch/

Führung Krematorium

Die Führung durch den Betrieb der Bernischen Genossenschaft für Feuerbestattung bgf gibt Einblicke in die tägliche Arbeit des Krematoriums Bern. Wie läuft eine Kremation ab? Wie lange dauert sie? Welche Beigaben dürfen im Sarg bleiben? Wie kommt die Asche in die Urne? Dabei sollen auch Vorurteile und falsche Vorstellungen im Zusammenhang mit der Feuerbestattung abgebaut werden. Die Feuerbestattung ist die vorherrschende Bestattungsart. Das Krematorium Bern leistet mit seiner Arbeit einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag.

www.krematorium.ch/de/

Spaziergang über den Bremgartenfriedhof

Stadtgrün Bern führt Sie über den Bremgartenfriedhof. Dabei werden Sie Geschichten über bekannte und unbekannte Persönlichkeiten erfahren, historischen Grabmälern und moderner Kunst begegnen und etwas über die Pflanzen und Tiere herausfinden. Zu Beginn erzählen wir Ihnen zudem, weshalb dieser Friedhof, der heute in einem dicht bebauten Stadtquartier liegt, 1865 weit draussen vor den Toren der Stadt, mitten auf dem freien Feld, eröffnet wurde.

www.bern.ch

Besinnungsweg

Vom Anfang und vom Ende. Nehmen Sie sich Zeit für sich und tauchen Sie ein in die schöne, ruhige Atmosphäre auf dem Bremgartenfriedhof. Machen Sie einen Spaziergang auf dem Besinnungsweg, wo Sie an 15 Stationen philosophischen, poetischen, tröstlichen und ermutigenden Texten und Impulsen zum Umgang mit dem Thema Leben und Sterben begegnen. Der Weg ist durchgehend begehbar. Zu den angegebenen Zeiten führen Sie Freiwillige der AG Spiritualität und Religion entlang der Stelen über den Besinnungsweg.

Vortrag aurora, das andere Bestattungsunternehmen

Wir laden Sie zu einem besonderen Vortrag ein. Geschäftsführer Gyan Härrli von aurora Bestattungen spricht darüber, wie Trauerkultur, Transparenz und Achtsamkeit uns helfen, mit Verlust umzugehen und Trost zu finden. Sie erhalten einen umfangreichen Einblick in verschiedene Bestattungsmöglichkeiten. Der Vortrag ermöglicht Raum für persönliche Reflexionen. Wir möchten Sie ermutigen, sich mit diesem oft tabuisierten Thema auseinanderzusetzen und somit ein bewussteres und erfüllteres Leben zu führen. Herzlich willkommen.

Während des gesamten Aktionstags auf dem Bremgartenfriedhof sind wir mit unserem bestattervelo.ch präsent. Für die Mutigen unter Ihnen besteht die Möglichkeit einer Testfahrt, vielleicht sogar im Sarg liegend? Für alle anderen stehen wir gerne während des gesamten Anlasses als Ansprechpersonen für Ihre offenen Fragen zur Verfügung.

www.aurora-bestattungen.ch/
www.bestattervelo.ch/

Vortrag Verein Werde Erde, Innovation Kompostbestattung

Der Verein Werde Erde setzt sich für die Etablierung der Kompostbestattung in der Schweiz ein. Dem Zeitgeist entsprechend machen wir uns für eine ökologische Bestattung stark. Wir helfen beim Finden zukunftsfähiger Lösungen mit und wollen, dass das Sterben, der Tod und die Trauer in unserer Gesellschaft wieder sicht- und diskutierbarer werden.

Der Verein Werde Erde ist Teil dieses Umdenkens und fördert eine mitweltfreundliche Bestattungs- und Trauerkultur.

Wir freuen uns, Ihnen die Bestattung der Zukunft näherzubringen. Wir sind den ganzen Nachmittag für Sie da und betreuen das Probeliegen im Holzschnitzelbeet. Hier bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie die Kompostbestattung dereinst aussehen könnte. Ebenfalls begleiten wir die Kunstinstallation «Was passiert, wenn der letzte Vorhang fällt». Diese Installation haben wir zusammen mit der Gamedesignerin Milena Shields konzipiert. Sie eröffnet einen Raum, um in die magische Welt der Zersetzung einzutauchen. Womit bringen Sie das Erlebte in Verbindung? Sind sie froh gestimmt? Macht es Ihnen Angst? Was ist wichtig, damit sich eine Bestattung gut anfühlen kann? Was ist schön an Friedhöfen? Glauben Sie an den Tod? Was würden Sie gerne einmal werden: Baum, Wein, Blume?

www.werde-erde.ch/
www.milenashields.com/



MITTWOCH, 23. OKTOBER



Eintritt
kostenlos

*Wir können unsere Kinder nicht vor
Verlusterfahrungen bewahren, sie
sind Teil unseres Lebens. Ich wünsche
mir, dass wir mutiger werden, mit
ihnen über Krankheit, Tod und Trauer
zu sprechen.*

*Sophia Bartenstein,
Palliativärztin*

17.30–18.30 UHR

BUCHVERNISSAGE

PROGR
ERLESEN – RAUM FÜR GEDRUCKTE
FEINKOST
SPEICHERGASSE 4, 3011 BERN

Buchvernissage «Das Wimmelbuch vom Abschiednehmen»

Für Menschen, die einen Verlust erleben, steht die Welt still. Nichts ist mehr so, wie es vorher war, alles steht Kopf, während draussen das normale Leben weiterwimmelt, so als wäre nichts gewesen. «Das Wimmelbuch vom Abschiednehmen» thematisiert auf einfühlsame Weise verschiedene Wege des Abschiednehmens und begleitet unterschiedliche trauernde Menschen über ein Jahr hinweg.

Sophia Bartenstein (Familientrauerbegleiterin und Palliativmedizinerin) und Andrea Peter (Illustratorin und Kinderbuchautorin) geben spannende Einblicke in die umfangreiche Konzeption des Buches und erzählen die Geschichten hinter den Bildern. Für Eltern, Lehrpersonen, Trauerbegleiter:innen und alle Lebensinteressierten, die auch mit Kindern über das Abschiednehmen ins Gespräch kommen möchten.

Beim Apéro im Anschluss an das Gespräch bleibt Zeit fürs Nachfragen, Austauschen, Signieren-Lassen und Stöbern im Wimmelbuch.

www.wimmelbuch.ch

Sophia
Bartenstein



Sophia Bartenstein, warum ist es für dich als Palliativmedizinerin und Familientrauerbegleiterin wichtig, dass es ein Wimmelbuch zum Thema Abschied, Trauer und Trost gibt?

Das Besondere am Wimmelbuch ist, dass ganz viele Aspekte des Abschiednehmens und Trauerns gleichzeitig gezeigt werden können: die teils absurde Parallelität des Lebens – die einen fahren in die Ferien, andere zu einer Beerdigung – oder die ganz unterschiedlichen Verluste, die wir im Verlauf unseres Lebens erleben – vom verlorenen Lieblingsstofftier über Umzug bis zu Trennung und Tod; Tod und Trauer machen uns hilflos und überfordern. Hoffentlich hilft dieses Buch dabei, das «Darüber-Sprechen» zu erleichtern.

Andrea Peter, du hast bereits verschiedene Kinder- und Wimmelbücher erschaffen. Wie funktioniert dieses Wimmelbuch und für wen ist es gedacht?

Betrachter:innen können die Geschichten der verschiedenen Figuren von Seite zu Seite im eigenen Tempo entdecken. Und so mit Themen rund ums Abschiednehmen in Berührung kommen. Noch viel stärker als in anderen Wimmelbüchern liegt der Fokus auf den Erlebnissen der einzelnen Figuren. Es eignet sich für alle Altersstufen und passt ins eigene Zuhause, in Kindergärten und Schulen sowie auf Palliativstationen und in die Familientrauerbegleitung.

Welche der Abschiedsgeschichten aus dem Wimmelbuch ist euch am meisten ans Herz gewachsen?

Andrea: *Die Geschichte der Frau und ihrer drei Kinder, deren Leben nach einem Verlust ein ziemliches Chaos ist.*

Sophia: *Ganz besonders berührt mich, dass Andrea meine Ideen so gut erfasst und die Figuren auf so liebevolle Art und Weise zum Leben erweckt hat.*

*Und zusätzlich:
Burgdorfer
Wimmelbuch-Vernissage
Donnerstag, 24.10.
um 19.30 Uhr
www.buchhandlung-kronenplatz.ch*



Eintritt
kostenlos

17.00–19.00 UHR **GESPRÄCHSRUNDE
MIT FACHPERSONEN**

**RAUM FAREL, LE CAP
PREDIGERGASSE 3, 3011 BERN**

Den Familienalltag mit schwerst- kranken Kindern gestalten

Tabus, Herausforderungen & Antworten

Immer mehr Eltern wollen ihr Kind so lange wie möglich im vertrauten Umfeld behalten und ihm eine gute Lebensqualität zuhause ermöglichen.

An diesem Anlass werden die wenig thematisierten praktischen Fragen, Herausforderungen und Probleme im Alltag dieser Familien diskutiert und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Erster Teil: Erfahrungsberichte

Renate Bucher Probst, eine Mutter, liest aus ihrem Buch «federleicht» Texte aus dem Alltag mit ihrem verstorbenen schwerkranken Sohn.

Petra Männer, Regionalleiterin von Pro Pallium, spricht mit ihr über den Familienalltag, Entlastung, Bedürfnisse und Freiwilligenarbeit.

Sarah Brügger, Forscherin und Freiwillige, berichtet über den Balanceakt zwischen Wünschen, Sorgen, Selbstbestimmung & Koordinationsproblemen.

Zweiter Teil: Austausch

Fachpersonen und Beteiligte beantworten Fragen.

Damian Hutter, Kinderarzt,

Tabea Mantsch, Kinderspitex,

und weitere Personen aus dem Betreuungsnetz tauschen sich unter der Moderation von

Eva Soom Ammann über Hilfestellungen aus, gehen auf konkrete Anliegen der Anwesenden ein und zeigen, wie Hürden und Grenzen überwunden werden können.

*There are no
individuals. There aren't
even separate species.
Everything in the forest
is the forest.
Richard Powers*

18.00–20.00 UHR

SPAZIERGANG

DAMPFZENTRALE/ALLMITWALD

GOLD – A silent walk for the living

Du bist bei dir, bei deinem Körper. Du entscheidest über dein Tempo, deinen Rhythmus. Vielleicht auch über den der Gruppe, wenn du mit anderen gehst. GOLD ist ein Waldspaziergang, gerahmt von Dokumentarstimmen zum Thema Trauer. GOLD schafft einen örtlichen und zeitlichen Raum für dieses «gemeinsame Alleinsein». Es soll die Trauer nicht auffangen. Nicht stillen. Es soll ihr Raum geben, eine Stimme, ein Bewusstsein, einen natürlichen Platz innerhalb der Lebenszeit.

GOLD ist ein «Silent Walk», ein performativer Spaziergang, der Sound, Bewegung, Wald und Menschen zusammenbringt. GOLD ist für Menschen, die Trauer schon erlebt haben, und für diejenigen, die Trauer noch erleben werden.

Start und Ende des Walks sind bei der Dampfzentrale, der Spaziergang selbst findet im Allmitwald statt.

Gesprochene Sprachen:
Schweizerdeutsch, Deutsch, Englisch

Tickets und weitere Daten:
www.dampfzentrale.ch/event/gold



Nicht
barrierefrei



Eintritt
kostenlos

19.00–21.30 UHR

ERZÄHLCAFÉ

HEITERE FAHNE
DORFSTRASSE 22, 3084 WABERN

Erzähl-Runde inklusiv

Wir nehmen immer wieder Abschied von Menschen.
Von Menschen, die sterben.
Wie geht es Ihnen mit dem Abschied-Nehmen?
In der Erzähl-Runde reden Sie mit anderen Menschen
darüber.
Sie reden über Erlebnisse mit dem Abschied-Nehmen.
Sie reden über Gefühle beim Abschied-Nehmen.
Manchmal ist es schwer, darüber zu reden.
Dann können Humor und Lachen helfen.
Daher wird ein Clown in der Erzähl-Runde mit dabei sein.
Lassen Sie sich überraschen!

Moderation: Bettina Heiniger
Humorvolle Interaktionen: Marcel Briand



Eintritt
kostenlos

19.30–21.30 UHR

KONZERT

KONSERVATORIUM BERN

Das Lied – Liedrezitale Bern ist innerhalb
ihres Jubiläumsthemas «Lebenszyklus» auch am
Stadtfestival zu hören.

Werden und Vergehen wird durch zwei Berner Künstlerinnen musikalisch erlebbar. Die Sängerin Claude Eichenberger und die Pianistin Sonja Lohmiller, ein eingespieltes Lied-Duo, haben ein eindrückliches Programm zusammengestellt, das sich wie ein grosser Lebensbogen aufspannt. Beide Künstlerinnen sind knapp 50, sind Mütter von Kindern im Schulalter, sind aber auch die Töchter von alternden Eltern – sie stehen mitten im Leben, beschäftigen sich auf der einen Seite täglich mit dem Werden ihrer Kinder und gleichzeitig auch mit dem Vergehen ihrer Eltern. In diesem Spannungsfeld steckt ein grosser künstlerischer Reichtum, den die Musikerinnen in ihrem Programm «Vom Werden und Vergehen» erfahrbar machen. Auserlesene Werke von Leonard Bernstein, Heinz Holliger, Gustav Mahler und Richard Strauss berichten aus der Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen, setzen sich mit dem Erinnern und der Vergänglichkeit auseinander und thematisieren das Loslassen in Liedern zu Abschied, Tod und Wiederauferstehung.



