

Frühjahrssemester  
2026

# FERMENTUM

Our students have chosen "fermentum" as the theme for this semester. To find out what this means, we tried asking ChatGPT and received the following answer: "Fermentum literally means: fermenting agent, sourdough, leaven. In other words, something that triggers or sustains a process of fermentation or transformation."

When I hear this short description, this is how I imagine forum<sup>3</sup> – as a place that helps to drive processes of change in our world. A place where you can find a listening ear in order to shape your life with hope. A place where you meet people outside your own bubble, where you can encounter one another without prejudice and form friendships. A place with an events programme that, for example, enables young people in a four-part "first aid course for the mind" to respond appropriately in mental health emergencies. Or in the improvised theatre workshop "Give it a go", where fears are overcome and the courage is found to step into unfamiliar perspectives.

At first, "fermentum" sounds somewhat unfamiliar and mysterious – yet it is deeply rooted in the Christian tradition. Jesus uses this metaphor: "The kingdom of heaven is like yeast that a woman took and mixed into a large amount of flour until all the dough was leavened." (Matthew 13:33)

So this spring, right in the middle of everyday student life, may something begin to ferment that spreads ever wider and, in the end, makes an entire society more helpful, kinder and braver.

Thomas Schüpbach, on behalf of the teams of forum<sup>3</sup> and aki

forum3.ch

Gemeinschaft • Spiritualität • Entwicklung

forum<sup>3</sup>

ein Raum für Studierende

## VERANSTALTUNGEN

**Mi, 25. Feb. (Kick-off)**

16.00–18.00 im forum<sup>3</sup>

**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 forum<sup>3</sup>

**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](mailto:thomas.schuepbach@refbejuso.ch) / +41 (0)78 842 78 90) und auf [forum3.ch](http://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<sup>3</sup>

### 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 forum<sup>3</sup>



Thomas Schüpbach-Schmid  
(Theologe & Hochschuleseelsorger)

### Leitungsassistentin



forum3.ch



Kirsten Kunkel  
(Administration, Kommunikation & Musik)

### Assistentin



Dana Haug  
(Psychologie)



forumhochdrei

### Assistent



Julian Meyer  
(Theologie)

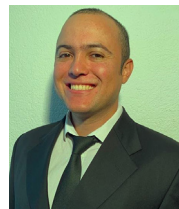
### Forumsrat (Begleit- und Planungsgruppe des Forums)



Melina Lässer  
(Islamic and Middle Eastern Studies)



Lahja Wittwer  
(Theologie)



Woo Yoo  
(Physik)

## Beratung & Seelsorge

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