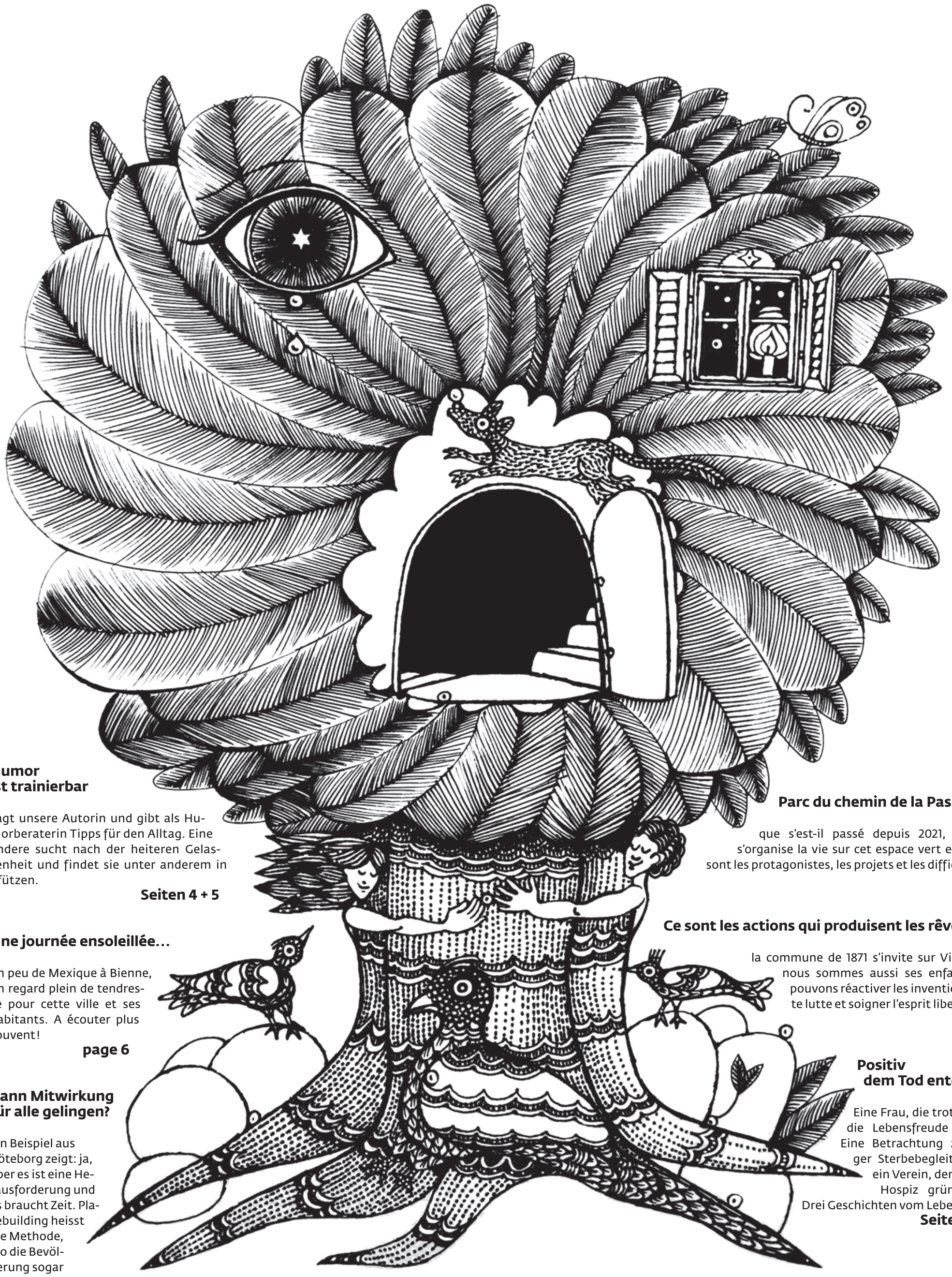
Vision 2035

Gemeinsam die Stadt verändern
Ensemble, changeons la ville

N°42



Humor ist trainierbar

sagt unsere Autorin und gibt als Humorberaterin Tipps für den Alltag. Eine andere sucht nach der heiteren Gelassenheit und findet sie unter anderem in Pfützen.

Seiten 4 + 5

Une journée ensoleillée…

un peu de Mexique à Bienne, un regard plein de tendresse pour cette ville et ses habitants. A écouter plus souvent!

page 6

Kann Mitwirkung für alle gelingen?

Ein Beispiel aus Göteborg zeigt: ja, aber es ist eine Herausforderung und es braucht Zeit. Placebuilding heisst die Methode, wo die Bevölkerung sogar mitbauen darf.

Seite 8

Parc du chemin de la Passerelle,

que s'est-il passé depuis 2021, comment s'organise la vie sur cet espace vert et quels en sont les protagonistes, les projets et les difficultés.

page 10

Ce sont les actions qui produisent les rêves…

la commune de 1871 s'invite sur Vision 2035, nous sommes aussi ses enfants, nous pouvons réactiver les inventions de cette lutte et soigner l'esprit libertaire.

page 11

Positiv dem Tod entgegen

Eine Frau, die trotz viel Leid die Lebensfreude bewahrt. Eine Betrachtung zu würdiger Sterbebegleitung. Und ein Verein, der in Biel ein Hospiz gründen will. Drei Geschichten vom Lebensende.

Seiten 12 + 13

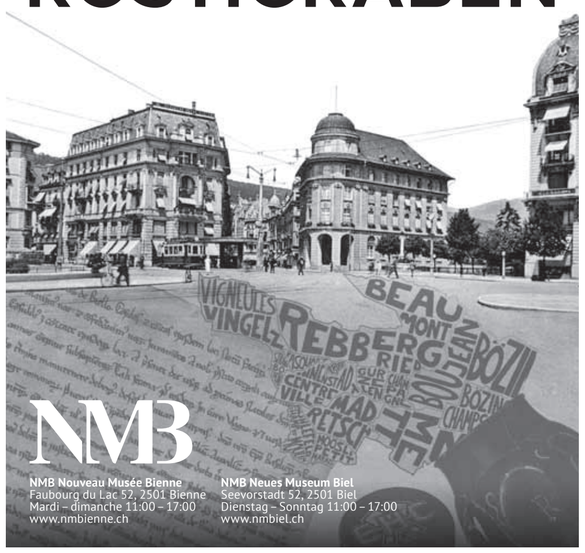
VERANSTALTUNGSREIHE | CYCLE THÉMATIQUE | 11.2022–04.2023

SORGE TRAGEN
PRENDRE SOIN

STADTBIBLIOTHEK
BIBLIOTHÈQUE DE LA VILLE
BIEL/BIENNE

www.bibliobiel.ch

BIENNE
BARRIÈRE DE RÖSTI
BIEL
RÖSTIGRABEN



NMB

NMB Nouveau Musée Bienne
Faubourg du Lac 52, 2501 Bienne
Mardi – dimanche 11:00 – 17:00
www.nmbienne.ch

NMB Neues Museum Biel
Seevorstadt 52, 2501 Biel
Dienstag – Sonntag 11:00 – 17:00
www.nmbiel.ch

biwog

BIELER WOHNBAU-
GENOSSENSCHAFT
COOPÉRATIVE BIENNOISE
DE CONSTRUCTION

WALDRAINSTRASSE 63
CRÊT-DU-BOIS 63
2503 BIEL/BIENNE

032 365 21 45

info@biwog.ch
www.biwog.ch

..... steht für selbstbestimmmtes Wohnen

..... afin d'habiter de manière autodététerminée

RE-COUDRE 2020
BROCKENHAUS Le GLANEUSE 1934

Retouches / Umänderungen
Raccommodage / Flicken
Upcycling
et plus encore / und mehr

Me/Mi, Je/Do 10–17h ou sur rendez-vous

Obergasse / Rue Haute 13 2502 Biel/Bienne
032 322 10 43 info@laglaneuse.ch
laglaneuse.ch

ein Betrieb der
GGB SUPB Gemeinnützige Gesellschaft Biel Société d'utilité publique Bienne

BRUNNER EICHHOF

Bio Gemüse Abo
PESTIZIDFREI

Familie Brunner
Spins 24 · 3270 Aarberg
079 745 73 54

Wir liefern zu Dir nach Hause!!!

abo.brunnereichhof.ch

BRUNNER EICHHOF
BIOSUISSE
REGENERATIVE Landwirtschaft
pro specie rara

Spiele
Puzzle
Freizeit
Jonglage

Jeux
Puzzle
Loisirs
Jonglage

Delirium Ludens GmbH
Unionsgasse 15
2502 Biel

Delirium Ludens Sàrl
Rue de l'Union 15
2502 Bienne

www.deliriumludens.ch

EPICERIE
BATAVIA
MODERNE

RUELLE DE L'ÉGLISE 1
ALTSTADT BIENNE
WWW.BATAVIA.CH

Noch freie Plätze für 2023!
Places disponibles pour 2023!

TERRE VISION

BIO · Regional
· SAISONAL ·
SANS EMBALLAGES
OHNE VERPACKUNG

Wöchentlicher Gemüsekorb
im Abo (légumes, pain,
miel, oeufs, fromage...)

www.terrevision.ch

IMPRESSUM
Vision 2035 , N° 42,12/2022
Zeitung für die Wende
Journal pour un nouveau cap
Erscheint 4x jährlich.
Publié quatre fois par an.

Druck/Impression
Ediprim AG/SA, www.ediprim.ch

Auflage/Tirage
2000 Exemplare/exemplaires

Layout
Andreas Bachmann, grafikartelier.ch

Illustrationen/illustrations
Sara Wernz, sararas.ch, Titelseite
Claudia Nicotra, S. 4
Andreas Bachmann, S.4, 5, 11, 16
Rossana Duran, S. 6
Nina Bucher, S. 9

Redaktion/rédaction, Korrektorat/Correctorat
Andreas Bachmann (ab)
Claire Magnin (cm)
Janosch Szabo (js)
Sophie Perdrix

AutorInnen/Auteur-e-s
Jacqueline Zimmermann
Susan Fina
Gabriela Imhof
Karin Rudin Walker
Janosch Szabo
Livia Walker
Emmeline Bienvenue
Claire Magnin
Göpf Berweger
Anne-Valérie Zuber
Martin Gunn
Rossana Duran
Andreas Bachmann
Anita Wysser
Monika Degen-De Luigi
Franziska Hunziker-Ehrensperger
Beatrice Hengartner
Lara & Yumi Bieri (lyb)
Chrisophe Schiess (cs)
Mathias Stalder (ms)
Regina Dürig's Textwerkstatt

Konto bei Alternativer Bank Schweiz
Vision2035 / Marktgasse 34 / 2502 Biel
IBAN CH10 0839 0034 2133 1000 0

Abo

Ein Abonnement (4 Ausgaben) kostet Fr. 25.–
ein Förderabo Fr. 50.– ,
ein Gönnerabo Fr. 75.–
die Vereins-Mitgliedschaft Fr. 15.–

Un abonnement (4 numéros) coûte 25.–
abonnement de soutien 50.– ,
abonnement de donateurs 75.–
La cotisation de membre 15.–

Vision 2035, www.vision2035.ch
Marktgasse 34, 2502 Biel
info@vision2035.ch, 077 463 27 67

La fin de l'année arrive à grands pas.

L'année 2022 ne fut pas des plus encourageante : pandémie, guerre, crise énergétique, crise économique, de tous côtés les mauvaises nouvelles. Faut-il se résigner ? Ou résister ?

Le système néolibéral est une attaque généralisée aux liens. Liens au cosmos, à la nature, aux autres. On lui résiste en recréant des liens !

C'est pourquoi nous avons choisi de consacrer ce numéro de fin d'année à ce qui est positif, encourageant et qui crée des vraies relations.

Imaginons, nous sommes dans un avion (un petit…), un vol de nuit. Tout est noir, mais nous pouvons distinguer tout en bas des myriades de petites lumières, parfois très denses, parfois isolées les unes des autres. Ces petites lumières dans la nuit noire symbolisent les résistances, les utopies, les entreprises imaginées et réalisées par les humains pour reconstruire et préserver la planète, les animaux, les plantes et leurs frères et sœurs humain.e.s. Ce numéro veut les faire sortir de l'anonymat.

D'abord l'humour qui permet d'alléger et de prendre la bonne distance d'avec la grisaille ambiante. Ressource oh combien indispensable pour continuer de résister et d'être capable de rire de nous (p. 4 et 5) ! Ensuite, apprendre du passé, de l'imaginaire de la commune de 1871, nous relier à d'autres résistants de l'histoire, et poursuivre leurs combats (p.11). Et dans l'interview sur les émissions TV « Aujourd'hui », Jonas Schneiter explique les défis et les chances d'un journalisme engagé et de solutions (p.7).

Des nouvelles du Danemark, où un espace public a été aménagé avec la collaboration de tous les habitants (p. 8) comme à Bienne, mais en bien plus grand (p.10). Une nouvelle graphique raconte la transformation d'adolescentes en femmes et invite à participer (p.9). L'atelier d'écriture de Regina Dürig nous livre des listes de bonheurs à la Jacques Prévert, en allemand cette fois (p. 16). Et même les moments autour de la mort peuvent être source de liens, de solidarité et d'humanité (p. 12 et 13).

Encore une page entière de bonnes nouvelles d'ici et d'ailleurs (p. 15).

Enfin Rossana, qui nous vient du Mexique, porte un regard ébloui sur la ville de Bienne, bleue dit-elle ! A nous d'en prendre de la graine (p.6) !

Et encore plein d'autres découvertes. Qui, nous l'espérons, vous permettront de résister une année de plus !

Bonne lecture et bonnes fêtes de fin d'année !

Pour le comité de rédaction
Claire Magnin

Ps : et n'oubliez pas qu'un **abonnement à Vision 2035** est toujours un cadeau très apprécié !

Editorial

2023 peut arriver – nos thèmes

Cher lecteur, chère lectrice,

Notre journal est participatif. Chacune et chacun peut participer, suggérer un article, apporter une contribution. Déjà 350 auteur.e.s différent.e.s ont écrit pour Vision 2035 au cours des 11 dernières années. Et dans cette édition 15 nouveaux contributeurs. Oui, vraiment !
Vous souhaitez aussi écrire, dessiner ou prendre des photos ? Alors contactez-nous à info@vision2035.ch et nous vous inviterons à notre prochaine réunion ouverte du comité de rédaction. Elle a déjà été fixée au 9 janvier 2023 au ORT. Bienvenue à vous !

Et nous pouvons déjà annoncer les principaux thèmes des quatre éditions en 2023 : « Energie » en mars, « Am Limit » en juin, « Bubble » en septembre et « Modèles économiques alternatifs » en décembre. Ces thèmes vous inspirent-ils ?

Liebe Leserin, Lieber Leser

Unsere Zeitung ist partizipativ. Jeder und jede kann etwas beitragen, einen Artikel vorschlagen, einen Input machen. Schon über 350 verschiedene Autorinnen und Autoren haben in den letzten 11 Jahren für Vision 2035 geschrieben. Auch in dieser Ausgabe wieder 15 Neue. Ja wirklich wahr.
Haben Sie Lust, auch mal zu schreiben, zu zeichnen, zu fotografieren? Dann melden Sie sich unter info@vision2035.ch und wir laden Sie zu unserer nächsten offenen Redaktionssitzung ein. Das Datum steht schon fest. Sie findet am 9. Januar um 19 Uhr im ORT statt. Herzlich willkommen.

Und die Themenschwerpunkte für die vier Ausgaben im 2023 können wir auch schon bekannt geben: «Energie» im März, «Am Limit» im Juni, «Bubbles» im September und «Alternative Wirtschaftsmodelle» im Dezember. Inspiriert Sie etwas davon?

Edito

Das Ende des Jahres naht mit grossen Schritten.

2022 war nicht gerade ermutigend: Pandemie, Krieg, Energiekrise, Wirtschaftskrise - von allen Seiten schlechte Nachrichten. Was tun? Sich damit abfinden? Widerstand leisten?

Das neoliberale System ist ein allgemeiner Angriff auf unsere Beziehungen – zum Kosmos, zur Natur, zu den Mitmenschen. Wir widerstehen ihm, indem wir wieder Verbindungen schaffen!

Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, diese Ausgabe zum Jahresende dem Positiven zu widmen, das Widerstand leistet und wahre Verbindungen schafft.

Stellen wir uns vor, wir befinden uns in einem Flugzeug (einem kleinen…), auf einem Nachtflug. Alles ist schwarz, aber ganz weit unten erkennen wir Myriaden von kleinen Lichtern, manchmal sehr dicht und manchmal isoliert voneinander leuchtend. Diese kleinen Lichter in der dunklen Nacht sind der Widerstand, die Utopien, das, was die Menschen unternehmen, um zum Planeten, zu den Tieren, den Pflanzen und den Mitmenschen Sorge zu tragen. In dieser Ausgabe rücken wir diese um uns herum verstreuten „Lichter" in den Fokus.

Zunächst einmal ist da der Humor (S.4-5), der uns den grauen Alltag erleichtert und hilft, uns von ihm zu distanzieren. Eine unverzichtbare Ressource, um weiterhin Widerstand zu leisten und über uns selbst lachen zu können! Dann lernen wir aus den Erfahrungen und Utopien der «Commune de 1871» (S.11) und verbinden uns mit den Widerstandskämpfern von damals, in deren Fussstapfen wir weitergehen. Und im Interview zur Sendereihe «Aujourd'hui» (S.7) erklärt Jonas Schneiter welche Herausforderungen und Chancen engagierter lösungsorientierter Journalismus mit sich bringt.

Anhand eines Berichts aus Dänemark erfahren wir, wie dort ein öffentlicher Raum in Zusammenarbeit mit allen Bewohnern gestaltet wurde (S.8), fast wie in Biel (S.10) nur viel grösser. Eine Graphic Novel erzählt die Transformation von Teenagern zur Frau und lädt zum mitmachen ein (S.9). Die Schreibwerkstatt von Regina Dürig liefert uns Glückslisten à la Jacques Prévert, diesmal auf Deutsch (S.16) Und selbst das Lebensende und der Tod können eine Quelle der Verbundenheit, der Solidarität und der Menschlichkeit sein (S.12-13).

Ausserdem eine ganze Seite mit guten Nachrichten von hier und anderswo (S. 15).

Schliesslich Rosanna, die aus Mexiko zu uns kam, und einen bewundernden Blick auf die Stadt Biel wirft (S.6). Es liegt an uns, uns davon eine Scheibe abzuschneiden!

Und noch viele weitere Entdeckungen, die Ihnen helfen sollen, ein weiteres Jahr zu widerstehen!

Gute Lektüre und schöne Feiertage!

Im Namen der Redaktion
Claire Magnin

PS: Und vergessen Sie nicht, dass ein **Jahres-Abo von Vision 2035** immer ein willkommenes Geschenk ist!

