



NR. 32, NOVEMBER 2019

DAS BESONDERE STADTMAGAZIN

# Medaillon

**Natur**

**Dinos hautnah  
im Museum**

**Engagements in Kultur und Gesellschaft**

**Frauen eine Stimme  
geben, Bildung fürs Volk**

**Geschichte**

**Niemand war  
schon immer da**

# Inhalt

## Natur

### Dinos hautnah im Museum

SEITEN 4 – 5

## Engagements in Kultur und Gesellschaft

### Frauen eine Stimme geben, Bildung fürs Volk

SEITEN 10 – 11

## Geschichte

### Niemand war schon immer da

SEITEN 16 – 17

<i>Natur</i>	Dinos hautnah im Museum	4
	Unbekannter Bekannter T. rex	6
<i>Abstimmung</i>	Kurzinformation über die aktuellen Abstimmungsvorlagen	7
<i>Casino Bern</i>	Auf den Bühnen werden Grenzen ausgelotet	8
<i>Engagements in Kultur und Gesellschaft</i>	Frauen eine Stimme geben, Bildung fürs Volk	10
<i>Berufsporträts</i>	Sie blicken alle in ihrem Arbeitsalltag über den Tellerrand hinaus	12
<i>Zeitgeschichte</i>	Bern im ständigen Wandel	14
<i>Geschichte</i>	Niemand war schon immer da	16
<i>Gesundheit</i>	Gesunde Ernährung ist im Alter zentral	18
<i>Gutes Alter</i>	Was es für ein gutes, langes Leben braucht	19
<i>Einbürgerungen</i>	Er hat die Burgergemeinde Bern über seine Tante kennengelernt	20
<i>Kulturtyp</i>	Die Weihnachtszeit klingt hier immer anders	21

#### Herausgeberin

Burggemeinde Bern

Medaillon

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

kommunikation@bgbern.ch

Titelbild: Martin Grassl



Editorial

## Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger, liebe Leserinnen, liebe Leser

*Kein Wunder, war fast «tout Berne» schon da. Gastronomisch wie kulturell trumpft das im September wiedereröffnete und renovierte Casino nämlich mit einem peppigen Angebot auf, das keine Wünsche offen lässt. Wir freuen uns, dass unsere Kulturstätte beim Berner Publikum schon so viel Anklang gefunden hat. Was es im Speziellen mit dem fortan neu vom Haus teilweise kuratierten Kulturprogramm auf sich hat, erfahren Sie auf Seite 8–9.*

*Beide Berner Institutionen haben eben erst ihr 100-jähriges Bestehen gefeiert. Die Bürgergemeinde Bern hat ihnen nun in Würdigung ihrer grossen kulturellen Verdienste je einen ihrer neu geschaffenen Preise zugesprochen. Die Rede ist von der Berner Frauenzentrale sowie der Volkshochschule Bern.*

*Wenig weiter zurück, zu Beginn des 20. Jahrhunderts, erfuhren das Stadtbild Berns sowie das Leben seiner Bevölkerung rasante Veränderungen. Die Sonderausstellung «Abbruch – Umbruch – Aufbruch» der Bürgerbibliothek beleuchtet diese dynamische Phase. Im Zentrum stehen die bekannten Ansichtskarten der Sammlung Hans-Ulrich Suter aus dieser Zeit. Weitere Dokumente aus 600 Jahren Bern stellen den Aufbruch in die Moderne in einen faszinierenden Kontext.*

*Er lebte vor 60 Mio. Jahren und war das grösste Raubtier auf Erden. Der Tyrannosaurus rex ist uns aus Spielbergs «Jurassic Park» bestens bekannt. Doch ist dem wirklich so? Die Ausstellung «T. rex – Kennen wir uns?» im Naturhistorischen Museum zeigt lebensgrosse, animierte Nachbildungen der Bestien und räumt mit einigen gängigen Klischees auf.*

*Diese und weitere besondere Themen bietet das neue Medaillon. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.*

*Herzlich, Bernhard Ludwig  
Bürgergemeindepräsident*

## Dinos hautnah im Museum

Die Dinosaurier sind eingezogen! Die neue Sonderausstellung «T. rex - Kennen wir uns?» im Naturhistorischen Museum Bern ist wohl die spektakulärste Dino-Ausstellung der Schweiz. Sie zeigt 15 lebensechte Nachbildungen von T. rex und anderen Dinosauriern, einige davon bewegen sich und sondern sogar Laute ab. Die Sonderausstellung für Gross und Klein zeigt den aktuellen Stand der Forschung und stellt den Gästen immer wieder die Frage: Wie gut kennen Sie T. rex wirklich?

Text: Anna-Pierina Godenzi; Bild: Lisa Schäublin  
Text mit Bildgalerie: [www.medailon.bgbern.ch/t-rex](http://www.medailon.bgbern.ch/t-rex)

Es gibt kaum einen berühmteren Dinosaurier als den Tyrannosaurus rex. Seltsam eigentlich, denn er lebte «nur» während 3 Millionen Jahren – vor 66 Millionen Jahren starb er aus, Vögel und Krokodile aber überlebten zum Beispiel bis heute. Zudem kam er nur in Teilen Nordamerikas vor, er hatte also auch ein sehr begrenztes Ausbreitungsgebiet. Und dennoch: Jedes Kind kennt T. rex. Das ist unter anderem der Populärkultur geschuldet – wir kennen die Riesenechsen vor allem aus Büchern und Filmen. Doch dabei wird Rex nicht immer ganz naturgetreu gezeigt. Die Ausstellung «T. rex – Kennen wir uns?» setzt genau dort an: Wo stimmt unser Bild vom König der Urzeitechsen und wo zeichnet die Wissenschaft ein anderes? Besonders eindrücklich sind die Hintergrundinformationen, die uns Filme wie «Jurassic Parc» nicht zeigen. Beispielsweise ist ein frisch geschlüpfter T. rex gerade einmal so gross wie eine Taube, innerhalb von 20 Jahren entwickelt er sich dann zu einem rund neun Tonnen schweren Koloss. Auch wird er wohl nicht gebrüllt haben: In der aktuellen Forschung gibt es Hinweise, dass es eher ein tiefes Gurren gewesen sein könnte. Das Publikum hat also die Möglichkeit, einen «alten Bekannten» von einer ganz neuen Seite kennenzulernen. Unterstützung liefern dabei die spektakulären Dino-Nachbildungen. Einige davon bewegen sich mittels Animatronik und geben Geräusche von sich, was den Weg durch das Ende der Kreidezeit zu einer kurzweiligen Reise werden lässt.

### Spezielle Angebote inklusive

Da Dinosaurier ein beliebtes Thema sind, existieren für diese Ausstellung spezielle Rahmenbedingungen und -veranstaltungen. Für Schulklassen gibt es Sonderbesuchszeiten auf Voranmeldung sowie die Möglichkeit, einen spannenden Workshop zu besuchen. Zudem widmen sich die Familienführungen, der Familientag und die kommende Museumsnacht ganz den grossen Urzeitechsen und bieten ein Rahmenprogramm für grosse und kleine Gäste. Während der Ausstellung befinden sich zudem in der Galerie des Ausstellungsraums ein Café und ein spezieller Dino-Shop.





*Zwei der 15 lebensechten Dino-Nachbildungen in der Sonderausstellung «T. rex - Kennen wir uns?»*

## Unbekannter Bekannter T. rex

Der Film «Jurassic Parc» hat den Tyrannosaurus rex in den Köpfen von Millionen Menschen als mörderische Bestie zementiert. Doch längst nicht alles im Spielberg-Streifen hält einer wissenschaftlichen Betrachtung auch stand. Die spektakuläre Ausstellung «T. rex - Kennen wir uns?» im Naturhistorischen Museum steht derzeit ganz im Zeichen des Königs der schrecklichen Echtsen und vermag das Publikum mit überraschenden Sichtweisen zu fesseln. Das Medaillon hat sich im Vorfeld der Schau mit Ursula Menkveld, Kuratorin Paläontologie am Museum, zum Gespräch getroffen.

Text und Bild: [Martin Grassl](#)

Kompletter Artikel:

[www.medaillon.bgbern.ch/unbekannterbekanntert-rex](http://www.medaillon.bgbern.ch/unbekannterbekanntert-rex)



*T. rex-Ausstellungskuratorin Ursula Menkveld*

### Medaillon: Wie erforscht man eigentlich ein Lebewesen, das immerhin vor 68 bis 66 Mio. Jahren gelebt hat?

**URSULA MENKVELD:** In der Paläontologie sind wir auf möglichst vollständige Funde wie etwa Skelette angewiesen, um ein annähernd genaues Bild der Tiere zeichnen zu können. Von T. rex existieren bislang etwa 50 Funde, allesamt aus Nordamerika. Grundsätzlich orientiert man sich in der Forschung an heutigen vergleichbaren Tieren, was etwa das Wechselspiel von Muskeln und Skelett und dergleichen angeht, insbesondere an Vögeln, da die Dinosaurier ihre Vorläufer waren. Neue Techniken wie etwa Computersimulationen erlauben weiter, ein viel genaueres Bild der Lebewesen zu zeichnen, beispielsweise was ihre Bewegungsabläufe betrifft.