Donnerstag, 24. Oktober

Brücken bauen in Bern

DONNERSTAG 24.10.
ZWISCHEN
13.00 UND 21.30 UHR

Mehr Infos:



Der Donnerstag lädt unter dem Motto «Brücken bauen in Bern und Burgdorf» zu Begegnung und Dialog zwischen Bevölkerung und Fachpersonen ein. Entlang der Zeughausgasse finden sich Stände mit Informationen und Anregungen zu den Themen rund um das Lebensende.

Im Dialog können Erfahrungen und Fragen ausgetauscht werden wie: «Was beschäftigt mich rund um das Thema Sterben, Tod und Trauer?» – «Wo gehe ich hin, wenn es zuhause nicht mehr geht?» – «Kann ich mich vorbereiten?» – «Was brauche ich dazu?» – «Welche Wünsche, Fragen oder Ängste habe ich?» – «Was oder welche Informationen helfen mir?» – «Wie kann ich mit meinen Nächsten darüber sprechen?»

Um 16.00 Uhr eröffnen die Verantwortlichen von endlich.menschlich. den Festteil des Stadtfestivals gemeinsam mit dem Stadtpräsidenten mit seiner Vision zur «Compassionate City» Bern «Bärn treit».

Später lädt die Tanzgruppe Senior Stars von Bühnen Bern zum Tanz und auf der Bühne in der Zeughausgasse sind verschiedene Bands zu Gast: Nina Dimitri

mit ihrer Mükka-Band, Shirley Grimes mit ihrem Projekt «Kultur am Bettrand» und Mercury7 mit der national bekannten Sängerin Katharina Michel, die 2023 bei der Revivalausgabe den «Music Star» gewonnen hat.

Schlechtwetter-
variante:
Marktstände, Qi-Gong,
Musik und
Festivalprogramm
im Kornhausforum



Donnerstag, 24. Oktober

Brücken bauen in Burgdorf



kostenlos

Die verschiedenen Veranstaltungen finden am Nachmittag und Abend im Umkreis der Altstadt von Burgdorf statt. Das Detailprogramm wird ab Anfang September in den sozialen Medien und auf der Homepage www.spital-emmental.ch/brueggeboue zur Verfügung stehen.

Brügge boue zwüsche Läbe u Stärb

... auch in Burgdorf! Wir bauen Brücken zwischen Fachpersonen, Betroffenen und deren Angehörigen sowie zu Menschen, die bisher noch nie mit Palliative-Care-Themen in Kontakt gekommen sind. Wir bauen Berührungspunkte ab zu einem Begriff, mit dem viele Menschen Ängste verbinden anstatt eine umfassende Unterstützung und Behandlung. Es sollen Brücken von der Trauer zum Trost entstehen und wir wollen uns auch über Sinneseindrücke und Humor diesem nicht immer einfachen Thema nähern. Welche Brücken interessieren Sie?

Zum Beispiel können Sie:

- **sich mit Fachpersonen zu Ihren Fragen rund um Palliative Care austauschen**
- **sich von Claire Alleene auf eine leichtfüssige und tiefgründige Reise durchs Leben entführen lassen**
- **im Café der Sinne geniessen, Ihre Sinne schärfen und dabei Erinnerungen wach werden lassen**
- **ein Wimmelbuch zum Thema Abschied kennenlernen**
- **sich den Themen Sterben, Trauer und Trost über Texte und Installationen annähern**
- **und vieles mehr**



Barbara Affolter

Leitende Ärztin Palliativmedizin
Spital Emmental

Nur wenn wir das Kranksein und Sterben als Teil des Lebens akzeptieren, können wir das Möglichste aus unseren und den Tagen von Betroffenen machen. Lasst uns auf die Möglichkeiten fokussieren und das Bewusstsein der Endlichkeit nutzen, um unsere Prioritäten immer wieder neu zu ordnen.



Ticketverkauf
via Casino
Theater

Mehr Infos:



kostenlos

20.00 UHR

CASINO THEATER BURGDORF

Ein Musik-Theater-Kabarett von und mit Judith Bach als Claire Alleene – überraschend, zart und frisch

ENDLICH. Ein Stück für immer

So vieles ist anders, seit sie ihre weise Oma Fritz nur noch auf dem Friedhof besuchen kann. Claire erfährt, dass an einem Ort, wo Erinnerungen und Grabinschriften langsam verblasen, Geschichten so lebendig werden können wie nirgendwo sonst. Sogar ihre eigene.

Judith Bach erzählt als Claire Alleene eine bewegende Geschichte, die das Leben und den Tod auf berührende, tiefgründige und doch leichte Weise miteinander verwebt. Sie nimmt die Zuschauenden mit auf eine nachdenkliche und humorvolle Reise und regt dazu an, das Thema Tod mit neuen Augen zu sehen.

Zuvor öffnet das Café der Sinne an der Theke des Casino Theaters. Hier können Sie einfach sein und geniessen, haben die Möglichkeit, mit Fachpersonen aus der Sterbe- und Trauerbegleitung ins Gespräch zu kommen oder stündlich in kleinen Gruppen die Sinne zu schärfen und Erinnerungen wach werden zu lassen. Parallel dazu lädt die Ausstellung «Was tröstet dich» ein, in das Thema von Trauer und Trost einzutauchen.

ALTSTADT VON BURGDORF

Am Nachmittag ist Zeit für Gespräche oder auch: «Was Sie schon immer über die Palliative Care, über das Sterben oder das Trauern wissen wollten.» Was genau bedeutet dieser Begriff «Palliative Care» eigentlich und was hat er mit dem Lebensende zu tun? Wo erhalten Sie im Emmental Unterstützung, wenn Sie selbst oder Ihre Angehörigen von einer chronischen Krankheit betroffen und belastet sind? Wer sind die Menschen hinter den Angeboten? Auch die Patientenverfügung, EXIT oder die Unterstützung in sozialen Belangen kann zum Thema gemacht werden. Kommen Sie vorbei und nutzen Sie Sprechminuten mit Fachpersonen aus unterschiedlichsten Bereichen, um Ihre Fragen zu stellen oder Informationen zu erhalten.



13.00–14.00 UND 18.30–20.30 UHR

NINA DIMITRI UND BAND MÜKKA

«Mükka» von Tessiner Volksmusik bis hin zu lateinamerikanischer Musik

Was entsteht, wenn eine Tessiner Stimme, emmentalische Akkorde, ein Kontrabass-Groove, Gesang und Perkussion umrahmt mit Komik miteinander unterwegs sind? Ganz einfach: Volksmusik, die Grenzen sprengt, den Himmel in die Hallen holt, magische Momente entstehen und Herzen höher schlagen lässt. Lateinamerikanische, Schweizer, Tessiner, italienische und eigene Songs.

Nina Dimitri – Gesang, Charango, Gitarre

Silvana Gargiulo – Gesang, Perkussion

Geri Zumbrunn – Kontrabass

Thomas Aeschbacher – Schwizerörgeli



Nina
Dimitri

Früher, als die Familien noch zusammenlebten, oder in anderen Gesellschaftsformen wie z. B. in Bolivien, wo ich lange lebte, war oder ist es ganz normal, dass man kranke Angehörige zu Hause pflegte und ihnen viel Liebe schenkte. So, dass sie die letzte Zeit hier auf Erden so gut wie möglich verbringen durften. Eigentlich ist palliative care für mich genau das: Ummantelung und Fürsorge – einfach nicht zuhause, aber auch mit ganz viel Liebe.

Musikerin



20.30–21.30 UHR

MERCURY7

Mercury7 – Die fünfköpfige Band aus der Stadt Bern ist eine schnörkellose Rockcombo bestehend aus Schlagzeug, Bass, zwei Gitarren und einer fantastischen Sängerin (Music Star 2009 sowie Gewinnerin der Revival-Ausgabe 2024). Mercury7 ist eine perfekte Mischung aus schweren Rock-Grooves, erstklassigem Spiel und modernem, melodischem Songwriting mit einem lyrischen Twist.

Katharina Michel – Gesang

Sam Siegenthaler – Gitarre

Jonas ‚Ash‘ Aeschlimann – Gitarre

Marco Rohrbach – Bass

Michel Maeder – Schlagzeug



14.00–15.00 UHR

HARFENISTIN VERONIKA EHRENSPERGER

Eine Harfe... oder bin ich schon beim Wolkenchef?

Dieser Ausruf einer todkranken Frau inspirierte die Harfenistin Veronika Ehrensperger zu einem neuen Programm. Darin verwebt sie Stücke aus ihrem vielfältigen Repertoire mit skurrilen, berührenden, tiefgründigen und humorvollen Geschichten aus ihrer Arbeit in einem Hospiz.

15.00–15.30 UHR

Shirley Grimes stellt ihr Projekt «Kultur am Bettrand» vor.

Das Projekt Kultur am Bettrand schafft Kulturerlebnisse für Menschen jeden Alters, denen es aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, die Schönheit und Heilkraft von Kultur an einem Veranstaltungsort zu erleben. Es bringt die Kultur zu diesen Menschen nach Hause oder in die Gesundheitseinrichtung, wo sie – zusammen mit Familie, Freund:innen oder ganz alleine – bereichernde, verbindende kulturelle Momente erleben können. Kostenlos und unkompliziert.





Wie soll Ihre Beerdigung mal sein?

Machen Sie sich anhand des MY LAST GOODBYE-Fragebogens Gedanken über Ihren eigenen Tod und Ihre eigene Beerdigung.

MY LAST GOODBYE – wie ich einmal gehen will

Mit dem preisgekrönten MY LAST GOODBYE-Podcast lädt Franziska von Grünigen seit zwei Jahren Menschen dazu ein, sich anhand von 12 Fragen Gedanken über ihren eigenen Tod und die eigene Beerdigung zu machen. Am Stadtfestival endlich.menschlich. bietet sich die Gelegenheit, die Fragen am Donnerstagnachmittag in der Zeughausgasse in Bern vor Ort zu beantworten und so auf Wunsch Teil des Podcasts zu werden. Die Aufnahme findet in Eigenregie mit dem eigenen Smartphone oder im direkten Gespräch mit Franziska von Grünigen statt.

Ausserdem lädt das MY LAST GOODBYE-Rad Sie dazu ein, neben dem Hauptpreis auch einige Erkenntnisse zum eigenen Lebensende zu gewinnen.

www.mylastgoodbye.ch

www.instagram.com/my_last_goodbye_podcast

www.instagram.com/fvongruenigen



Irene
38

Ich möchte an meiner Beerdigung auf keinen Fall Rosenblätter!



Lenny
8

Ich stelle mir vor, dass ich nach meinem Tod als Geist rumgeistere.

Mein eigenes Sterben macht mir keine Angst. Ich schaue es eher mit einem Gefühl von gespannter Neugier an.

Büne
Huber
61



Ritschi
43

Mir gefällt der Gedanke, dass ich nach dem Tod irgendwo mit Elvis, Hofer und Haneri noch ein bisschen jammen kann. Wobei, ob die alle am gleichen Ort sind...?



Germaine
66

Meine Urne habe ich bereits aus Lehm selbst hergestellt. Sie sieht aus wie ein geschliffener Stein und ist farbig wie mein Leben.



Stefan
Gubser
65

Mein Leichenmahl? Kartoffelstock mit Rüebl und Erbsli.



Die Klassen 7a und 7c des Oberstufenzentrums Konolfingen stellen sich den 12 MY LAST GOODBYE-Fragen – siehe Ausstellung «Was tröstet dich?» in der Kornhausbibliothek.

Heul dich aus.
Und wenn du denkst, da sind
keine Tränen mehr,
fang noch einmal von vorne an.
Meine Schulter hält das aus.

Mir fehlen gerade die
richtigen Worte.
Aber echte Umarmungen
habe ich noch.

Trauern darf dauern.
Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

Es ist gerade gar nichts okay.
Und das ist okay.

*erhältlich am Bücherstand
des Stadtfestivals, in der
Kornhausbibliothek,
im Buchhandel oder bei
www.vatterundvatter.ch*

*In lauter Trauer
(Schreien hilft)*

5 x Trost im Postkartenformat

Finden wir neue Formen, mit Abschied und Trauer umzugehen? Wie können wir Trauernden mitfühlend und aufrichtig begegnen? Aussen- und Nahestehende sind oft überfordert mit den Gefühlen von Trauernden und wissen nicht, wie sie ihnen angemessen begegnen können. Oder sie reagieren gar nicht – aus Angst, etwas Falsches zu tun. Das neu entwickelte Trostkartenset möchte ihnen die Möglichkeit geben, zu reagieren. Mit Worten, die real sind, und als Alternative zu den immergleichen Trauerkartensprüchen.