Ein Plädoyer für mehr heitere Gelassenheit im Alltag

Für Humor gibt es keine Anleitung; es ist eine längere Suche nach der ganz persönlichen, heiteren Gelassenheit. Es lohnt sich, sich dafür Zeit zu nehmen und sich nicht zu stark unter Druck zu setzen, humorvoll sein zu müssen.

Text:
Jacqueline Zimmermann,
Sozialarbeiterin, Mitdenkerin bei dasventil.ch, Yogalehrerin, Akkordeonistin, lebt mit ihrer Familie in Biel.

Illustration:
Claudia Nicotra

Wie viele Male wollte ich mit lustigen schlauen Sprüchen meinem Gegenüber imponieren! Dabei herausgekommen ist eher ein verkrampftes Lächeln. Hingegen einfach ist es, jemandem ein Lachen zu entlocken, wenn ich mich über mich oder andere lustig mache. Das Gefühl danach ist unbefriedigend, und ich will nicht auf Kosten anderer lustig sein. Ich begebe mich demnach auf eine Reise, um meinem persönlichen Humor etwas näher zu kommen. Ermutigt werde ich dabei von Humorforscher Willibald Ruch, der weiss, Humor ist lernbar. Welch ein Glück!

Humor leitet sich vom lateinischen Wort «(h)umor» ab, bedeutet übersetzt Flüssigkeit und bezieht sich auf die vier wichtigsten Körpersäfte Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle. Im Mittelalter bestimmten die verschiedenen Mischungen dieser Körpersäfte die Temperamente der Menschen. War das Verhältnis der Körpersäfte ausgeglichen, galt der Mensch als harmonisches Naturell mit gutem Humor, und gesund.

Ich suche nach Texten im Internet, aber da finde ich keine Anweisung, wie ich zu meinem Humor finde. Schlagzeilen wie «Humor steigert die Arbeitsfähigkeit», «mehr Lachen gleich mehr Umsatz» oder wie wichtig Humor im Team ist, wecken nur bedingt meine Neugier. Interessanter finde ich die Aussagen des Humorforschers Willibald Ruch. Studien seien zum Schluss gekommen, dass je mehr Humor eine Person habe, desto glücklicher, zufriedener und weniger depressiv sei sie.
Dies ist nachvollziehbar und auch wissenschaftlich erwiesen. Lachen hat durch die Ausschüttung von Endorphinen einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Dies führt mich zum eigentlichen Begriff Humor. Was ist damit gemeint? Beschränkt sich Humor auf Lachen? Nein, sagt dazu Willibald Ruch: «Ich verstehe Humor als eine Art heitere Gelassenheit dem Leben gegenüber. Dass man nichts so ernst nimmt und auch tragischen, schwierigen Situationen noch eine heitere Note abgewinnt.»

Ok, das ist ein Anhaltspunkt. Ich überlege mir, wann ich das letzte Mal heiter gelassen war. In dieser sehr komplexen Welt traue ich mich fast nicht, vertiefter darüber nachzudenken. «Gelassen» scheint mir zurzeit eher etwas deplatziert. Da hilft mir die Feststellung aus den Studien, dass Humor auch Distanz zu sich selbst schafft. Also auch Distanz zu der tragischen und schwierigen Seite? Damit kann ich etwas anfangen. Wann gelingt mir diese Gelassenheit? Wann gewinne ich Distanz? Jetzt erinnere ich mich an tausend Situationen. Das war beim Spielen, draussen auf einer Wiese mit anderen Menschen. Beim Verstecken spielen mit den Kindern, oder beim letzten «Schere, Stein, Papier», als es um den Abwasch ging. Da hatte ich diesen Moment von Leichtigkeit, verbunden mit dem gemeinsamen Lachen.

Es kommen noch mehr Momente: Beim Akkordeonspielen, als ich mit voller Lautstärke einen falschen Bass spielte, alle Mitmusizierenden mich anstarrten und ich mit einem einfachen Lächeln antwortete und weiterspielte. Oder an diesem Abend im Sommer, als ich nach einem Tanzkurs mit meinem Velo durch die Nidaugasse fuhr. Es regnete Fäden und ich wollte schnell nach Hause. Aber dann kam mir diese grandiose Idee: wollte ich nicht schon lange wieder mal mit seitlich ausgestreckten Beinen durch jede Pfütze fahren? Was für ein Vergnügen! Das nenne ich heitere Gelassenheit!

Letzte Woche dann im Theater: Der Schauspielerin auf der Bühne fehlen plötzlich die Worte – aus dem Nichts, einfach so. Alle sind auf die nächsten Momente gespannt. Die Schauspielerin schaut uns an und erklärt uns ihre Sackgasse. Sie lächelt dabei und die Technikbegleitung übermittelt ihr ihre verlorenen Worte. Auch das teilt sie uns mit.

Durch diese offene Art uns aber auch sich selbst gegenüber, behielt sie ihre Gelassenheit. Es entstand ein wohlwollender Raum, in dem wir Zuschauer:innen alle an ihrem persönlichen Humor teilhaben konnten. Die Heiterkeit war in diesem Moment nicht gegen die Schauspielerin gerichtet, sondern mit ihr. Sie diente als Schutzmantel, der sich um sie gelegt hatte.

Auf dem Nachhauseweg dachte ich fasziniert über diese Szene nach. Sie hatte mir gezeigt, wie wichtig Mut zur Offenheit ist. In einer solchen Situation nicht aufgeben, sondern dastehen, der Angst keinen grossen Platz geben und das innerliche Lächeln behalten. Das ist Kunst, das ist Humor, das ist Vergnügen!

Die kleinen Schritte führen uns zu mehr Humor im Alltag. Es braucht Mut und Disziplin, Gewohnheiten zu überdenken, Dinge auszuprobieren und neue Wege zu gehen. Momente von Vergnügen und Gelassenheit wollen im Alltag gepflegt werden, sei dies mit einer lustigen Velofahrt oder mit einer Begegnung mit unserem inneren Lächeln in scheinbar aussichtslosen Situationen.

Ja, es gibt keine Anleitung, aber über vergnügliche Situationen nachzudenken hilft mir, meine ganz persönliche heitere Gelassenheit zu finden.

Miniaturen ☺

Text:
Susan Fina

Juppie
Du kleines hübsches weisses neues MäcBookli du
Schnugeli du und du schlankes rankes schneeflockigweisses Hightech-Tastatürli was für ein Privilegli,
dich haben zu dürfen.

Setze mich vor den Bildschirm und er streichelt mich.
Willst Du schreibend dich entleeren
oder schauend mich beehren?

Kommen wir zum Kern.
Der Kern ist ein Bildschirm.
Er packt unser Auge und unser Ohr seit 1930.
Wir schauen, schlafen ein und träumen von Pudding,
positivem Pudding.

Illustration: Andreas Bachmann

Turnübungen
Turnübungen, das ist ein Wort.
Ein Wort mit roten Backen.
Man hört Turnübungen und sieht eine Gruppe von Schlappis, angeführt von einem Lehrer mit Fönfrisur und Trillerpfeife.
Man hört Turnübungen und wird quietschvergnügt.
Zehn Liegestützen, nicht einschlafen, hopphopphopp, in drei Monaten ist das eidgenössische Turnfest, da wollen wir nicht hintenanstehen, ohne Schweiss kein Preis.
Und jetzt schiefe Liegestützen, gut so, ihr seid gar nicht so schlecht, wie ihr ausseht. Rolf, nicht auf dem Boden, auf die Steintreppe die Hände, yes. Und jetzt die Bauchmuskeln, jawohl, umdrehen, jetzt wird die andere Seite geröstet. Schaut am Himmel der zunehmende Halbmond, ein guter Turner verschliesst sich auch bei Anstrengung nicht den Schönheiten der Natur.
Ist der Mond schön? Und wie. Also: weiter machen.

Glück gehabt
Ich gehe durch den Tag schleiche durch die Gassen
rutsche fast aus Glück gehabt.

Kiosk
Wer auch immer auf die Idee gekommen ist,
beim Bähnli unten einen Kiosk mit Stehtischchen zu etablieren: ewigen Dank.
Am Kiosk arbeitet heute der Schnauz.
Kaufe Espresso und Mineralwasser, alles wie gewohnt,
der Schnauz unfreundlich wie immer.
Bis ich sage auf der Tasse seien Lippenstiftflecken und
er sagt ui, er bringe mir einen Neuen ans Tischchen.

Wecker
Der Wecker klingelt und er stellt ihn ab.
Was sonst ist zu tun mit einem Wecker, der klingelt.
Einfach abstellen und sich wieder betten, wie man vorher lag.

xxx
Du musst den Gegner bewusst positiv missverstehen, so lehrt es uns Aikido, hatte der Grossvater zu Fritzli gesagt. So ging Fritzli nach Hause und auf dem Weg sah er Herrn S. mit Hundolino, wie er seinen Pudel nannte. Hundolino war daran, auf die geliebten Rosen von Fritzlis Mami zu scheissen. Danke Hundolino, danke Herr S., rief Fritzli, dass sie die Rosen vom Mami düngen.

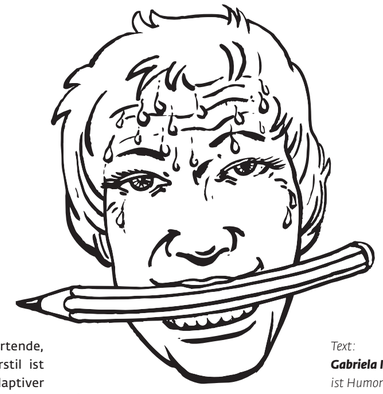
Heidistrasse
Ich gehe die sizilianische Heidistrasse hoch, da kommt mir der Geissenpeter
entgegen, der Hirte mit seinen Schafen, endlich treffen wir uns.
Da stehe ich und schicke den Schafen all meinen Respekt.
Ob es okay sei, dass ich hier in der Gegend rumrenne, frage ich, um höflich zu sein.
Aber sicher, aber sicher sagt er und lächelt.

9-4-2020
Fohrler und Epiney zusammen am Radio.
Seifenoper der guten Laune.
Muss sagen Minus mal Minus gibt Plus.

Schritt
Zu jedem Schritt stehen
und nach jedem auch.

Die Welt braucht Menschen mit Humor!

Humor ist gut und recht, wer ihn denn hat. Was aber tun Menschen, die nichts zu Lachen haben? Es gibt einen Ausweg, denn Humor ist trainierbar!



Text:
Gabriela Imhof
ist Humorberaterin. Ja das kann man tatsächlich lernen. Ihr Weg dahin führte von der Kindergärtnerin zur Erwachsenenbildnern und von verschiedenen Clown- und Humor-Weiterbildungen im In- und Ausland bis schliesslich zur Humorberaterin und Lachverständigen.

www.realisaction.ch

Illustration:
Andreas Bachmann

Täglich hören, sehen und lesen wir Schreckensmeldungen von Krieg, Gewalt und Ausbeutung. Ein Gefühl der Ohnmacht macht sich in uns breit. Wir verspüren eine grosse Wut oder nehmen alles mit einem resignierten Achselzucken zur Kenntnis und stumpfen mehr und mehr ab. Der Winter und die dunkle Jahreszeit tragen bei vielen Menschen dazu bei, das Elend der Welt und die eigene Unsicherheit noch mehr wahrzunehmen. Sie versinken in eine depressive Haltung.
Gerade in der Krise und in dunklen Zeiten brauchen wir Humor! Was aber ist Humor? Im Duden finden wir folgende Definition: «Humor ist die Begabung des Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen». Jetzt wird auch klar, dass Humor, Lächeln und Lachen mehr sind als nur Ausdruck unseres Wohlbefindens in guten Zeiten! Mit Humor und Lachen vermögen wir unsere körperliche und psychische Gesundheit positiv zu beeinflussen. Humor ist eine innere Haltung, die Art und Weise, mit der wir die Welt betrachten. Mit der humorvollen Einstellung schaffen wir eine gewisse Distanz zu angstmachenden, mühsamen oder nervigen Situationen. Kleines Beispiel aus dem Alltag: Es ist früher Morgen und ich bin in Eile. Natürlich verschütte ich da auch noch die volle Tasse Kaffee. Es ist zum Haare raufen! Mein erster Impuls: Die Tasse dem Kaffee wutentbrannt hinterherschmeissen und nach Leibeskräften fluchen. Gelingt es mir jedoch, eine Sekunde inne zu halten und dadurch eine Distanz zu schaffen, kann ich der Situation eine komische Seite abgewinnen und als Reaktion lauthals drauf loslachen, was das Zeug hält.

Humor ist eine Lebenskunst

Die Lebenskunst besteht in der bewussten Entscheidung zum Humor. Der Wille zur Humorhaltung ist eine Möglichkeit, die Dinge in komischer Perspektive zu sehen. Die Schrecken, die Gewalt, der Krieg sind immer noch in der Welt. Mit der Humorhaltung können wir die Situation aber anders bewerten und uns für ein kurze Zeit ein klein wenig leichter und hoffnungsvoller fühlen. Viele meinen, Humor sei ein Zustand von immerwährender Humorseligkeit. Diese Annahme ist falsch. Auch wer die Humorhaltung verinnerlicht hat, ist weder dauerlustig noch stetig lächelnd. Vielmehr geht es darum, zu akzeptieren, dass Humor auch nur ein paar Sekunden dauern kann, in denen wir uns beschwingter, leichter und positiver fühlen!

Was, wenn uns gar nicht zum Lachen zumute ist?

Besonders Menschen mit Ängsten oder Depressionen haben häufig Schwierigkeiten, Humor in ihr tägliches Leben zu integrieren. Die gute Nachricht: Unserem Gehirn ist es egal, ob es sich um ein echtes oder ein künstliches Lachen handelt. In beiden Fällen werden dieselben Signale an unser Gehirn gesendet und diese lösen eine komplexe Reaktion aus. Zum einen wird die Aktivität von Adrenalin und Cortisol unterdrückt, was Stress reduziert. Zum anderen erhöht Lachen die Aktivität von Dopamin, Noradrenalin und Serotonin im Gehirn, was stimmungsaufhellend wirkt und Ängste und Depressionen verringert. Wem das Lachen schwerfällt, kann einfach einen Bleistift zwischen die Zähne klemmen und so die Gesichtsmuskulatur für einige Momente «zum Lachen» bringen. Dass das tatsächlich funktioniert, hat der Sozialpsychologe Fritz Strack an der Universität Mannheim im Jahre 1988 bewiesen: Das unbewusste Lächeln mit der Bleistiftmethode versetzte die Probanden in eine fröhlichere Stimmung.

Auch ernsthafte und humorzögerliche Menschen können von der Leichtigkeit des Humors profitieren, denn Humor lässt sich trainieren!
Zuerst aber noch ein paar klärende Worte, denn Humor wird unterschieden in adaptiven und maladaptiven Humor. Zu letzterem zählt der selbstentwertende, aggressive Humor. Dieser Humorstil ist verletzend und ausgrenzend. Adaptiver Humor hingegen stärkt das psychische Wohlbefinden und wirkt integrierend. Diese Art von Humor ist es, die im Humortraining beschrieben wird. Das Training zielt darauf ab, das Selbstwerterleben zu stärken und positive Emotionen zu erzeugen. So kann ein individuelles Trainingsprogramm erstellt werden mit Sachen, die Freude machen und einem selbst ein Schmunzeln entlocken:

Sich mit lustigen Dingen umgeben

An meinem Arbeitsplatz hängt ein Schild. Darauf steht «Smile! It Confuses People». Wenn ich das lese, schmunzle ich und schon habe ich mir eine kleine Portion Glück gegönnt, denn das Schmunzeln bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen im Körper.
Zuhause schaut mir Sissy, die Handspielpuppen-Geiss bei der Arbeit zu. Sissy bringt mich zum Lächeln, denn ich schreibe ihr einen vorwitzigen Charakter zu, den sie dann auch zeigt, wenn sie mitdarf an eine Veranstaltung. Ein Lächeln, um Endorphine in den Kreislauf zu bringen.
Aber auch Accessoires eignen sich, um die Humorhaltung zu verinnerlichen. Ich nutze manchmal einen Smiley-Anstecker, um mich einfach ein klein wenig humorvoller zu fühlen.

Heitere Zitate sammeln

Es gibt so viele witzige Sprüche, die uns ein Lächeln entlocken können und die Alltagssorgen für wenige Augenblicke vergessen lassen. Es lohnt sich, Sprüche und Zitate zu sammeln, sie in ein Humor-Büchlein zu schreiben oder aufzuhängen. Wenn man dann etwas Humor-Unterstützung braucht, kann man im Büchlein schmökern und sich ob der humorvollen Weisheiten freuen. Hier eine Perle aus meiner Sammlung witziger Sprüche: «When nothing goes right, go to sleep!»

Seinem Spiegelbild zulächeln

Jeden Morgen sehen wir unser Spiegelbild im Badezimmerspiegel. Wie wär's wenn wir den Tag mit uns selbst freundlich beginnen und uns selbst zulächeln? Allein das tut schon gut, weil dadurch Glückshormone freigesetzt werden und durch unseren Körper rauschen! Wer es etwas Gewagter will, kann Grimassen schneiden und einfach laut drauf loslachen und sich dabei neu entdecken, denn wer sieht sich schon selbst lachen?

Den Augenblick bewusst geniessen

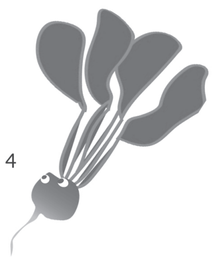
Einen Moment innehalten, einen tiefen Atemzug machen und leicht lächeln – einfach so, nur für sich, dabei vielleicht ein wenig summen und mit dem Körper mitschwingen. Das ist die ultimative Serotoninausschüttung – ein selbst erzeugtes Stimmungshoch pur!
Es gibt noch viele Möglichkeiten, den eigenen Humor zu trainieren um sich seinen Grundpositivismus zu bewahren. Egal was wir tun, wir machen alles richtig, wenn wir ein bisschen mehr Spass und Freude in unseren Alltag integrieren.

Im Humor steckt mehr drin

Hinter der Humorhaltung steckt viel mehr als die Stärkung des eigenen Optimismus. Tatsache ist: Der Sinn für Humor verbindet Menschen. Wenn wir jemanden anlächeln, kommt meist ein Lächeln zurück. Eine humorvolle Kommunikation wirkt in heiklen Situationen entkrampfend, ist in hohem Masse unterhaltsam, verschafft soziale Anerkennung und fördert mehr Verständnis füreinander. Und zu guter Letzt: Humor ist die Kunst, sich selbst und seine Probleme nicht so wichtig zu nehmen.