### Ein Mensch hätte den T. rex tatsächlich zu Fuss abhängen können? Wie konnte ein mässig flinker Jäger wie der T. rex überhaupt überleben?

Grösse ist tatsächlich nicht alles. Mit seinen 12 Metern Länge und einem Gewicht von bis zu neun Tonnen hätte ein T. rex kaum mehr als 20 km/h erreicht, da seine Knochen sonst durch die grosse Belastung eingeknickt wären. Dies haben Forschende mit Simulationen herausgefunden. Wohl haben die T. rex in Gruppen zusammen mit kleineren und schnelleren Jungtieren gejagt, welche den Älteren die Beute zugeführt haben. Aufgrund seines überaus

ausgeprägten Geruchsinns geht man heute davon aus, dass der T. rex auch Aas gefressen hat, vermochte er doch tote Tiere auf eine Distanz von bis zu vierzig Kilometern zu wittern. Und er war zwar nicht schnell zu Fuss, jedoch mit Sicherheit äusserst wendig, denn seine hocheffizienten Lungen versorgten die Muskeln permanent mit sehr viel Sauerstoff.

### Das Highlight der Berner Ausstellung sind gar zwei ausgewachsene T. rex, die sich bewegen. Was steckt hinter diesen gruseligen Animationen?

Von 15 Modellen, 12 davon in Lebensgrösse, sind deren acht teils animiert, insgesamt sind Modelle von acht verschiedenen Sauriern zu sehen. In den Nullerjahren begann man Saurierrekonstruktionen animatronisch in Bewegung zu versetzen. Im Laufe der Zeit wurden die Bewegungsabläufe dem neusten Forschungsstand entsprechend verfeinert und angepasst. Unsere T. rex-Ausstellung zeigt auch hier den aktuellen «State of the art» der Forschung.

### T. rex machte also das heutige Nordamerika unsicher. Durchstreifen unsere Lande ebenso furchterregende «Helvetier»?

Das Gebiet der heutigen Schweiz war während der Saurierzeit mehrheitlich von Meerwasser bedeckt. Deshalb stammen hiesige Funde aus der Zeit des Erdmittelalters hauptsächlich von marinen Fossilien.

Doch der Norden war in der Jurazeit von Inselketten und Sandbänken geprägt. Der Fund einer gewaltigen, dreizehigen Fussspur beim Bau der Transjurane bestätigte definitiv, dass sogar bei uns fast ebenso mächtige Raubsaurier wie T. rex ihr «Unwesen» getrieben haben mussten. Und auch im Gebiet des heutigen Vierwaldstättersees wurden Spuren eines grossen Landosauriers aus der Kreidezeit gefunden.

### Die Ausstellung wurde vom Natural History Museum London entwickelt und produziert und vom Naturhistorischen Museum Bern adaptiert. Wieso lohnt es sich, sie in Bern anzuschauen, und was gibt es in London nicht zu sehen?

Es handelt sich in der Berner Schau zwar um eine Leihausstellung aus dem Londoner Museum, die schon in anderen Städten Europas gezeigt worden ist, jedoch noch nie in der Schweiz zu besichtigen war. Dazu wird sie mittels in unserem Museum eigens entwickelten Infostationen den allerneuesten Stand der Forschung präsentieren. Die meisten Besucherinnen und Besucher werden ein ganz anderes Bild von T. rex mit nachhause nehmen. Weiter zeigen wir exklusiv die damals vorwiegend marin geprägte Saurierwelt im Gebiet der heutigen Schweiz. Zudem wurde das gesamte Raumdesign samt Shop und Café in der Ausstellung von uns komplett selber gestaltet.

## Kurzinformation über die aktuellen Abstimmungsvorlagen

An der Urnenabstimmung vom 18. Dezember 2019 wird den Stimmberechtigten die Wahl von zwei neuen Mitgliedern für den Grossen Burgerrat unterbreitet. Weiter gelangen drei Verpflichtungskredite zur Abstimmung, und das Budget 2020 wird zur Genehmigung beantragt. Der Grosse Burgerrat empfiehlt den Stimmberechtigten die Annahme der Vorlagen.

Text: Stefanie Gerber

### **Vorlage 1: Gesamtsanierung Kramgasse 59 / Münstergasse 54 in Bern, Verpflichtungskredit; Bewilligung**

Die Wohn- und Geschäftshäuser Kramgasse 59 und Münstergasse 54 in der Berner Altstadt befinden im Besitz der Burgergemeinde Bern und wurden zuletzt in den 1970er-Jahren saniert. Beide Häuser weisen altersbedingte Mängel auf und sind schlecht genutzt. Die beiden Liegenschaften sollen saniert und besser nutzbar gemacht werden. Für deren Gesamtsanierung wird den burgerlichen Stimmberechtigten ein Kredit von CHF 6 705 000 (inkl. MwSt.) beantragt. Die Sanierungsarbeiten sollen im Mai 2020 beginnen und bis September 2021 dauern.

### **Vorlage 2: Sanierung Melchenbühlweg 8 in Bern, Verpflichtungskredit; Bewilligung**

Für die Liegenschaften am Melchenbühlweg 8 in Bern hat die Burgergemeinde eine neue Mieterschaft gesucht. Die bisherige

Nutzerin, SORA für junge Erwachsene und Familien (ehemals Bürgerliches Jugendwohnheim), hat den Standort per Ende 2018 verlassen. Die heilpädagogische Christophorus Schule Bern ist auf neuer Standortsuche und bekundet grosses Interesse an den Liegenschaften Melchenbühlweg 8. Bevor die Christophorus Schule Bern den Betrieb aufnehmen kann, muss sie die Raumstruktur zu ihren Lasten anpassen. Zugleich unterzieht die Burgergemeinde Bern als Besitzerin die Gebäulichkeiten einer umfassenden Sanierung. Dafür wird den burgerlichen Stimmberechtigten ein Kredit in der Höhe von CHF 3 365 900 (inkl. MwSt.) beantragt.

### **Vorlage 3: Grundstücktausch mit der Haco AG - Verkauf und Kauf einer Parzelle in Gümligen, Verpflichtungskredit; Genehmigung und Bewilligung**

Die Burgergemeinde Bern ist Eigentümerin der Parzelle Tannackerstrasse 9/11 in

Gümligen. Die Baurechtsnehmerin Haco AG möchte das Grundstück erwerben. Im Gegenzug kann die Burgergemeinde von der Haco AG die Parzelle Alte Dorfstrasse 24/28 in Gümligen kaufen. Dieses Grundstück westlich des Bahnhofs Gümligen befindet sich heute in einer Arbeitsplatzzone, dürfte aber im Rahmen der laufenden Zentrumsentwicklung eine bedeutende Aufwertung erfahren. Über die entsprechende Zonenplanänderung wird das Stimmvolk der Gemeinde Muri voraussichtlich im Februar 2020 entscheiden. Den burgerlichen Stimmberechtigten wird erstens beantragt, dem Verkauf der Parzelle Tannackerstrasse 9/11 an die Haco AG für CHF 4 990 000 zuzustimmen. Zweitens wird beantragt, für den Kauf der Parzelle Alte Dorfstrasse 24/28 in Gümligen von der Haco AG einen Kredit von CHF 10 585 700 zu bewilligen. Für den Fall, dass die Volksabstimmung in Muri im Februar 2020 zu einem negativen Entscheid führt, wird für den Kauf der Parzelle Alte Dorfstrasse 24/28 ein Kredit von CHF 4 905 000 beantragt.

### **Vorlage 4: Budget 2020; Genehmigung**

Das Budget 2020 weist ein ordentliches Ergebnis von rund CHF 5 Mio. aus. Dieses gegenüber dem Budget 2019 tiefere ordentliche Ergebnis wird nach der Wiedereröffnung des Casinos Bern im September 2019 geprägt durch dessen geplanten Geschäftsverlauf im ersten vollen Geschäftsjahr. Die Abschreibungen auf dem Verwaltungsvermögen nehmen gegenüber der Rechnung 2018 um rund CHF 6,5 Mio. oder 68,9% zu. Diese Zunahme ergibt sich mehrheitlich aus den Entnahmen aus der Spezialfinanzierung für den a. o. Liegenschaftsunterhalt und dem Projektabschluss beziehungsweise der Inbetriebnahme des Casinos Bern.



Die Liegenschaften am Melchenbühlweg 8 (Quelle: Stadt Bern, Amtliche Vermessung, OpenStreetMap contributors)

### **HINWEISE AN DIE STIMMBERECHTIGTEN**

Im Stimm- und Wahllokal im Burgerhospital wird am 18. Dezember während der Dauer der Urnenabstimmung von 11-13 Uhr für die Stimmenden eine Erfrischung bereitstehen.

