

Herbstsemester
2026

RECREATION

«Recreation» – dieses schöne Wort aus der englischen und französischen Sprache haben die Studierenden unserer Teams zum Semesterthema erkoren. «Recreation», das bedeutet erstmal Pause, Erholung, Unterbrechung. Dass damit nicht einfach Zerstreuung gemeint ist, legt der lateinische Ursprung des Wortes nahe: «re-creare», wieder erschaffen, neu schöpfen, sich er-holen, aus der zerstreuten Erschöpfung zurück-holen, sammeln, wieder ein ganzer Mensch in seiner*ihre Kraft sein. Solche re-kreierenden Unterbrechungen brauchen wir im Studium, in der Arbeit, in unseren privaten Herausforderungen.

Das forum³ und das aki bieten dafür gestaltete Räume und Zeiten in Form der Angebote, die du in diesem Programm findest. Zum Beispiel kannst du bei einem Schwumm in der Aare ein leiblich-symbolisches Neuanfangen erleben. Oder du tankst auf beim «Waldbaden» oder beim «Ecstatic Dance». Vielleicht willst du deine schöpferische Ader beim Buchbinden, auf dem «Colour Walk» oder im Improtheater entwickeln.

Johann Baptist Metz hat den Satz geprägt: «Die kürzeste Definition von Religion ist Unterbrechung». Aus dem Hamsterrad aussteigen, Raum für «recreation» schaffen. Unser Gottesdienst zum Beginn des neuen Semesters sowie unsere Meditations- und Gebetsformate sind solche Unterbrechungen, wo mensch mal nichts muss. Das schenkt neue Kraft. Die wünschen wir dir für dieses Semester!

Thomas Schüpbach, im Namen der Teams von forum³ & aki

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 (Apero 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

Forums-Zmittag - nachhaltig & vegan

Für Studierende kostenfrei

Dienstag

12.15–12.45

mittendrin

Mittagsgebet in der Pauluskirche

Dienstag & Donnerstag

12.00, Anmeldung bis 10.00

Veg. Mittagstisch im aki (Fr. 6,- für Studierende)

info@aki-unibe.ch / 031 307 14 14

Mittwoch

12.15

Microwave Club

Meet & Eat im forum³

Mittwoch, 13.15–14.00

mit Einführung am 7. & 14. Okt.

Gelassener studieren – Kontemplative Meditation

Leitung: Thomas Schüpbach, Raum der Stille (Uni)

WEITERE ANGEBOTE

Studi-Office

(flexibel n. Abspr.)

Der Forumsraum als Work- und Meetingspace

für Einzelne und Gruppen

Raum der Stille

8.00–18.00

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
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.



Leiter forum³



Thomas Schüpbach-Schmid
(Theologie & Hochschuleseelsorger)



forum3.ch



Kirsten Kunkel
(Musik & Kommunikation)

Assistentin



Dana Haug
(Psychologie)



forumhochdrei



Eva Strauch
(Französisch & Klassische Philologie)

Assistentin

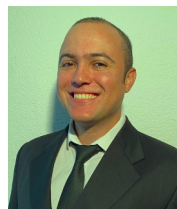
Forumsrat (Begleit- und Planungsgruppe des Forums)



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