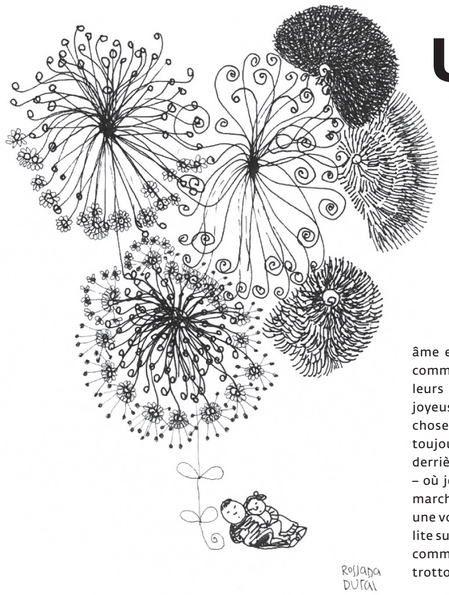
Anzeigen

PHÉNIX
Produits biologique
Biologische Lebensmittel
www.phoenixbioladen.ch
info@phoenixbioladen.ch
Bahnhofstrasse 4 / Rue de la Gare 4
2502 Biel/Bienne
032 323 22 62



Optez pour des imprimés climatiquement neutres
Setzen Sie auf klimaneutrale Drucksachen
Pour de plus amples informations appelez le
032 344 29 29 ou
www.ediprim.ch
Für weitere Informationen rufen Sie uns unter
032 344 29 29 oder
www.ediprim.ch

15 rue Fritz-Oppliger 15
Fritz-Oppligerstrasse 15
info@ediprim.ch
2501 Biel/Bienne
ediprim
myclimate shape our future
FSC



Une journée colorée à Bienne

Rossana nous a offert ce texte, le regard sur Bienne et ses habitants de quelqu'un qui vient de loin et s'y est installée sans renier en rien ses origines. On peut avoir deux amours…

Texte et illustration : ***Rossana Duran Cerrato,*** *peintre autodidacte, née en 1955, d'origine mexicaine. A exposé dans les musées et galeries dans son pays comme à l'étranger. En 2010 intègre le mouvement Col-Art aux côtés de son mari Mark Kuhn fondateur de ce mouvement. Publication en 2019 de son premier livre, «el librito de la niña azul». Actuellement vit en Suisse.*

Je m'appelle Rossana, je suis mexicaine, je vis à Bienne depuis 12 ans avec Mark, mon mari suisse et à nous deux nous avons construit un pont entre le Mexique et la Suisse.

Bienne est la maison de mon laboratoire intérieur. Après un séjour dans mon pays, c'est agréable de revenir ici à Bienne, ville qui enchante mon esprit et mon cœur au quotidien : entre autres choses, cette belle ville m'a donné à ressentir les quatre saisons, d'apprendre la gamme de ses couleurs et celle de sa lumière. Quand je me promène dans ses rues, je me réjouis d'observer la vie de couple, d'abord celle des canards dans la rivière ou volant dans le ciel, – et mon âme en est ravie – je souris en voyant comment le mâle et la femelle de couleurs différentes nagent ensemble en joyeuse compagnie. J'observe la même chose avec les gens, qui vont presque toujours deux par deux. Alors, laissant derrière moi ma vie solitaire au Mexique, – où je dois faire très attention là où je marche pour ne pas me faire écraser par une voiture ou tomber sur un objet insolite sur les bas-côtés - je décide de glisser comme une danseuse le long des larges trottoirs de Bienne.

Je m'interroge, que veux-tu faire aujourd'hui Rossana ? Voyons si d'autres couleurs sont arrivées dans le magasin près de la Place centrale. En tant que peintre, c'est un plaisir d'avoir ce dont j'ai besoin, dans une rue tout près de celle où j'habite, je n'ai qu'à descendre rapidement les escaliers de l'ancien bâtiment de la rue Sessler et je suis déjà à la fête. Le bruit des tasses et des cuillères dans le café d'en face me donne l'impression de vivre dans une ville cosmopolite, j'entends des rires dans toutes les langues et je peux même distinguer les pleurs en suisse allemand des bébés.

Tu sais ? Tu as deux heures avant le repas que Mark prépare, eh bien, alors partons en forêt. Après trente minutes, je suis assise sous le dôme vert tendre des grands arbres au printemps – tant de silence et de quiétude, je suis heureuse d'honorer la forêt et la nourriture qu'elle me donne. Je prends à nouveau une profonde inspiration et je me connecte lentement à mon cœur. Ici rien de pressant, tout coule et s'installe, inondant mes sens, je pourrais même jurer qu'une fée me salue d'une feuille qui n'arrête pas de tressauter.

La chaleur de l'été arrive et déjà je nage dans le lac. Mon mari m'invite tous les jours ensoleillés à m'immerger dans cette eau bleue et je découvre avec étonnement que Bienne est bleu azur !!
Je me sens en sécurité pour laisser mes affaires sur la berge et même de faire un show pour les couples qui nous saluent presque toujours, et espèrent nous voir transformer l'eau en mousse !

À Bienne et dans ses environs, je trouve partout de la richesse; la tolérance dans la convergence des diverses cultures; j'aime m'asseoir sur les bancs dans les parcs et ou sur la rue et être moi-même, tout en vibrant avec d'autres – nous sommes dans le monde, tout en respectant l'espace intérieur de chacun.

Les après-midi pluvieux d'automne, je vais prendre un latte macchiato, dans l'un de mes cafés préférés, je veux observer les gens passer, comprendre qui est cette ville, tout en remplissant ma moustache de mousse et personne ne s'en soucie...

Quand je rentre à la maison, je me retrouve presque toujours à peindre; la lumière est bonne près de la fenêtre et je passe des heures à me concentrer, jusqu'à ce que les corneilles entament leur danse du soir, alors je me jette sur le tapis de mon studio pour les regarder dire au revoir au soleil. Les lumières ambrées de la ville sont allumées et toutes les cloches annoncent la nuit. Nous avons mis nos manteaux et décidé de voir un film à deux pas d'ici, je sais que je recevrai un sourire de la vendeuse du billet dans sa loge, comme celui du chauffeur du joli bus rouge qui nous a laissé le passage.

Bienne est une ville positive et aimante; poétique quand la neige tombe et elle ne cesse de chanter à toute heure. Ici, je trouve la paix pour créer et marcher main dans la main avec mon partenaire. Je ne garde que de l'affection et de la gratitude pour elle et ses habitants.

Sanfte Akteure zwischen Flora und Fauna

Erst vor knapp zwei Jahren gegründet, entwickelt sich «Wild & Schön» sehr positiv: mit vernetzten Naturgärten soll die Biodiversität eingeladen und unterstützt werden.

Text: ***Andreas Bachmann,*** *Redaktion Vision 2035; interessiert an Themen rund um Natur, Ökologie, Konsum und Gesellschaft.*

Interviewte: ***Ursi Singenberger****, Life-Coach, Geografin und Visionärin.*

Foto: ***Fritz Berger***

Weitere Infos: *jardins-papillons.ch*

Du hast im Mai 2021 das Projekt «Wild & Schön» gestartet, für mehr Schmetterlingsärten und Biodiversität im Drei-Seen-Land (siehe Vision 2035, Ausgabe 36). Was ist seither passiert?

Enorm viel; das Projekt ist explodiert! Wir haben eine Website erstellt, eine Expert°innengruppe aufgebaut, einen Kriterienkatalog für die Gärten erstellt und einen Verein gegründet. Inzwischen wurden schon 35 Gärten evaluiert und ca. 50 weitere stehen auf der Warteliste.

Es wurde ein erster «Chemin Gourmet» durchgeführt, ein regionaler Tagesausflug mit Gartenbesichtigungen und kleinen Degustationen. Ausserdem konnten Gartenbesitzer°innen an einem Samstags-Markt in Nidau ihre Produkte verkaufen.

Wer unterstützt das Projekt?

Überall öffnen sich Türen; das Projekt fliesst auch sich heraus: wir arbeiten mit Pro Natura, dem Papiliorama und der Naturschule Seeland zusammen. Und oboschon «Wild & Schön» nicht ganz den Kriterien der NRP («Neue Regionalpolitik», d.h. Förderung der Regionen durch Bund und Kanton) entspricht, wurde doch ein Förderbeitrag gesprochen, weil es ein innovatives Projekt ist und Kleinunternehmen und den Tourismus fördert.
Ideell und konkret mit Arbeit und Ideen unterstützen uns auch die «sanu ag», Tourismus Biel-Seeland, der WWF Bern, die Vorstandsleute, unsere Gartenexpert°innen, Innovage und andere.

Es ist doch zum Verzweifeln: die Intensivierung der Landwirtschaft, die Zersiedlung der Landschaft, der Lebensraumverlust, breiter Pestizideinsatz, etc. führen zu einem massiven Rückgang der Schmetterlingsvielfalt und der Biodiversität ganz allgemein. Wie schaffst du es überhaupt, positiv zu sein?

Ich versuche, mich nicht auf das Negative, sondern voll auf das Positive zu konzentrieren. Mit unserem Projekt machen wir langfristig kleine Schritte. Viele kleine Dinge bewegen das Grosse: das ist die beste Formel für positive Veränderung. Viele junge Menschen verzweifeln; es ist unsere Aufgabe als Eltern und Grosseltern, Hoffnung zu spenden und voranzugehen.
Als Coach sehe ich, dass man nur den «Schalter umlegen» muss, um Veränderungen zu bewirken; bei der Biodiversität ist es dasselbe.

Was sind unerwartete Herausforderungen?

Die grösste Herausforderung ist der Bedarf an weiteren finanziellen Mitteln. Wir benötigen einen Fundraiser oder ein Fundraiserin, um langfristig überleben zu können. Die Geschäftsstelle muss ausgebaut werden; es braucht noch mehr Leute.
Eine weitere Herausforderung ist, dass die aufgenommenen Gärten noch sehr verstreut sind. Wir möchten, dass sie zusammenhängender sind, und denken z.B. an einen Schmetterlingskorridor vom Papiliorama bis nach Neuchâtel. So könnten wir aktiv und gezielt nach Gärten suchen, um sowas zu verwirklichen.

Der Kriterienkatalog gibt immer wieder Anlass zu Diskussionen; Was macht man beispielsweise mit Buchs? Bekämpft man ihn mit natürlichen «Pestiziden» oder soll man ihn ausreissen?
Von 35 Gärten wurden 28 als Naturgärten aufgenommen. Die 7 anderen haben das grösste Veränderungspotential; wir dokumentieren jetzt für einen Garten die Umwandlung.

Wie wird ein Garten aufgenommen?

Wir beurteilen grosszügig und annähernd die Biodiversität eines Gartens. Wichtig sind dabei viele verschiedene Elemente, wie z.B. Wildhecke, Bäume, Sandlinsen, Asthaufen, Wildblumenwiese, Hochstamm-Obstbäume und «Laisser-faire-Säume». Wichtig sind auch einheimische Pflanzen, die man gezielt setzen kann, denn insbesondere Schmetterlinge sind auf sie angewiesen: als Futterpflanzen für die Raupen, als Nektarpflanzen, aber auch für Unterschlupf & Überwinterung.

Einige weitere Aspekte:
- Der Gartenunterhalt: eher weniger, aber bewusst machen.
- Versiegelte Flächen werden abgerechnet, es wäre toll, sie zu entsiegeln.
- 3D-Elemente: Bäume, Sträucher, evtl. Hausbegrünung (Reben, Efeu…)

Wir möchten die Gärten mit Pflanzen so gestalten, dass Tiere und Insekten in die Gärten eingeladen werden. Ihre Ansiedlung im Garten kann nicht erzwungen werden; in diesem Sinne sind wir safte Akteure zwischen Pflanzen und Fauna.

Le journalisme de solutions : «il s'agit d'aller au fond des questions»

Un journalisme positif et orienté vers des solutions concrètes peut-il accélérer la transition écologique? Nous posons la question à Jonas Schneiter, journaliste lausannois qui, en compagnie de l'ingénieur en énergie Marc Muller, a proposé une émission de télévision inspirée du documentaire «Demain». Dans l'émission «Aujourd'hui» diffusée sur la RTS de 2017 à 2019, les deux hommes sont allés à la rencontre d'initiatives de transition romandes à bord d'un bus solaire. «Aujourd'hui» a aussi laissé une empreinte dans la vie de Jonas, ou l'a plutôt réduite.

Comment avez-vous eu l'idée de ce format «Aujourd'hui» ?

Jonas : J'ai rencontré Marc Müller au début 2016. A cette époque je roulais dans un gros 4x4 et j'avais une vie très polluante. J'émettais 30 tonnes de CO_2 par année. Marc m'a dit : «Tu émets beaucoup de CO_2 parce que tu penses que cela rend ta vie cool. Je vais te montrer que ta vie peut être encore plus cool en diminuant drastiquement tes émissions.» J'ai dit : oui oui… puis on a commencé à discuter, à calculer, il m'a donné des exemples. Et alors j'ai eu l'idée d'en faire une émission de télévision. A cette époque, l'écologie était encore perçue de manière essentiellement punitive et moraliste, et assez peu comme quelque chose de positif. Mais ça commençait à bouger. Il y a eu le documentaire «Demain» qui est sorti à ce moment-là, une des références dans le changement de la narration écologique plus positive. Cela nous a inspiré.

Comment le public romand a-t-il réagit à votre idée ?

Nous avons commencé à tourner cette émission, appelée «Aujourd'hui», en été 2016. Et elle a eu beaucoup de succès avec des dizaines d'épisodes diffusés en 2017, 2018 et 2019. L'idée était de visibiliser les solutions de l'écologie, celles qui améliorent nos vies. Donc on n'a pas parlé des glaciers qui fondent, des taxes et des problèmes… Notre initiative a vraiment créé une communauté de gens qui nous ont suivi sur les réseaux sociaux. Ensuite on a créé une association et on est allé dans les écoles pour des projections et pour y travailler avec les élèves pour imaginer d'autres solutions. Il y aussi eu des villes et des communes qui nous ont accueilli pour essayer de trouver des solutions et d'offrir une perception plus positive de l'écologie aux citoyens et citoyennes.

Avez-vous mesuré l'impact de l'émission «Aujourd'hui» sur le comportement des téléspectateurs.trices ? Est-ce qu'elle a mené les gens à agir ?

A l'époque, on a fait de simples études de marché pour comprendre comment les gens étaient impacté par cette émission. Nous avons utilisé des questionnaires «avant-après» sur des échantillons représentatifs de personnes ayant vu ou non l'émission, et avant et après qu'elles aient vu l'émission. Et on a constaté qu'elles avaient plus d'espoir après avoir vu l'émission, qu'elles avaient plus envie de faire des choses et qu'elles avaient globalement des comportements plus écologiques. Mais c'est vrai que cela n'est pas suffisant pour mesurer l'impact. Actuellement nous avons un autre projet en cours qui s'appelle «Conséquences». Il s'agit d'une grande étude sur deux ans, financée par une fondation, pour laquelle nous travaillons en collaboration avec des youtubeurs francophones qui ont des millions d'abonnés et des scientifiques suisse. Les youtubeurs réalisent des vidéos sur l'écologie et les scientifiques étudient quels sont les changements de comportement très concrets qui surviennent après le visionnage de ces vidéos et pourquoi. Mais nous n'avons pas encore de résultats.

Ce que nous apprennent des études en psychologie sociale est qu'un discours uniquement positif ne produit pas de changement de comportement. Il est même parfois démobilisateur avec l'impression que les choses vont se faire toutes seules ou que nous faisons déjà suffisamment. C'est le même constat avec des informations négatives. Pourquoi ? Si je vous dis que vous faites du mal à la planète, que vous faites du mal à vos enfants et que je ne vous donne pas de solution, vous allez alors juste penser que ce n'est pas vrai. C'est trop dur à accepter. Il faudrait idéalement mêler les deux discours. Il faut au moins être sûr que les informations négatives et positives atteignent la personne qui reçoit le contenu. Si je me remets en 2016, il y avait beaucoup de négatif et nous avons apporté du positif et c'était très bien. Mais en 2022…

Est-ce que tu produirais l'émission autrement?

Oui parce que la situation est différente. A l'époque on parlait beaucoup de climato-scepticisme. Et aujourd'hui j'ai l'impression qu'il y a aussi le climato-optimisme. C'est peut-être l'effet secondaire d'un discours trop positif. Ce sont ceux qui pensent que de tout façon nous allons y arriver, que dans deux ans on va inventer l'hydrogène vert, et dans trois ans on pourra continuer à voler en avion sans problème. Tout va bien. Je ferais plus attention à cet aspect aujourd'hui. A l'époque c'était moins risqué parce que tout était plus noir. Au cours de ces années je me suis rendu compte comme journaliste que, quand on parle de journalisme de solutions, cela ne signifie pas que vous dites toujours que tout est positif. Mais il ne s'agit pas non plus de tomber dans la facilité et de dire que tout va mal. Et j'ai aussi pris conscience qu'il est beaucoup plus facile de dire que tout est problématique que d'enquêter suffisamment pour arriver à montrer ce qui est bien.

Pourquoi ?

Parce que si l'on veut juste dire que quelque chose n'est pas bien, il suffit d'un élément, il n'y a pas besoin de hiérarchiser. C'est ce qui s'est passé notamment sur la mobilité électrique sur laquelle on a réalisé un film en 2019 avec le titre «A contresens». On entendait souvent : la voiture à essence pollue mais pour les véhicules électriques, il faut aller chercher des métaux en Afrique et il y a des enfants dans les mines. Voilà, j'ai mon article ! Mais si je veux dire que la mobilité électrique est plus vertueuse que la mobilité à essence, je dois faire le tour de toute la problématique de la mobilité électrique. Je dois prioriser et ça c'est un travail gigantesque. Souvent il y a des journalistes qui dévalorisent le journalisme de solutions car ils pensent qu'il s'agit juste de s'intéresser qu'à un point positif et d'oublier tous les points négatifs. Au contraire, il s'agit d'aller au fond de tous les points positifs et de tous les points négatifs et d'arriver ensuite à choisir la meilleure solution. Dans notre cas, après une énorme enquête auprès de scientifiques du monde entier, nous avons pu dire : la voiture à essence est une catastrophe, la voiture électrique est polluante mais bien moins polluante que la voiture à essence, et la meilleure solution est la voiture partagée ou d'aller à pied. Je pense qu'il faut dire les choses dans ce sens.

Penses-tu que les gens prennent encore le temps de lire les choses en détail ?

Dans un monde idéal, tout le monde aurait toute la journée pour chercher des informations, pour faire ses propres recherches. Ce n'est pas le cas. Nous avons donc besoin de journalistes qui fassent des recherches, et nous les expliquent en dix minutes de lecture. Ce n'est pas grave si nous n'avons pas plus de dix minutes pour avoir l'information. Ce qui est important, c'est que nous puissions avoir confiance en la personne qui nous informe. Et-ce qu'elle est transparente avec les sources pour que je puisse vérifier si j'ai un doute ? Pour notre film «A contresens» nous avons fait une liste avec toutes les sources scientifiques du documentaire et nous l'avons envoyé à tous ceux qui le demandaient. Je pense que cela fait également partie du journalisme de solutions, la transparence et montrer la qualité de ce que nous avons fait quand nous avons beaucoup travaillé sur quelque chose.

Est-ce aussi, selon toi, un moyen de lutter contre les théories du complot ?