Die übernächste Urnenabstimmung findet am Mittwoch, 24. Juni 2020, statt.

# Auf den Bühnen werden Grenzen ausgelotet

Text: [Martin Grassl](#); Bild: ZVG

Text mit Bildgalerie: [www.medailleon.bgbern.ch/casinokultur](http://www.medailleon.bgbern.ch/casinokultur)  
Weitere Informationen: [www.casinobern.ch](http://www.casinobern.ch)

In den zwei Jahren, während das Casino saniert wurde, ist hinter den Kulissen eifrig am aktuellen Kulturprogramm gefeilt worden. Denn mit der Eröffnung der Kulturstätte im September zeichnet das Casino nebst Partnern wie dem Berner Sinfonieorchester, Meisterzyklus Bern oder Migros-Kulturprozent-Classics in kleinem Rahmen neu selber für die Programmierung verantwortlich. Dazu wurde mit Nik Leuenberger ein versierter Programmgestalter ans Casino Bern geholt, der zuvor als Kulturleiter des Casinotheaters Winterthur Akzente gesetzt hatte und in der Vergangenheit auch schon als Mediensprecher mit dem Circus Knie auf Achse war. «Den comedy-lastigen Winterthurer Programmansatz 1:1 nach Bern zu übertragen, stand nie zur Diskussion», betont Leuenberger im Gespräch, «für ein entsprechend auf Kleinkunst fokussiertes Programm wäre das Casino Bern auch vom Gebäude viele Nummern zu gross. Folglich ist nur schon das Volumen an Plätzen, die verkauft werden müssen, grösser. Zudem hat die Klassik hier feste Tradition. Unser Programm ist deshalb weit gefächert, wir wollen mit ihm ein breites Publikum ins Haus holen.» Das aktuelle Casino-Kulturprogramm widerspiegelt zwar durchaus Leuenbergers angestammte Vorlieben für Comedy und Akrobatisches, peppt aber darüber hinaus etwa gewohnt Sinfonisches um internationale Neoklassik-Acts sowie Berner Musikgrössen in überraschenden Kombis auf. «Nicht zuletzt kommt dem Gebäude mit seinen unvergleichlich stimmigen Räumen eine tragende Rolle zu», freut sich Leuenberger. Gerade nach dem fulminanten Eröffnungswochenende im September und den enthusiastischen Reaktionen der zahlreichen beteiligten Künstlerinnen und Künstler sei ihm bewusst geworden, wie wenig bekannt das Gebäude in der Bevölkerung als Location an sich eigentlich sei. «Wir verfügen seit der Sanierung nicht nur über einen aufgewerteten Grossen Saal oder Burgerratssaal auf neustem technischen Stand. Insbesondere durch die neu gestalteten Restaurationsbereiche im Erdgeschoss sind attraktive Räume wie etwa der Salon d'Or entstanden, wo wir entsprechend auch kleinere Formate, zum Beispiel den Musik-Talk «Tuesday», präsentieren werden.»

Weder E noch U und auch sonst ohne Scheuklappen. Das Programm im wiedereröffneten Casino Bern wird neu zum Teil im Haus selber zusammengestellt und versteht sich als Bereicherung des kulturellen Lebens der Stadt. Wer noch nie einen Fuss ins Gebäude gesetzt hat, könnte es endlich bald von innen kennenlernen. Denn was hier neuerdings über die Bühnen geht, trifft viele Geschmäcker.

Apropos Erdgeschossbereich: Hier wird ersichtlich, dass Nik Leuenberger im Casino mit seinem Programm auf Verstärkung zählen kann. Gleich drei Küchenchefs zeichnen nämlich hier in ihren Restaurationsbereichen für vielfältige kulinarische Highlights verantwortlich und beliefern diverse Events gleich auch an Ort und Stelle, etwa die weihnächtliche Reihe «Jingle Bern» im Grossen Saal, wo zur Show diniert wird.

## Weihnachten einmal anders

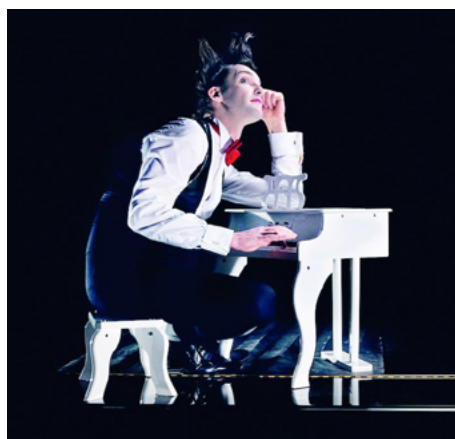
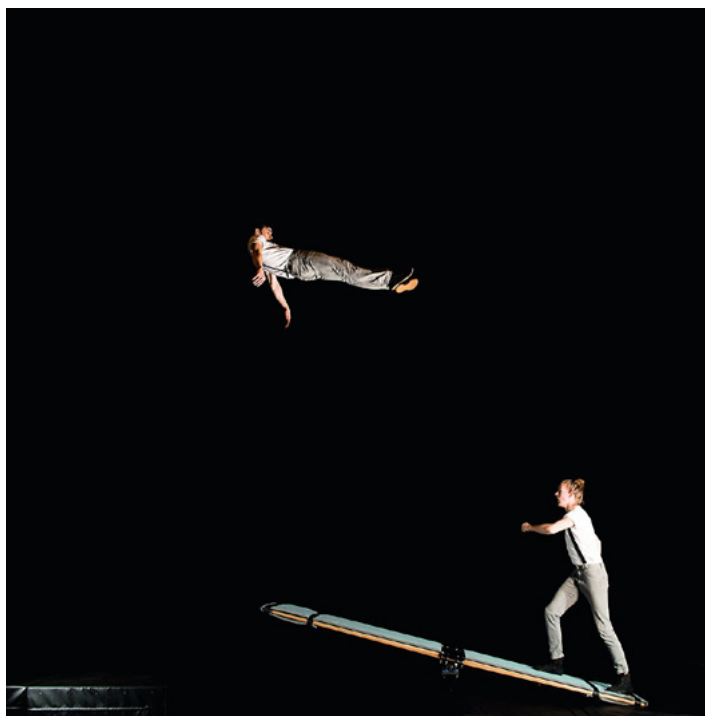
Das Hauptstadt-Varieté «Jingle Bern», das ab Ende November an acht Abenden hintereinander im Grossen Saal über die Bühne rauscht, ist übrigens ein in Bern noch nie dagewesenes Format und bringt den neuen Casino-Geist perfekt auf den Punkt. Das viergängige edle Dinner wird mit einem hochkarätigen Programm-mix aus Magie, Akrobatik und Comedy begleitet. «Als «Master of Ceremonies» führt Kabarettist Bänz Friedli pointiert satirisch durch diesen etwas anderen Weihnachtsabend», meint Nik Leuenberger begeistert.

Ohnehin ist alles auf den Casino-Bühnen seit Beginn der neuen Saison etwas anders. Zu erwähnen ist etwa die Reihe «Neo:Klassik», bei der Grenzüberschreitendes Programm ist. Verpflichtet werden internationale Acts, die Klassik und Electronica vermählen, wie etwa der englische Cellist Peter Gregson oder die junge polnische Piano-Impressionistin Hania Rani.

## Cocktail der Musen und Tafelgespräche

Eine Gastgeberin und ein Gastgeber prägen zwei weitere Formate. Die redegewandte Violinistin Gwendolyn Masin bringt mit dem «Cocktail der Musen» klassische Musik mit anderen Genres zusammen und lädt dazu bekannte Musikgäste ein und gestaltet mit ihnen überraschende Konzertabende. Rund viermal jährlich wird es «politisch», dann lädt Talkmaster Viktor Giacobbo im Burgerratssaal zum Tafelgespräch über Politik, Kultur, Gesellschaft und Wirtschaft. Zum Dessert gibt es neben Süßem auch eine Portion Stand-up.





- oben:* Lädt zum Cocktail der Musen immer neue Gäste ein: Gwendolyn Masin.
- unten links:* Aaron & Lukas schleudern einander durch die Lüfte.
- unten rechts:* Gabor Vosteen betört auch mit unerhörten Blockflötenklängen.

# Frauen eine Stimme geben, Bildung fürs Volk

Text: Martin Grassli; Bild: ZVG

Kompletter Artikel: [www.medaillon.bgbern.ch/preiseburgergemeinde2019](http://www.medaillon.bgbern.ch/preiseburgergemeinde2019)

Weitere Informationen: [www.frauenzentralebern.ch](http://www.frauenzentralebern.ch)  
[www.vhsbe.ch](http://www.vhsbe.ch)

Sie haben eben erst ihr 100-jähriges Bestehen gefeiert und setzen in Bern weiterhin Akzente. Gemeint sind die Berner Frauenzentrale und die Volkshochschule Bern. Die Burgergemeinde Bern hat nun beiden Institutionen in Würdigung ihrer grossen Verdienste für den Kanton einen Preis verliehen, welchen sie nach den Leitlinien ihrer Engagements in Kultur und Gesellschaft neu geschaffen hat.

