

Warst du live dabei oder hast du die Highlights verpasst? Lass dich mitnehmen auf die nachfolgende Entdeckungsreise mit inspirierenden Begegnungen, überraschenden Einblicken und kreativen Momenten. Vom Staunen über mitreissende Auftritte bis zum Blick hinter handwerkliche Kulissen haben wir viel gesehen und genossen.

Jahresausklang im Aaregarten

Ernährung mit Zukunft: Gesund für uns, gut für die Umwelt

Shared reading - Gemeinsames Lesen

Altern ist ein Abenteuer

Glühender Stahl, meisterhafte Tradition, Präzision und Leidenschaft

Selbstbestimmt bis ans Lebensende

Liebe

Jahresausklang im Aaregarten

5. Dezember 2025

Das Motto lautet „staunen und geniessen“. Der stimmungsvolle Auftakt mit den schwingenden Laternen wirkt mystisch und meditativ, die Tischszenen überraschend witzig, närrisch das Versteckspiel zwischen den Sesseln und das Ganze endet in einem rockig beschwingten Finale.

Die Gruppe Forum-elle-Frauen hat seit Oktober zusammen mit der Tanzpädagogin Regula Mahler konzentriert an der Performance geschliffen, die Schritte und Gesten verfeinert und uns mit ihrem Auftritt wahrlich ins Staunen versetzt. Herzliche Gratulation der munteren Truppe! Und das Gastro-Team des Personalrestaurants verwöhnt uns mit kulinarischen Köstlichkeiten. Ihm gebührt ebenfalls ein grosses Dankeschön!

Hier geht es zum Jahresbericht 2025 mit vielen Fotos über den Anlass (ganz nach unten scrollen):

<https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/>



Ernährung mit Zukunft: Gesund für uns, gut für die Umwelt

Referat 6. Januar 2026 von Prof. Dr. Matthias Meier, Dozent für nachhaltige Lebensmittelwissenschaften an der Berner Fachhochschule



Chemikalien in den Böden, steigender Fleischkonsum, intensive landwirtschaftliche Bewirtschaftung, Foodwaste, lange Transportwege wirken sich negativ auf Klima, Tierwohl und die menschliche Gesundheit aus, die Ressourcen werden knapp.

Das Projekt „Städte als Triebkräfte für nachhaltige Ernährungssysteme“ von der Berner Fachhochschule und der Universität Bern hat erforscht, wie Schweizer Städte eine Ernährungswende vorantreiben können.

So wird heute in der Region Bern etwa 60 % des Ackerlands für die Produktion von Tierfutter verwendet und lediglich 40 % für die Produktion von menschlicher Nahrung. Laut Studie könnte man die Fläche für den Anbau für letztere problemlos

auf 80 % steigern und jene für Tierfutter auf 20 % senken, wenn wir hauptsächlich Gemüse essen würden und weniger Fleisch. Und wenn Fleisch, dann vom Rind, weil hier weniger Kraftfutter eingesetzt wird als bei den Schweinen und dem Geflügel.

Wenn es so einfach wäre. Am Ende des Referats bringt es eine Zuhörer:in kurz und bündig auf den Punkt: Alle Fakten sind bekannt, alle wissen es und dennoch passiert nichts oder viel zu wenig. Warum?

Die Antwort von Herrn Meier fällt lange aus. Es gibt noch zu viele Interessen dagegen, Schweinefleisch ist billig, Bioprodukte sind teuer. Mit dem dauerhaften Angebot in den Supermärkten haben wir auch das Gespür für saisonale Produkte verloren, um nur einige Gründe zu nennen.

Links zu der Studie:

<https://www.bfh.ch/de/forschung/staedte-ernaehrung>

https://www.unibe/nachhaltige_ernaehrung

Shared reading - Gemeinsames Lesen

23. Januar 2026 mit Magdalena Bösiger

Es braucht keine Vorbereitung, man setzt sich in der Gruppe an den Tisch und ist gespannt auf den Text, den man gemeinsam liest, eben shared reading. Nach kurzen Abschnitten wird immer wieder lebhaft diskutiert: In welcher Zeit und in welchem Umfeld passiert die Geschichte? Welche Absichten verfolgt die Protagonistin? Die unterschiedlichen Wahrnehmungen, Ideen, Ansichten der Lesegruppe sind überraschend vielfältig, bunt und regen zum eigenen Nachdenken an.



Es finden zwei weitere Anlässe zu Shared readings statt und bei beiden hat es noch freie Plätze:

Freitag, 20. März 2026, 13:30-15:30 Uhr

Dienstag, 31. März 2026, 10:00-12:00 Uhr

Anmeldung <https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/>

Altern ist ein Abenteuer

Referat vom 3. Februar 2026 von Prof. Dr. Sabine Misoch, Dozentin an der Berner Fachhochschule über ihre Studien zu Altern und Digitalisierung



Aktuell liegt die Lebenserwartung bei über 80 Jahren, und in der Schweiz leben zurzeit 2'000 Personen, die 100 und mehr Jahre alt sind. Zum Vergleich: um 1950 waren es nur deren 12. Was machen Menschen, die sehr alt werden, gesund bleiben und glücklich sind, richtig?