Absolument. La transparence et la meilleure chose contre les théories du complot. En Suisse on n'est pas très exemplaire. Dans la plupart des journaux, les sources ne sont pas clairement indiquées. Si vous écrivez aux journalistes, ils n'ont pas le temps de répondre. Si on regarde le téléjournal, il n'y a peu de moyen d'avoir accès aux nombreuses sources. Un média en ligne américain avait eu l'idée d'empêcher leurs journalistes de presser sur le bouton «publier» tant qu'ils n'avaient pas ajouté un nombre de sources suffisant pour le public. Je trouve cela très intéressant sur ce thème de la transparence. Cela nous permettrait d'augmenter la confiance que nous avons dans les médias. C'est vraiment une bonne solution.

On entend souvent que les informations négatives attirent beaucoup plus les gens. Comment peut-on attirer l'attention des téléspectateurs.trices avec des contenus positifs ?

C'est vrai, le négatif attire mais on ne peut pas communiquer que le négatif. Que peut-on communiquer d'autre qui attire l'attention et qui touche ? Il y a trois éléments selon moi : l'identification, les émotions et le contre-intuitif. Si nous analysons maintenant ces trois éléments, qu'avons-nous fait avec l'émission «Aujourd'hui» ?

……

Si vous souhaitez connaître la réponse à cette question, savoir comment Jonas a sauvé un ours polaire et connaître les limites du journalisme, vous trouverez l'interview complet sur : www.vision2035.ch/fr/aujourdhui

Team F – auf den Spuren nachhaltiger Projekte
Eine Art Pendant zu «Aujourd'hui» für die Deutschschweiz.

Auf ihrer Reise durch die Schweiz entdecken drei Frauen interessante Projekte welche sie inspirieren.
Zu Themen wie: Slow Fashion, Aus alt mach neu, Grün statt Grau, Co-Working und andere mehr, stellen sie sich eine Aufgabe als Challenge.

Die Sendungen können auf Play SRF angeschaut werden. Es gibt zwei Staffeln, mit unterschiedlicher Besetzung à je vier Folgen.

Produktion: Nous Prod GmbH und SRF
Idee: Chistina Pollina, SRF
Jonas Schneiter, Nous Prod GmbH

Texte : ***Karin Rudin Walker*** *Designerin für das kleine, feine Glück Künstlerin, Animation und Stopmotion karinrudinwalker.com*

Janosch Szabo *ist Mitherausgeber der Vision 2035 und selbst seit vielen Jahren engagiert für einen am Positiven interessierten Journalismus*

Protagoniste : ***Jonas Schneiter,*** *journaliste-animateur et producteur. A la tête des Beaux Parleurs à la RTS, il est également le directeur et fondateur d'une société de production audiovisuelle qui a pour but d'apporter une contribution positive à la société : Nous Prod www.nousprod.ch*

Photo : ***Laurent Bleuze,*** *RTS*

Les 68 épisodes de l'émission «Aujourd'hui», réalisés durant trois ans sont disponible sous : *nousprod.ch/projets (tout en-bas de la page).*

Wenn die Bevölkerung mitbaut: Place-Building am Beispiel Göteborg

In der Stadt Göteborg entsteht aus einem industriellen Hafengebiet ein öffentlicher Platz. Mit Place-Building wird dabei erprobt, wie die Bürger°innen bei der Gestaltung mitwirken können und eine offene Diskussion über die Entwicklung des Ortes entsteht.

Text und Fotos:
***Livia Walker** hat sich während dem Studium in Embedded Design an der School of Design and Crafts in Göteborg mit partizipativen Design-Methoden auseinandergesetzt. In ihrer Masterarbeit hat sie Jubileumsparken analysiert und bei partizipativen Bauprozessen mitgewirkt.*

Link:
www.goteborg2023.com/en/jubileumsprojekt/jubileumsparken-frihamnen/

Kinder turnen auf einer grossen Holzstruktur. Vier kalte Beine huschen in Bademänteln gehüllt vorbei. Von den Umkleidekabinen über den Steg am Fluss zur Sauna aus Wellblechplatten und verschwinden darin. Noch hat sich bei diesen Temperaturen kein Mensch in den Salzwasserpool gewagt. Daneben steht das Café – der Tresen und die Sitzecken sind aus alten Paletten gezimmert, die Lautsprecherboxen vom Konzert am Wochenende verstummt. Weiter drüben spazieren drei dick Eingepackte an Buschigem und Sträuchern vorbei. Es ist windig an diesem Tag, wie so oft im Jubileumsparken.

Jubileumsparken befindet sich in Schweden, im Stadtteil Frihamnen in Göteborg. Gleich nebenan fliesst der Götakanal, der an den meisten Tagen farblich mit den grauen Wolken verschmilzt. Der Kanal trennt den Stadtteil Frihamnen von Göteborgs Stadtzentrum. Diese physische Trennung führt auch zu einer gefühlsmässigen Trennung, so als wäre Frihamnen kein eigentlicher Teil der Stadt.

Da, wo heute Jubileumsparken steht, war vorher industrielles Brachland. Aus Anlass des 400-Jahre-Jubiläums der Stadt im Jahr 2023 entstand das Vorhaben, diese industrielle, unbelebte Ebene in einen öffentlichen Platz umzuwandeln. Die Stadt Göteborg hatte für den Jubileumsparken ein siebenjähriges Zeitfenster für die Entwicklung vorgeschlagen. Ein Zeitfenster, das von 2014 bis 2021 zur Schaffung eines neuen öffentlichen Raums genutzt werden und zu einer neuen Plattform in der Stadt beitragen sollte. Dieses Projekt war in die grössere Strategie und Vision des Stadtplanungsprojektes RiverCity Göteborg eingebettet.

Foto (oben): ***«Allmänna Bastun»,*** *die öffentliche Sauna aus reziklliertem Material*
© raumlaborberlin

Foto (mitte): ***Gemeinsam bauen:*** *Der neue Outdoor Classroom entsteht*

Foto (unten): ***Outdoor Classroom,*** *Holzstruktur zum Spielen und Klettern*

Mitdenken, austesten, verhandeln

Ob es wohl gelingen kann, eine alte Industriezone in ein attraktiveres Areal zu verwandeln? Warum nicht einfach der höchst bietenden Partei das Areal verkaufen und den Aufwand gering halten? Es war klar, dass diese alte Industriezone ein öffentlicher Platz werden soll, was konkret darauf entstehen darf wurde indes bewusst offen gelassen. Ein ergebnisoffener Prozess sollte die Möglichkeit bieten, gemeinsam auszuprobieren, wie der Ort in Zukunft genutzt werden kann. Zudem war es den Beteiligten des Projektes wichtig, etwas für und mit der Stadtbevölkerung auszuarbeiten. Dieser partizipative, ergebnisoffene Ansatz, welcher die physische Mitgestaltung von Bürger°innen und eine offene Diskussionsbasis vor Ort schafft, heisst in der Fachsprache Place-Building. Im Vergleich zu einer rein temporären Nutzung, bei der klar ist, dass diese irgendwann einer anderen Nutzung weichen muss, soll Place-Building als eine Art physische, strategische Vorstudie für eine permanente Nutzung des Ortes dienen. Diese Herangehensweise hat auch in Göteborg einen Vorzeigecharakter und fusst auf einem Verständnis von partizipativem Design, welches von der Kunsthochschule Göteborg, einzelnen Akteur°innen und der Stadt vorangetrieben und weiterentwickelt wird. Während der Projektdauer haben verschiedene Parteien mit unterschiedlichen Berufshintergründen zusammengearbeitet, darunter Architektinnen-Kollektive, Stadtplaner, Designerinnen, Studierende und Sozialarbeiterinnen.

Zudem wurde die Stadtbevölkerung zu verschiedenen Zeitpunkten aktiv in den Gestaltungsprozess miteinbezogen.
Im Vorfeld konnten Ideen für den Platz schriftlich eingereicht werden. Diese wurden als Basis für die erste Phase der Ausgestaltung genutzt, andere kamen auch noch später dazu, ein laufender Prozess.
Einen vitalen Teil im Projekt nahmen in einem nächsten Schritt in Originalgrösse gebaute Prototypen von Bauwerken aller Art ein. Viele der Prototypen bestanden aus Holz oder recyceltem Material und waren ein greifbares, erlebbares Element, um den Dialog, der über Worte hinausgeht, auszutesten. Die Prototypen fungierten als Inspiration und Verhandlungsbasis für die zukünftige Nutzung des Ortes. So sind zum Beispiel in Zusammenarbeit mit den zwei Architekt°innen-Kollektiven Raumlabor Berlin und Recetas Urbanas eine Sauna und ein Outdoor-Classroom entstanden. Statt den Bauprozess in die Hände von privaten Baufirmen und Baggern zu geben, werden Bürger°innen zum Bauprozess eingeladen und beteiligt. Dadurch hinterlassen sie ihre Spuren.

Kann Mitwirkung für alle gelingen?

Nach einer ersten Phase des Place-Buildings wurden im Jubileumsparken die Prototypen weiterentwickelt, durch andere ersetzt oder als permanente Lösung ausgearbeitet. Die Instandhaltung der Projekte und Aktivitäten auf dem Platz werden vom Verein Passalen, der Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Beeinträchtigungen unterstützt, und von Bürger°innen getragen. Natürlich ist es auch in einem solchen Fall wie Jubileumsparken nicht immer einfach, alle Menschen gleichermassen miteinzubeziehen. Durch diverse Mitwirkungsarten wurde versucht, möglichst viele Menschen abzuholen. Zum Beispiel konnten durch die schriftliche Ideensammlung auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität teilhaben. Oder das gemeinsame Bauen hat sich auch für Menschen angeboten, die die Sprache nicht so gut können, aber kreativ und handwerklich geschickt sind.

Auch nach einigen Jahren hat Jubileumsparken immer noch einen Hauch von Industrie und sieht unfertig aus. Vielleicht sähe der Platz von aussen betrachtet kompletter aus, hätte man eine einzige Baufirma beauftragt. Aber was bringt ein perfekt gebauter Platz auf dem kein Kind spielen darf und die Menschen sich nicht eingeladen fühlen? Was das Beispiel in Göteborg aber vor allem aufzeigt, ist die Art und Weise, wie das Verständnis von Öffentlichkeit und Mitgestaltung erweitert wird. Öffentliche Räume leiten Menschenströme und Verkehr, hemmen oder fördern Sicherheit. Aber es darf nicht vergessen werden, dass das Öffentliche auch ein politisches Momentum enthält, rein dadurch, dass es allen gehören und zugänglich sein soll. Da im öffentlichen Raum verschiedene, teils entgegengesetzte Interessen aufeinanderprallen und sich reiben, ist die Gestaltung des öffentlichen Raumes natürlich eine Herausforderung. Ansätze wie Place-Building dienen dazu, verschiedenen Interessen Platz zu bieten und die Legitimität entgegengesetzter Meinung wahrzunehmen und auch anzunehmen.

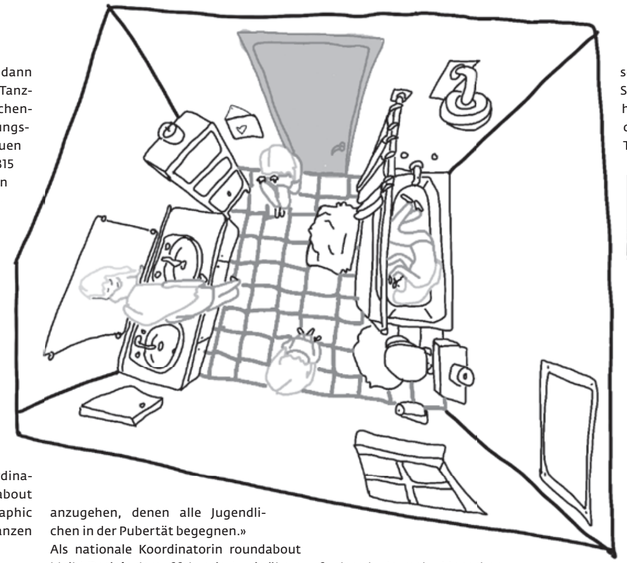
Es braucht ein neues Verständnis für öffentlichen Raum

Wenn wir öffentlichen Raum zudem nicht als etwas Statisches verstehen, sondern als etwas, das ständiger Verhandlungen ausgesetzt ist, dann bedarf es geeigneter Herangehensweisen. Solcher, die nicht nur auf die kommerzielle Nutzung des Raumes ausgelegt sind, sondern einen räumlichen Platz bieten für Verhandlungen, Mitbestimmung und kollektive Utopien.

Öffentlicher Raum dieser Art wird aufgrund von Privatisierungen und vermehrtem Individualismus rar. Deshalb ist es umso wichtiger, einen offenen Dialog mit städtischen Behörden zu schaffen, damit Menschen sich einbringen können, und um an einem neuen Verständnis zu arbeiten, wie öffentlicher Raum auch noch gesehen und genutzt werden kann.

Wie die Kraft der Gruppe den Weg vom Mädchen zur Frau unterstützt

Die Graphic Novel «Und dann tanzen wir laut» erzählt den Alltag dreier junger Frauen in der anspruchsvollen Altersphase der Adoleszenz. Joy (20-jährig), Olivia (15) und Kim (12) zeigen wie sie durch Tanz und Freundschaft die Herausforderungen des Lebens gemeinsam meistern, sei es in der Schule, mit ihrem sich verändernden Körper, mit den Eltern oder in der ersten Liebe. Die drei Freundinnen entwickeln jede auf ihre Art den Mut, den eigenen Weg zu gehen. Und: Das Ende der Geschichte ist offen. Zwei leere Seiten laden dazu ein, im Rahmen eines Wettbewerbs das Finale selbst zu gestalten.



Inspiriert wurde das Buch «Und dann tanzen wir laut» von den Street-Tanzgruppen roundabout, einem mädchenspezifischen Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebot des Blauen Kreuzes in der Deutschschweiz. 315 freiwillig engagierte junge Frauen leiten wöchentlich 146 Tanzgruppen. Mehr als 1600 Mädchen zwischen 8 und 20 Jahren treffen sich, trainieren selbstentwickelte Choreographien, tanzen frei, und tauschen sich dann eine halbe Stunde auch über persönliche Themen aus.

Vier zentralen Protagonistinnen geben im Folgenden Einblick in die Tanzgruppen und das spannende Buch-Projekt.

Désirée Aebersold ist nationale Koordinatorin von roundabout und Initiantin der Graphic Novel «Und dann tanzen wir laut».

Als Kind stellte sie rasch fest, dass ihr der Spielplatz «Welt» als Mädchen nicht so frei und selbstverständlich zur Verfügung stand wie einem Jungen. Dies führte sie zu den Gender-Studies mit dem Wunsch, die gesellschaftlichen Strukturen Richtung mehr Freiheit, Selbstbestimmung und Chancengleichheit für alle aufzuweichen. Nach 30 Jahren im Beruf bleibt die Motivation die gleiche: «Mich interessiert's, an Inklusion und Sensibilisierung zu arbeiten, damit Individualität Platz hat. Eine Individualität, die alle bereichert. Das genau machen wir mit roundabout: wir anerkennen die realen Herausforderungen unserer heutigen Gesellschaft und begleiten die Jugendlichen feinfühlig und kreativ mit Tanz und offenen Gesprächen.»

Um Impulse für die Buchgeschichte einzuholen, organisierte Désirée einen Workshop mit roundabout-Tänzerinnen, -Leiterinnen und dem Buchteam: Ziel war es, die Jugendlichen über das Tanzen abzuholen, und daraus kreative Assoziationen zum Thema Frau sein sowie zur Bedeutung von roundabout in ihrem Leben zu gewinnen.

Als erfahrene Jugendbuchautorin schöpfte sodann Melanie Gerber Ideen aus der Erfahrung der Jugendlichen und verwebte diese verschiedenen sozialen Realitäten in eine authentische Geschichte, wo alles Platz hat, was unsere komplexe Welt für Mädchen und junge Frauen bereithält.

Das Buch endet mit zwei weissen Seiten als Einladung, selber das Finale zu gestalten. Der Wettbewerb dazu läuft bis März 2023 (siehe Fussnote). Jede und jeder kann via QR-Code ein eigenes Ende der Geschichte uploaden, oder für seine Lieblingsgeschichte durch E-Voting abstimmen. «Wir wollten Interaktion und Kreativität auf eine Art anregen, die die aktuelle digitale Jugend anspricht», sagt Désirée, «und ausserdem Gruppenleiterinnen, Eltern und Sozialarbeiter°innen ein Tool bieten, um tiefgreifende Themen anzugehen, denen alle Jugendlichen in der Pubertät begegnen.»
Als nationale Koordinatorin roundabout bleibt Desirée darauf fokussiert, wie übers Tanzen ein Gruppengefühl und Identität entstehen können. «Es geht darum, die Entwicklung einer eigenen Identität und eines positiven Körperbildes feinfühlig, kreativ und ressourcenorientiert zu unterstützen», sagt sie. Interne Studien geben ihr Recht. roundabout-Teilnehmerinnen weisen im Vergleich zum Schweizer Durchschnitt ein positiveres Gesundheitsverhalten auf: sie bewegen sich mehr, ernähren sich gesünder, rauchen und trinken weniger Alkohol. Désirée dazu: «Es erfüllt mich mit Stolz und gibt mir das Gefühl, das Richtige zu tun, gemeinsam mit den 2000 Teilnehmerinnen im Netzwerk wirklich etwas Wichtiges in Bewegung bringen zu können. Ich bin dankbar, das wundervolle Erbe meiner Vorgängerinnen mit vielen mutigen und starken Frauen weiterentwickeln zu dürfen!»

Nina Bucher studiert Kunst an der Fachhochschule Bern und hörte vom Aufruf «Illustratorin gesucht». Eine Freundin sagte ihr noch «Nina, das passt, du tanzt auch, du musst dich melden!»

Am Workshop zur Ideensammlung für das Buch fühlte sie sich wohl, spürte viel Motivation und Begeisterung im Projektleitungsteam und auch, was das Tanzen den Mädchen von roundabout bedeutet. Da war klar: sie würde mitmachen.

Die Authentizität von Joy, Olivia und Kim berührte Nina, und es lag ihr am Herzen, jeder Figur einen typischen Charakter zu geben. « Jede Figur kämpft mit ihren eigenen Problemen, ich konnte die Emotionen gut mitfühlen. Das macht die Kraft des Buches aus: Jede und Jeder kann sich in einer der 3 Figuren wieder finden und mitfühlen. Ich spürte nach und skizzierte, bis die Bildsprache schlüssig war».

Die Zusammenarbeit im Projektteam erlebte Nina als sehr interessant und positiv fordernd: «Je mehr Menschen beteiligt sind, desto mehr Kreativität sprudelt. Das Gefühl, Teil eines gemeinsamen Werks zu sein, ist schön. Ich bin sehr dankbar, haben wir es gemeinsam erschaffen», sagt sie zufrieden. Die Botschaft «Auch wenn das Leben nicht nur einfach ist, bist Du nicht allein» mache Sinn. Sie freue sich sehr, wenn das Buch mal hilft und mal ganz einfach ein Schmunzeln hervorruft.