Seit hundert Jahren engagiert sich die Frauenzentrale Bern, zuvor Bernischer Frauenbund, zusammen mit anderen Frauenverbänden an vorderster Front für die Gleichstellung der Frauen in der Schweiz. In diese Zeit fielen die beiden wichtigen Schweizerischen Ausstellungen für Frauenarbeit SAFFA, im Jahr 1928 sowie 1958, welche der Öffentlichkeit die Bedeutung des «weiblichen Anteils» der gesellschaftlichen und volkswirtschaftlichen Arbeit in Erinnerung zu rufen beabsichtigten. Weitere Meilensteine stellten 1965 die Zulassung von Frauen zu Richterämtern im Kanton Bern und 1971 die überfällige Annahme des Wahl- und Stimmrechts für Frauen auf eidgenössischer Ebene dar, gefolgt von der erstmaligen Teilnahme von Frauen an den Berner Grossratswahlen 1974.

Für Dolores Dana, Co-Präsidentin der Frauenzentrale Bern, stellt das Wahl- und Stimmrecht für Frauen auf eidgenössischer Ebene klar den grössten Erfolg in hundert Jahren Engagement dar. Doch die Anliegen der Frauenzentrale beschäftigen die Gesellschaft noch immer. «Ganz konkret werden unsere Beratungs- und Dienstleistungsangebote rege nachgefragt. Die Schwerpunkte liegen auf der Alimentenhilfe und dem Alimenteninkasso, der Erstberatung in Rechtsfragen, Budgetberatung und Schuldenberatung, aber auch die Vorsorgeberatung ist ein Thema», betont Dolores Dana. Gefragt, was heute die grössten Anliegen der Schweizer Frauenbewegung seien, antwortet sie prompt: «Ganz klar gleicher Lohn für gleiche Leistung.» Hier müsse noch viel gehen. Wünschenswert wären auch mehr Frauen in der nationalen Politik sowie die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Das burgerliche Preisgeld von 75 000 Franken wird die Frauenzentrale Bern für eine schlankere IT-Lösung verwenden, welche ihre Dienstleistungstätigkeiten erheblich vereinfachen und so ihre Beraterinnen entlasten soll. Daneben soll die Summe einen Fonds speisen, der Menschen in Not unterstützt, die sich selbst kleinere Ausgaben, etwa für einen hilfreichen Kurs, nicht leisten können. So kann verhindert werden, dass sie in eine Schuldenspirale geraten.

## Demokratie braucht Grips

«Wir brauchen ein geistig reges Volk», so der frühere Volkshochschulverbandspräsident Hermann Weilemann in den 1940er-Jahren. Anfänglich mit Skepsis bedacht, vermochten sich die Volkshochschulen schweizweit durchzusetzen und ihr Bildungsangebot nicht nur in den Städten, sondern auch in den hintersten Winkeln des Landes zu etablieren. Die Volkshochschulen waren dabei immer eng mit den Universitäten im jeweiligen Einzugsgebiet verbunden. Einer der Höhepunkte der hundertjährigen Geschichte bildete 1979 die Kooperation mit dem Schweizer Fernsehen und Radio mit dem Englischkurs «Follow-me». Anfang der 1990er-Jahre war die Volkshochschule mit ihren attraktiven, zertifizierten Computerkursen erneut Trendsetterin.

Heute leiste die Schule vor allem einen Beitrag im Bereich Integration, bilde doch das Kursangebot Deutsch als Fremdsprache für Menschen mit Migrationshintergrund einen Schwerpunkt, wie Katrin Schmidt, seit 2018 neue Geschäftsleiterin der Volkshochschule Bern, betont. Die allgemeinbildenden Themen sind dabei seit Beginn der 2000er-Jahre in den Hintergrund gerückt. Hier hätten die Digitalisierung und insbesondere populäre Webportale wie «Wikipedia» und «YouTube» eine grosse Rolle gespielt, erklärt Katrin Schmidt. Doch die ursprünglichen Kursangebote sollen wieder mehr Gewicht erhalten. «Grosse, aktuelle Themen wie etwa die Mondlandung anerbieten sich geradezu, um attraktive Kursangebote zu lancieren», ist Schmidt überzeugt, «die Medizinethik ist ein weiteres heiss diskutiertes und interessantes Thema.» Als einzige Bildungsinstitution auf dem Platz Bern ist die Volkshochschule eng mit der Universität Bern, der Berner Fachhochschule BFH sowie der Pädagogischen Hochschule PH Bern verbunden. Mit diesen starken Partnern im Rücken sollen künftig Kursangebote geschaffen werden, welche attraktive Bildungserlebnisse garantieren.

Das Preisgeld von 75 000 Franken wird unter anderem der Weiterentwicklung des Kursangebots und zusätzlichen Werbemassnahmen zugutekommen.



*Kurs «Deutsch als Fremdsprache» im Angebot der Volkshochschule Bern*

## Sie blicken alle in ihrem Arbeitsalltag über den Tellerrand hinaus

Schon gewusst? Über 600 Menschen arbeiten in über 50 Berufen für die Burgergemeinde Bern. Forstwart, Sommelier, Ornithologe, Bank-Privatkundenberaterin, Paläontologin, Architekt, Sozialarbeiterin, Archivar, Pfarrerin sind nur einige Berufe. Dazu werden 30 Lernende ausgebildet sowie rund ebenso viele Praktikumsstellen angeboten. Zudem engagieren sich zahlreiche freiwillige Mitarbeitende in verschiedenen burgerlichen Institutionen. Drei Mitarbeitende der Burgergemeinde geben Einblick in ihre Tätigkeit.

Text: Nora Schweizer und Cloé Rom,

Bilder: Simon Opladen und Martin Grassl

Weitere Berufsporträts: [www.medaille.ch/bgbm.ch/berufsportraets](http://www.medaille.ch/bgbm.ch/berufsportraets)



### Atsushi Hiraoka

#### Locker von der Sushi-Rolle

«I'm quite lazy!», antwortet Atsushi Hiraoka schmunzelnd auf die Frage, weshalb er seiner neuen Aufgabe als Sushi-Koch im Casino Bern zugesagt habe. Zehn Jahre nach seiner Tätigkeit im Sushi-Restaurant Kabuki in der Berner Markthalle ist er wieder aus seiner Heimat Tokyo zurück und bereit für neue Abenteuer. Er sei eigentlich ein gemütlicher Mensch und brauche deshalb besondere Situationen, die ihn forderten. Als er von Ivo Adam vom neuen, innovativen Konzept des Casinos erfuhr, war er sofort begeistert. Denn es galt hier, von Grund auf ein neues Netzwerk zwischen Kunden, Lieferanten sowie Produzenten aufzubauen. Am «Japanischen Chefstisch» im Casino bereitet Hiraoka die japanischen Spezialitäten direkt vor den Augen der Gäste zu. Ihm ist vor allem eines wichtig: Er will nicht nur köstliche Gerichte auf die Teller zaubern, sondern auch ein glückliches Lachen auf die Gesichter seiner Gäste. Zum Einstieg bietet er sogar Sushis mit Schweizer Lachs oder Zander an.

Für Hiraoka ist Geben und Nehmen wichtig im Leben. Kochen an sich steht für ihn an zweiter Stelle und ist Sinn und Zweck, um den Menschen etwas zu geben. Für ihn seien Begegnungen mit den Menschen wertvoll. Mit seinen Mitarbeitern arbeitet Atsushi Hiraoka auf Augenhöhe

zusammen. Er befiehlt nicht gerne herum, sondern suche den Austausch. Die jungen Köchinnen und Köche hätten ihm mit den modernen Küchenmaschinen hantieren gelehrt. Atsushi bringt dafür reichlich Wissen über bewährte, oder wie er es nennt «analoge», Kochtechniken mit ein. Traditionen möglichst zu erhalten, liegt ihm besonders am Herzen, da die moderne Technik uns alle letztlich uniform mache.