**Bärn
treit**
GEMEINSAM
BIS ZULETZT

*Kommen Sie am Donnerstag, 24. Oktober
in der Zeughausgasse an den Stand von
Bärn treit, dem Netzwerk für ein
gemeinsam getragenes Lebensende.
Unterschreiben Sie die Charta, werden Sie
Mitglied und engagieren Sie sich für eine
lebendige Sterbekultur.*





Eintritt
kostenlos

09.00–10.30 UHR
UND VON 11.00–12.30

MUSIKTHERAPIE

RAUM FAREL, LE CAP
PREDIGERGASSE 3, 3011 BERN

Durchatmen und zu sich kommen – getragen von ruhigen Klängen

Über den Gehör- und den Tastsinn sind die meisten Menschen bis zu den letzten Atemzügen emotional erreichbar und berührbar. Die Musiktherapie ist fester Bestandteil eines zeitgemässen multidisziplinären Behandlungskonzepts in der Palliative Care. Musiktherapie kann helfen, Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das Nervensystem zu beruhigen.

In der alltäglichen Fülle von akustischen und anderen Sinnesindrücken verlieren wir die Fähigkeit zu achtsamem Hören und Hinsehen. Bei dieser Klangmeditation laden wir Sie ein, gemeinsam innezuhalten, zu lauschen, zu spüren und Ruhe und Kraft zu tanken. Die Teilnehmenden werden eingeladen, ihre Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und auf den Klang der für Sie gespielten Instrumente wie Monochord, Körpertambura und Gong zu richten, um in ein umhüllendes Klangerlebnis eintauchen zu können.

Anschliessend besteht die Gelegenheit, über die Klangmeditation und über Musiktherapie in der Palliative Care ins Gespräch zu kommen.

Leitung: Bettina Kandé-Staehelin, Musiktherapeutin, Universitäres Zentrum für Palliative Care & Universitätsklinik für Medizinische Onkologie, Inselspital.

Astrid Lorz-Zitzmann, Musiktherapeutin, Universitäres Zentrum für Kinder- und Jugendonkologie, Inselspital

Musiktherapeutin

Palliative Care: ummantelt, getragen. Abgeschirmt von unnötigen Reizen. Beschenkt mit ausgewählten Klängen, Düften, Berührungen, Farben. Und den beruhigenden Stimmen zugewandter Menschen. Ganz ähnlich wie am Lebensanfang.



Bettina
Kandé-
Staehelin



Eintritt
kostenlos

13.00–14.00 UHR

QI-GONG

AUF DEM WAISENHAUSPLATZ BERN

BEI SCHLEICHTEM WETTER
KORNHAUSFORUM,
KORNHAUSPLATZ 18 3011 BERN

Durchatmen und Energie tanken mit Qigong

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es aktiviert einerseits die Selbstheilungskräfte und beruhigt andererseits bei Stress, Angst und Nervosität. Mit seinen ruhigen, fließenden Bewegungen ist das Training für alle Menschen geeignet. Die Krebsliga Bern, Lungenliga Bern, Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie Pro Senectute Kanton Bern laden Sie ein, gemeinsam innezuhalten, durchzuatmen und Energie zu tanken.





Corina
Caduff

15.00–15.30 UHR

GESPRÄCH
MIT EINER
BETROFFENEN

VIERTE WAND
NÄGELIGASSE 1A, 3011 BERN

Gespräch mit Lorena Dellenbach, Patientin Palliative Care

Pascal Krauthammer im Gespräch über das Lebensende, Trauer und Angst mit Corina Caduff, Kulturwissenschaftlerin und Herausgeberin von «Ein letztes Buch. Autorinnen und Autoren schreiben über ihr Sterben» (2023) und Lorena Dellenbach, Patientin Palliative Care. Die Musikerin Lorena Dellenbach leidet unter der unheilbar fortschreitenden Krankheit Neurofibromatose Typ 2. «Lebens ende bedeutet für mich nicht, dass alles vorbei ist», sagt die Palliative-Care-Patientin.

Vize Rektorin Forschung Berner
Fachhochschule BFH,
Literatur- und Kulturwissen-
schaftlerin, Hochschule der
Künste Bern

Für ein gutes Lebensende
brauchen wir Gestaltungswillen,
ein tragendes soziales Netz und
vertrauensvolle Beziehungen zu
Gesundheitsfachpersonen.

Das Wichtigste am
Lebensende ist
Liebe und Zuwendung
zu verspüren.



Lorena
Dellenbach

Agentur Krauthammer und Partner

Das Alter macht einem nicht nur die eigene
Endlichkeit bewusst, sondern die Notwendigkeit,
sich mit dem letzten Lebensabschnitt
auseinandergzusetzen.



Pascal
Kraut-
hammer



Schlechtwetter-
Variante
Französische
Kirche,
Chorraum

Die Lichtspirale
vor dem Münster
bleibt bis 20.00 Uhr
begebar

Für weitere Details folgen-
den QR-Code aufrufen:
www.rituale-bern.ch



18.00 UHR
GLOCKENGELÄUT
DER BERNER KIRCHEN

KERZENRITUAL

18.15 UHR BEGINN DES
LICHTLABYRINTHS

MÜNSTERPLATZ

Ein Lichtlabyrinth – endlich.menschlich

Menschen auf ihrem Weg des Sterbens liebevoll und mit Würde zu begleiten, ist eine bedeutende und erfüllende Aufgabe. Oft wird dies im stillen und privaten Rahmen geleistet.

Mit dem Lichtlabyrinth «endlich.menschlich» möchten wir dieser gesellschaftlichen Aufgabe einen Raum in der Öffentlichkeit geben und gemeinsam zum Leuchten bringen.

Das Lichtritual wird mit dem Klang der Kirchenglocken der Stadt Bern eingeläutet.

Der Münsterplatz – ein besonderer Ort – wird mit einer rituellen Handlung feierlich mit Kerzen illuminiert.

Begleitet durch Klangwelten.

Begehen der Lichtspirale.

Ein magisch-poetischer Augenblick der Stille und Kontemplation.

Es soll ein Stück gemeinsamer Weg sein, ein Innehalten, Staunen und Zulassen.

Durchführung

Ritualverband Schweiz (www.ritualverband.ch)
In Zusammenarbeit mit den Berner Landeskirchen



Eintritt
kostenlos

Care-Produkte aus
dem Forschungsprojekt
«Sterbesettings» werden
am Donnerstag,
24. Oktober am Stand
an der Zeughausgasse
ausgestellt.

19.30–21.00 UHR

BUCHVERNISSAGE

SAAL NICOLAS MANUEL, LE CAP
PREDIGERGASSE 3, 3011 BERN

Berner Buchvernissage «Sterben gestalten»

Sterben ist in soziale Praktiken eingebettet, es ist an Rituale und Regularien gebunden, es ist mit gesellschaftlichen Wertvorstellungen und religiösen Konzepten verwoben – Sterben wird sozial, materiell und symbolisch ausgestaltet. Weil dabei eine Vielzahl von Akteur:innen ins Spiel kommt, die unterschiedliche Interessen und Wertvorstellungen in ihre Praxis einfließen lassen, stellt sich die Frage: Wie wird gestaltet, wer gestaltet was, für wen, mit welchen Ressourcen und aus welcher Motivation heraus? Diesen Fragen nähern sich die Beiträge der Publikation «Sterben gestalten» aus den Perspektiven Design, Literatur, Pflege, Religionssoziologie und bildende Kunst. Das Buch entstand im Rahmen des vom Schweizerischen Nationalfonds geförderten Forschungsprojekts «Sterbesettings – eine interdisziplinäre Perspektive» (2020–2023) und wird von den Autor:innen vorgestellt.



Eintritt
kostenlos
exkl.
Getränke

Jenseits-
Café

20.00–21.30 UHR

AUSTAUSCH

LIEBLINGS CAFÉ BAR
GERECHTIGKEITSGASSE 13, 3011 BERN

Jenseits-Café

Die Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens öffnet oft unerwartete Türen zu persönlichem Wachstum und tieferer Selbstreflexion. Wenn wir uns der begrenzten Zeit bewusst werden, die uns zur Verfügung steht, beginnen wir, unsere Prioritäten neu zu bewerten und das, was wirklich zählt, in den Vordergrund zu rücken. Indem wir lernen, mit der Endlichkeit zu leben, entdecken wir die unendlichen Möglichkeiten, die das Leben bietet. Adriano Marra will mit dem Jenseits-Café einen sicheren Raum schaffen, in dem sich Menschen mit den tiefsten Fragen des Lebens auseinandersetzen können.



Nicole
Stutzmann

Geschäftsführerin krebsliga bern

Nicht nur die Linderung von körperlichen
Symptomen, sondern den Menschen in
all seinen Dimensionen erfassen und für ihn
da sein. Bis zuletzt.

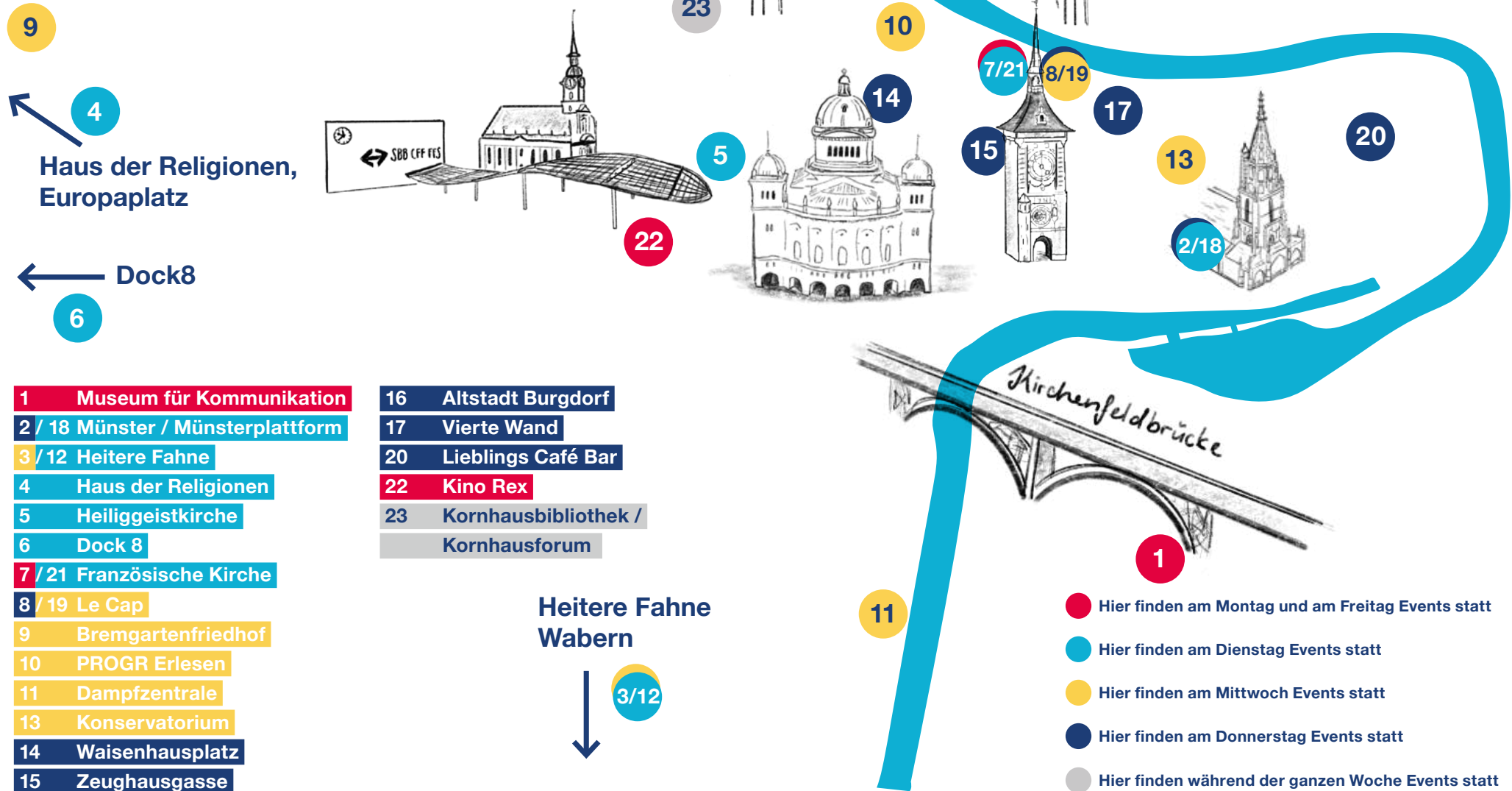


Saidy
Janko

YB-Spieler

Die Fussball-Meisterschaft ist ein Marathon mit
38 Runden. Es braucht Durchhaltewillen, Disziplin,
aber auch Freude und Spass – so wie im Alltag, wenn
das Ende näher rückt.