Sara-Lisa Ringgenberg leitet das Team roundabout Kanton Bern. Sie ist einerseits verantwortlich für Organisatorisches, Finanzierung und Vernetzung, andererseits schult sie die Tanzgruppenleiterinnen, zum Beispiel in Früherkennung psychisch belastender Situationen.

Sie erzählt wie sie dazu kam: «Ich machte die Grundschulung zur Gruppenleiterin und startete mit einer Gruppe in Zollikofen. Schon nach vier Monaten wurde mir anerboten, in das kantonale Leitungsteam einzusteigen. So wurde meine Leidenschaft, Tanz, Pädagogik und Prävention zu unterrichten, zu meinem Beruf.»

Heute leitet Sara-Lisa mit grosser Freude das Team Bern. Sie arbeitet mit vielen Jugendlichen, die selber andere motivieren und inspirieren. «Gemeinsam mit anderen Kantonalleiterinnen darf ich mitgestalten, wie wir neue Schulungen den Gruppenleiterinnen vermitteln können, um diese für ihre Funktion zu stärken. Diese Mischung aus Verantwortung und Mitgestaltung ist hoch spannend.»

Die Fragen «wer bin ich?» und «wo ist mein Platz?» kommen schon früh bei den Mädchen. Es gehe darum, diese Fragen und Spannungen auf eine kreative Art einzufangen, so Sara-Lisa, zu informieren und zu diskutieren statt zu tabuisieren. Der Trainingsaufbau bei roundabout sei dafür perfekt: «Wir tanzen eine Stunde, und dann haben wir eine halbe Stunde unseren ‹gemütlichen Teil›, in dem wir über aktuelle Themen der Mädchen sprechen.»

Simone Becher war 15 Jahre alt, als sie dank zweier Schulfreundinnen von der rhythmischen Sportgymnastik zu roundabout wechselte.

«Das Training war viel lockerer, ohne Wettkampf, das machte mir Spass», erzählt sie. Der persönliche Tanzstiel wurde zelebriert, sie durfte an der Entstehung neuer Choreografien mitwirken, und Leandra, die Tanzleiterin, wurde schnell zu einem Vorbild. «Sie bewegte sich cool und ihre Art, die Gruppe zu leiten, fand ich toll. Die Stimmung in der Gruppe und das Plaudern nach dem Tanzen waren inspirierend. Jede durfte ihre Anliegen einbringen, ohne Urteil. Das tat einfach gut.»

Das gemeinsame Einstudieren neuer Choreografien, sowie den stetigen Lernprozess durch Feedback und gegenseitiges Zuschauen empfand die heute 23-jährige Simone als besonders motivierend. Eine vertrauensvolle Teamatmosphäre gebe Mut, Neues zu probieren, und helfe, Selbstbewusstsein aufzubauen.

Mit 16 wurde Simone angeboten, eine roundabout-Schulung zur Leiterin zu machen, um sich mit Gruppenführung, Kommunikation wie auch Gesundheitsförderung und Prävention auseinanderzusetzen. Bald leitete sie ihre erste Tanzgruppe, drei kamen während ihres Studiums zur Primarlehrerin dazu. Heute sagt sie: «Einen grossen Teil meiner Führungskompetenz im Klassenzimmer habe ich bei roundabout erworben.»

Zurück aus einem Semester Arbeit im Ausland besucht sie regelmässig ihre damaligen Gruppen und wird gefeiert: «Ich bin einfach stolz zu sehen, wie sich die Kinder zu jungen Frauen entwickeln. Es macht mich glücklich, ein Vorbild gewesen zu sein.»

Eine roundabout-Tanzgruppe in Biel?
Ist am entstehen. Damit es im April 2023 losgehen kann, braucht die Projektgruppe noch Unterstützung und Anmeldungen. Wer das Projekt finanziell oder ideell unterstützen möchte oder Fragen dazu hat, kann sich bei Sara-Lisa Ringgenberg melden: sara-lisa.ringgenberg@roundabout-network.org

Text:
***Emmeline Bienvenu** erlebte begeistert die Tanzdemo von roundabout bei der Vernissage der Graphic Novel und initiierte die Gründung einer Gruppe in Biel.*

Illustration:
Nina Bucher

Alles zum Buch: *bestellen, Finale zum Wettbewerb uploaden, e-voten:*
www.und-dann-tanzen-wir-laut.ch

Mehr über roundabout:
roundabout-network.org

Parc du Chemin de la Passerelle, suite…

Pour mémoire, en janvier 2021, une pétition demande à la ville de renoncer à échanger la parcelle RFB no 5097 au chemin de la passerelle. C'est le seul espace vert du quartier de Madretsch Nord, il abrite l'Arbre à Palabres et est utilisé par les habitants du quartier comme zone de loisirs. En mai 2021, le Conseil municipal accepte la requête des habitants. Que s'est-il passé depuis?

Texte :
Claire Magnin,
comité de rédaction de Vision 2035.

Suite à la pétition, un postulat interpartis est déposé en 2021. Il demande la modification du plan de zone, la mise à disposition de cet espace vert pour les habitants et un aménagement modeste dans un processus participatif.

En août 2021, le postulat est accepté. Les habitants peuvent utiliser cet espace pour une durée temporaire. Le Conseil municipal propose en outre de clarifier le cadre de cette utilisation: qui gère l'accès au site, un loyer doit-il être perçu, pour quels usages, quels aménagements indispensables, quelles ressources seront nécessaires et quelle démarche participative? Il charge la Direction de la Formation de la Culture et du Sport (FCS) de mettre en œuvre cette décision. Mais il refuse de modifier le plan de zone, l'espace vert restera en zone mixte B, ce qui autorise toutes les affectations et permet aux pouvoirs publics d'en définir l'utilisation et l'aménagement.

Trois « partenaires » sont impliqués dans ce projet: la Guilde de Madretsch-Nord, l'Arbre à palabres et l'InfoQuartier.

La Guilde de Madretsch-Nord, par sa présidente Mme Chiffli estime que cet espace est bien utilisé par les habitants du quartier. Elle remarque: «particulièrement pendant la pandémie, il est devenu le parc Covid seul endroit dans le quartier ou l'on pouvait se mettre au vert». Des activités y sont organisées telles que des fêtes, des enfants viennent y jouer, des écoles l'utilisent pour des activités sportives. Des donateurs ont offert une table, un grill et du bois pour les grillades. La Guilde a également amélioré la signalisation et fixé quelques règles de bon fonctionnement. Un flyer est prévu pour informer les habitants du quartier de la possibilité d'organiser des activités sur cet espace, qui est ouvert à tous et toutes.

Cependant il règne aussi un certain doute, exprimé par Mr. Thomas Uhland, autre membre du comité de la Guilde, sur les projets du Conseil municipal pour ce terrain, qui estime «qu'il y a un manque de soutien de la ville de Bienne, pour faire de cet endroit un lieu plus attractif: il faudrait pouvoir avoir des zones d'ombre, aménager quelques installations pour les petits enfants, sécuriser pour les personnes âgées ou les personnes handicapées. Il faudrait seulement que la ville fournisse le matériel, la Guilde et les habitants feront le travail assurément». Pour lui aussi, les habitants du quartier ont besoin de cet espace.

L'autre association concernée, l'Arbre à palabres, existe depuis 2013. Selon Mr. Beat Ganzoni, membre du comité de l'association, elle est solide, bien organisée et ses membres se consacrent au jardin potager situé sur l'espace vert. Ils se réunissent 1x par mois de mars à octobre pour organiser le travail dans le jardin, ils y consacrent beaucoup d'heures et ont un bon réseau. L'association Arbre à palabre est au bénéfice d'une utilisation intermédiaire.

Le Conseil municipal a mandaté la Direction de la FCS d'évaluer l'utilisation de cet espace, de déterminer les besoins en matière d'aménagement et de mettre en place un concept participatif. L'infoQuartier, les riverains et les personnes intéressées ont procédé à une enquête sur les besoins et attentes. De plus, l'infoQuartier a organisé, de fin mars à mi-avril 2022 des activités sur cet espace et devait, au début de l'automne 2022, livrer à la ville une évaluation sur les besoins du quartier pour ce «petit parc».

Glenda Gonzalez-Bassi, conseillère municipale de la Direction FCS précise: «L'infoQuartier a reçu le mandat de mettre en place un processus participatif pour l'utilisation de cet espace. Le personnel a décidé de commencer par faire une enquête pour déterminer les besoins et mobiliser les énergies. Lors d'une rencontre entre l'InfoQuartier, la Guilde de Madretsch Nord et l'Arbre à palabres il a été clarifié qu'il s'agit d'un processus participatif, que les habitants doivent s'engager pour en gérer l'utilisation et que les ressources de la ville sont limitées». L'étape suivante a été de connaître les besoins exprimés par les habitants pour rendre cet espace plus attractif et pour en encourager l'utilisation.

Hélas, l'élaboration du concept participatif a pris du retard suite à un manque de personnel à l'infoQuartier. La suite du processus est prévue de février à août 2023. Il sera alors temps de fixer collectivement des priorités sur les aménagements nécessaires, décider des activités possibles et de présenter d'éventuelles demandes en matériel à la ville de Bienne. Pour Glenda Gonzalez-Bassi, «une charte de collaboration pourrait être convenue entre les différentes parties ayant intérêt à utiliser cet espace et s'engageant à se responsabiliser pour contribuer à l'organisation de son utilisation et à son entretien.»

Les membres des associations Guilde de Madretsch-Nord, Arbre à Palabre et riverains se sont engagés activement pour l'aménagement et l'animation du «parc». Et sans concept ni processus participatif! Cependant cet espace n'est octroyé aux habitants que de manière temporaire, en utilisation intermédiaire et le Conseil municipal peut en tout temps décider d'une autre utilisation d'intérêt supérieur. Et c'est là peut-être la difficulté pour la poursuite de ce projet. Les habitants, eux, veulent que cet espace devienne un parc pérenne. La ville fait de l'engagement des habitants un principe, sans leur donner une assurance de pérennité, ni un soutien matériel et financier clair. Le deal n'est-il pas déséquilibré!

Entdeckung der gegenwärtigen Vergangenheit

Text:
Göpf Berweger,
erkundet Biel seit zwei Jahren als pensionierter Neuzuzüger und freut sich über neuere und ältere Publikationen zur Stadt Biel-Bienne

Foto:
Hektor Leibundgut
Haus des Bieler Steinmetz Onofrius Nieschang (1578-1643) an der Untergasse 64

Tobias Kaestli hat mir und vielen andern eine Freude gemacht. Er hat die 'Kleine Geschichte der Stadt Biel' herausgebracht und damit mir als Neuzuzüger ein praktisches Werkzeug in die Hand gelegt, um die Stadt Biel immer wieder zu entdecken und besser zu verstehen.

Der Autor, der schon am zweibändigen Werk 'Neue Bieler Geschichte', einer umfangreichen wissenschaftlichen Aufarbeitung der Bieler Stadtgeschichte, mitgewirkt hat, macht es dem Normalbürger mit seiner neusten Herausgabe einfacher, seine Stadt zu verstehen. Kaestli schreibt sehr verständlich; chronologisch nimmt er uns von der Gründung der Stadt im 13. Jahrhundert bis in die jüngste Gegenwart mit und schöpft dabei gekonnt aus historischen Quellen und reichem Bildmaterial.

In kurzen, gut lesbaren Abschnitten erfahren wir viel über die wirtschaftliche, politische, soziale und auch kulturelle Entwicklung Biels als Zentrum zwischen Seeland und Jura. Die Stadt hat wirklich viel erlebt, Turbulenzen und Erfolge, man denke nur an den Stadtbrand von 1367, die

Reformation im Spannungsfeld des Bistums Basel und der Stadt Bern, den Anschluss an den Kanton Bern, das 'rote' Biel und die Arbeiterbewegung, die Wohnbaugenossenschaften, die gescheiterte Gemeindefusion Biel-Nidau, die Bedeutung der Uhrenindustrie und ihre Krise in den 70er-Jahren, die Expo 02, das Wiedererstarken der Uhrenindustrie, die Tissot-Arena und die Zwischennutzung des Gurzelen-Terrains, das Ende der Westumfahrung… und noch vieles mehr!

Kaestli nennt seine Publikation im Untertitel auch 'Ein historischer Stadtführer'. Deshalb sind im Anhang des Buches je eine Karte der Altstadt und der Neustadt mit Kennzeichnung der im Buch erwähnten Orte, so dass man genau in der heutigen Realität entdecken kann, was Kaestli beschreibt und was der Fotograf Hektor Leibundgut mit vielen aktuellen Aufnahmen illustriert. Denn der Einstieg in ein historisches Thema wird leichter, wenn man ein konkretes Objekt wie Strassen, Häuser oder Plätze vor sich hat. Auch eine Chronologie nach Jahren, die Literaturangaben und das Namen- und Sachregister im Anhang ermöglichen gute Übersicht. Und schliesslich ist zu erwähnen, wie schön das Bändchen insgesamt grafisch gestaltet ist, und besonders auch das handliche Format, das es erlaubt, den kleinen Stadtführer auf seiner eigenen Stadtwanderung mit dabei zu haben.

Tobias Kaestli: Kleine Geschichte der Stadt Biel. Ein historischer Stadtführer.
Bern: Sinwel Verlag 2022, 176 Seiten

Weitere interessante Zugänge zu Biel sind etwa die folgenden Publikationen:

Urs Karpf, «Alles hat seine Stunde». Roman, Bern: Zytglogge Verlag 1995, 768 Seiten (Familienchroniken über sechs Generationen einer Patronfamilie und einer Uhrenarbeiterfamilie aus dem Jura)

Gerhard Pfister, «Bieler Miniaturen», 2019 und «Balladen am Fluss», 2021, beide im Kulturbuchverlag Herausgeber erschienen

«Wimmelbuch Biel/Bienne», Bern: Verlag Vatter & Vatter 2022, 14 Seiten

« Ce sont les actions qui produisent les rêves et non l'inverse »

Entre mai et mars 1871, suite à la l'armistice entre le gouvernement français et les armées prussiennes, les communard·e·s de Paris ont choisi de s'organiser de manière autonome, au sein de leurs quartiers, et se sont protégé·e·s des assauts de l'armée versaillaise en construisant des barricades et en prenant les armes. La Commune a finalement été violemment réprimée pendant la « semaine sanglante » et de nombreuses personnes ont été tuées ou déportées. Depuis lors, l'expérience et les inventions de la Commune de Paris ont continué d'inspirer les peuseur·euse·s et les activistes libertaires, comme le montre Kristin Ross dans son récent livre L'imaginaire de la Commune (La Fabrique, 2015).

Sur la plage, après le reflux de la marée, apparaissent des ruisselets à la « forme serpentine » écrivait le géographe anarchiste Elisée Reclus pour évoquer les entrelacs qui subsistent dans le sillage des mouvements sociaux (L'Histoire d'un ruisseau, 1882). Reprenant cette image, l'autrice Kristin Ross arpente «[ce] minuscule réseau de bulles d'air […] système d'échanges rapides, de croisements et de collaborations […]» à la recherche de l'«imaginaire de la Commune» – c'est-à-dire des idées façonnées par l'expérience de la Commune de Paris et de ses persistances, tant en pensées qu'en actes. Ce faisant, elle réactive la notion de «luxe communal» en tant qu'expression quasi-indéfinissable de l'expérience militante au sein de collectifs anti-autoritaires. Pour celleux qui l'ont vécue, que ce soit par la participation directe aux événements, ou en s'informant avec enthousiasme à ce sujet, la Commune a laissé une l'empreinte indélébile. Avec l'expression du «luxe communal», Ross nous invite à réactiver les inventions faites dans les luttes et à les transposer dans le présent.

Le luxe communal, c'est l'existence en actes

C'est dans un de ces «ruisselets» contemporains, sur l'(ex)Zone-à-Défendre (ZAD) de Notre-Dame-Des-Landes, que nous avons rencontré pour la première fois la notion du «luxe communal» (voir encart). Le terreau des Landes est fertile pour faire fructifier des définitions actualisées de ce luxe particulier. Sur des terres collectivisées, défendues face au joug de l'Etat, s'inventent des façons de faire société dont l'«échelle géographique [est] de l'ordre du vivable», écrit Ross. Comme la Commune, la ZAD est un «laboratoire d'inventions politiques, improvisées sur place ou bricolées à partir de scénarios ou d'expressions du passé, repensés selon les besoins du moment, et nourris des désirs nés au cours de réunions populaires de la fin de l'Empire». Autrement dit, c'est un lieu de débrouille et de ré-enchantement, où les rêves d'abolition du capitalisme trouvent un terrain de concrétisation par l'expérimentation collective. Travail, habitat, éducation, relations, tout est repensé «en actes», c'est-à-dire testé, vécu et re-vécu ensemble, sur le tas, au fil des ajustements et sans programme défini à l'avance.

Le luxe communal, c'est l'égalité en action

Un des chantiers de la Commune et de ses émulations, c'est la transgression de «la division qui assigne à certains un travail manuel et à d'autres l'activité de penser». Quand cette division est surmontée, écrit Ross, «ce qui compte plus que toutes les images exprimées, les lois promulguées ou les institutions fondées, ce sont les capacités mises en branle.». Toutes les compétences sont associées de manière collaborative pour arriver à une communauté fondée sur la solidarité. Dans cet ordre d'idée, la réflexion autour de l'éducation est cruciale: à quoi ressemble l'école lorsque la communauté pour laquelle on est éduqué·e n'est pas un système capitaliste? Plusieurs penseur·euse·s étudié·e·s par Ross dans son livre promulguent une éducation «intégrale» qui ne sépare pas la main de la tête, et où toustes passent autant de temps à la lecture qu'au travail de l'établi. Iels repensent aussi l'esthétique et visent à «transformer l'art pour qu'il soit pleinement intégré à la vie quotidienne». En ce sens le luxe communal, «c'est un art vécu – non pas superflu ou futile, mais vital et indispensable à la communauté».

Le luxe communal, c'est l'égalité dans l'abondance

«La fin du luxe fondé sur la classe ouvre des perspectives de richesse entièrement neuves» écrit Ross à la suite des communard·e·s «Le luxe communal [riposte] à l'idée d'un partage de la misère en proposant un type de monde absolument différent. Un monde où chacun aurait sa part du meilleur.». Lors de notre séjour sur la ZAD, le «luxe communal» c'était la coopération dans tous les aspects de la vie sociale, depuis l'entretien des toilettes sèches jusqu'à la création collective d'émissions de radio. C'était aussi faire l'expérience d'un lieu pétri de tensions et de désaccords. C'était créer la science-fiction pour inventer de nouveaux possibles. C'était comme une géographie détachée du temps, dans laquelle vivent des personnes qui ont en commun le fait de mettre la communauté au centre de tout, et ce faisant de déployer des parties de nous qui ont peu de place pour s'exprimer dans d'autres contextes. «De la Commune, [iels ont] retenu l'idée et l'expérience que loin de le réduire, l'égalité rend possible l'individualisme.» écrit Ross à ce propos.

