

Leiter forum³



Thomas Schüpbach-Schmid
(Theologie & Hochschuleseelsorger)



forum3.ch



Kirsten Kunkel
(Musik & Kommunikation)

Assistentin



Dana Haug
(Psychologie)



forumhochdrei

Assistentin



Eva Strauch
(Französisch & Klassische Philologie)

Forumsrat (Begleit- und Planungsgruppe des Forums)



Melina Lässer
(Islamic and Middle Eastern Studies)



Julian Meyer
(Theologie)



Woo Yoo
(Physik)

Beratung & Seelsorge

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

Autumn Semester 2026

RECREATION

«Recreation» – this beautiful word, shared by English and French – was chosen by the students in our teams as the theme for this semester. At first, “recreation” simply means taking a break, resting, stepping away from our usual routines. But its Latin roots suggest that there is more to it than mere distraction or entertainment: re-create means to create again, to renew, to restore. It is about recovering from the exhaustion of a life that pulls us in many directions, gathering ourselves again, and rediscovering our strength and wholeness. We all need such re-creative pauses – in our studies, in our work, and amid the challenges of our personal lives.

forum³ and aki offer spaces and times for just this through the activities you will find in this programme. You might, for example, experience a fresh start – both physically and symbolically – by taking a swim in the Aare. Or recharge your batteries with forest bathing or Ecstatic Dance. Perhaps you would like to explore your creative side through bookbinding, a Colour Walk, or improv theatre.

Johann Baptist Metz famously wrote: “The shortest definition of religion is interruption.” Stepping off the hamster wheel, making space for recreation. Our service at the beginning of the new semester, as well as our meditation and prayer sessions, offer such moments of interruption – times when, for once, there is nothing you have to do. They can give us renewed strength. And that is exactly what we wish you for the semester ahead!

Thomas Schüpbach on behalf of the forum³ & aki teams

forum3.ch

Gemeinschaft • Spiritualität • Entwicklung

forum³
ein Raum für Studierende

VERANSTALTUNGEN

Di, 22. Sept.
18.30 in der Pauluskirche

Fr, 25. Sept.
10.00–15.30 im aki

Fr, 25. Sept.
15.30 im aki

Mo, 28. Sept.
18.15–20.30

Di, 6./20. Okt. & , 3. Nov.
16.15– 18.15 im aki

Mo, 12./26. Okt. & 9./16. Nov.
18.15 im forum³

Mi, 14. Okt.
10.00–19.45 im aki

Fr, 16. Okt.
16.15–19.00

Di, 27. Okt.
18.15–21.00 im aki

Sa, 31. Okt., 9.00–13.00 Uhr
Beginn & Schluss im forum³

Di, 3. Nov.
19.00; anschliessend Apéro

Mi, 11. Nov.
18.15–21.00, Saal der Zofingia

Sa, 14. Nov.
20.00 & 21.30

Fr, 20. Nov.
14.00–19.00 im aki

GEMEINSCHAFT – SPIRITUALITÄT – ENTWICKLUNG

«Was isch für Zyt? – Fragen an die Zeit»
Semesterstart-Gottesdienst (Apéro im forum³)

Buchwerkstatt
Kreiere dein eigenes Buch!

Eröffnung Kreativwerkstatt
Dein neuer Kreativ-Space im aki-Gartenhaus!

Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴
Outdoor-Erlebnis, Treffpunkt im forum³

Schreibwerkstatt
Workshop

Wert-volles Lernen: Motiviert & sinnhaft studieren
Wokshop-Serie (Details im Info-Kasten rechts)

Kleider machen Leute – Leute machen Kleider
Kleidertausch (10.00–18.00) & Input mit Diskussion

Colour-Walk
Bewusster & re-kreativer Stadtpaziergang

Probier dich aus!
Improtheater-Workshop

Neuanfang in der Aare
Herbstlicher Aareschwumm als Ritual (Marzili-Kanal)

Ökumenische Taizé-Feier
Pauluskirche, Freiestrasse 8, 3012 Bern

Ecstatic Dance – freies Tanzen für jede*n
Einführungsworkshop, Alpeneggstr. 8, 3012 Bern

Die Kraft des klingenden Gebets
Das forum³ an der Nacht der Religionen

Sauerteig-Backstube
Workshop

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN WÄHREND DES SEMESTERS

Montag
12.15–13.30

Dienstag
12.15–12.45

Dienstag & Donnerstag
12.00, Anmeldung bis 10.00

Mittwoch
12.15

Mittwoch, 13.15–14.00
mit Einführung am 7. & 14. Okt.

Forums-Zmittag - nachhaltig & vegan
Für Studierende kostenfrei

mittendrin
Mittagsgebet in der Pauluskirche

Veg. Mittagstisch im aki (Fr. 6.- für Studierende)
info@aki-unibe.ch / 031 307 14 14

Microwave Club
Meet & Eat im forum³

Gelassener studieren – Kontemplative Meditation
Leitung: Thomas Schüpbach, Raum der Stille (Uni)

WEITERE ANGEBOTE

Studi-Office
(flexibel n. Abspr.)

Raum der Stille
8.00–18.00

Der Forumsraum als Work- und Meetingspace
für Einzelne und Gruppen

Für Gebet und Meditation
UG, Raum B-105, Unitobler



WERT-VOLLES LERNEN

Motiviert und sinnhaft studieren. Workshop-Serie

Lernen, persönliche Spiritualität und Orientierung verbinden.
Mit der Beratungsstelle der Berner Hochschulen.

Mo 12. und 26. Okt. / 9. und 16. Nov. 2026, jeweils 18.15 Uhr im
im forum³. Beginn mit einem Imbiss.

Eine Anmeldung bis 2 Tage vor jedem Anlass ist erforderlich.

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