Gesamtübersicht der Standorte



SONNTAG, 20. OKTOBER

Gottesdienst – Selbstwirksamkeit stärken	Heiliggeistkirche	10.30 Uhr
---	-------------------	-----------

MONTAG, 21. OKTOBER

Gesprächsangebot – «Zwischenhalt»	Münster	12.00–13.30 Uhr
--------------------------------------	---------	-----------------

Einblick – Abends im Museum	Museum für Kommunikation	17.00–20.00 Uhr
--------------------------------	--------------------------	-----------------

Vernissage Wortfächer endlich.menschlich.	Museum für Kommunikation	17.30–18.30 Uhr
--	--------------------------	-----------------

DIENSTAG, 22. OKTOBER

Mitmach-Kunst – Sterbensmutig	Bahnhofplatz	11.30–16.30 Uhr
-------------------------------	--------------	-----------------

Raum der Stille / Fotoinstallation	Kirche St. Peter und Paul	12.00–18.00 Uhr
------------------------------------	---------------------------	-----------------

Musik und Meditation	Kirche St. Peter und Paul	12.15–13.00 Uhr
----------------------	---------------------------	-----------------

Stadtführung – Leben im Blick, Ende in Sicht	Münsterplattform	13.30 und 15.00 Uhr
---	------------------	---------------------

Erzähl-Runde inklusiv	Heitere Fahne	14.30–16.30 Uhr
-----------------------	---------------	-----------------

Heitere Sargatelier	Progr	15.00–21.00 Uhr
---------------------	-------	-----------------

Vernissage Fotoinstallation	Kirche St. Peter und Paul	16.00–18.00 Uhr
-----------------------------	---------------------------	-----------------

Hemmigs Metzgete «Heitere Sorg»	Progr	16.00–21.00 Uhr
------------------------------------	-------	-----------------

Einblick – Perspektiven aus verschiedenen Religionen	Haus der Religionen	17.00–21.30 Uhr
---	---------------------	-----------------

Expertengespräch – Heitere Sargatelier	Progr	17.30 Uhr
---	-------	-----------

Rituale – Handauflegen, Salben und Segnen	Heiliggeistkirche	17.00–20.00 Uhr
--	-------------------	-----------------

Gesprächsangebot – «ganz Ohr»	Heiliggeistkirche	17.00–20.00 Uhr
-------------------------------	-------------------	-----------------

Gesprächsrunde – Death Café Spezial	Dock8	17.30–19.30 Uhr
--	-------	-----------------

Konzert – Building bridges	Französische Kirche	18.00–20.00 Uhr
----------------------------	---------------------	-----------------

Audiowalk – Kaugummi, Abschied, Klebestreifen	Grosse Schanze	18.30 Uhr
--	----------------	-----------

Apéro – Speisen aus verschiedenen Kulturen	Haus der Religionen	19.15–21.30 Uhr
---	---------------------	-----------------

Podiumsgespräch	Haus der Religionen	20.00–21.30 Uhr
-----------------	---------------------	-----------------

Theater – Gift & Gnade	Yehudi-Menuhin-Forum	20.30–22.00 Uhr
------------------------	----------------------	-----------------

MITTWOCH, 23. OKTOBER

Austausch – Trauercafé	Raum Farel, le Cap	09.00–10.30 Uhr
------------------------	--------------------	-----------------

Raum der Stille / Fotoinstallation	Kirche St. Peter und Paul	10.00–18.00 Uhr
------------------------------------	---------------------------	-----------------

Mitmach-Kunst – Sterbensmutig	Bahnhofplatz	11.30–16.30 Uhr
-------------------------------	--------------	-----------------

Einblick/Probefliegen/Probefahren	Bremgartenfriedhof	11.45–20.15 Uhr
-----------------------------------	--------------------	-----------------

Ritual – Wut rauslassen, ein Scherbenritual	Bremgartenfriedhof	11.45 Uhr
--	--------------------	-----------

Musik und Meditation	Kirche St. Peter und Paul	12.15–13.00 Uhr
----------------------	---------------------------	-----------------

Meditation – «Wenn Sterben, dann sterben»	Heiliggeistkirche	12.30–13.00 Uhr
--	-------------------	-----------------

Führung/Spaziergang – Krematorium, Friedhof, Besinnungsweg	Progr	16.00–21.00 Uhr
--	-------	-----------------

Einblick – Perspektiven aus verschiedenen Religionen	Bremgartenfriedhof	13.00 / 14.15 / 15.30 Uhr
---	--------------------	---------------------------

Gesprächsangebot – «ganz Ohr»	Heiliggeistkirche	13.00–14.00 Uhr
-------------------------------	-------------------	-----------------

Gesprächsangebot – «Zwischenhalt»	Münster	14.00–15.30 Uhr
--------------------------------------	---------	-----------------

Virtual Reality – Totentanz	Progr	14.00–18.00 Uhr
-----------------------------	-------	-----------------

Heitere Sargatelier	Progr	15.00–21.00 Uhr
---------------------	-------	-----------------

Hemmigs Metzgete «Heitere Sorg»	Progr	16.00–21.00 Uhr
---------------------------------	-------	-----------------

Vortrag – aurora, das andere Bestattungsunternehmen	Bremgartenfriedhof	16.45–17.45 Uhr
--	--------------------	-----------------

Gesprächsrunde – Familienalltag mit schwerstkranken Kindern	Raum Farel, le Cap	17.00–19.00 Uhr
--	--------------------	-----------------

Expertengespräch – Heitere Sargatelier	Progr	17.30 Uhr
---	-------	-----------

Vernissage – «Das Wimmelbuch vom Abschiednehmen»	Progr	17.30–18.30 Uhr
---	-------	-----------------

Apéro	Bremgartenfriedhof	17.45–18.30 Uhr
-------	--------------------	-----------------

Audiowalk – Kaugummi, Abschied, Klebestreifen	Grosse Schanze	18.30 Uhr
--	----------------	-----------

Vortrag – Verein Werde Erde	Bremgartenfriedhof	18.30–19.30 Uhr
-----------------------------	--------------------	-----------------

Spaziergang – Silent Walk	Dampfzentrale/Allmitwald	19.00–21.00 Uhr
---------------------------	--------------------------	-----------------

Erzähl-Runde inklusiv	Heitere Fahne	19.00–21.30 Uhr
-----------------------	---------------	-----------------

Ritual – Ausklang	Bremgartenfriedhof	19.30–20.15 Uhr
-------------------	--------------------	-----------------

Konzert – Das Lied – Liedrezitale Bern	Konservatorium Bern	19.30–21.30 Uhr
---	---------------------	-----------------

DONNERSTAG, 24. OKTOBER		
Musiktherapie – Durchatmen	Raum Farel, le Cap	09.00–10.30 Uhr
Raum der Stille / Fotoinstallation	Kirche St. Peter und Paul	10.00–18.00 Uhr
Musiktherapie – Durchatmen	Raum Farel, le Cap	11.00–12.30 Uhr
Mitmach-Kunst – Sterbensmutig	Bahnhofplatz	11.30–16.30 Uhr
Musik und Meditation	Kirche St. Peter und Paul	12.15–13.00 Uhr
Stände – Brücken bauen	Zeughausgasse	13.00–21.30 Uhr
Stände – My last goodbye	Zeughausgasse	13.00–21.30 Uhr
Konzert – Nina Dimitri & Mükka	Zeughausgasse	13.00–14.00 Uhr
Gesprächsangebot – «ganz Ohr»	Heiliggeistkirche	13.00–14.00 Uhr
Entspannung – Qigong	Waisenhausplatz	13.00–14.30 Uhr
Konzert – Veronika Ehrensperger	Zeughausgasse	14.00–15.00 Uhr
Virtual Reality – Totentanz	Progr	14.00–18.00 Uhr
Einblick – Kultur am Bettrand	Zeughausgasse	15.00–15.30 Uhr
Gespräch mit einer Betroffenen	Vierte Wand	15.00–15.30 Uhr
Heitere Sargatelier	Progr	15.00–21.00 Uhr
Festakt – Brücken bauen	Zeughausgasse	16.00–17.30 Uhr
Hemmigs Metzgete «Heitere Sorg»	Progr	16.00–21.00 Uhr
Expertengespräch – Heitere Sargatelier	Progr	17.30 Uhr
Ritual – Kerzen vor dem Münster	Münsterplatz	18.15–20.00 Uhr
Ausstellungsführung – Memento mori	_artundweise	18.00 Uhr
Konzert – Nina Dimitri & Mükka	Zeughausgasse	18.30–20.30 Uhr
Audiowalk – Kaugummi, Abschied, Klebestreifen	Grosse Schanze	18.30 Uhr
Buchvernissage – «Sterben gestalten»	Saal Nicolas Manuel, le Cap	19.30–21.00 Uhr
Austausch – Jenseits-Café	Lieblings Café Bar	20.00–21.30 Uhr
Konzert – Mercury7	Zeughausgasse	20.30–21.30 Uhr

FREITAG, 25. OKTOBER		
Raum der Stille / Fotoinstallation	Kirche St. Peter und Paul	10.00–14.00 Uhr
Mitmach-Kunst – Sterbensmutig	Bahnhofplatz	11.30–16.30 Uhr
Gesprächsangebot – «ganz Ohr»	Heiliggeistkirche	13.00–14.00 Uhr
Virtual Reality – Totentanz	Progr	14.00–18.00 Uhr
Heitere Sargatelier	Progr	15.00–21.00 Uhr
Hemmigs Metzgete «Heitere Sorg»	Progr	16.00–21.00 Uhr
Meditation – Neige deines Herzens Ohr	Heiliggeistkirche	17.00–17.20 Uhr
Expertengespräch – Heitere Sargatelier	Progr	17.30 Uhr
Lesung – Nandi Devar	Französische Kirche	17.30–18.30 Uhr
Kino – Die Tabubrecherin	Kino Rex	18.00–20.30 Uhr
Audiowalk – Kaugummi, Abschied, Klebestreifen	Grosse Schanze	18.30 Uhr

SAMSTAG, 26. OKTOBER		
Virtual Reality – Totentanz	Progr	12.00–16.00

SONTAG, 27. OKTOBER		
Gottesdienst – Füreinander da sein	Münster	10.00 Uhr
Liturgische Feier – Sinnlich berührt	Heiliggeistkirche	17.00 Uhr

ZUDEM

Kunstinstallation – Kubus «Before I die»	Kornhausplatz	ganze Woche
Installation – Berner Totentanz: alt und neu	Zeughausgasse	18.10.–08.11.24
Ausstellung – Was tröstet dich? / My last goodbye	Kornhausbibliothek	21.10.–16.11.24
Ausstellung – Memento Mori	_artundweise	10.10.–01.11.24
Vortrag – Über die Endlichkeit sprechen	Ref. Kirchengemeindehaus Thun	13.11.24
Chanson, Mundart, Kabarett – «memento mori»	La Cappella	26.11.24
Workshop – Schreiben über Sterben	palliative bern	13., 14. und 27.03.25

BURGDORF DONNERSTAG, 24. OKTOBER

Stände & Fest – Brücken bauen	Altstadt	14:00–18:30 Uhr
Vernissage – «Das Wimmelbuch vom Abschiednehmen»	Buchhandlung Kronenplatz	19.30 Uhr
Musik-Theater-Kabarett – Claire Alleene	Casino Theater	20.00 Uhr



Kollekte

17.30–18.30 UHR

LESUNG

FRANZÖSISCHE KIRCHE, CHOR
ZEUGHAUSGASSE 8,
3011 BERN

Buchevent mit Nandi Devar – Autor des Buches

«Leben, das den Tod nicht kennt»

Eine Fachfrau der Palliative Care, vertraut mit dem Sterben, und ein Weisheitslehrer, der die Tiefen der Meditation erforscht hat, kommen zusammen.

Ein besonderer Anlass für alle, die sich selbst auf die inneren Fragen und Antworten zum Thema «Tod – der grosse Lehrer» einlassen möchten, die Sterbende begleiten oder tiefer in den Aspekt von Spiritual Care eintauchen möchten.

Warum fällt es den meisten Menschen so schwer, über das Sterben nachzudenken?

Die Antwort ist einfach: Es ist ein Thema, das oft gemieden wird, weil es mit Schmerz und Verlust verbunden ist. Aber was, wenn wir eine neue, erhebende und inspirierende Perspektive darauf hätten? Nandi Devar und Cathy Frischknecht freuen sich, zu dieser Lesung einzuladen, die Leben, Sterben, Trauer, Tod und Unsterblichkeit in einen erhellenden Rahmen setzt.



Maik
Ast

Inhaber
Beatevents

Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu
geben, sondern den Tagen mehr Leben.



Vorverkauf
Kino Rex
Bern

18.00 UHR FILM

KINO

19.30 PODIUMSDISKUSSION

KINO REX
SCHWANENGASSE 9, 3012 BERN

Die Tabubrecherin

Michèle Bowley weiss um ihr Ende. Sie stellt sich ihrer Krankheit, dem Unabänderlichen, dem Sterben. Sie begegnet dieser neuen Lebenssituation mit grosser Neugier, auf ihre Weise. Sie nimmt uns mit auf diese Reise ins Unbekannte.

«Ich sammle Leben, nicht Jahre,» sagt Michèle Bowley. Diesem Leitmotiv bleibt sie bis ans Ende ihres Lebens treu. Sie stellt sich der Heftigkeit medizinischer Behandlungen. Aber auch im spirituellen Bereich und in der Natur holt sie sich immer wieder Hilfe. So findet sie zur Stille, zu sich selbst. Für Michèle ist das Sterben ein Abenteuer, auf das sie sich einlässt und das sie bis zum letzten Moment auskosten will. «Die Tabubrecherin» von Silvia Haselbeck und Erich Langjahr ist ein Filmerebnis, das geprägt ist von Mut und Zuversicht in das Wesentliche unseres Daseins. Im Anschluss an den Film gibt es im Rahmen des Stadtfestivals von palliative bern und der Krebsliga Bern eine Podiumsdiskussion zum Thema Sterben und Abschied nehmen.

Es diskutieren: **Nicole Stutzmann**, Geschäftsführerin Krebsliga Bern, **Claudia Zürcher-Künzi**, Geschäftsleiterin palliative bern und Vorstandsmitglied endlich.menschlich. sowie die Regisseurin und der Regisseur des Films, **Silvia Haselbeck** und **Erich Langjahr**. Moderation: **Adriano Marra** von www.jenseits-cafe.ch.