Le vrai luxe ne peut être que le luxe communal

Vers la fin du livre, l'autrice revient aux grands penseurs du marxisme pour tenter une synthèse de la «philosophie concrète de la liberté» qu'est selon elle l'imaginaire de la Commune: «Comme nous le rappelle Engels, la Commune n'avait pas d'idéaux à réaliser. Mais elle produisit une philosophie de la liberté supérieure à la Déclaration des droits de l'homme parce qu'elle était concrète. C'est pourquoi, pour Marx, la plus grande mesure sociale de la Commune ne fut ni plus ni moins que «sa propre existence en acte» - autrement dit le seul fait de son existence, limites et contradictions comprises.». Tel le petit filet d'eau laissé sur la plage après le ressac, les oasis de «luxe communal» existent si l'on y prête attention. Elles prennent des formes variées et surprenantes. Elles s'inscrivent contre l'appauvrissement des imaginaires et la torpeur.

Le « luxe communal» se situe dans ce qu'une communauté reconnaît, apprécie et considère comme une richesse. Et dans les mots de Ross, c'est un état de fait encourageant: «Il n'est pas nécessaire de commencer par le commencement, on peut commencer n'importe où».

Pour aller plus loin : *Nos cabanes – Marielle Macé, La Recomposition des mondes – Allessandro Pignocchi. Habiter en lutte – collectif comm'un. Écouter : «Génération ZAD» sur France culture, Ruse en 2,2 : http://www.utopiesonore.com/utopiesonore/ Voir le film : L'Étincelle (2021), Antoine Harari & Valeria Mazzucchi*

L'(ex) Zad de Notre-Dame-des-Landes

La ZAD (Zone à Défendre) est un mouvement d'occupation des terres de Notre-Dame-des-Landes contre la construction d'un aéroport. À l'origine, l'opposition s'est construite autour de la volonté de protéger une zone humide protégée. Elle s'est ensuite développée en une zone d'expérimentation et de vie en dehors de la société marchande et de diverses autres expérimentations sociales qui perdurent en partie aujourd'hui. Comme c'est le cas de la récente ZAD de la Colline du Mormont en Suisse, l'opposition au «grand projet inutile» et la volonté de préservation de l'environnement précèdent le recours à la stratégie militante de l'occupation du territoire. En 2018, après la décision du gouvernement français d'abandonner le projet d'aéroport, les zadistes ont été violemment réprimé·e·s et de nombreux lieux de vie ont été détruits. Depuis, la vie sur l'(ex)Zad s'organise autour de projets – principalement agricoles – qui subsistent et continuent de réinventer de nouvelles façon de vivre en communauté ainsi que des modalité d'accès et de mise en commun de la terre.

Texte :
Chénopode *est féministe, biennoise, engagée. Elle prend racine dans les interstices, à 200 comme à 2000 mètres, et produit des feuilles en forme de flèches. C'est une plante aux vertus vitalisantes quand elle rencontre les flammes ardentes. Vivace et résistante, elle aime pousser à l'ombre et prolifère en compagnie de ses semblables.*

Photo :
*© **Lucas Dubuis***
Clubs et cafés de discussions de la commune de 1871, à la mode 2021.

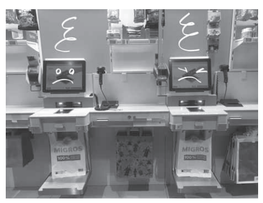
➔

« Comme une grande soupe féministe »

Le 14 juin dernier, une table ronde réunissait plusieurs collectifs et associations de Bienne actives dans le vaste champ des féminismes locaux. Quels sont leurs pratiques, revendications, espoirs pour un futur désirable. Un article, à lire sur notre site, de Anne-Valérie Zuber, membre des collectives ULTRAVIOLET.T et Grève féministe Biel/Bienne : www.visison2035.ch

Ma satisfaction de la semaine

L'autre jour, j'étais à la Migros… (*Quoi? Martin!? Au supermarché !? Sacrilège ! Trahison! Et les petits commerces de proximité, alors? Et quid de l'artisanat local? Du marché bio? Les méprises-tu, suppôt de Satan?*) …J'étais donc à la Migros, disais-je (pour y recycler mes ampoules usagées, alors on se calme!) et j'ai remarqué quelque chose d'intéressant: il y avait la file aux caisses – cinq à six chaland·es à chaque fois… mais aux caisses automatiques, personne! Une sorte de boycott spontané, non organisé, qui m'a fait sourire de satisfaction.



Mais, me direz-vous, comment un ingénieur en microtechnique avec un Master en robotique peut-il se réjouir de cette situation? Les automates sont géniaux, non? Ils nous permettent de payer plus vite, ne sont jamais malades, ne partent pas en vacances ni à la retraite, et coûtent donc moins cher… Tiens, justement, ils coûtent moins cher. En plus, c'est à la clientèle de faire gratuitement le travail. Mais alors, pourquoi les produits ne sont-ils pas meilleur marché? Ou les employé·es mieux payé·es? À qui donc profitent toutes ces économies…?

La réponse étant aussi rageante qu'évidente, je m'amusais à observer l'air ébahi des employé·es et les regards presque gênés des client·es qui attendaient innocemment leur tour à côté des deux rangées de caisses automatiques abandonnées.

Ce petit boycott informel contre les caisses en libre-service avait le goût savoureux d'un mini putsch contre la déshumanisation, la beauté candide de l'insurrection quasi accidentelle contre la robotisation, et la chaleur grisante de la dissidence naissante.

Texte :
Martin Gunn
est ingénieur en microtechnique et employé du Réseau Transition. Lorsqu'il a débuté ses études en robotique à l'EPFL, il était persuadé que les nouvelles technologies sauveraient la Planète. Mais ça, c'était avant…

Illustration:
Andreas Bachmann

«Ich liess mich nicht behindern, sondern schuf Freiheit»

Das Buch «Sprudelquell und Stiller Ozean» von Anita Wysser beschreibt die Begegnung und Freundschaft der Autorin mit Pia Riedwyl (1961 – 2007) – einer Bieler Persönlichkeit, deren Leben reich ist an körperlicher und gesundheitlicher Einschränkung, und deren Lebensfreude und Lebenslust dennoch uneingeschränkte Tiefen erreichen. Anita Wysser erzählt gleich selbst, wie es zu dem Buch kam.

Text:
Anita Wysser, *geboren 1959 und aufgewachsen in Köniz, gibt als Flötistin Konzerte im In- und Ausland und unterrichtet Kinder und Erwachsene an der Musikschule Aarberg und in Biel. Sie lebt im Bieler Mööśli-Quartier, wo sie ihre Nachbarin Pia Riedwyl kennen gelernt und durch sie die Freude am Schreiben entdeckt hat.*

Nachdem Pia Riedwyl im Jahr 2006 einen Hirnschlag erlitten hatte und die Wahl in den Grossrat nicht annehmen konnte, zu all den Behinderungen hinzu nun auch noch halbseitig gelähmt war, sagte ich spontan: «Pia, über dein bewegendes Leben muss es ein Buch geben!» Pia wünschte es sich dialogisch, auch mein Leben sollte dabei erzählt werden, damit das Gewicht nicht zu stark auf Dialyse, Krankheit und Tod zu liegen käme. So sassen wir stundenlang beisammen, erzählten, entwarfen, bis mir Pia drei Tage vor ihrem Tod, im November 2007 ihre Briefe und Tagebücher gab und sagte: «Ich habe das Vertrauen, dass du etwas Schönes daraus machst. Und wenn du etwas schreibst, was ich nicht will, gebe ich dir vom Himmel aus eins auf den Hintern!»

Pia Riedwyl war unsere lebenslustige Nachbarin im Mööśliquartier, die spritzige Gotte von unserem Sohn, die saure Zungen und Kinder über alles liebte, und eine wunderbare Freundin, die ihr offenes Herz, den wachen Geist und das zugewandte Ohr allen schenkte, die mit ihr über Gott und die

«Wenn im Blauen Kreuz zwei Geräusche auftauchten – das Klacken der Krücken und das helle Pfeifen eines Liedchens, dann wusste man: Pia ist da – und das Stimmungsbarometer schoss in die Höhe.»

Pia Riedwyl's Chef

Welt sprechen wollten oder auch einfach über schön hingezauberte Kringel aus der Brissago-Zigarre, die grössten Kaugummiblasen und wie man die klebrigen Überreste aus dem Gesicht kriegt…

Pia wog weniger als 40 Kilo, ging mühsam an Krücken, sass jedoch meistens im Rollstuhl, hing während über 25 Jahren drei bis vier Mal wöchentlich an der Dialyse, musste 19 Operationen über sich ergehen lassen. Sie begann mit 11 Jahren unter schwerer Polyarthritis zu leiden, die die Gelenke kaputt machte, den Körper völlig verstellte und fast unerträgliche Schmerzen verursachte. Und doch wirkte Pia so gesund, heil und ganz, dass man oft vergass, wie krank sie eigentlich war.

«Unsere Familie lernte in der Gegenwart zu leben. Ganz im Hier und Jetzt. Darin liegt vielleicht die grösste Glücksformel.»

Pia Riedwyl

Zitate aus dem Buch:

«Du versprühst mehr Seelen- und Lebenskräfte als ein Messerschleifer Funken an seiner Maschine zum Herumsausen bringen kann», sagte ein lieber Freund.

«Ich glaube, mir ist einfach eine fröhliche Seele geschenkt worden und ein harter Schädel,» sagte Pia von sich.

«Dennoch habe ich schon als Kind viele einsame Kämpfe ausgefochten, in grauenvolle Abgründe geschaut, den Boden unter den Füssen verloren und meine Träume in einem Meer von Tränen davonschwimmen sehen. Was wird aus meiner grossen Liebe zum Sport und zur Musik? Ich will doch Eiskunstläuferin, Schwimmerin und eine begnadete Geigerin werden. Was wird aus meinem Wunsch zu heiraten, aus meiner Sehnsucht, Kinder, eine Familie zu haben. Und wo ist jetzt dieser liebe Gott, der mich behütet?
Fragen über Fragen, auf die es keine Antworten gab.
Und doch habe ich gelernt meine Träume zu leben, ich entwickelte ein Talent, Dinge die ich nicht tun oder leben konnte, durch andere zu ersetzen; lernte neue Wege zu gehen und mich nicht zu fixieren: wenn ich nicht mehr Geige spielen kann, singe ich – ich lernte Ressourcen- und nicht Mangelorientiert zu leben. In den Tiefen meiner Krankheit habe ich immer nach offenen Fenstern Ausschau gehalten, in schwierigen Aspekten die guten gesehen.
Ich liess mich nicht behindern, sondern schuf Freiheit, gab freien Lauf so weit als möglich. Was mir half war der Zugang zu meiner inneren Stimme, die mich immer wieder aufforderte weiterzugehen und meine Träume zu leben.

Unsere Familie lernte in der Gegenwart zu leben. Ganz im Hier und Jetzt. Darin liegt vielleicht die grösste Glücksformel. Meine Familie war gross und flexibel. Wir waren eine fröhliche Familie, es wurde viel gelacht, es gab Schalk, Witz und eine gute Portion Frechheit vonseiten der Brüder. Meine Seele wurde im Kreis meiner Lieben immer wieder mit Leichtigkeit und Lebensfreude genährt.

So kann ich es als Glück bezeichnen, dass es mir meistens gelingt, die Sinnhaftigkeit des Lebens zu bejahen, so wie es sich mir manifestiert. In der Tiefe ist diese stille Kraft da, dieses bedingungslose Annehmen und Angenommensein.
Auch den Traum zu heiraten konnte ich verwirklichen. Mein Mann und ich sind beide sehr kommunikativ und können rege mitteilen, welche Schritte anstehen und gegangen werden müssen. Unabhängigkeit und Freiheit sind für uns hohe Werte. Eine kostbare Stütze ist unser starkes und grosses Netz von Menschen die mittragen.»

Das Buch ist angereichert mit Texten von Pia Riedwyl nahe stehenden Menschen.

«In den Tiefen meiner Krankheit habe ich immer nach offenen Fenstern Ausschau gehalten, in schwierigen Aspekten die guten gesehen.»

Pia Riedwyl

Ihr Chef schreibt:

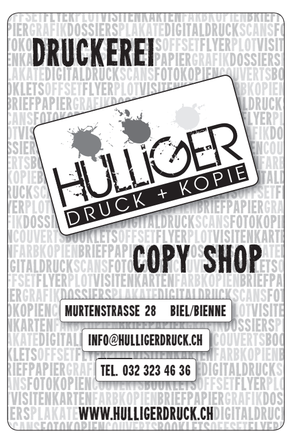
«Wenn im Blauen Kreuz zwei Geräusche auftauchten – das Klacken der Krücken und das helle Pfeifen eines Liedchens, dann wusste man: Pia ist da – und das Stimmungsbarometer schoss in die Höhe.
Sie hat so viel Schwung in den Laden gebracht, immer ermutigend, bereit alles anzupacken. Und wie konstruktiv wir fighten konnten! Bei Unstimmigkeiten kämpfte sie immer lustvoll. Wir hatten viele spannende Auseinandersetzungen. Die würzigsten Pfefferkörner spickte sie in die Diskussionen. Gleichzeitig war sie die Seele der Geschäftsstelle und eine Mutmacherin, gerade für andere Frauen. Sie war eine Kämpferin und gleichzeitig das sonnigste Gemüt, das mir je über den Weg gelaufen ist.»

In der Todesanzeige steht:

«Dein unerschütterlicher Glaube in die Menschen, Deine tiefe Hoffnung auf das Gute und Dein verschwenderischer Umgang mit Liebe, Deine dem Leben zugewandte Zuversicht, Energie und Ausstrahlung werden uns fehlen.
Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; die Liebe aber ist die grösste unter ihnen.»

Das Buch «Sprudelquell und stiller Ozean», *das 2010 im Eigenverlag in einer Auflage von 700 Exemplaren erschien, ist leider vergriffen. Wer ein Exemplar ausleihen möchte, kann sich aber melden unter: info@vision2035.ch*

Anzeigen



Lebensraum zwischen Zeit und Ewigkeit

Es war einmal ein Ort wie geschaffen für ein Hospiz. Das leerstehende Obere Ried in Biel. So sahen es eine Musikpädagogin, ein Gastronom, eine Ärztin und eine Pflegeexpertin. Verbunden durch persönliche Erfahrungen mit Verlust von Nächsten, wollten sie einen Ort schaffen, an welchem das Abschiednehmen am Lebensende und Sterben in einer stimmigen Umgebung geschehen kann.
Doch hier wird nicht ein Märchen erzählt. Das Projekt lebt und soll konkret werden, auch wenn die Realität den Initiant°innen unterdessen gezeigt hat, dass sie ihre Vision aufgrund der unsicheren Zukunft des Oberen Rieds auf anderen und weiteren Pfaden verfolgen müssen
Im August 2021 wurde der Verein Hospiz Biel/Bienne gegründet.

Für die Bevölkerung von Biel und den umliegenden Regionen wollen wir ein Hospiz für erwachsene Menschen mit lebenslimitierender Erkrankung aufbauen und betreiben.

Laut Grundlagendokument des Dachverbandes Hospize Schweiz (2019) ist ein stationäres Hospiz eine vom Spital oder Pflegeheim unabhängige Einrichtung, in welcher schwerkranke Menschen mit absehbarer Lebensdauer betreut und begleitet werden. Wenn ein Mensch am Lebensende nicht zu Hause gepflegt werden kann und keine Behandlung im Spital benötigt, bietet das Hospiz Geborgenheit, Entlastung und kompetente Betreuung. Die Angehörigen werden zu jeder Zeit in die Begleitung eingeschlossen, die über den Tod hinausgeht.

Bis zum letzten Atemzug

Das Hospiz Biel/Bienne soll ein Ort sein, an welchem schwerkranke Menschen ihre letzte Lebenszeit verbringen können, wo die Anliegen der Patientinnen und Patienten und ihrer Angehörigen im Zentrum stehen, wo Zeit und Raum für Leben, Abschied, Trauer möglich ist, wo beraten, betreut und begleitet wird. Lebensraum steht für eine Atmosphäre, wo Sterbende und Angehörige ohne Alltagsdruck einander nahe sein können und nach Bedarf am Alltag im Hier und Jetzt teilhaben können. Die Heilung einer Krankheit steht nicht mehr im Fokus, sondern das Erhalten einer bestmöglichen Lebensqualität bis zum Lebensende – bis der letzte Atemzug dorthin

«Du bist wichtig, weil du eben du bist. Du bist bis zum letzten Augenblick deines Lebens wichtig und wir werden alles tun, damit du nicht nur friedlich sterben, sondern auch bis zuletzt leben kannst»

(C. Saunders, 1918 – 2005, Begründerin der Hospizbewegung und der Palliative Care)

geht, von wo er hergekommen ist. Geburt und Tod sind in jedem Leben einmalige Ereignisse.

Das Hospiz ist integraler Teil der gesundheitlichen Versorgung für die Region Biel. Das bedarfsgerechte Angebot nimmt alle Patientinnen und Patienten in der letzten Lebenszeit auf, wenn die Behandlung im Spital nicht mehr notwendig ist oder nicht mehr gewünscht wird. Wenn jedoch die Betreuung und die Pflege zu Hause oder im Pflegeheim zu anspruchsvoll wird, soll körperliches und seelisches Leiden mit der notwendigen pflegerischen, medizinischen, therapeutischen und spirituellen Begleitung bestmöglich gelindert werden.

Als Mitglied des Dachverbandes Hospize Schweiz sind wir eine von mehreren Organisationen in der Schweiz, die sich für die Realisierung eines Hospizes in ihrer Region engagieren. In verschiedenen Regionen sind diese seit Jahren etabliert und werden als unentbehrliches Angebot geschätzt.

Im Kanton Bern sind aktuell neben dem Hospiz Biel weitere Hospize im Aufbau, in Bern (Hospiz Bern) in Merligen (das Hopespiz Oberland) sowie das Kinderhospiz Allani Bern. Gemeinsam sind wir als Verein IG Hospize Kanton Bern auch auf politischer Ebene aktiv.

Nächste Schritte

Am Welthospiztag vom 8. Oktober 2022 konnten wir auf dem Zentralplatz über unser Angebot informieren und haben grosses Interesse und Wertschätzung erfahren.
Gemeinsam mit Mitgliedern von Palliative Netz Biel/Bienne Regio (siehe nebenstehender Text) haben Spitexorganisationen, Spitalzentrum Biel und Fachpersonen der Seelsorge und Spiritual Care das Gespräch zum Thema Sterben und Tod mit Passantinnen und Passanten gesucht, und auf die Angebote für Pflege, Begleitung und Betreuung am Lebensende aufmerksam gemacht. Die Zusammenarbeit in Netzwerken im Bereich Palliative Care ist für uns von grosser Bedeutung. Auch ist das Projekt dank einer Zusammenarbeit mit Studierenden der Universität Basel im Rahmen ihres Masterstudiums Pflegewissenschaft wissenschaftlich abgestützt.