Die Motivation der jungen Leute in der Gastronomie sei enorm. Er verspüre bei ihnen einen Drang, mehr als die anderen wissen zu wollen, sowie eine Neugierde

---

*Kochen an sich steht für  
ihn an zweiter Stelle  
und ist Sinn und Zweck, um den  
Menschen etwas zu geben.*

auf Neues und Unbekanntes. Sie arbeiten ambitioniert und hätten noch Träume, wie ihm auffalle. Den Menschen in Japan fehlten solche Träume. Vielleicht sei die positive Entwicklung auch der guten Wirtschaftslage in der Schweiz geschuldet. In einem solchen Umfeld sei es laut Atsushi umso schöner, seine Erfahrungen weiterzugeben. Wer übrigens kein Sushi-Experte oder Fan sei, solle unbedingt die «California Roll» probieren, weil mit ihr alle auf

ihre Kosten kämen, so Hiraoka. Sie sei keine traditionelle Rolle, sondern enthalte auch für uns üblichere Zutaten. (NS)

### Daniel Struchen

#### Ein Arbeitsagoge, der gern ein Dinkelkorn wäre

Wenn Daniel Struchen ein Korn sein könnte, so wäre er am liebsten ein Dinkelkorn. Denn beim Dinkel lässt sich das Korn nicht so einfach vom Spreu trennen wie bei anderen Getreidearten. Dazu ist nämlich ein weiterer Arbeitsschritt nötig, was Dinkel zu einem wertvollen Korn macht. Fernab vom hektischen Stadtleben steht in Kriechenwil, an der Grenze zwischen den Kantonen Bern und Freiburg, seit dem 16. Jahrhundert in einem kleinen Weiler die Mühle Schönenbühl. Jugendliche schnüren gerade 25-Kilo-Mehlsäcke zu, andere reinigen Getreidekörner von den Erdresten der Felder oder helfen, die Mahlzeiten für das ganze Team zuzubereiten. Das Arbeitsintegrationsprojekt von SORA versucht in der Mühle, Jugendliche mit erschwertem Zugang zum Arbeitsmarkt an die reale Arbeitswelt heranzuführen. Im Gegensatz zu anderen Gleichaltrigen, tragen diese einen grossen Rucksack mit schwierigen Lebenserfahrungen mit sich. Daniel Struchen und zwei weiteren Teammitgliedern unterliegt die Leitung des Projekts.

Der gelernte Müllermeister und Müllertechniker verfügt auch über Erfahrungen in der sozialen Arbeit. Als Betriebsleiter der Wegmühle in Bolligen kam er in Kontakt mit ganz unterschiedlichen Menschen. Im Vordergrund stand die Arbeitsintegration infolge Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache, Ausbildungsdefiziten oder einer Lernschwäche. Hier entdeckte er sein Ta-

---

*Für den Arbeitsagogen  
Struchen ist die Orientierung  
am Willen der Jugendlichen  
ein zentraler Punkt.*

lent, junge Menschen mit erhöhtem Betreuungsbefehl zu motivieren. Struchen liess sich in der Folge zum Arbeitsagogen und Job-Coach ausbilden.

An seiner Arbeit schätzt Daniel Struchen besonders die Vielfalt seiner Aufgabebereiche. Im Sozialauftrag stehen der Beziehungsaufbau zu den jungen Erwach-



senen, die Beratung und Begleitung sowie das Job-Coaching im Vordergrund. Gemäss Produktauftrag kümmert sich der Müller um den Kundendienst, den Getreideeinkauf, die Entwicklung von neuen Produkten und um die Qualitätssicherung.

Eine Mühle ist ein optimaler Ort für ein Arbeitsintegrationsprojekt, sehen doch die jungen Erwachsenen am Ende des Tages das Resultat ihrer geleisteten Arbeit. Dafür geschätzt zu werden, ist für sie besonders wichtig. So übernehmen sie etwa für Kunden Führungen in der Mühle und spüren dabei Verantwortung. Für den Arbeitsagogen Struchen ist die Orientierung am Willen der Jugendlichen ein zentraler Punkt: Er erinnert sich dann an die eigene Jugend, und daran, wie er selber gerne behandelt wurde. (NS)

#### **Thea Sonderegger Grafikerin mit Leidenschaft**

Zurzeit des Interviews war Thea Sonderegger gerade voll mit der Sonderausstellung «T. rex – Kennen wir uns?» beschäftigt, die nun seit Mitte September und noch bis Mitte März 2020 im Naturhistorischen Museum Bern zu bewundern ist. «T. rex» ist eine besonders interessante Ausstellung, da das Thema Dinosaurier ein grosses Publikum zu fesseln vermag. Thea Sonderegger zeichnete für den gesamten grafischen Auftritt der Ausstellung verantwortlich. Ihre Hauptaufgaben als Grafikerin umfassen das Entwickeln der Bildsprache für die Ausstellung sowie die konkrete Umsetzung aller Werbemittel, etwa Ausstellungsplakate, Flyer und Webapplikationen. Dazu kam die Einrichtung und Gestaltung des Shops, der sich in der Ausstellung selber befindet. In ihm werden viele Artikel zum Thema «T. rex» angeboten.

Thea Sonderegger hat vor einigen Monaten auch die Leitung des Empfangs und des Museumsshops übernommen. «Die neue Aufgabe stellt für mich eine Herausforderung dar, sie motiviert mich jedoch auch und bedeutet eine Abwechslung zum Grafikerinnenalltag», wie sie meint. Mit der Leitung des Empfangs und Museumsshops hat Thea Sonderegger unter anderem die Teamplanung, die Sortimentsgestaltung im Shop sowie diverse administrative Aufgaben übernommen.

Auf das Naturhistorische Museum ist die ursprünglich gelernte Polydesignerin Thea Sonderegger durch eine ausgeschriebene Praktikumsstelle aufmerksam geworden. Nach Abschluss des Praktikums be-

kam sie zwar keine Festanstellung auf ihrem angestammten Beruf, dafür aber eine Lehrstelle als Grafikerin angeboten – diese Chance hat Thea Sonderegger ge-



nutzt. Nach der Zweitlehre wurde sie dank ihrer selbstständigen, offenen und motivierten Arbeitsweise ins Grafiker-Team des Naturhistorischen Museums aufgenommen. Thea Sonderegger genießt die freie Hand, die man ihr im Museum lässt, und die Eigeninitiative, die sie hier einbringen darf. Zusätzlich motivieren sie die Vielseitigkeit und die Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Menschen.

---

*Thea Sonderegger genießt  
die freie Hand, die man  
ihr im Museum lässt, und die  
Eigeninitiative, die sie hier  
einbringen darf.*

In ihrer Freizeit besucht die Grafikerin zweimal wöchentlich einen Spinning-Kurs, ein Indoor-Bike-Kurs. Dieser bietet ihr die richtige Gelegenheit, den Kopf zu lüften und sich auszupeinigen. «Nebst dem Spinning gehe ich auch gerne reisen, wandern, schwimmen oder kümmere mich um meinen kleinen Balkongarten.» (CR)

## Bern im ständigen Wandel

Sie finden seit Jahren grossen Anklang. Die historischen Ansichtskarten aus der Sammlung Hans-Ulrich Suter, die im Anzeiger der Region Bern fortlaufend publiziert werden. Sie zeigen Bern um 1900 im Umbruch zur Moderne. Nun präsentiert eine neue Buchveröffentlichung wichtige Bilder dieser Sammlung, die sich im Besitz der Burgerbibliothek befindet. Aus diesem Anlass zeigt die Burgerbibliothek eine faszinierende Ausstellung, welche die Sammlung Hans-Ulrich Suter in einen weiter gefassten zeitlichen und sozialgeschichtlichen Kontext stellt.

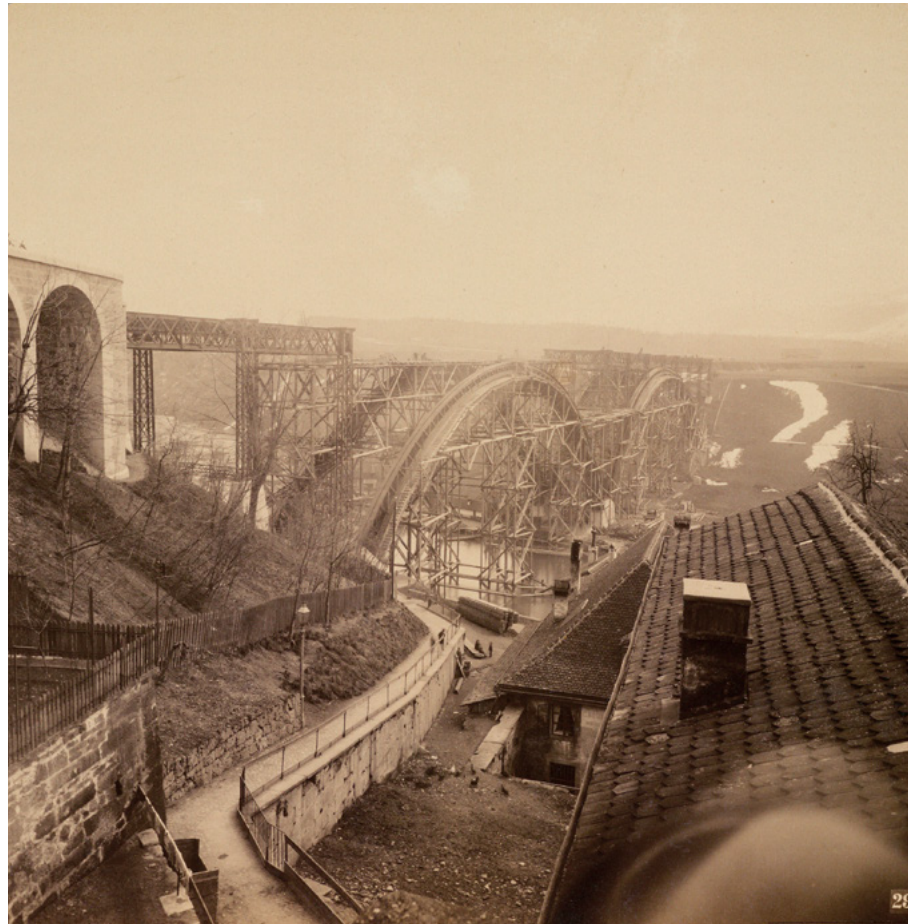
Text: [Martin Grassli](#); Bilder: [Burgerbibliothek Bern](#)  
Text mit Bildgalerie: [www.medailleon.bgbern.ch/bernimwandel](http://www.medailleon.bgbern.ch/bernimwandel)  
[www.burgerbib.ch](http://www.burgerbib.ch)