Der Film «Die Tabubrecherin» läuft ab dem 24. Oktober regulär in den Schweizer Kinos.



Silvia Haselbeck und
Erich Langjahr, Regie
Copyright Bilder: Langjahr-Film

Während der ganzen Woche

WÄHREND DER GANZEN WOCHEN

*In der Buchhandlung Orell Füssli in der Spitalgasse Bern
finden Sie während der ganzen Woche einen Büchertisch und
Gedankenanstösse zum Lebensende.*



TABUTHEMA TOD

DI-FR, 16.00-21.00 UHR

PROGR, KULTURPUNKT
WAISENHAUSPLATZ 30, 3011 BERN

Hemmigs Metzgete «Heitere Sarg»

Wir sind doch alle verklemmt! Mit Witz, Charmeoﬀensive, Spiegelung und Fingerspitzengefühl soll es den Hemmungen, in diesem Fall zum Thema Tod, an den Kragen gehen! Denn sie sind der Graus eines jeden Abenteuers und der Zukunfts-, Utopie- und Emotionskiller schlechthin. Bei der altbekannten Hemmigs Metzgete und ihren Künstler:innen dreht sich dieses Mal alles rund um den heiteren Sarg. Er steht für viel mehr als die letzte Ruhestätte der Menschen. Mit Weiter Heiter wird er bei der Hemmigs Metzgete zu einem konfrontativ sinnlichen Moment der Anregung, des persönlichen Gesprächs und der Reflexion über die Berührungängste mit dem Tabuthema Tod.

*Weiter Heiter steht für neue Projekte des Vereins Frei_Raum,
getragen von Andrea Suter und Hannes Hergarten und in
Zusammenarbeit mit verschiedenen Menschen, die den Geist des
Kulturorts Heitere Fahne und des inklusiven Vereins
Frei_Raum weiter heiter in die Welt hinaustragen.*



Tina
Dietrich

Buchhändlerin Orell Füssli

*Ein würdiger Tod:
dankbar und getragen
bis zum Schluss.*

orell
füssli
mein Buch

SARGATELIER

DI-FR, 15.00–21.00 UHR

PROGR, KULTURPUNKT
WAISENHAUSPLATZ 30, 3011 BERN

Wo der Regenbogen endet... Das Heitere Sargatelier – ein Projekt von Weiter Heiter

Das inklusive Heitere Sargatelier lädt ein zu einer künstlerischen, persönlichen und auch gesellschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Tod.

«Wem gehört der Tod?» Mit dieser aufmachenden Fragestellung möchten wir gemeinsam mit den Besucher:innen den Raum öffnen, um persönliche Fragen ebenso wie gesellschaftlich relevante Gedanken zum Thema Tod zu teilen. Das Heitere Sargatelier wird somit zum Ort, um der eigenen, ganz persönlichen Vorstellung des Todes nachzuspüren.

Der Tod bekommt im Heitere Sargatelier eine überraschende Wendung: Er wird zu einem offenen Reflexionsraum, in dem wir uns behutsam unseren Gedanken, Ängsten und auch Träumen zuwenden können. Möge der Tod das Leben bereichern.

TÄGLICH UM 17.30 UHR

lädt ein:e Expert:in zum gemeinsamen Gespräch ein und lässt uns im offenen Austausch miteinander an Erfahrungen und Wissen teilhaben.



Eintritt
kostenlos



Florian
Scholz

Intendant Bühnen Bern

*Zu einem würdigen Leben
gehört auch ein würdiger Tod.*

VIRTUAL REALITY

MI-FR, 14.00–18.00 UHR,
SA, 12.00–16.00 UHR

PROGR, SHOWROOM VIDEOKUNST.CH
WAISENHAUSPLATZ 30, 3011 BERN

Wir bitten zu Tanz!!!

In einem Spannungsfeld zwischen Vergangenheit und Zukunft tanzen alt und neu miteinander: Durch die Vermischung von traditionellen Motiven und moderner Technologie entstehen faszinierende Gegensätzlichkeiten, die die Grenzen zwischen den Welten verschwimmen lassen. Der Dialog zwischen Vergangenheit und Gegenwart lädt die Betrachtenden dazu ein, sich in diesem Kontrast zu verlieren.

Dem Berner Totentanz von Niklaus Manuel Deutsch wird so neues Leben eingehaucht – als Videoarbeit und als Online-Virtual-Reality-Installation präsentiert, wird die Arbeit mit dem zeitgenössischen Videowerk «Invisible» von Peter Aerschmann in Kombination gesetzt.

Zusätzlich wird die Brücke zur Installation von vatter&vatter vor der Französischen Kirche geschlagen. Diese Installation präsentiert nicht nur den Totentanz von Niklaus Manuel Deutsch an seinem ursprünglichen Ort, sondern auch eine zeitgenössische Interpretation von Jared Muralt und Balts Nill.

Zusätzliche Informationen unter
www.bernertotentanz.ch



Eintritt
kostenlos

VIDEOKUNST CH



Peter
Stämpfli

*Stämpfli Kommunikation
Der Umgang mit einem
Todesfall im Unternehmen
benötigt Vorbereitung,
Empathie und Raum, um
Abschied nehmen zu können.*

INSTALLATION

18.10.–08.11.24

ZEUGHausGASSE, NEBEN DEM CHOR
DER FRANZ. KIRCHE

Berner Totentanz – alt und neu

Die 18 Meter lange Installation von Niklaus Manuels Berner Totentanz führt uns vor Augen, wie im Mittelalter die Präsenz des Todes mitten im Stadtraum sichtbar gemacht wurde. In Gegenüberstellung dazu zeigt uns der «Neue Berner Totentanz» des Berner Comic-Künstlers Jared Muralt eine nicht minder eindrückliche Vision des Todes im Hier und Heute.

Die Installation in der Zeughausgasse vor der Französischen Kirche nimmt Bezug auf den ursprünglichen Standort von Niklaus Manuels Mauermalerei. Jared Muralts Zeichnungen laden dazu ein, uns mit der Vergänglichkeit des Lebens auseinanderzusetzen, mal humorvoll, mal kritisch und ungeschönt.

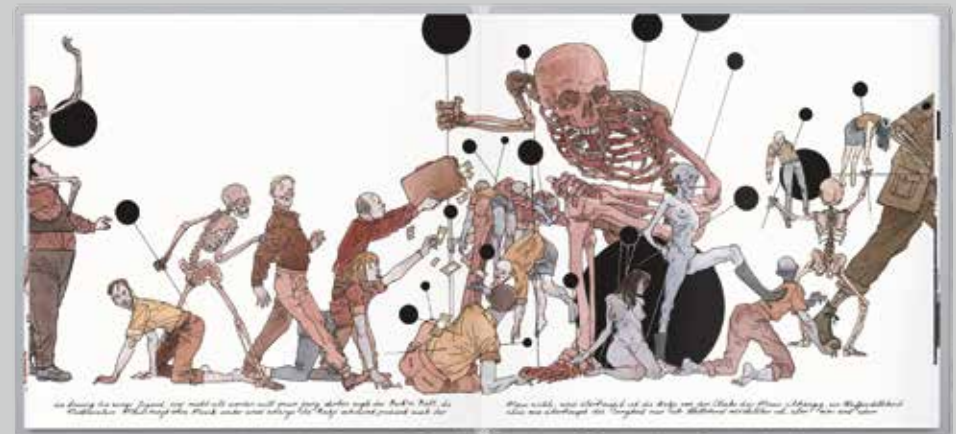
Im PROGR haucht videokunst.ch dem Berner Totentanz von Niklaus Manuel neues Leben ein: als Video-/Online-Virtual-Reality-Installation in Kombination mit dem zeitgenössischen Videowerk «Invisible» von Peter Aerschmann.



frei
zugänglich



www.bernertotentanz.ch



Memento
Mori!

Bilder rechte Seite:
Jared Muralt, Totentanz?,
vatter&vater 2016,
linke Seite:
Bernisches Historisches
Museum, Fotos Christine Moor

WÄHREND DER GANZEN WOCHE

AUSSTELLUNG

21.10.–16.11.24

KORNHAUSBIBLIOTHEKEN BERN

HAUPTAUSSTELLUNG IM KORNHAUS

+ SATELLITEN IN DEN ZWEIG-
STELLEN BREITENRAIN, BÜMPLIZ UND
GÄBELBACH

Ausstellung «Was tröstet dich?»

Interaktive, thematische und künstlerische Installationen in den Bibliotheksräumlichkeiten laden ein zum Nachdenken über unsere Vergänglichkeit und das, was uns in Momenten der Trauer oder Verzweiflung tröstet.

Im grossen «Tröst-Buch» inmitten von Blumen können eigene Erfahrungen von Trauer und Trost niedergeschrieben und nachgelesen werden. Bunte Banner mit Fragen zu Tod und Tröstung regen zum kurzen Innehalten an. Sinnlich erfahren lässt sich das Thema mit Nathalie Heids Wasserurnen, umgeben von Aaresteinchen, Brigitte Lustenbergers Fotografien von leuchtend konservierten Blumen «An Apparition of Memory» und Franziska von Grünigens Hörstationen «My Last Goodbye».

Zur Vertiefung stehen in der Bibliothek eine thematische Bücherauswahl zum Ausleihen und ein Pop-Up-Store mit Trostperlen unabhängiger Verlage und Kleinauflagen bereit.

Eintritt
kostenlos

Während der
Öffnungszeiten der
Bibliothek

Nathalie Heid
www.wasserurne.ch



In Zusammenarbeit mit:
vatter&vatter, www.vatterundvatter.ch
Kornhausbibliotheken, www.kob.ch

Trost für alle Sinne!

Brigitte Lustenberger,
I never asked your name, 2022
www.lufo.ch



ZUHÖREN

MY LAST GOODBYE MIT DEN KLASSEN 7A UND 7C DES OSZ KONOLFINGEN

MY LAST GOODBYE

Welches Lied soll an deiner Beerdigung laufen? Wie würdest du deinen letzten Tag gerne noch verbringen? Was kommt nach dem Tod? Mit diesen Fragen beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler des OSZ Konolfingen im Rahmen des Stadtfestivals. Weil der Tod zum Leben dazugehört. Die Jugendlichen stellen sich den 12 Fragen des MY LAST GOODBYE-Podcasts von Franziska von Grünigen. Ihre Antworten werden in Hörstationen in der Kornhausbibliothek in der Ausstellung «Was tröstet dich?» zu hören sein. Gleichzeitig ist auch das Publikum eingeladen, sich anhand des MY LAST GOODBYE-Fragebogens mit der eigenen Endlichkeit zu befassen.

*Mit MY LAST GOODBYE ermutige ich dazu, den Tod ganz bewusst ins Leben zu holen. Sich neugierig mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen, kann einen in vielen Dingen gelassener machen. Und selbstbestimmter.
Franziska von Grünigen*

Ronny
Graber,
Lehrer



Der Hotelsong von Patent Ochser und Sophie Hunger, gesungen von einer meiner Schülerinnen – das wäre der perfekte Song für meine Beerdigung.

Jascha
13

Ich möchte ein Polizei-Auto auf meinem Grabstein!



Fabio
13

Wenn ich heute Abend sterben müsste, würde ich noch etwas wagen, was ich mich bisher nie getraut habe: einen Rückwärtssalto auf dem harten Boden.

Etienne
13

Mir ist wichtig, dass meine Asche auf einem Berg im Berner Oberland verstreut wird.

Lara
13

Meine Urne soll aus Ton sein – in der Form eines anatomischen Herzens!

Selbst mitmachen?



Zu den Fragen



Chiara-
Luna
13

Warum machen sich alle Gedanken um den Tod und wie man verabschiedet werden möchte und vergessen dabei zu leben? Ich denke, wenn man ein gutes Leben führt, wird man auch einen guten Tod haben.

Ich möchte auf keinen Fall, dass an meiner Beerdigung alle am Handy sind.

Levin
13

Yasmin
14

Ich hoffe, dass ich nach meinem Tod meine verstorbene Katze wiedersehe.



Colin
13

Ich möchte eine weisse Urne mit einem schwarzen Drachen.

Bitte gebt mir meine Dartpfeile mit in den Sarg
- mit denen habe ich schon eine Goldmedaille gewonnen.

Valentin
13

Selbst mitmachen?



Zu den Fragen

AUDIOWALK



Eintritt
kostenlos

TÄGLICH UM 18.30 UHR
STARTPUNKT: GROSSE SCHANZE
ENDPUNKT: BUNDESTERRASSE

Kaugummi, Abschied, Klebstreifen – ein Audiowalk zur Annäherung an das Lebensende

Über Interview-Collagen, Handlungsanweisungen, Sound und Beobachtungen führt der Audiowalk Besucher*innen durch die Stadt Bern – und ermöglicht dabei eine spielerische sowie sinnliche Auseinandersetzung mit dem Lebensende. Dabei geht es nicht nur um den Tod, sondern auch um dessen unauflösbare Verschränkung mit dem Leben.

Der Walk wird während des Festivals täglich um 18 Uhr als begleiteter auditiver Spaziergang angeboten. Er kann aber auch jederzeit individuell begangen werden. In beiden Fällen braucht es dazu ein Smartphone, Kopfhörer und dem Wetter angepasste Kleidung.