Zusätzlich befassen wir uns mit der Beschaffung von Finanzen mittels eines professionellen Fundraisings und Lobbyarbeit, da wir auf Spenden angewiesen sein werden und auf politischer Ebene die Dringlichkeit der Finanzierung der Palliative Care endlich geregelt wird. Ganz wichtig: Eine geeignete Liegenschaft für das Hospiz Biel/Bienne, Platz für 12 Betten, eine Lage im Grünen, ruhig gelegen, gut erreichbar, Blick ins Weite –

Text:
Monika Degen-De Luigi, *seit 25 Jahren wohnhaft in Biel und mit dem Ried sehr verbunden. Musikerin und Pädagogin. Initiantin des Hospizprojekts und Vorstandsmitglied.*

Franziska Hunziker-Ehrensperger, *66 Jahre alt, glücklich wohnhaft in Biel. Mitinitiantin des Projektes Hospiz Biel/Bienne und Vorstandsmitglied. Hat als Pflegefachfrau und Angehörige erlebt, wie wichtig Beziehungen und Umgebung sind, wenn das Lebensende naht.*

Weitere Infos
Mehr über die Menschen hinter dem Projekt und den Möglichkeiten, sie in ihrem Vorhaben zu unterstützen unter: www.hospiz-biel-bienne.ch

Betrachtungen zu Sterbebegleitung und Tod

Meine Ehefrau ist vor kurzer Zeit gestorben. Trauer, Schmerz, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Leere, Kälte, Haltlosigkeit, Atemnot, appetitlos, grau …
Der Tod, eine Krankheit … ein Unfall … Was soll man da Positives daran sehen?

Die Trauer ist da.
Die Trauer, wenn wir jemanden verlieren, tut weh. So unendlich, unbeschreiblich. Zerreissend …
Die Trauer kann uns niemand abnehmen, aber tragen helfen – vielleicht …

Aber der Tod. Die Zeit vor und nach dem Sterben, sieht es da nicht etwas anders aus?
Wir sterben alle. Der erste Tag des Lebens ist der erste Tag der Möglichkeit eines Todes.
Auch wenn wir mit dieser Tatsache nicht immer – oder gar nie – konfrontiert werden möchten.

Denn sie kann schwer lasten und das «Sein» nicht leichtmachen, sondern einen belasten.

Die Tatsache, dass wir alle sterben werden, sterben müssen, sterben dürfen, macht diese Situation zu einer «das Glas ist halbvoll/das Glas ist halbleer»-Situation.

Was wir daraus machen, bestimmt die ganze Wahrnehmung.
Oder wie Viktor Frankl° sagt: «Nur, wenn die Sinnlosigkeit (das Gefühl des ungerechten Leidens) überwunden werden kann, kann der Patient sich auch von seinem spirituellen Schmerz lösen.»

Wenn die Begleitung eines schwerkranken Menschen und seiner Angehörigen – im Leben wie im Sterben – bedeutet, sich einzusetzen für die Ermöglichung von klärenden Gesprächen, für die Verbesserung quälender Symptome, für die Koordinierung und Klärung offener Fragen und Unsicherheiten; wenn es bedeutet, eine Wegstrecke mit zu gehen – kann dies durchaus positiv sein, auch in einer schweren Situation.

Genau dies sind die Haupttätigkeiten der vielen an der Palliative Care beteiligten professionellen und freiwilligen Menschen.

Es gibt immer Licht und Schatten.
Und auch in schweren Zeiten, kann etwas Positives – Licht – entstehen.

Oder wie der 2016 verstorbene Dichter und Poet Stephen Levine sagt:
«Sich in Mitgefühl zu üben, bedeutet, zu wissen, dass alle Wesen gleich sind und auf ähnliche Weise leiden, all jene zu ehren, die leiden, und zu wissen, dass man weder von jemandem getrennt noch ihm überlegen ist.»

Sich für Lebensqualität, Leidensverminderung, Sterbequalität, Menschlichkeit und Nähe einzusetzen – wie dies die Palliative Care und die Hospizbewegung, aber auch viele andere Menschen (seien es Pflegende, Ärztinnen und Ärzte, Seelsorgende, Psychoonkologen, Putzfachleute oder Ergotherapeutinnen) täglich tun –, täglich der Mensch zu sein, der Menschlichkeit und Mitgefühl zeigt – in der Nähe des schwerkranken Menschen und seiner Angehörigen, dies ist positiv!

Text und Foto:
Beatrice Hengartner *ist Leiterin des Palliative Netz BielBienne Regio und Vorstandsmitglied bei Palliative Bern.*

Kleinanzeigen – petites annonces

Auch Lust, so eine Kleinanzeige in unserer Zeitung erscheinen zu lassen? *Kein Problem. Wir lieben Vielfalt.*
Alle Infos und ein Inserate-Anmeldeformular unter: www.vision2035.ch/inserieren_formular
Souhaitez-vous également faire apparaître une telle petite annonce dans notre journal? *Pas de problème.*
Nous aimons la variété. Toutes les informations et le formulaire d'inscription des annonces sont disponibles à l'adresse suivante: www.vision2035.ch/fr/passer-une-annonce/

Dienstleistungen • Services

koerper-energiearbeit.ch
L'équilibre énergétique comme fondement d'une vie saine.
Mit der Kraft im Einklang – für Mensch und Tier!
Natalie Widmer
078 941 89 82

SYPHON

Soziale Integration durch **Wiederverwendung** gebrauchter Bauteile und weitere Dienstleistungen

www.syphon.ch
Römerstrasse 7, 2555 Brügg

Tu t'engages dans un projet? ***Tu es*** un·e activiste? ***Tu cherches*** du soutien? ***Tu souhaites*** un échange actif? ***DER ORT t'offre*** un espace pour ***tout cela*** au milieu de la ville. Un lieu pour travailler, organiser des réunions ou proposer des cours, ranger ton matériel… ***tout cela est possible*** dans DER ORT.
www.der-ort.ch à la rue de marché 34, 2502 Biel-Bienne

DER ORT

Lust auf ein leichteres Leben und eine neue Realität?

Hypnose für Erwachsene und Kinder, Channeling, Paarberatung, neuste Lichttools & High Energy Meditationen©

www.wundervoller-kraftraum.com
wundervollerkraftraum@gmail.com

Lu Jong
Tibetische Bewegungslehre

Lu Jong hat seine Wurzeln in der tibetischen Medizin. Durch die Kombination von Haltung, Bewegung und rhythmischer Atmung wird die Wirbelsäule auf sanfte Weise bewegt und die feinstofflichen Kanäle des Körpers geöffnet. Geeignet für alle Altersgruppen und Fähigkeiten bringt Lu Jong uns ganz in den gegenwärtigen Moment.

Jeden Donnerstag
von **7h45 bis 9h00**
oder **18h45 bis 20h00**

Yoga-Garage,
Waffengasse 11, 2502 Biel
pro Stunde 30.–

Ich gebe Ihnen gerne eine Schnupperstunde

Sind Sie Interessiert?
www.yoga-garage.ch
tatjanaghazarian@bluewin.ch
Tatjana Ghazarian

Dienstleistungen • Services

Arbeitest Du an einem Projekt?
Bist Du Aktivist·in? ***Suchst Du*** Verstärkung?
Wünschst Du Dir Austausch oder Vernetzung? ***DER ORT bietet*** mitten in der Stadt Raum für ***all das!***
Hier findest Du einen Arbeitsplatz, kannst Deine Treffen abhalten, einen Kurs durchführen und Deine 7 Sachen verstauen.
www.der-ort.ch an der Marktgasse 34, in Biel-Bienne.

DER ORT

Kinesiologische Handapotheke

Hast du genug von Medikamenten und ihren Nebenwirkungen?

Lerne, mit Wissen von Touch for Health, Brain Gym und der tibetanischen Acht, Schmerzen mit deinen eigenen Händen aufzulösen.

Keine Vorkenntnisse nötig.

25.3.2023, 13.00 -17:30,
Biel

Infos & Anmeldung unter
www.barbkin.com

ÜBERSETZUNG FR>DE LEKTORAT REDAKTION
In Terre Texte
www.pascoum.net
info@pascoum.net
+41 (0)79 270 33 19

SYPHON

Une Integration sociale par la **réutilisation** d'éléments de construction et d'autres prestations de service

www.syphon.ch
Römerstrasse 7, 2555 Brügg

Tu cherches une solution, face au consumérisme compulsif ? Tu ne veux plus soutenir une industrie textile polluante et injuste ?

J'ai créé **des vêtements écologiques et équitables** conçus spécialement pour celles et ceux qui désirent vivre en accord avec leurs valeurs profondes : Le respect du vivant, de la terre et des hommes qui l'habitent, le respect d'eux-mêmes, de leur bien-être et de leur unicité.

Prends rendez-vous et viens avec tes amis découvrir mes créations au :
18 rue du Musée
2502 Biel/Bienne

FloRinza 079 440 53 85

www.florinza.ch

Dienstleistungen • Services

KörperKunstTherapie
Johannes Knoblauch

. . . .

Praxis für
Biodynamische Psychologie®
und Körpertherapie

Biorelease® Massagen

Phonophorese

Spirituelle Begleitung

. . . .

Tel. 079 123 60 17
www.körperkunsttherapie.com

Innehalten und dennoch im Fluss sein

Den eigenen Körper besser wahrnehmen und sich dadurch besser auf das Hier und Jetzt konzentrieren....

Autogenes Training

Hypnose

Reiki

Silvia Jordi, Silbergasse 2, 2502 Biel
Telefon: 079 214 98 26
hypnose@silviajordi.ch
www.silviajordi.ch

La pharmacie des mains basé sur la kinésiologie

T'en as marre des médicaments et de leurs effets secondaires ?

Apprends comment réduire les douleurs avec l'aide de Touch for Health, du Brain Gym et les huit tibétains.

Sans condition préalable.

1.4.2023, 13 – 17:30,
Bienne

Info & inscription sous
www.barbkin.com

BREEDLOVE
aromatherapy

Christine Breedlove
dipl Aromatherapeutin SfA

Aromatherapy Behandlung und Beratung
Aroma Massage
Aroma Wickeln und Kompressen

breedlove-aromatherapy.ch
Schützengasse 114, 2502 Biel
078 612 9196

Hier könnte Ihr Inserat hervorstehen

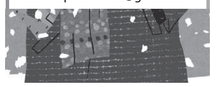
Travail • Arbeit

Epicerie 79a sucht

Mitarbeiter*in
ca. 30%

Wir suchen per 1. März 2023 ein neues Teammitglied in unserem genossenschaftlich organisiertem Quartierladen mit flacher Hierarchie. Wir wünschen uns eine selbständige, engagierte Person mit Idealen, die gerne mitdenkt und gestaltet. Wir erwarten eine grosse Identifikation mit der Arbeit und ein längerfristiges Engagement.

Der Stundenlohn beträgt 18.- plus Ferienzulage und es kann zu vergünstigten Preisen eingekauft werden.
Bewerbung an: Epicerie 79a, Schützengasse 79a 2502 Biel/Bienne epicerie79a@gmail.com



Kauf • Verkauf • Vente

Sie wünschen sich einen **Gemeinschaftsgarten** an ihrer Schule oder in Ihrem Quartier, haben aber keine Gartenbeete?

Dann ist die **OGG-Gemüsetruhe** genau das Richtige für Sie.

Alle Infos unter **www.ogg.ch**

Melden Sie sich jetzt an für das **all-inclusive-Paket** für einen leichten Einstieg ins Gärtnern.

Ein Angebot der OGG BERN

strickwerk bärtschiger

salomegasse 15,rue Salomé, 2503 biel/bienne

gestricktes & wolle tricots et laines reine wolle, alpaca, cashmere,seide, pur laine, alpaca, cashmere, soie , leinen, baumwolle… lin et coton…

grosse auswahl an sockenwolle / grand choix de laines de chaussettes

öffnungszeiten / heures d'ouverture:
mittwoch und donnerstag
mercredi et jeudi
9.30-12 /13.30-18 Uhr
oder nach vereinbarung /
ou sur rendez-vous

078 649 43 12
www.wolle-biel.ch

Verschiedenes • Divers

IDÉE DE CADEAU DE NOËL POUR

SOUTENIR L'AMAZONIE

L'association Act of Responsibility (ACTOR) vient de publier le livre photographique Kené.
Il s'agit d'une création d'un collectif de femmes artistes du peuple Shipibo-Konibo qui nous invite à entrer dans la magie du Kené - terme désignant les motifs géométriques ancestraux, symbole de leur identité culturelle et de leur cosmogonie.

Pour plus d'infos et commande du livre:
act-of-responsibility.ch/shipibo-book

Exposition à DER ORT, 20 janvier 2022

Suche für geflüchtete Frau (anerkannt, Ausweis B)
2-Zimmerwohnung in Biel mit nicht-beengenden Räumen und kleinem Balkon -
MZ max. Fr. 650.-
NK max. Fr. 120.-
(Kostengutsprache SRK).

Ich begleite und betreue diese Frau als Freiwillige, ihre Deutschkenntnisse erlauben noch keine selbstständige Wohnungssuche.
Kontakt: *cids@bluewin.ch*

www.walkincloset.ch

kooperative sol·ami·x

willst du teil sein eines gemeinschaftlichen gemüse-ackers in grossaffoltern BE?

es gibt jetzt noch freie ernte-anteile

gerne bis ende jahr anmelden!

gemüse, kräuter, obst, beeren, und verarbeitetes
erste ernte ab ca juni 2023

werde mitglied der kooperative sol·ami·x
bring dich ein im verein

mehr infos unter
www.solamix.ch
solamix@immerda.ch

Bonne nouvelle

Pour les droits fondamentaux

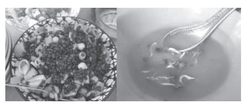
(cm) Le tribunal d'arrondissement de Bienne Seeland a acquitté les 5 activistes de XR ayant occupé H&M en 2020. La juge a basé son verdict sur le respect des droits fondamentaux, en particulier celui de manifester. Elle s'est appuyée sur un arrêt de la Cour de droit public du Tribunal fédéral qui reconnaît que le droit de manifester est un droit fondamental qui s'applique tant dans l'espace public que privé. Ainsi en manifestant à l'intérieur du magasin H&M les activistes n'ont fait qu'exercer un droit fondamental. Cependant les critères concernant la proportionnalité entre l'action des militants et les intérêts de H&M doivent aussi être respectés. Les activistes se sont retirés lorsque la police le leur a ordonné, ils n'ont pas été violents, n'ont pas dérangé les clients à l'intérieur du magasin, n'ont pas perturbé l'ordre public, sont restés environ 1 heure, n'ont pas heurté la morale publique. Ainsi les intérêts de H&M n'ont pas été lésés de manière disproportionnée, H&M peut survivre avec 1 heure d'arrêt de vente. Les activistes sont en conséquence acquittés et leurs avocats pourront bénéficier de l'assistance judiciaire, même si aucune demande formelle n'a été présentée. Un jugement sage, respectueux des droits des citoyens et raisonnable.

50'000 Spinnenarten

(ab) Kürzlich wurde die 50'000ste Spinnenart beschrieben und es wird geschätzt, dass es noch einmal dieselbe Anzahl bisher unbekannter Spinnenarten gibt.
Obschon kaum jemand Spinnen mag, geschweige denn schön findet, sind sie global die wichtigsten Regulatoren von Insekten und vertilgen jährlich zwischen 400 und 800 Millionen Tonnen davon. Ergo: Spinnen sind für uns Menschen unglaublich positiv; wir sollten sie deshalb (nicht unbedingt mögen, aber) wertschätzen.
Der Weltspinnenkatalog (World Spider Catalog – WSC) mit Sitz im Naturhistorischen Museum Bern und unter dessen Leitung, wird seit 2014 zur freien Verfügung gestellt: www.wsc.nmbe.ch

Offene Türen der IG Freiraum/Stadtleben

(lyb) Im Rahmen eines ersten gemeinsamen Anlasses öffneten am 22. Oktober zwölf Projekte der Interessensgemeinschaft (IG) Freiraum/Stadtleben ihre Türen. Die offenen Türen luden interessierte Menschen ein, den Schritt über die Türschwelle zu wagen und mit den Personen und Projekten der IG in Kontakt zu treten. Kennenlernen und Vernetzung standen im Fokus und führten zu einem Gemeinschaftsgefühl, welches motiviert, sich miteinander für Freiraum und eine lebendige Stadt einzusetzen.
Interessierte Personen, die sich für mehr Lebensqualität in der Stadt engagieren möchten, sind herzlich willkommen, ihre Energie in das Netzwerk einzubringen und die IG zu verstärken, sei dies im Rahmen eines Projektes oder als Einzelperson. Um Zeit und Ort der ein- bis zweimonatlich stattfindenden Treffen der IG zu erfahren, dürfen sich Interessierte gerne melden bei mail@der-ort.ch. Für eine Übersicht über die beinahe 30 bereits teilnehmenden Projekte und weitere Informationen siehe:
vision2035.ch/ig-freiraum-stadtleben.



« Table de Transition » jeden 4. Dienstag-Mittag des Monates

(lyb) Trop de riches et pas assez de ruches ? Trop de biens et pas assez de liens ? Trop de pollution et pas assez de solutions ?
Autour de la « Table de Transition » on discute !

Wer engagierte Personen und Projekte kennenlernen möchte, kommt vorbei:
12:00 bis 13:45 im ORT, Marktgasse 34, 2502 Biel/Bienne.

Infos und Daten: www.vision2035.ch/transition-de/
PS: Die Kerngruppe «Transition Biel Bienne» sucht Unterstützung (Webseite, Newsletter, E-Mails, Spendensuche).

Positive news

Pour l'Amazonie !

(cm) Avec la réélection de Lula, les défenseurs de la forêt amazonienne et les peuples indigènes pourront mieux défendre le poumon de la planète contre l'avidité des prédateurs de toutes sortes.

Pour les droits des peuples !

(cm) Après 200 ans de gouvernement oligarchique, la Colombie se donne un Président de gauche et une vice-présidente afro-américaine féministe. Un peu de lumière dans les ténèbres poutiniennes, lukashenkiennes et erdoganesques !

Pour la population biennoise !

(cm) « Bienne pour tous » a défendu les prestations sociales, la culture et le personnel communal !
De manière unitaire, déterminée et avec énergie !
Et cela, aucun vote négatif ne pourra le défaire !