Städte widerspiegeln in all ihrer Vielfalt ganz besonders den Wandel der Zeiten. Selbst scheinbar festgefügte Strukturen sind Veränderungen unterworfen: Gebäude werden abgerissen, Strassen ausgebaut, und neue Quartiere entstehen. Viele Veränderungen werden von ihren Bewohnerinnen und Bewohnern deutlich registriert, während sich andere fast unmerklich einschleichen. Das gilt auch für die Stadt Bern, ganz besonders in ihrer rasanten Epoche ab 1900.

Hierzu ist nun die Buchpublikation «Bern in historischen Ansichten» erschienen, welche eine besondere Auswahl von 120 Ansichtskarten aus der Sammlung Hans-Ulrich Suter, die sich im Besitz der Burgerbibliothek befindet, präsentiert. Hans-Ulrich Suter (1936 – 2012) hat Tausende historischer Postkarten der Stadt Bern zusammengetragen, welche unter anderem auch die tiefgreifenden Veränderungen der Stadt vor allem in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts dokumentieren. Die Ansichtskarten der Sammlung Hans-Ulrich Suter offenbaren Einheimischen wie Besuchern Berns überraschende Perspektiven auf bekannte Orte der Stadt. Speziell an Suters Sammlung sind insbesondere etliche Ansichtskarten mit Sujets in den Aussenquartieren, da früher dort nur wenig fotografiert wurde. Hans-Ulrich Suter veröffentlichte diese Ansichtskarten jahrelang unter dem Titel «Schöne alte Region» im Anzeiger der Region Bern. 2013 kam die Sammlung als Schenkung in die Burgerbibliothek Bern, welche die Anzeiger-Reihe bis heute fortführt.

Die Burgerbibliothek Bern nimmt nun die Buchveröffentlichung zum Anlass für ihre aktuelle Sonderausstellung «Abbruch – Umbruch – Aufbruch» in der «Salle Bongars», die anhand archiveigener Karten, Pläne und historischer Fotografien die Umwälzungen der Stadt vor allem im 19. und frühen 20. Jahrhundert nachzeichnet. Weitere Dokumente aus sechs Jahrhunderten illustrieren insbesondere gesellschaftliche Entwicklungen. Religion, Kindererziehung oder die Industrialisierung werden thematisiert und zeigen die Stadt Bern in ungewohntem Licht. Die Ausstellung kann nur geführt besichtigt werden (siehe Agenda S. 22).





*links: Die Papierfabrik Utzenstorf erwarb 1949 aus den USA eine moderne Papiermaschine.  
oben rechts: Die Kirchenfeldbrücke im Bau 1883  
unten rechts: Das frühe Kirchenfeldquartier nach dem Brückenbau.*

# Niemand war schon immer da

Text: Daniel Schmutz; Foto: ZVG SBB Historic  
Text mit Bildgalerie: [www.medaillon.bgbern.ch/homomigrans](http://www.medaillon.bgbern.ch/homomigrans)

Seit es Menschen gibt, sind diese unterwegs: Sie brechen auf, kommen an und gehen weiter. Mit «Homo migrans. Zwei Millionen Jahre unterwegs» zeigt das Bernische Historische Museum bis Mitte 2020 eine Ausstellung zum Thema Migration. Sie schlägt einen weiten zeitlichen Bogen von den ersten Menschen in Afrika und dem Beginn ihrer Verbreitung über die Erde bis hin zur Gegenwart. Im Fokus steht die Schweiz.

Migration ist eine Konstante der Menschheitsgeschichte, und die Beweggründe für unser Kommen und Gehen sind vielfältig. Die ersten Menschen haben sich von Afrika aus über den ganzen Globus verbreitet. Noch während der Eiszeiten erreichten sie die Schweiz. In der Berner Ausstellung ist folglich auch das Original des berühmten Faustkeils von Prateln zu sehen, welcher auf rund 300 000 Jahre v. Chr. datiert wird und als ältestes bisher in der Schweiz gefundenes Zeugnis von Menschen gilt. Die Ausstellung beschränkt sich vornehmlich auf das Gebiet der heutigen Schweiz und verschafft einen Überblick über Wanderungsbewegungen, die für unser Land von Bedeutung waren.

Die Geschichte der Helvetier, die am Übergang vom 2. zum 1. Jh. v. Chr. aus dem Gebiet zwischen Rhein und Main ins schweizerische Mittelland einwanderten, veranschaulicht, wie sehr das kollektive Empfinden von schweizerischer Identität mit Migration zusammenhängt. Als die Helvetier 58 v. Chr. nämlich weiter nach Südwestfrankreich auswandern wollten, stellten sich ihnen die römischen Legionen unter Caesar entgegen. Sie besiegten die Helvetier bei Bibracte und beorderten sie in ihr angestammtes Gebiet zurück. Sowohl die Allegorie der Helvetia wie auch der Ausdruck «Confoederatio helvetica», das «CH» im Autokennzeichen, sind Teil schweizerischer Nationalität geworden, beziehen sich aber auf einen keltischen Stamm, der aus dem heutigen süddeutschen Raum eingewandert ist und gerne in wärmere Gefilde weitergezogen wäre.

Im Frühmittelalter entstand durch weitere Migrationsbewegungen die Zweiteilung der heutigen Schweiz in eine romanische und eine germanische Sprach- und Kulturregion. Im Hochmittelalter führte das Bevölkerungswachstum zu neuerlichen Wanderungen wie etwa derjenigen der Walser. Die Glaubenskonflikte der Frühen Neuzeit sorgten für neue Migrationsströ-

me. Rund 60 000 protestantische Glaubensflüchtlinge gelangten nach der Aufhebung des Edikts von Nantes in die Schweiz und wurden nach einem Verteilschlüssel auf die reformierten Orte aufgeteilt. Allein auf Bern entfiel die Hälfte aller Flüchtlinge. Darunter befanden sich viele hochspezialisierte Handwerker und Kunsthandwerker, die der Wirtschaft in der Eidgenossenschaft neue Impulse verliehen. Unter den nach Bern geflüchteten Hugenotten befanden sich vier Tapisseriewirker, denen der Berner Rat den Auftrag für eine Tapisserie erteilte. Dieser «Hugenotten-teppich» ist ein Spitzenobjekt des Bernischen Historischen Museums und nach vielen Jahren im Depot endlich wieder in einer Ausstellung zu sehen. Während sich Bern gegenüber den Hugenotten hilfsbereit zeigte, wurden die Täufer jedoch verfolgt, sie fanden hauptsächlich in Mähren, im Fürstbistum Basel, in den Niederlanden und in Nordamerika Zuflucht. In der frühen Neuzeit sahen sich wiederum viele Schweizer gezwungen, ihr Auskommen im Ausland zu finden. Dabei machten Söldner das Gros aus. Unter den zivilen Arbeitsmigranten fanden sich Fachspezialisten wie Architekten, Zuckerbäcker oder Chocolatiers. Zwischen 1815 und 1914 wanderte fast eine halbe Million Schweizerinnen und Schweizer nach Übersee aus, davon über 70 Prozent in die USA.

Die Ausstellung beleuchtet nicht nur die grossen Linien der Geschichte, sondern porträtiert auch betroffene Personen. Weitere Themen sind die Immigration der Italiener, die in der boomenden Schweiz als Arbeitskräfte unentbehrlich waren, sowie die Haltung der Schweiz zu den Flüchtlingen während und nach dem Zweiten Weltkrieg. Heute hat rund ein Drittel der Bevölkerung der Schweiz einen Migrationshintergrund. Die in der Ausstellung präsentierten Trikots der schweizerischen Fussball-Nati versinnbildlichen dies: Die meisten Spieler haben einen Migrationshintergrund und spielen in anderen europäischen Ländern.