Frau Misoch ist dieser Frage 2018 in Okinawa (Japan) und 2022 in der Schweiz bei betagten Menschen nachgegangen. Ihre Studien zeigen, dass diese Leute

- ein ausgeprägtes Zusammengehörigkeitsgefühl haben
- Kontakte pflegen
- im sozialen Leben integriert und tätig sind
- Kraft aus Religion oder Spiritualität schöpfen

- innere Zufriedenheit und Dankbarkeit empfinden
- einen Sinn im Leben sehen und optimistisch sind

Fazit: Sei optimistisch, offen, neugierig, interessiert, tu Dinge, die dir gut tun und etwas bedeuten. Dazu gehört auch viel Bewegung, deshalb hier nochmals den Link zu „blijf-fit“ mit der Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler, Gastreferentin bei Forum elle im Februar 2025:

<https://www.tvb-online.ch/blijf-fit-mach-mit>

Weitere Links zum Thema auf der Suche nach einem nicht nur gesunden, sondern auch erfüllten Leben:

SRF DOK vom 05.03.2026 mit Mona Vetsch und Yves Bosshart

<https://www.srf.ch/play/tv/dok>

SRF Sternstunde Philosophie vom 08.03.2026

<https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie>

Apropos Digitalisierung:

Seniorinnen und Senioren wollen so lange wie möglich zu Hause leben. Gerade hier kann die Digitalisierung grosse Unterstützung leisten. Studien zeigen, dass ältere Menschen durchaus der Meinung sind, dass der technische Fortschritt weitergehen muss. Die Chancen liegen auf der Hand: intelligente Haushaltgeräte, Überwachung und Analyse von Gesundheitsdaten, Kommunikationstechnologien usw. unterstützen uns in der Selbstständigkeit, bei der Sicherheit, bei sozialen Kontakten, in der Unterhaltung und Weiterbildung. Sie bergen jedoch durchaus auch Risiken. Im Gegensatz zu Skandinavien priorisiert zwar die Schweiz digitale Lösungen, doch muss es auch immer noch einen andern Weg geben, wie Frau Misoch erläutert.

Wenn du interessiert bist, auch an Studien mitzumachen, melde dich bei Frau Misoch:

sabine.misoch@bfh.ch

Glühender Stahl, meisterhafte Tradition, Präzision und Leidenschaft

Februar 2026, Besuch bei Klötzli, Burgdorf

Im Februar 2026 öffnete die Klötzli Messerschmiede ihre Türen für uns. Alle vier Führungen waren gut besucht und boten den Besucherinnen einen faszinierenden Einblick in einen Betrieb, der heute in der sechsten Generation geführt wird und seit 175 Jahren für gelebte Handwerkskunst steht.

Im Zentrum des Rundgangs standen die eindrucksvollen Lebenswege der früheren Generationen. Ihre Biografien erzählen von Mut, Innovationsgeist und grosser Hingabe zum Schmiedehandwerk. In der historischen Werkstatt konnte man hautnah nachvollziehen, wie aus glühendem Stahl mit Präzision und Erfahrung funktionale und formvollendete Klingen entstehen.

Heute wird der Familienbetrieb von den Geschwistern Nina und Samuel Klötzli geführt. Nina verantwortet Werkstatt und Produktion, Samuel ist für Marketing, Verkauf und den kreativen Auftritt zuständig. Beeindruckend ist, mit welchem Engagement und welcher Leidenschaft sie das Werk ihrer Vorfahren weiterführen und sich den heutigen Herausforderungen stellen.

Der Familie Klötzli wünschen wir weiterhin viel Erfolg, Freude und Inspiration beim Bewahren und Weiterentwickeln dieser einzigartigen Handwerkstradition.

Der Tip für ein Geburtstagsgeschenk oder als Mitbringsel:

Der Klötzli Grosi-Schnitzer, wie zu Grossmutterzeiten von Hand in der Werkstatt hergestellt.

<https://www.klotzli.com/>

Selbstbestimmt bis ans Lebensende

Februar 2026, Claudia Mülhauser, Regionalleiterin Freitodbegleitung EXIT, Espace Mittelland

Claudia Mülhauser gab uns einen klaren und sachlichen Einblick in die Arbeit der Organisation und erläuterte, welche Form der Freitodbegleitung EXIT leistet. Dazu thematisierte sie insbesondere die rechtlichen Rahmenbedingungen in der Schweiz, die Voraussetzungen für eine Begleitung sowie die verschiedenen Beratungsangebote. Wir spürten deutlich, dass EXIT sorgfältig und strukturiert vorgeht und dabei Selbstbestimmung und Urteilsfähigkeit zentral sind. Die Teilnehmerinnen nutzen die Gelegenheit für Fragen und für einen offenen Austausch über eigene Erfahrungen im Umgang mit Sterben und Tod.

Die Gewissheit, im Ernstfall selbstbestimmt entscheiden zu können, lässt uns leichter alt werden. Wir danken EXIT herzlich für das Engagement und die herausfordernde Arbeit.

Buchtip zum Thema:

„Vielleicht ist die Liebe so“ von Katja Früh, erschienen im Diogenes Verlag, 21.10.2025

<https://www.schweizer-illustrierte.ch>

<https://www.diogenes.ch>

SRF Puls, Sendung vom 19.05.2025: <https://www.srf.ch/play/tv/puls/>

Organisation EXIT: <https://www.exit.ch/>

Schön, bist du mit uns unterwegs!

Herzliche Grüsse

Marianne Meyer, Maja Spillmann und Vorstand