Zugänglichkeit

Auf der Strecke gibt es einen Lift, eine Rolltreppe und Gehsteig-Absätze.

Sprache

Hoch- und Schweizerdeutsch, mit hochdeutschem und englischem Transkript

Altersfreigabe

Wir empfehlen den Walk ab einem Alter von 14 Jahren.

Zum Walk

Der QR-Code führt direkt zum Audiowalk. Um potenzielle Störungen durch Handyempfang oder Ähnliches zu vermeiden, empfehlen wir, die dazugehörige und kostenlose App «Guidemate» herunterzuladen und den Audiowalk über die App zu machen.



Claudia
Zürcher-Künzi

Vorstandsmitglied
endlich.menschlich.,
Geschäftsleiterin
palliative bern

Während unseres gesamten Lebens,
ebenso wie am Schluss, sind es die
verbindenden Beziehungen und die
Liebe, die uns stärken und tragen.



Monika
Hagemann

Vorstandsmitglied endlich.menschlich.,
Gesundheitswissenschaftlerin

Jeder sollte die Möglichkeit haben,
an seinem Wunschort versterben zu
dürfen.

AUSSTELLUNG

10.10–01.11.24

**_ARTUNDWEISE KUNST- UND
DENKRAUM, LORRAINESTRASSE 16,
BERN**

ÖFFNUNGSZEITEN:

DI–FR, 15.00–18.00 UHR

ODER AUF ANFRAGE 079 357 92 56

Memento Mori

In einer Gruppenausstellung präsentiert _artundweise Positionen verschiedener Künstler:innen, die sich in ihrem Werk auf unterschiedlichste Art mit der Vergänglichkeit auseinandersetzen.

Ausstellende: • Leena Zihlmann-Kaasalainen • Wolfgang Zät
• Christina Wendt • Marion Richter • Elisabeth Schneller •
Sara Gysin • Peter Gyga • Elsbeth Gyger • Donat Fritschy •
Lilian Frei • Haviva Jacobson • Anna Kassadji u. a.

**DONNERSTAG, 24. OKTOBER,
18.00 UHR**

Führung durch die Ausstellung mit Michael Schläfli, Kulturvermittler und Literaturwissenschaftler

Im Rahmen des gleichzeitig stattfindenden Kongresses sind weitere Anlässe geplant. www.art-und-weise.org

kostenlos

MITMACH-KUNSTPROJEKT

**BAHNHOFPLATZ, BEI DER
HEILIGGEISTKIRCHE**

DI–FR, JEWEILS 11.30–16.30 UHR

Selina Lauener, Kulturschaffende, in Kooperation mit der offenen kirche bern

Sterbensmutig

Trauerzüge mitten durch die Stadt, das war einmal. In einer Zeit, in der das Sterben aus dem öffentlichen Raum verdrängt wird, bringt ein aufgebahrter Sarg das Thema mitten auf den Bahnhofplatz. Die Stufen beim Sockel laden dazu ein, hochzusteigen und sich in den Sarg zu legen. Trauen Sie sich, sich mit dem eigenen Ende auseinanderzusetzen?

Sterbensmutig ist ein Mitmach-Kunstprojekt, das auf überraschende Weise unseren Umgang mit dem Sterben zur Sprache bringt. Wie möchtest du sterben? Denkst du häufig über deine eigene Endlichkeit nach? Wir sind vor Ort, um mit dir über das Thema Sterben in einen Dialog zu treten.

*Mutig übers
Sterben
sprechen*

*Sandro
Lauper*

YB-Spieler

*Der beste Weg zu einem würdigen
Lebensende führt über Teamarbeit.
Alle können im Rahmen ihrer
Möglichkeiten wichtige Beiträge
leisten.*

*Lewin
Blum*

YB-Spieler

*Im Fussball schätzen wir die verschiedenen
Herkünfte und Kulturen. Diese
Wertschätzung verdienen auch die
schwerkranken und ältesten Menschen
in unserer Gesellschaft.*



Feiern, sich
berühren lassen,
innehalten

GEMEINSAME ANGEBOTE DER KIRCH-
GEMEINDEN BERNER MÜNSTER, HEILIG-
GEIST UND DER OFFENEN KIRCHE BERN

**SONNTAG, 20. OKTOBER, 10.30 UHR,
GOTTESDIENST IN DER
HEILIGGEISTKIRCHE BERN**

Selbstwirksamkeit stärken

Der Gottesdienst wird gestaltet von den Freiwilligen des Gesprächsangebots «ganz Ohr», Isabelle Schreier und Pfrn. Joanna Mühlemann.

**MITTWOCH, 23. OKTOBER, 12.30 UHR,
HEILIGGEISTKIRCHE BERN**

«Wenn Sterben, dann sterben.»

Bewusst gestaltete halbe Stunde zur Wochenmitte, mit Markus Amrein (Wort) und Günter Wehinger (Flöte)

**FREITAG, 25. OKTOBER,
17.00–17.20 UHR,
HEILIGGEISTKIRCHE BERN**

Neige deines Herzens Ohr

Meditation zum Wochenschluss mit Pfrn. Joanna Mühlemann

**SONNTAG, 27. OKTOBER, 10.00 UHR,
GOTTESDIENST IM
BERNER MÜNSTER**

Füreinander da sein – vernetzt und verlässlich

Der Gottesdienst wird gestaltet von den Freiwilligen des Gesprächsangebots «Zwischenhalt» und Pfrn. Joanna Mühlemann

Programm
20.10–27.10.

**SONNTAG, 27. OKTOBER, 17.00 UHR,
LITURGISCHE FEIER IN
DER HEILIGGEISTKIRCHE BERN**

Sinnlich berührt

Offene Feier mit Segnung und Salbung, gestaltet von Freiwilligen, Isabelle Schreier und Pfrn. Saara Folini

Feiern, sich berühren lassen, innehalten

Unsere liturgischen, spirituellen und kulturellen Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit der Kirchgemeinden Berner Münster, Heiliggeist und der offenen kirche bern durchgeführt. In den Eröffnungs- und Abschlussgottesdiensten am 20. und 27. Oktober wirken Freiwillige der Gesprächsangebote «ganz Ohr» und «Zwischenhalt» mit. Die Meditation «Neige deines Herzens Ohr» lädt dazu ein, die Erlebnisse des ganzen Wochenprogramms bewusst aus- bzw. nachklingen zu lassen.

Das Format «halb eins – Wort Musik Stille» bietet ein Innehalten und einen Impuls zur Wochenmitte, wobei Gedichte, spirituelle Texte oder Geschichten jeweils aufs Neue mit der Musik verschmelzen.

In der offenen Feier mit Segnung und Salbung führen freiwillig Engagierte behutsam an ein Ritual heran, das sehr heilsam, sanft und zugleich stark ist: in der Berührung, Begegnung und dem Zuspruch, dass der Mensch von Gott geliebt ist.

Pfrn. Saara Folini, Pfrn. Joanna Mühlemann & Isabelle Schreier, Projektleiterin



GESPRÄCHSANGEBOTE



Zum
«Zwischenhalt»
eingeladen und
«ganz Ohr»
sein

MONTAG, 21. OKTOBER,
12.00–13.30 UHR, BERNER MÜNSTER

Offenes Gesprächsangebot
«Zwischenhalt»

Persönlich, vertraulich, unentgeltlich

DIENSTAG, 22. OKTOBER,
17.00–20.00 UHR,
HEILIGGEISTKIRCHE BERN

Offenes Gesprächsangebot «ganz Ohr»

Wir sind da für ein persönliches und vertrauliches Gespräch.
Ohne Anmeldung

MITTWOCH, 23. OKTOBER,
13.00–14.00 UHR,
HEILIGGEISTKIRCHE BERN

Offenes Gesprächsangebot «ganz Ohr»

Wir sind da für ein persönliches und vertrauliches Gespräch.
Ohne Anmeldung

MITTWOCH, 23. OKTOBER,
14.00–15.30 UHR,
BERNER MÜNSTER

Offenes Gesprächsangebot
«Zwischenhalt»

Persönlich, vertraulich, unentgeltlich

DONNERSTAG, 24. OKTOBER,
13.00–14.00 UHR,
HEILIGGEISTKIRCHE BERN

Offenes Gesprächsangebot «ganz Ohr»

Wir sind da für ein persönliches und vertrauliches Gespräch.
Ohne Anmeldung

FREITAG, 25. OKTOBER,
13.00–14.00 UHR,
HEILIGGEISTKIRCHE BERN

Offenes Gesprächsangebot «ganz Ohr»

Wir sind da für ein persönliches und vertrauliches Gespräch.
Ohne Anmeldung

Zum «Zwischenhalt» einladen und
«ganz Ohr» sein

Das Berner Münster und die offene kirche bern bieten unter den Namen «Zwischenhalt» und «ganz Ohr» niederschwellige Gesprächsangebote an. Sie ermöglichen den Menschen, in den Räumlichkeiten des Münsters und der Heiliggeistkirche spontan, vertraulich und unentgeltlich mit ausgebildeten Fachpersonen in ein persönliches Gespräch darüber zu kommen, was aktuell beschäftigt oder belastet.

Beide Angebote sind miteinander vernetzt und zeitlich aufeinander abgestimmt. Sie beruhen auf dem Auftrag der Kirchen zur Seelsorge bzw. Diakonie und stehen allen Menschen offen, unabhängig von Konfession, Gemeindezugehörigkeit, Herkunft, Überzeugung oder gewählter Lebensform. Schweigepflicht, Respekt gegenüber der jeweiligen Situation der Gesprächssuchenden, ihrer persönlichen Haltung sowie spirituellen Prägung gehören – als konzeptionelle Kernanliegen – zum Selbstverständnis von «Zwischenhalt» und «ganz Ohr». Pfrn. Joanna Mühlemann und Isabelle Schreier, Projektleiterin





Eintritt
kostenlos

Seien Sie
herzlich
willkommen!



Immer zu-
gänglich



Ursula
Hafed

MEDITATION, STILLE,
AUSSTELLUNG, SEELSORGE

**CHRISTKATHOLISCHE
KIRCHE ST. PETER UND PAUL, KRYPTA
RATHAUSGASSE 2, BERN**

RAUM DER STILLE

- Stille und Kontemplation
- Musik und Meditation zu definierten Zeiten
- Gespräche mit Seelsorgenden
- Fotoinstallation

Öffnungszeiten, Stille und Kontemplation:

Während der Öffnungszeiten offenes, stilles Sitzen für sich alleine oder mit anderen zusammen.

**DIENSTAG, 22. OKTOBER,
12.00–18.00 UHR**

**MITTWOCH, 23. OKTOBER,
10.00–18.00 UHR**

**DONNERSTAG, 24. OKTOBER,
10.00–18.00 UHR**

**FREITAG, 25. OKTOBER,
10.00–14.00 UHR**

Präsidentin palliative bern
Geschäftsleiterin Wohn- und
Pflegeheim St. Niklaus

Die Unabänderlichkeit des Lebensendes ist
für uns alle Tatsache. Setzen wir uns ge-
meinsam dafür ein, dass dies würdevoll,
selbstbestimmt und schmerzfrei ist

Musik und Meditation:

Musikalische Besinnung und geführte Meditation mit Peter Sladkovic und TRIO RENAISSANCE aus Biel: Max Flückiger und Christine Steinman, Violinen | Ueli Steiner, Viola

**DIENSTAG, 22. OKTOBER,
12.15–13.00 UHR**

**MITTWOCH, 23. OKTOBER,
12.15–13.00 UHR**

**DONNERSTAG, 24. OKTOBER,
12.15–13.00 UHR**

Gespräche mit Seelsorgenden:

Seelsorgende aus der Spezialseelsorge (Spitäler, Heime, Kliniken und Beratungsstellen) sind für Sie und Ihre Fragen da. Während der Öffnungszeiten ist immer jemand anwesend. Zudem liegen Informationen auf.

Fotoinstallation Vernissage:

**DIENSTAG, 22. OKTOBER,
16.00–18.00 UHR**

Vernissage zur Fotoinstallation in Anwesenheit des Fotografen Stefan Maurer.

Fotoinstallation

DI–FR

Für die Installation sind Menschen im Fotostudio von Stefan Maurer Modell gestanden und haben sich von den drei Worten «Vergänglichkeit», «Veränderung» und «Vertrauen» berühren lassen.



Olaf
Schmidt

Betriebsdirektor Bühnen Bern

So unterschiedlich unsere Leben sind, so unterschiedlich sind unsere Bedürfnisse am Ende. Wir müssen dem Rechnung tragen, denn am Ende sterben wir unser eigenes Leben.



Gyan
Härry

Bestatter

Am Ende des Lebens zählt das
Essenzielle, wie die Liebe,
Tiefe und Verbundenheit.



Zum Wimmelbuch und zum
Wortfächer finden am Stadtfestival
Veranstaltungen statt. Details in
diesem Programm.



Publikationen zur Endlichkeit

Angeregt durch das Stadtfestival hat der Berner Verlag vatter&vatter drei neue Publikationsformate entwickelt, in denen die Themen Sterben, Abschied und Trost auf unkonventionelle Weise aufgegriffen werden.

Die «Trostkarten» helfen, Trauernde gefühlvoll und persönlich anzusprechen, jenseits der immergleichen Trauerkartensprüche. «Das Wimmelbuch vom Abschiednehmen» erzählt sensible Bildgeschichten von Leben, Trauer und Trost für Gross und Klein. Der «Wortfächer endlich.menschlich.» gibt spielerisch Anregung zum Nachdenken über Lebenssinn und Endlichkeit – und bleibt dabei immer menschlich.