*Rund ein Drittel  
der Bevölkerung in der  
Schweiz hat einen  
Migrationshintergrund.*





*Rückreise nach Italien. Szene am Bahnhof Bern, 1958*

## Gesunde Ernährung ist im Alter zentral

Das Restaurant und das Café Viererfeld im Burgerspittel sind beliebte Treffpunkte für die Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch für externe Gäste. Hausgemachte und ausgewogene Menüs stehen täglich zur Auswahl. Beat Weibel, Leiter Hotellerie, und Küchenchef Ricardo Amaral geben Tipps für die Ernährung im Alter.

Text: [Franziska Ellenberger](#); Bild: ZVG/Shutterstock  
Text mit Bildgalerie: [www.medaillon.bgbern.ch/ernaehrungimalter](http://www.medaillon.bgbern.ch/ernaehrungimalter)



Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte

**R**icardo Amaral ist seit zweieinhalb Jahren Küchenchef im Burgerspittel. Zur kulinarischen Versorgung der rund 200 Bewohnenden erbringt er mit seinem Team täglich eine logistische Spitzenleistung: In die neun Abteilungen im Viererfeld und in den Burgerspittel am Bahnhofplatz werden 200 frisch zubereitete Menüs geliefert, und zusätzlich werden die rund 60 Mitarbeitenden sowie die rund 30 externen Gäste über Mittag verpflegt. Die Lebensmittel haben eine hohe Qualität und stammen meist aus der Region. Das Fleisch kommt aus nachhaltiger Schweizer Produktion, auch die Süswasserfische sind hiesig. Die Lebensmittel werden täglich frisch zubereitet. Ein reger Austausch wird auch mit den Küchenverantwortlichen des Casinos Bern gepflegt, und zum Teil wird der Einkauf der hochwertigen Lebensmittel in enger Zusammenarbeit koordiniert. Weiter wird die Patisserie, welche im Burgerspittel angeboten wird, teilweise im Casino Bern produziert.

### Veränderte Ernährungsgewohnheiten

Ricardo Amaral kann auf zwanzig Jahre Berufserfahrung zurückblicken: «Die Ernährungsgewohnheiten haben sich sehr geändert. Wir kennen heute zwölf wichtige Allergene und Intoleranzen, die es zu berücksichtigen gilt. Am meisten haben wir es mit Zöliakie, also einer Glutenunverträglichkeit, zu tun.» Beat Weibel, Kochweltmeister und Leiter Hotellerie, ergänzt:

«Ein grosser Teil unserer Bewohnerinnen und Bewohner hat noch eine ganz andere Essensbiografie. Die eher deftige Ernährung aus ihrer Vergangenheit versuchen wir den heutigen Essgewohnheiten anzupassen. Wir legen Wert auf eine ernährungsphysiologisch richtige Ernährung mit

*«Ein grosser Teil unserer  
Bewohnerinnen und Bewohner  
hat noch eine  
ganz andere Essensbiografie.»*

natürlicher Zubereitung und ausgewogenen Lebensmitteln mit genügend Proteinen und Vitaminen.»

### An- und Herausforderungen

Aufgrund der veränderten Körperzusammensetzung sinkt der Energiebedarf mit steigendem Alter. Allerdings bleibt der Bedarf an Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen unverändert hoch. Damit Seniorinnen und Senioren ihren Nährstoffbedarf trotz reduzierter Nahrungsmenge decken können, ist eine sorgfältige Auswahl an Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte entscheidend. Viele ältere Menschen leiden unter Appetitlosigkeit, die zu einer Mangelernährung führen kann. Vor allem Alleinstehenden

fehlt oft die Lust am Kochen. Meistens konsumieren sie Fertigprodukte oder einen «kalten Teller». Zudem fehlen soziale Kontakte und genügend Bewegung. Beat Weibel: «Die Proteinaufnahme ist relevant. Protein ist in Fisch, Fleisch und Eiern sowie in Bohnen, Hülsenfrüchten, Linsen, Kichererbsen und Tofu enthalten. Auch Fette und Öle sind ein wichtiger Teil der seniorengerechten Ernährung.» Wohl dosiert geben Öle und Fette dem Essen einen harmonischen Geschmack und beugen trockener Haut vor. Aber Achtung – damit gemeint sind vor allem Omega-3-Fettsäuren und kaltgepresstes Öl aus Leinsamen, Raps oder Oliven. Billige und erhitzte Fette, Mayonnaise, Salatsaucen und Wurstwaren sollte man bestmöglich vermeiden. Auch die Verwendung von frischen Kräutern spielt eine zentrale Rolle. Sie regen die Verdauungstätigkeit an und sorgen für mehr Würze im Essen. Nicht zuletzt muss auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Im Alter lässt auch das Durstempfinden nach, und die Gefahr einer Dehydrierung ist hoch. Genügend Wasser aufzunehmen, fördert zudem die Hirn- und Denkleistung, aber auch die Konzentration. In der Burgerspittel-Küche wird zudem auch ein Augenmerk auf die Präsentation und eine ansprechende Farbzusammenstellung der Speisen geachtet. Das Auge isst bekanntlich mit, und die Gäste sollen Freude am Essen haben.

## Was es für ein gutes, langes Leben braucht

Wir werden immer älter. Unsere Lebenserwartung hat sich in den vergangenen 100 Jahren beinahe verdoppelt. Der deutsche Philosoph Otfried Höffe hat dazu das Buch «Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens» geschrieben. Er ist übrigens auch in der Ausstellung «forever young» im Berner Generationenhaus zu hören. Dem Medaillon hat Otfried Höffe erklärt, was es für ein gutes, langes Leben braucht.

Text: Andy Hochstrasser; Bild: ZVG  
Artikel Online: [www.medaillon.bgbern.ch/guteslangesleben](http://www.medaillon.bgbern.ch/guteslangesleben)  
Weitere Informationen: [www.begh.ch/ausstellung](http://www.begh.ch/ausstellung)

### Medaillon: Herr Höffe - was macht die Kunst des Alterns aus?

OTFRIED HÖFFE: Dass man Dinge, die man gerne hat, weiterbetreibt. Ich fasse sie mit vier «L» zusammen: Laufen, lernen, lieben, lachen. Man sollte sich also weiterhin körperlich betätigen und geistig frisch halten, zum Beispiel noch eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument erlernen. «Lieben» bedeutet, soziale Kontakte zu pflegen. Und «Lachen» steht für die Gefühlswelt, von der abhängt, ob das Alter Spass macht oder wir verdrossen durch die Welt spazieren.

### Der Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft steigt. Welche Herausforderungen bringt das mit sich?

Es wächst zu wenig Jugend nach. Ich finde das bedauernd, nicht nur im Zusammenhang mit der Finanzierung von AHV und Pensionskassen und dem Mangel an Pflegefachleuten, sondern vor allem, weil von der Jugend frische Ideen kommen. Eine Herausforderung ist auch, dass die Unterschiede im Alter viel grösser sind als in der Jugend. Es gibt 70-Jährige, die sich ohne Rollator kaum bewegen, andererseits 100-Jährige, die noch frisch und munter sind. Es gibt also keine für alle gleichermaßen angemessene Lösung: Wir müssen flexibler werden.

### Was heisst das für die Arbeitswelt?

Ich finde es nicht glücklich, dass 65 Jahre oft das Ende bedeuten. Wer arbeiten möch-

te, soll das altersunabhängig tun können. Man sollte dafür tun, was in der Schweiz weit verbreitet ist: in Teilzeit arbeiten. Dabei soll man sein Pensum an die Lebenssituation anpassen können, auch kurzfristig. Da muss die Gesellschaft helfen.

### Braucht es generell ein Umdenken?

Ja. Heute werden jeder Lebensphase gewisse Aufgaben zugeordnet: der Jugend das Lernen, den alten Menschen die Mousse – und wer dazwischen ist, hat zu arbeiten. Diese Aufgaben müssen neu ins

Gleichgewicht gebracht werden. Lernen, Arbeit und Freizeit sind in jedem Lebensabschnitt wichtig.

### Wie verändert sich die Politik mit einem grösseren Anteil älterer Menschen?

Es sollte keine Rentnerpolitik geben. Glücklicherweise zeigt sich, dass die Vorlieben der Jugend und der älteren Menschen oft ähnlich sind, zum Beispiel beim Klimaschutz. So oder so muss die Jugend gehört werden. Wenn der Anteil der über 65-Jährigen steigt, sollte auch jener der Jugendlichen steigen. Warum geben Sie Ihnen nicht schon mit 16 das Wahlrecht?

### Dass mehrere Generationen gemeinsam wohnen, ist eher selten geworden. Was muss getan werden, damit sie trotzdem im Austausch bleiben?

