

Frühjahrssemester
2026

FERMENTUM

Unsere Studierenden haben das Semesterthema „fermentum“ gewählt. ChatGPT definiert den Begriff so: „fermentum“ Gärstoff, Sauerteig, Triebmittel. Etwas, das einen Gär- oder Umwandlungsprozess auslöst oder in Gang hält.“

Wenn ich diese Kurzbeschreibung höre: So stelle ich mir das forum³ vor – als einen Ort, der Umwandlungsprozesse in unserer Welt voranbringt. Ein Ort, an dem man ein offenes Ohr findet, um sein Leben hoffnungsvoll zu gestalten. Ein Ort, in dem man Menschen ausserhalb seiner Bubble trifft, wo man einander vorurteilsfrei begegnen und Freundschaften schliessen kann. Ein Ort mit einem Veranstaltungsprogramm, dank dem in einem „Nothelferkurs für die Psyche“ junge Menschen befähigt werden, in psychischen Notsituationen angemessen zu reagieren. Oder im Improtheater „Probier dich aus“ mutig fremde Perspektiven eingenommen werden.

„fermentum“ klingt fremd, geheimnisvoll – ist aber in der christlichen Tradition verankert. Jesus greift die Metapher auf: „Mit dem Reich Gottes ist es wie mit dem Sauerteig, den eine Frau unter eine riesige Menge Mehl mischte, bis am Ende der ganze Teig durchsäuert war.“ (Mt 13,33). So gärt in diesem Frühling hoffentlich auch mitten im studentischen Alltag etwas, das weitere Kreise zieht und zuletzt eine ganze Gesellschaft hilfsbereiter, freundlicher und mutiger werden lässt!

Thomas Schüpbach, im Namen der Teams von forum³ & aki

forum3.ch

Gemeinschaft • Spiritualität • Entwicklung

forum³
ein Raum für Studierende

VERANSTALTUNGEN

Mi, 25. Feb. (Kick-off)

16.00–18.00 im forum³

Do, 12. März

18.15 Uhr im aki

Fr, 13./27. März, 17./24. Apr.

16.15– 19.45 Uhr, Orte s. Flyer

So, 15. März

10.00–15.00 im aki

Di, 17./24./31. März

18.15 Uhr im forum³

Sa, 21. März, 9.00–18.30 Uhr

Treffpunkt Bahnhof Bern

Mi, 1. Apr.

18.15 Uhr im aki

Di, 21. Apr.

18.15 Uhr im aki

Sa, 2. Mai

13.00 Uhr, Bremgartenkapelle

Di, 5. Mai

19.00 Uhr

Do, 28. Mai

18.15 Uhr im aki

18.15 Uhr im aki

GEMEINSCHAFT – SPIRITUALITÄT – ENTWICKLUNG

Lesecafé – freies Lesen

Zweiwöchentl. Lesetreff, Buchauswahl am Kick-off

Religionen im Dialog

Gemeinsames Abendessen und Begegnen

Nothelferkurs für die Psyche (mit mindbalance)

ENSA-Workshop für psychische Gesundheit

Fermentations-Workshop

Basics der Lacto-Fermentation lernen & anwenden

Lernen lernen!

3 praktische Inputs mit Fachleuten für besseres Lernen

Lebensfreude – Joy of Living

Pilgerwanderung

Feuer und Flamme

Gottesdienst draussen am Feuer

Probier dich aus!

Improtheater-Workshop

Gedenkfeier für Körperspendende

mit Medizinstudierenden des Anatomischen Instituts

Ökumenische Taizé-Feier

Pauluskirche, Freiestrasse 8, 3012 Bern

Gartenfest mit Open Stage

Semesterschlussfeier

Semesterschlussfeier



LEBENSWEG GESTALTEN – PERSÖNLICHKEIT ENTFALTEN

Ein Kurs für Studierende und weitere Interessierte im FS 2026

Nimm dir im März und April Zeit für dein inneres Wachstum, für mehr Sinn und Klarheit in deinem Leben. Infos erhältst du bei Thomas Schüpbach (thomas.schuepbach@refbejuso.ch / +41 (0)78 842 78 90) und auf forum3.ch

Umgehende Anmeldung notwendig!

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN WÄHREND DES SEMESTERS

Montag 12.15–13.30 Uhr	Forums-Zmittag - nachhaltig & vegan Für Studierende kostenfrei
Montag 19.30–20.45 Uhr	Yoga – Meditation, Bewegung und Entspannung Leitung: Nora Jäger (Psychologin, Yogalehrerin)
Dienstag 12.15 Uhr	mittendrin Mittagsgebet in der Pauluskirche
Dienstag & Donnerstag 12 Uhr, Anmeldung bis 10 Uhr	Veg. Mittagstisch im aki (Fr. 6. - für Studierende) info@aki-unibe.ch / 031 307 14 14
Mittwoch 12.15 Uhr	Microwave Club Meet & Eat im forum ³
Mittwoch, 13.15–14.00 Uhr mit Einführung am 18. & 25. Feb.	Gelassener studieren – Kontemplative Meditation Leitung: Thomas Schüpbach, Raum der Stille (Uni)

WEITERE ANGEBOTE

Studi-Office flex (flexibel n. Abspr.)	Der Forumsraum als Work- und Meetingspace für Einzelne und Gruppen
Raum der Stille 8.00–18.00 Uhr	Für Gebet und Meditation UG, Raum B-105, Unitobler



LERNEN LERNEN!

Drei praktische Inputs mit Fachleuten für besseres Lernen

Di, 17. März: Lernen, Prüfungsstrategien & Hirngesundheit

Di, 24. März: Mehr Gelassenheit in Prüfungssituationen

Di 31. März: Warum lerne ich? – Motivation & Werte

Jeweils um 18.15 Uhr, mit Apéro.

Eine Anmeldung bis zwei Tage vor dem Anlass ist erforderlich.

Unser Partner bei vielen Veranstaltungen ist das aki.
Unsere Angebote sind in der Regel für Studierende kostenfrei.

Leiter forum³



Thomas Schüpbach-Schmid
(Theologe & Hochschulseelsorger)



forum3.ch

Leitungsassistentin



Kirsten Kunkel
(Administration, Kommunikation & Musik)

Assistentin



Dana Haug
(Psychologie)



forumhochdrei

Assistent



Julian Meyer
(Theologie)

Forumsrat (Begleit- und Planungsgruppe des Forums)



Melina Lässer
(Islamic and Middle Eastern Studies)



Lahja Wittwer
(Theologie)



Woo Yoo
(Physik)

Beratung & Seelsorge

Unabhängig, verschwiegen und für Studierende kostenfrei. Gespräche mit Hochschulseelsorger Thomas Schüpbach sind «face-to-face», per E-Mail oder telefonisch möglich: thomas.schuepbach@refbejuso.ch / +41 (0)78 842 78 90