Alle Publikationen sind erhältlich am Bücherstand am Donnerstag in der Zeughausgasse, im Buchhandel oder bei www.vatterundvatter.ch.

Während des Stadtfestivals präsentieren die Buchhandlungen Orell Füssli Spitalgasse in Bern und die Buchhandlung am Kronenplatz in Burgdorf eine thematische Buchauswahl mit diesen und weiteren Titeln.

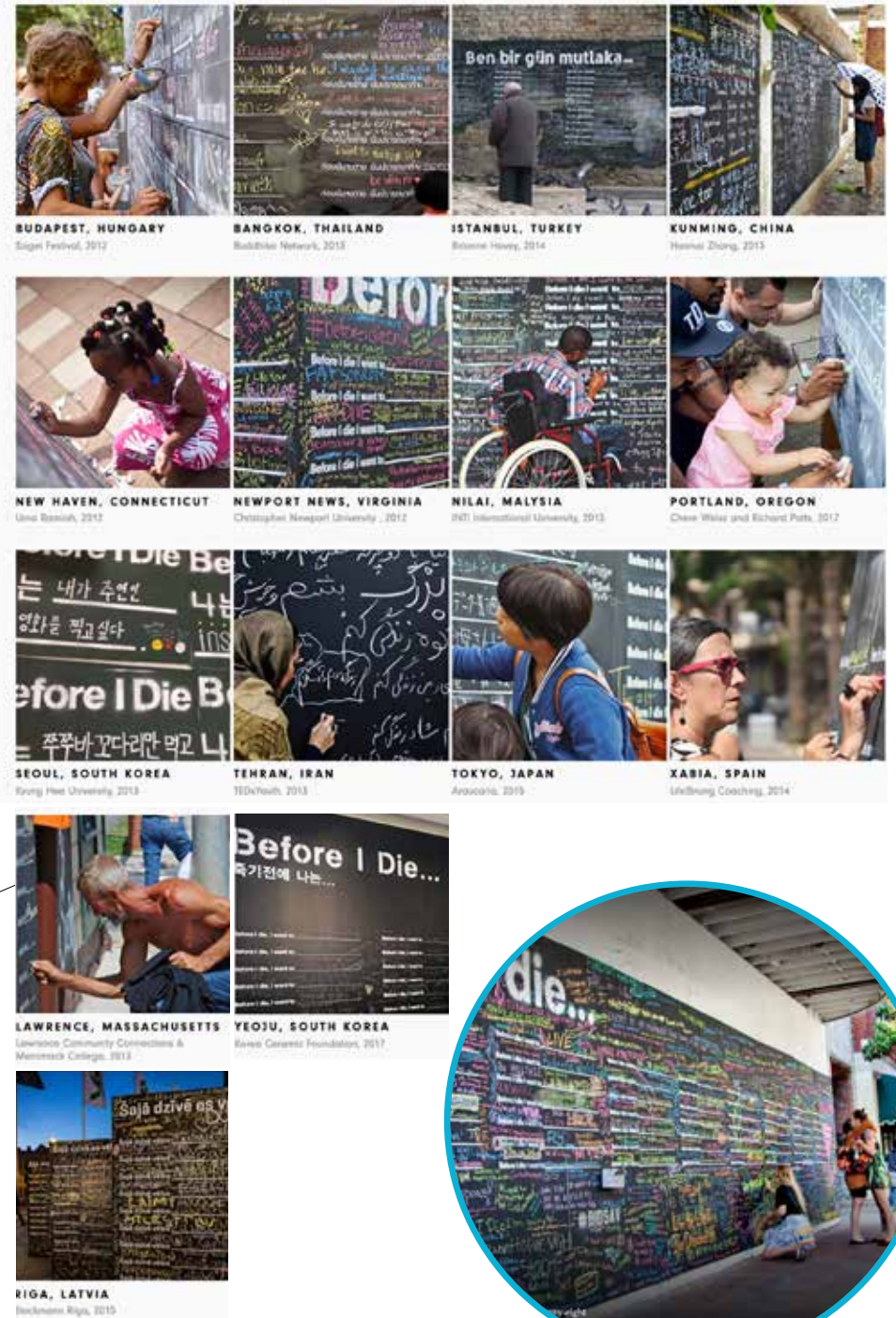
ABSCHIEDNEHMEN

IN DER GANZEN FESTIVALWOCHE
AUF DEM KORNHAUSPLATZ IN BERN

Kubus «Before I die»

Before I die... (deutsch: **Bevor ich sterbe...**) ist ein interaktives Kunstprojekt der US-amerikanischen Künstlerin Candy Chang, das seit 2011 weltweit mehr als 5000-mal in 78 Ländern durchgeführt wurde. Es soll die Menschen dazu anregen, sich mit ihrer eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen.

Seinen Anfang nahm das Projekt im Jahr 2011 in New Orleans, der Heimatstadt der Künstlerin Candy Chang. Anlässlich des Todes eines ihr nahestehenden Menschen setzte sie sich intensiv mit dem Gedanken auseinander, was sie vor ihrem eigenen Tod noch verwirklichen oder erleben wollte. Ihre Gedanken dazu schrieb sie spontan mit Kreide auf die Außenwand eines leerstehenden Industriegebäudes. Kurze Zeit später musste sie feststellen, dass über Nacht viele weitere Menschen ihre eigenen Gedanken einfach ergänzt hatten. Daraus schloss Chang, dass ein entsprechendes Bedürfnis bei den Menschen existiert, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.



Was kommt, wenn du gehst?

Das Leben ist endlich. Das Ende
menschlich. Hoffentlich!

To do, To do, To do, To do,
To do, To do, To d...

Warum heisst es eigentlich
«Altersfalten» und nicht
«Lebensfalten»?

Auch Schuld ist sterblich.

Die Postkarten erhalten Sie
kostenlos am Donnerstag,
24. Oktober am Stand von
vatter & vatter oder am
Palliative Care Stand in der
Zeughausgasse oder via Mail an
info@endlich-menschlich.ch



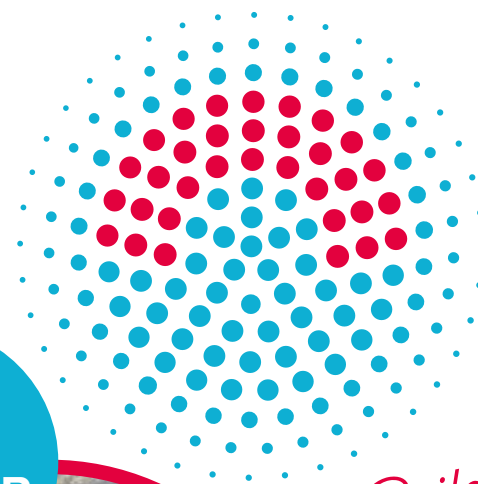
Lebensmutige Postkarten zum neuen Wortfächer

Vor lauter To do-Listen das Leben aus den Augen verloren? Warum nicht einmal per Postkarte über die Endlichkeit und die Kostbarkeit des Lebens sinnieren oder ein paar trostpendende Worte an eine geliebte Person schicken? Die fünf ausgewählten Zitate aus dem neuen Wortfächer endlich.menschlich. eignen sich wunderbar als Grusskarte an vielbeschäftigte Lebenskünstlerinnen oder beflissene Schicksals-Haderer.

Was kommt, wenn du gehst? Der in Zusammenarbeit von vatter&vatter und dem Verein endlich.menschlich. konzipierte Wortfächer gibt lebensmutige Denkanstösse im Angesicht der Endlichkeit. Erhältlich für CHF 17.- im Buchhandel, am Bücherstand am Donnerstag, 24. Oktober in der Zeughausgasse oder bei www.vatterundvatter.ch ...und natürlich an der Wortfächer-Vernissage am Montag, 21. Oktober im Museum für Kommunikation.

www.phpci2024.org

8TH PUBLIC HEALTH PALLIATIVE CARE INTERNATIONAL CONFERENCE



Bern
22-25
OCTOBER
2024

Picture: ©Bern Welcome



Building bridges
between science
and people



u^b
UNIVERSITÄT
BERN



PHPCI
Public Health Palliative Care International

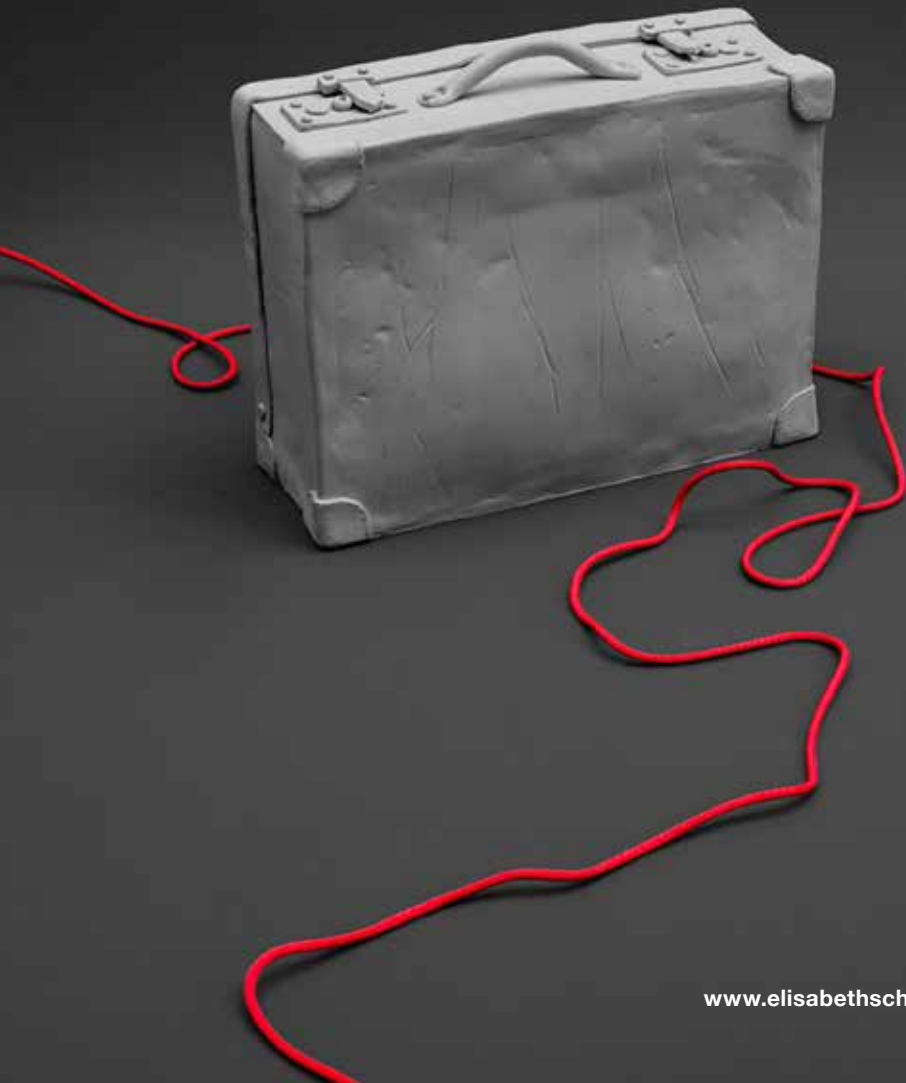
Transit #3 - Installation von Elisabeth Schneller, Bern

Gepäckstücke aus Ton symbolisieren den Verlauf des Lebens und dessen Vergänglichkeit.

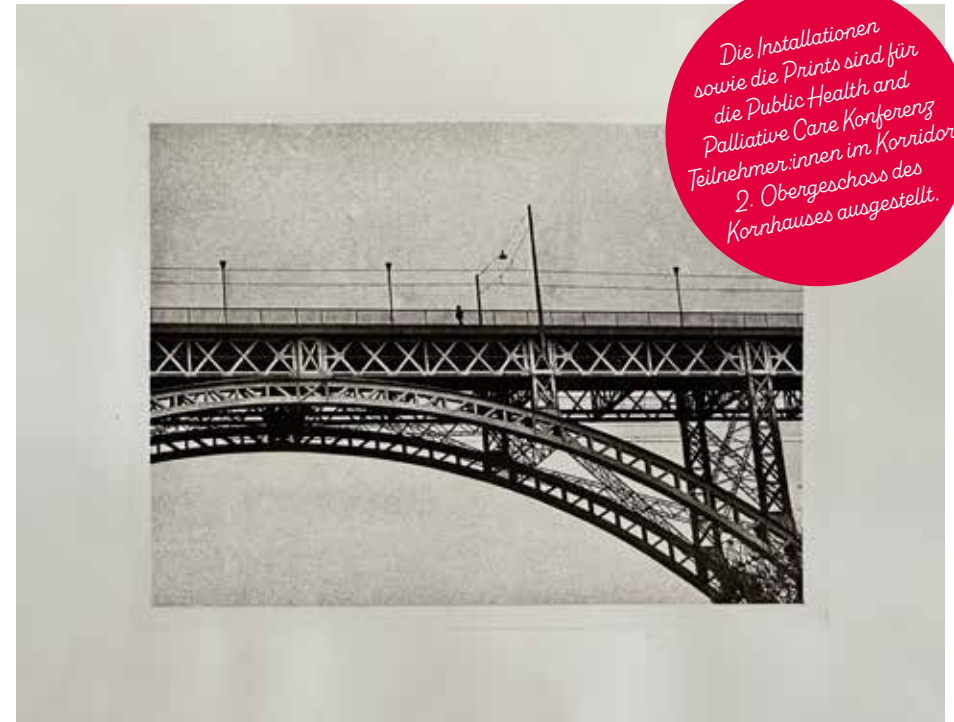
Die Betrachtenden sollen durch die Installation zur Reflexion über ihr eigenes Leben und dessen Endlichkeit eingeladen werden.