Karte von Morgen – Alles Gute auf einer Karte

(ab) Nicht nur für Schwarzseher, Depressive und Weltuntergangsproleten: Die Karte von Morgen ist multiple Inspiration und wirksames Serotonin gegen eventuelle Hoffnungs- oder Ideenlosigkeit. Die Karte macht deutlich, wie viele Menschen sich Gedanken darüber machen, wie die Welt von morgen aussehen könnte und diese Gedanken in konkreten Projekten umsetzen.
Einfach Postleitzahl eintippen, entdecken, was es in der näheren oder weiteren Umgebung alles gibt und mitmachen.
www.kartevonmorgen.org

Karte der Vielfalt

(ab) Unsere Supermärkte sind wahre Biodiversitäts-Wüsten. Das wird schmerzlich klar, wenn wir einen Blick auf die sehr informative Website von Pro Specie Rara werfen, der Schweizerischen Stiftung, die sich dem Erhalt alter Sorten als Teil unseres Kulturgutes verschrieben hat. Im Sortenfinder finden sich z.B. 70 Sorten Kartoffeln, oder 194 Sorten Gartenbohnen, oder 3500 Sorten Gemüse, usw., aber auch 38 seltene Tierrassen, die es zu erhalten gilt.
Die «Karte der Vielfalt» gibt einen kleinen Einblick in das grosse Netzwerk der Betriebe, die zusammen mit etwa 1500 Ehrenamtlichen in ihren Gärten still und unspektakulär diese wichtige Arbeit der Sortenbewahrung ausführen:
www.prospecierara.ch/erleben/karte-der-vielfalt.html

Shopping-change!

Interaktive Karte
des nachhaltigen Konsums in Biel

(ab) Es gibt schon tolle Projekte! Für Bern z.B. jetzt einen Stadtplan aller nachhaltigen Geschäfte, welche zudem nach ökologischen, sozialen und ökonomischen Kriterien ausgesucht und nach Kategorien geordnet sind. Erarbeitet wurde dieser Stadtplan vom jungen Team von BENE, dem Verein für Nachhaltige Entwicklung an den Berner Hochschulen in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für nachhaltige Entwicklung und Umwelt der Uni Bern: www.bene-stadtplan.ch
Jetzt wird's noch toller: Inspiriert vom Berner Stadtplan, arbeiten Lea und Luca, welche im Bachelor Holztechnik an der BFH in Biel studieren, an einem solchen Stadtplan für Biel. Wer Veranstaltungen oder Geschäfte für diesen Stadtplan vorschlagen möchte, kann sich melden bei: lea.hagmann@students.bfh.ch

Le temps d'agir

(cs) Huit parlementaires de divers partis ont déposé en mai dernier au Conseil de ville une motion à l'intitulé prometteur : "Libérer en 10 ans un tiers de l'espace public dévolu aux places de stationnement". Depuis les années 1950, notre espace public a été façonné pour et par la voiture. Les temps changent, le climat aussi, et nous voulons un autre vivre ensemble : il faut donc plus d'espace pour les piétonnes et les cyclistes, il faut perméabiliser le sol, planter des arbres… Le Conseil municipal vient de proposer d'adopter la motion : ainsi, il reconnaît qu'il est temps d'agir. Nous nous en réjouissons !

Positive.News

Nebst Bösewichten und Katastrophen: Positive News & Good News

Guter Journalismus berichtet nicht nur über Probleme, sondern zeigt auch Fortschritte und Möglichkeiten auf, inspiriert und ermutigt. Dies ist Teil des Credos der 1993 gegründeten «Positive News» aus England, die es aktuell online, als E-Mail-Newsletter und als vierteljährlich erscheinende Printausgabe gibt, leider jedoch nur auf Englisch.
Wir erfahren hoffnungsvolle Nachrichten aus aller Welt, von einem basisdemokratisch organisierten Team, finanziert durch Spenden von allen Leser°innen und damit unabhängig von Konzernen und deren Werbeinteressen.

Ein ganz ähnliches, aber noch viel jüngeres, deutsches Projekt sind die «Good News». Erst im Jahr 2016 gegründet, besteht das Team des ersten Magazins für positiven Journalismus heute aus 25 Personen.

www.positive.news (englisch)
www.goodnews-magazin.de (deutsch)

foodsave-bankette.ch

Das erste Food Save Bankett in Biel

(ms) Seit 2016 in Bern veranstaltet und mittlerweile in 12 Ortschaften der Schweiz durchgeführt, weist das Food Save Bankett auf eine wichtige Problematik hin: Jährlich werden rund ein Drittel aller Lebensmittel in der Schweiz weggeworfen. Das entspricht 330 kg pro Einwohner°in. Alleine die Stadt Biel produziert also über 18'000 Tonnen Food Waste pro Jahr. Das sind 450 40-Tönner-Lastwagen auf einer Länge von über 11 Kilometern. Das ist eine unheimliche Verschwendung von Ressourcen, Energie und Geld!

Der Bieler Verein Robin Food lud am 28. Oktober 2022 im Rahmen von "BRENNpunkt Landwirtschaft" Interessierte im «Der ORT» zu einem Austausch ein und gleich wurde ein Organisationskomitee gegründet für die Durchführung eines Banketts im September 2023. Das Organisationskomitee erwartet rund 500 Besucher°innen, 100 freiwillige Helfer°innen und rund 50 – 60 regionale Organisationen, die den Anlass unterstützen. Geboten wird ein Gratis-Menü aus Food Waste für die Bieler Bevölkerung von lokalen Köch°innen zubereitet und an einem zentralen Ort in Biel verteilt. Rund um den Anlass wird es zudem ein breites Programm an Diskussionen, Podien und Ausstellungen geben.

Wer mitmachen will, trifft Gleichgesinnte am ersten Organisationstreffen am Mittwoch, 18. Januar 2023, 18.30 – 20.00 Uhr im Der Ort, Marktgasse 34 in Biel oder meldet sich unter: info@stadt-ernaehren.ch

Die Foodcoop Biel startet erfolgreich

(ms) Die Einkaufsgemeinschaft Foodcoop Biel bietet regionale und biologische Produkte von aktuell 16 Lieferant°innen an und das praktisch zum Einkaufspreis. Der erste Abholtag fand am 18. November 2022 im Haus pour Bienne statt. Die nächste Bestellrunde ist vom 23. Januar bis 6. Februar 2023 geplant. Das Sortiment wird noch kräftig ausgebaut. Infrastruktur und Gesamtorganisation sind transparent gestaltet, mit maximaler Mitsprache und mit aktiver Mitarbeit der Mitglieder. «Wir bauen also an unserem eigenen demokratischen Supermarkt, mit fairen Preisen, in bester Qualität und partnerschaftlich mit unseren Produzent°innen», so das OK. Wer bestellen möchte, schreibt eine E-Mail an: info@stadt-ernaehren.ch. Wer mitwirken möchte, ist an der nächsten Foodcoop-Sitzung am Montag, 16. Januar 2023 von 19:00 – 21:00 Uhr an der Wasenstrasse 38 in Biel willkommen.

P.P.
2501 Biel/Bienne
Post CH AG

In der Textwerkstatt Kreatives Schreiben an der Volkshochschule Biel-Lyss, geleitet von den Bieler Autorinnen Regina Dürig und Eva-Maria Leuenberger, gibt es an jedem der acht Kursabende pro Semester mindestens einen Schreibimpuls, manchmal auch zwei oder drei. Daraufhin entstehen Texte, die sich die Teilnehmerinnen gegenseitig vorlesen. Ein Teil der Freude, die das macht, steckt in den ganz unterschiedlichen Perspektiven und Stimmen, die da zueinanderfinden. Auf das selbe schauen und doch etwas ganz anders sehen. Die vorliegenden Texte sind in fünf bzw. zehn Minuten Schreibzeit zu Beginn des Kursabends entstanden. Im Anschluss wurden die einzelnen Teile zusammengefügt und, wo nötig oder gewünscht, die Texte minimal überarbeitet.

Was glücklich macht

Eine Sammlung von A wie ausschlafen bis Z wie Zartheit

von ***Dorothea Walther-Lindt, Astrid Wirth, Barbara Guédel, KaTCHi*** *und* ***Hannah E. Hänni***

zarte Kinderhaut
Rognons flambés à la crème
eine Wanderung auf einen Berg
einschlafen
etwas Schwieriges verstehen
lachen
einen seltenen Pilz finden
nackt baden im See
Farben, die zueinander passen
die Weltkugel drehen und sich dabei eine Reise vorstellen
ein unerwarteter Besuch
Blumen, Blumen, Blumen
von einem anderen Menschen verstanden werden
spielen
sich in spannender Lektüre verlieren
möglichst wenig besitzen
etwas aus grosser Höhe fallen lassen

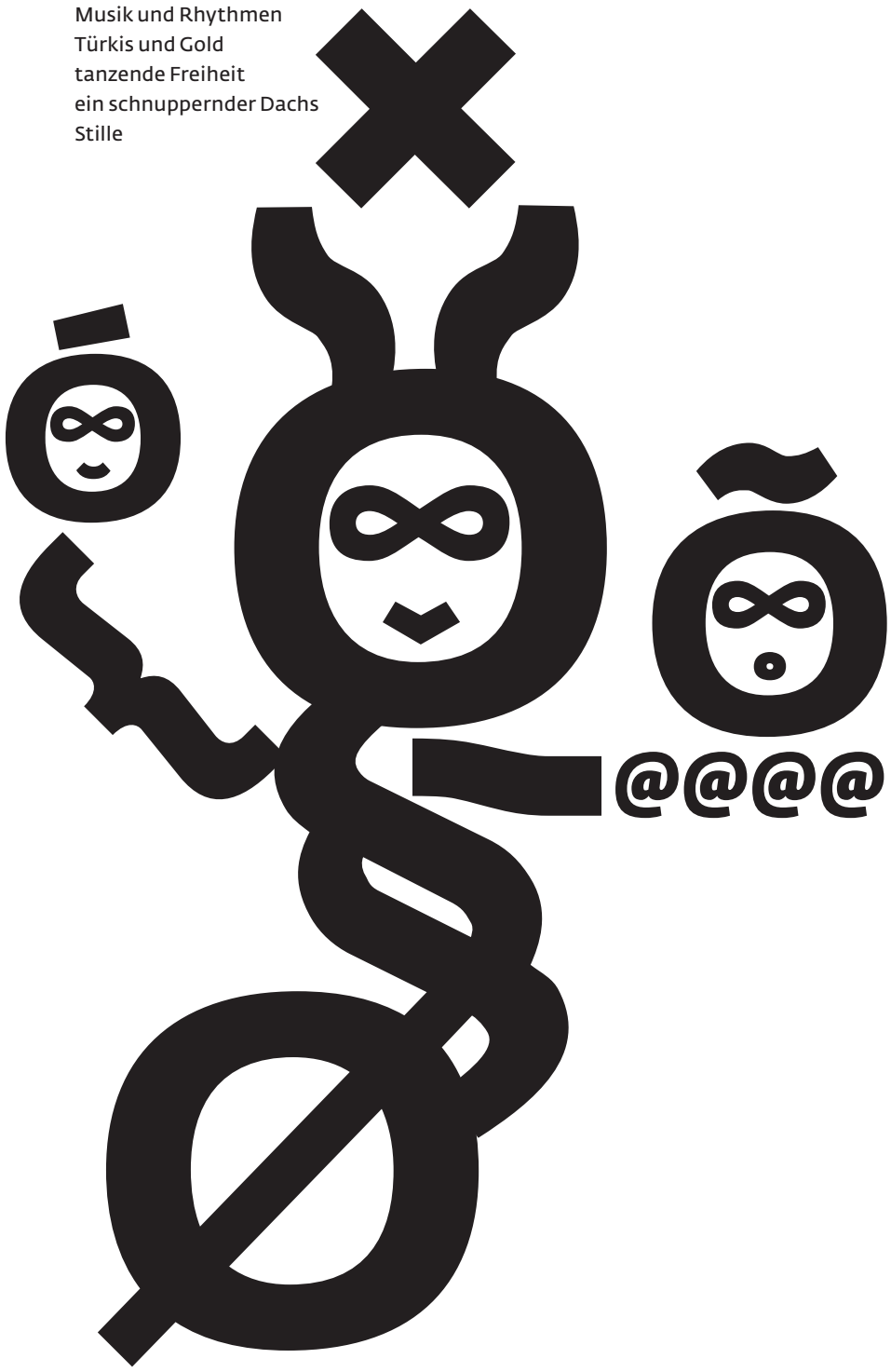
faulenzen und ausschlafen im Himmelbett
herumdümpeln in der Badewanne
Wohnung neu einrichten
Lieblingspasta mit Amarone geniessen
Freunde bekochen und mit ihnen diskutieren
den ganzen Tag Bab L'Bluz hören
Spielfilme im Fernsehen
Krimis am Radio
nach Lust und Laune lesen und schreiben
mit Mann und Hund in die Berge fahren
von fantastischen Aussichtspunkten hinunterschauen
spazieren im frisch verschneiten Wald
skifahren auf schnellen Pisten
schwimmen im warmen Bielersee
mit dem Fahrrad neue Landschaften entdecken
in die Ferien reisen und in fremden Städten shoppen

lachende Augen
Wortspielereien
Seifenduft im Fahrstuhl
Postkarten versenden
nichts mehr besitzen
Porzellan und Schönes verschenken
einen leeren Keller haben
Elvis Presley, schmachtend
das Licht in Nachbars Fenster mitten in der Nacht
Prosecco ohne Zigarette
violette Strümpfe
Violett auch ohne Strümpfe
keine Verantwortung tragen
Regenwetter und ein grauer Regenschirm
dass Brad Pitt doch nicht zum Abendessen kommt

im Pyjama lümmeln
vom Meer träumen
kleine Kinder, welche mir die Welt erklären
mir vorstellen, ich sei nicht hier

Morgentautropfen auf einem Grashalm
Der Blick auf eine Wiese
Zugfahren, Velofahren und Wind in den Haaren
Chanter, danser, jouer (de l'accordéon)
Umarmung, küssen, streicheln, schöner Sex
Spielende Kinder
Stille
Ruhe … auch im Zusammensein mit anderen Lebewesen
Kaffee
Zigarette im richtigen Moment
frische Luft
eine Aussprache, ein gutes Gespräch
feines Essen
das Richtige im richtigen Augenblick

ein pfeifendes Murmeltier
Wasserfall im Sonnenschein
der Geruch des Frühlings
der Geruch nach einem Sommerregen
der Geruch vor dem ersten Schnee
Gespräche wie Schmetterlinge
seidenweiches Katzenfell mit Geschnurr
die Bewegung des Meeres
alles mit Neugier und Zartheit
Blumenorte
Musik und Rhythmen
Türkis und Gold
tanzende Freiheit
ein schnuppernder Dachs
Stille



Glückinol 3000 forte

von ***Maria Joos-Jungen***

Allgemeines/Zusammensetzung
Glück ist eine personalisierte und hochwirksame Substanz. Sie erhöht das Wohlbefinden, trägt zur individuellen Gesundheit bei und ist gut sozialverträglich. Zu den bekannten Inhaltsstoffen gehören: Humor, Selbstironie, gut trainierte Lachmuskeln, Zufall, Offenheit, Aufmerksamkeit, Neugierde etc.

Anwendung
Möglichst täglich. Glück kann nur frisch und im Moment genossen werden. Es lässt sich nicht konservieren.

Dosierung
Glück ist eine Beilage, keine Hauptspeise. Es empfiehlt sich, so viel als möglich zu teilen und zu verschenken. Dann vermehrt es sich mit grosser Wahrscheinlichkeit.

Kontraindikation
keine

Nebenwirkungen
Kann in seltenen Fällen Eifersucht im Umfeld erzeugen. Weitere Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Zu beachten
Glück ist fragil und kann jederzeit zerbrechen. Es hält sich am besten, wenn man es nicht festzuhalten versucht. Gefühlskälte und emotionale Hitze können zur Zerstörung der Substanz führen. Wenn im Alltag zu wenig Glück zu finden ist, empfiehlt sich dringend der Gang zum Optiker oder der Kauf einer starken Lupe. In speziellen Fällen ist der Einsatz eines Mikroskops zu erwägen. Glück verbirgt sich oft im Kleinen und will gefunden werden.

Unser kleines Glück – Bastelei für alle von 0 – 100

von ***Christa Jost***

Sie benötigen:
1) ein Häufchen Glück 2–837 Gramm
2) Hände
3) etwas Zeit
4) Wagemut
5) Abenteuerlust
6) ein wenig Frechheit
7) unglückliche Wesen

ANLEITUNG: (die Reihenfolge ist strikt einzuhalten)
Das Häufchen Glück (1) in die Hände (2) nehmen. Sorgfältig von einer Hand (2.1) in die andere (2.2) geben. Spüren, wie sich das Glück (1) anfühlt. Wagemut (4), Abenteuerlust (5) und ein Tröpfchen Frechheit (6) aufnehmen und mit einer Hand (2.1 oder 2.2) über das Häufchen Glück (1) verteilen. Behutsam alles vermischen und kneten. Jetzt die Zeit (3) nehmen, nach draussen gehen und unglückliche Wesen (7) finden. Das oder die Wesen (7) ansprechen. Bei Bedarf unterstützt von (4), (5) und (6). Über dem oder den Wesen (7) etwas von der Mischung verstreuen. Abwarten. Gemeinsam freuen, lachen und ev. umarmen. Tanzen ist auch möglich.

WARNHINWEIS: Kinder bitte unbeaufsichtigt lassen. Erwachsene brauchen Unterstützung, vor allem beim Verteilen.
Nicht vergessen: Das Glück kann sich nur entwickeln, wenn es weitergegeben wird.
Probieren Sie auch die Basteleien MUT, LIEBE, FREUDE. Und in der nächsten Ausgabe: LACHEN.

GLÜCK für 1 Person

von ***Andrea Stoverink***

Zutaten:
1 Katze, 2-3 kg
1 Stück Birnenkuchen, französisch
1 Badehose, kirschrot
1 Badehose, azurblau
1 Hund, davon Bellen
1 Schälchen mit Rotkehlchen-Motiv
1 Raum, ca. 15 m Diagonale, Parkettboden
1 Segelschiff
1 Meer, Atlantik bevorzugt
1 Rucksack, klein

Und so wird's gemacht:
Birnenkuchen, den französischen, kirschrote und azurblaue Badehose und Schälchen mit Rotkehlchenmotiv in kleinen Rucksack packen.
Möbel an Wände schieben. Mit seitlich ausgestreckten Armen, Handflächen zeigen zum Parkett (dieses ev. zuerst freilegen), einmal durch den Raum springen (diagonal).
Segelschiff auf Anhänger packen und ankuppeln.
Fahrt via Paris nach Brest.
Vergessenen Hund an Autobahnraststätte nachorganisieren (Katzen sind hier kaum aufzutreiben, notfalls geht es ohne).
Am Ziel (Brest) Schiff einwassern, Hund auf Deck packen.
Rote Badehose Backbord befestigen.
Blaue Badehose Steuerbord befestigen.
Birnenkuchenstück, französisch, in Rotkehlchen-Schälchen legen.
In Kuchenstück beissen (falls Hund nicht bellt, sonnenwarme Hafenkatze organisieren).
Kuchenbrösel mit Schälchen auffangen, mit Zeigefinger auftupfen und im Mund zergehen lassen.

Passt gut zu: Windstärke 5 (= Frische Brise)