Material: Ton weiss, diverse Ergänzungen aus rostigem Metall.

Die einzelnen Stücke sind durch einen roten Faden miteinander verbunden, welcher beim letzten Gepäckstück abrupt abreisst und somit das Lebensende symbolisiert.



www.elisabethschneller.ch



Die Installationen sowie die Prints sind für die Public Health and Palliative Care Konferenz Teilnehmer:innen im Korridor 2. Obergeschoss des Kornhauses ausgestellt.

Brücken bauen – Serie von Gum Prints von Elisabeth Schneller, Bern

Das verbindende Element der auf Büttenpapier als Unikate gedruckten Gum Prints sind Brücken, welche das Motto des Kongresses «Building Bridges» aufnehmen.

Sie symbolisieren die Transitionen im Verlauf eines Lebens und teilweise auch den letzten Übergang vom Leben in den Tod.

Für die Öffentlichkeit
ist die Ausstellung im
Kornhausforum wie folgt
geöffnet:
Dienstagvormittag: 09-12h
Donnerstagnachmittag: 16-18h
Freitagnachmittag: 14-17h

www.elisabethschneller.ch



Vorverkauf
www.la-cappella.ch

CHANSON, MUNDART, KABARETT

**DIENSTAG, 26. NOVEMBER,
20.00 UHR**

**LA CAPPELLA
ALLMENDSTR. 24, 3014 BERN**

«memento mori» eine musikalisch-visuelle Kreation von Willy Schnyder und Dani Misteli

An Abdankungen wird oft viel gelacht. Woran das liegt, darauf haben der visuelle Gestalter Dani Misteli und der Komponist Willy Schnyder auch keine Antwort. Aber sie setzen sich in ihrer multimedialen Show «Liebi, Tod & Händöpfelstock» auf humorvolle Weise mit der Vergänglichkeit auseinander. Die beiden Künstlerfreunde laden das Publikum an eine fingierte Trauerfeier und nähern sich mit feinem Galgenhumor den Höhen und Tiefen unserer Existenz. Zu sehen und hören sind eigene und fremde Texte, Songs, bewegte Bilder und visuelle Auseinandersetzungen mit dem Ende des Lebens.



Annerös
Schneider

Geschäftsleiterin
Palliative Care Netzwerk
Region Thun

Das Bewusstsein der
Endlichkeit gibt unserem Leben
Tiefe und Bedeutung.



Eintritt
kostenlos

VORTRAG

**MITTWOCH, 13. NOVEMBER,
19.00–20.00 UHR**

**REF. KIRCHGEMEINDEHAUS,
FRUTIGENSTRASSE 24, 3600 THUN**

ÜBER DIE ENDLICHKEIT SPRECHEN

VORTRAG MIT DISKUSSION «SPIRITUELLER UMGANG MIT DER STERBLICHKEIT»

Referent: Pascal Mösli, Theologe und Dozent für Spiritual Care im Gesundheitswesen



WORKSHOP

MÄRZ 2025

**DO. UND FR. 13. UND 14. MÄRZ
TAGSÜBER SOWIE AM
DO. 27. MÄRZ ABENDS**



Eintritt
kostenlos

palliative bern Workshop Schreiben über Sterben

Der Übergang vom Leben in den Tod, das Sterben, schreckt uns ab und beschäftigt uns zugleich. Er macht uns Angst und kann uns gleichzeitig tröstliche Vorstellung sein. Über Sterben, Verlust und Trauer nachzudenken, ist nicht leicht. Und darüber zu schreiben? Vielleicht leichter als wir denken.

Im Workshop mit Elena Ibello und Dominique Fonjallaz nähern Sie sich den Themen schreibend mit dem Ziel, Ängste zu befreien, Gefühlses zu versprachlichen und das Schöne herauszuarbeiten. In den Kleingruppen werden Sie im Prozess der Auseinandersetzung und des Schreibens eng begleitet.

Anmeldefrist
28. Februar 2025

Weitere Informationen & Anmeldung

palliative bern
Claudia Zürcher-Künzi
Geschäftsleiterin
Schänzlistrasse 43
3013 Bern
info@palliativebern.ch

Kosten
CHF 500.– für den Workshop

Komitee Stadtfestival / Ausschuss aus der Steuergruppe «Bärn treit»



Annette Berger

Annette Berger, Coach, Therapeutin, Autorin, führt seit dreissig Jahren eine eigene Praxis für Körper- und Gesprächstherapie in Bern. Sie hat sich auf die Begleitung von Menschen nach traumatischen Erfahrungen und schweren Verlusten spezialisiert. Sie betrachtet Trauer in erster Linie als eine gesunde Fähigkeit und setzt sich für eine stärkere gesellschaftliche Anerkennung von Trauer ein. Sie unterstützt Menschen in ihrem Trauerprozess, mit dem Verlust einen Weg in ein lebenswertes Leben zu finden. Annette Berger ist seit Beginn bei «Bärn treit» aktiv und bietet neben Coaching und Meditation auch öffentliche Kurse zur Kommunikation rund um das Thema Lebensende an.

Menschen, die sich vom Leben berühren lassen, handeln auf natürliche Weise mitfühlend, vermindern dadurch Leiden und stärken die Gemeinschaft. Die Themen rund ums Lebensende sind herausfordernd und können nur gemeinsam getragen werden.



Claudia Michel

Claudia Michel ist promovierte Sozialgeografin. Sie lehrte und forschte im Bereich der nachhaltigen Entwicklung an der Universität Bern und ist seit 2014 Dozentin am Institut für Altersfragen der Berner Fachhochschule. Sie lehrt interprofessionelle Projektarbeit, forscht zu sozialer Unterstützung in der letzten Lebensphase und entwickelt gemeinsam mit Praxispartnern Instrumente für die Arbeit mit älteren Menschen in kommunalen Sozialräumen. Sie experimentiert gerne mit Formen des Wissenstransfers zwischen Forschung und Praxis. In der Vergangenheit hat sie Policy Briefs verfasst sowie eine Ausstellung und einen Film produziert.

Mein Wunsch ist, in einer Gemeinschaft zu leben, in der wir füreinander da sind, auch am Lebensende.



Pascal Mösl

Pascal Mösl ist Theologe und Supervisor. Zurzeit arbeitet er für die Reformierte Kirche Bern-Jura-Solothurn, als freier Dozent im Gesundheitswesen und ist Mitglied des Forschungsteams Spiritual Care an der Universität Zürich. Er interessiert sich für die gesellschaftlichen Entwicklungen im Bereich der Spiritualität und deren Auswirkungen auf die Lebensqualität und das Sterben von Menschen.

Wir können die grossen Wellen der Veränderung nicht beeinflussen, aber wir können lernen, auf ihnen zu surfen.



Claudia Zürcher-Künzi

Claudia Zürcher-Künzi ist Geschäftsleiterin von palliative bern, der kantonalen Sektion des nationalen Verbands für Palliative Care. Zuvor leitete sie während 12 Jahren ein Vier-Sterne-Superior-Hotel und war während 9 Jahren für die Drittmittel-Finanzierung von Bühnen Bern verantwortlich. Sie freut sich darauf, Brücken zwischen Fachleuten und der Berner Bevölkerung zu bauen und insbesondere die Festivalaktivitäten zu lancieren, die während der Konferenzwoche in der Stadt Bern stattfinden werden – zusammen mit Mitspielern der «Compassionate City» Bern «Bärn treit».

Unsere Gesellschaft verdrängt das Sterben, dabei würden wir alle an Lebenstiefe, Gemeinschaftssinn und Gelassenheit gewinnen, wenn wir dem Tod in unseren Leben wieder bewusst mehr Raum geben würden. Dieses Bewusstsein wünsche ich mir für das Stadtfestival und darüber hinaus, nachhaltig für Bern und für unser Menschsein.



Michael Kirschner

Michael Kirschner ist Soziologe und seit Februar 2023 Leiter von Alter Stadt Bern. Zuvor hat er mehrere Jahre beim Verband Curaviva Schweiz im Fachbereich Menschen im Alter gearbeitet und sich intensiv mit dem Thema Palliative Care beschäftigt.

Das Stadtfestival leistet einen grossartigen Beitrag zu den Zielen der Berner Charta für ein gemeinsam getragenes Lebensende, nämlich Themen wie Trauer, Tod und Sterben zu enttabuisieren und eine Kultur des Füreinanderdaseins zu etablieren.

Das Leben ist endlich. Das Ende menschlich.
Hoffentlich!

Hierfür sucht der Förderverein Spendengelder zur Finanzierung von Projekten. Die Projekte können qualitativ evaluiert und wissenschaftlich begleitet werden mit dem Ziel einer raschen Umsetzung mit unmittelbarem Benefit für die Gesellschaft.



Wie Sie sich nach dem Stadtfestival weiter engagieren können.

Die Betreuung und Pflege am Lebensende soll nicht nur an den Staat oder Gesundheitsorganisationen delegiert werden, sondern in der Verantwortung von uns allen liegen. Diese Vision teilen in der Stadt Bern viele Organisationen und Privatpersonen.

Bern gehört zu einer Reihe von Städten, die sich nach den Kriterien von «Compassionate Cities» engagieren, Betroffene und Angehörige am Lebensende zu unterstützen. Dies bedingt, dass das Thema in verschiedenen Lebensbereichen wie unter Bekannten und Nachbar:innen, am Arbeitsplatz, in Kultur, Schule, Religion/Spiritualität sowie im Gesundheitswesen offen angesprochen wird.

Treten Sie dem Netzwerk bei, sei dies, um aktiv mitzuarbeiten, symbolisch zu unterstützen oder um auf dem Laufenden über Aktivitäten in der Stadt Bern zu sein.



Weitere Informationen und Kontakte finden Sie hier:

www.baerntreit.ch



Herzlichen Dank an



KREUZ BERN

LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

LINDENHOFGRUPPE

Museum für
Kommunikation
...

MIGROS
Kulturprozent

Netzwerk
Lebensende
Region Bern

Palliative Care
Landeskirchen

palliative bern
gemeinsam kompetent
ensemble compétent

palliative.ch
gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

Paroisse
réformée
Berne

pro
pallium | Schweizer Palliativstiftung
für Kinder und
junge Erwachsene

pro infirmis

PPCN
Paediatric Palliative
Care Network CH

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

RE
X
BERN
KINO KAN BERN

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

Rheumaliga Bern
und Oberwallis
Bewusst bewegt

Ritualverband Schweiz

Römisch-katholische Landeskirche
des Kantons Bern
Eglise nationale catholique romaine
du canton de Berne

SCDH

Schulsozialarbeit
Stadt Bern

Überall für alle
SPITEX
Bern

Stadt Bern

Stämpfli
Kommunikation

BERN
STATT
FERN

Stadtgrün
Stadt Bern

SWISSLOS
Lotteriefonds
Kanton Bern

URSULAWIRZ
STIFTUNG

VEREIN
MULTIRELIGIÖSE BEGLEITUNG

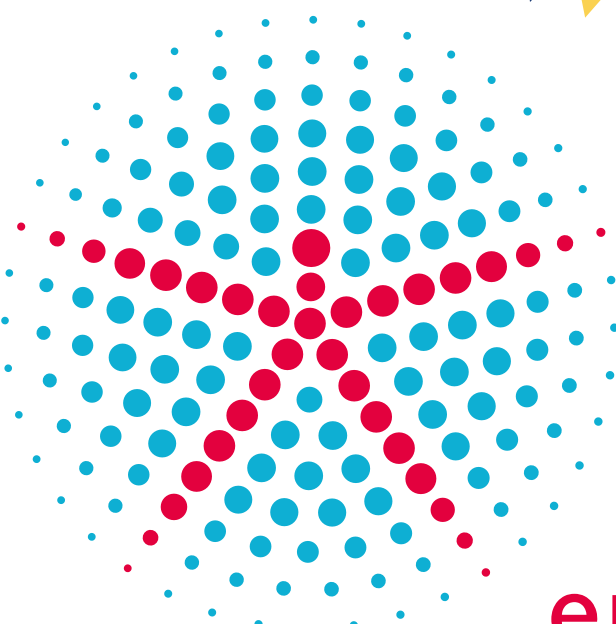
werde erde

ZUNFTGESELLSCHAFT ZU
SCHMIEDEN
BERN



Spezieller Dank an

STIFTUNGLINDENHOF
Partnerin Schweizerisches Rotes Kreuz



endlich. menschlich.



Das Leben ist endlich.
Das Ende menschlich. Hoffentlich.

Tragen Sie sich für den Newsletter ein, bleiben Sie mit uns verbunden
und helfen Sie mit, dass das Thema «Lebensende» durch Information,
Austausch, Bildung und Forschung lebendig bleibt.

Ja, ich unterstütze gerne

WWW.ENDLICH-MENSCHLICH.CH