Man darf ältere Menschen nicht zu früh in abgetrennte Lebensräume abschieben, in «Reservate für Stadtindianer vom Stamme der Senioren». Dort fühlen sich die älteren Menschen wie in eine Senioren-Ab-schiebehaft genommen. Glücklicherweise haben Architekten und Stadtplaner schon damit begonnen, Gebäude, Quartiere und Verkehrsnetze generationengerecht zu entwerfen, damit möglichst alle Altersgruppen gemäss ihren Bedürfnissen miteinander leben können.



Otfried Höffe ist auch in der Ausstellung «forever young» im Berner Generationenhaus zu hören.

## Er hat die Burgergemeinde Bern über seine Tante kennengelernt

Seit 1. Januar 2019 erfolgen die Einbürgerungen aufgrund der neuen Satzungen nicht mehr an der Urne, sondern abschliessend durch den Grossen Burgerrat. Im «Medaillon» stellen wir die neuen Bürgerinnen und Bürger vor, diesmal im Fokus Dyami Häfliger aus Langenthal.

Text: **Martin Grassl**; Bild: **Franca Pedrazzetti**  
Weitere Einbürgerungen: [medaillon.bgbern.ch/einburgerungen](http://medaillon.bgbern.ch/einburgerungen)



*Dyami Häfliger würde sich gerne in einer burgerlichen Kommission engagieren.*

In Dyami Häfligers Familie finden sich seit vier Generationen Angehörige sowohl der Burgergemeinde Bern als auch der Gesellschaft zu Schifflauten. Die Werte und Traditionen der Burgergemeinde hat er insbesondere durch seine Tante vermittelt bekommen. Der junge Student der Rechtswissenschaften an der Uni Freiburg i. Ue. wohnt in Langenthal. Dyami Häfliger möchte sich künftig im Rahmen des sozialen und kulturellen Engagements der Burgergemeinde für Bern einsetzen. Er könnte sich gut vorstellen, in einer burgerlichen Kommission tätig zu werden.

### DIE NEUEN BÜRGERINNEN UND BÜRGER

#### **NICOLE ANGELIKA GRUNDMANN**

geb. **CZEKALLA**, geb. 1981, Ehefrau von Philipp Oliver Grundmann und Mutter von Ramon Philipp Grundmann (Anmeldung bei der Gesellschaft zum Distelzwang)

**DYAMI HÄFLIGER**, geb. 1995, die Mutter ist Angehörige der Gesellschaft zu Schifflauten (Anmeldung bei der Gesellschaft zu Schifflauten)

**CHRISTIAN YVO JAAG**, geb. 1976, und **EVA MARIA JAAG** geb. **LÄDERACH**, geb. 1983, mit den Kindern **FLORA MATHILDA JAAG** und **EUGEN KASPAR JAAG** (Anmeldung bei der Zunft zum Mohren)

**TOBIAS KLAUS LAEDERACH**, geb. 1980, und **EVA VELINA MARIA LAEDERACH** geb. **SPICHER**, geb. 1980, mit den Söhnen **TIMOTHY GEORGE LAEDERACH** und **THIERRY NIK LAEDERACH** (Anmeldung bei der Zunft zum Mohren)

**FABIENNE RINA LAUTERBURG** geb. **SCHWAB**, geb. 1988, Ehefrau von Alexander Bernhard Lauterburg und Mutter von Rayna Lynn Lauterburg (Anmeldung bei der Gesellschaft zu Kaufleuten)

**THOMAS CHRISTIAN LEU**, geb. 1977, Ehemann von Nathalie Beatrice Nussbaum Leu geb. Nussbaum, mit der Tochter **JULIA KATHARINA SARAH LEU** (Anmeldung bei der Gesellschaft zu Zimmerleuten)

**YASMIN ANA MATTHYS** geb. **ABLONDI**, geb. 1989, Ehefrau von Michael Matthys und Mutter von Ana-Mia Matthys (Anmeldung bei der Gesellschaft zu Ober-Gerwern)

**CHRISTIAN PETER MERZ**, geb. 1945, Ehemann von Barbara Merz geb. Rutsch (Anmeldung bei der Burgergesellschaft)

**ROGER NEUHAUS**, geb. 1984, Ehemann von Christine Anne Neuhaus geb. Jaussi, mit der Tochter **EMMA LEONIE NEUHAUS** (Anmeldung bei der Zunft zum Mohren)

**JOËL NISSILLE**, geb. 1989, Ehemann von Lorraine Marianne Nissille geb. Kehrli, mit der Tochter **ANAÏS JÄELLE NISSILLE** (Anmeldung bei der Gesellschaft zu Mittellöwen)

**ROMAN SCHNIDER**, geb. 1975, und **CHANTAL ALEXANDRA SCHNIDER** geb. **MOSIMANN**, geb. 1979, mit den Söhnen **LAURIN SCHNIDER** und **AUREL SCHNIDER** (Anmeldung bei der Burgergesellschaft)

**MELCHIOR ALBRECHT STOLLER**, geb. 1961, Ehemann von Elisabeth Helen Marguerite Pulver (Anmeldung bei der Gesellschaft zu Zimmerleuten)

**JANINE ISABELLE WÄBER** geb. **LEHMANN**, geb. 1983, Ehefrau von Philippe Olivier Wäber und Mutter der Kinder Léa Isabelle Wäber und Nicolas Eric Wäber (Anmeldung bei der Gesellschaft zu Kaufleuten)

**YVONNE WIEDEMAR** geb. **FRIEDLI**, geb. 1984, Ehefrau von Victor Dino Wiedemar (Anmeldung bei der Gesellschaft zu Zimmerleuten)

**RAINER ZWIRTES**, geb. 1979, Ehemann von Evelyne Adrienne Zwirtes geb. Kehrli und Vater von Remo Jonathan Zwirtes, mit der Tochter **ENYA MARGARETHA ZWIRTES** (Anmeldung bei der Gesellschaft zu Mittellöwen)

## Die Weihnachtszeit klingt hier immer anders

Wer im Dezember um die Mittagszeit an der Heiliggeistkirche vorbeikommt, wird die Frau mit Glitzerperücke und auf Stelzen bestimmt auf ihren Runden antreffen. Als personifiziertes Adventskalenderpäckli lockt sie die Passantinnen und Passanten in die Kirche, wo einen jeden Mittag eine neue Überraschung erwartet: Bereits zum fünften Mal veranstaltet die «offene kirche bern» diesen Dezember die Konzertreihe «12:24 – Musikalischer Adventskalender» für einen guten Zweck.

Text: **Martina Hunziker**; Bild: ZVG

Artikel Online: [www.medailleon.bgbern.ch/adventskalender](http://www.medailleon.bgbern.ch/adventskalender)

Weitere Informationen: [www.offene-kirche.ch](http://www.offene-kirche.ch)

Seit der ersten Durchführung 2015 unterstützt die Burgergemeinde den «Musikalischen Adventskalender» der «offenen kirche bern». Das Konzept ist einfach: Während einer halben Stunde – genau gesagt ab 12:24 – tritt jeden Mittag in der Heiliggeistkirche eine musikalische Formation auf. Die Liste an auftretenden Ensembles umfasst genau 24 Einträge. Und sie ist ebenso bunt: Vom Collegium Vocale Bern bis zur Klezmer-Kombo Fogosch, von Jazz des AKKU Quintets bis zu den Kinderliedermachern Badwanne Pirate. Wer im Laufe des Dezembers an einem

solchen Mittagskonzert auftritt, kommuniziert die «offene kirche bern» im Voraus. Wer an welchem Tag genau spielt, soll jedoch eine Überraschung bleiben.

Das Format erfreut sich grosser Beliebtheit, nicht nur beim Publikum, sondern auch bei den Musizierenden. Antonio Albanello, Projektleiter und Initiant des «Musikalischen Adventskalenders», erzählt: «Unser vierköpfiges Projektteam ergänzt sich gut – zwei sind in der Klassikszene vernetzt, zwei eher im Bereich Jazz/Pop/Rock. So konnten wir viele der Auftretenden durch persönliche Kontakte

Von der  
Burgergemeinde  
unterstützt

gewinnen.» Mittlerweile hat sich das Format so etabliert, dass zahlreiche Ensembles bereits im Verlauf des Jahres bei der «offenen kirche bern» um einen Konzerttermin am Adventskalender anfragen. «Heute können wir aus den eingegangenen Bewerbungen eine Auswahl treffen», so Albanello.

Für die Konzerte wird kein Eintritt erhoben, aber ein Kollektentopf beim Kirchenausgang lädt zu einer freiwilligen Spende ein. Die Hälfte der Kollekte geht dieses Jahr an das Nothilfeprogramm des SOS-Kinderdorfs in Syrien. Nebst Kindern und Jugendlichen im Kinderdorf Damaskus versorgt das Hilfswerk Kriegsflüchtlinge mit Gütern des täglichen Bedarfs und vor allem mit Notwendigkeiten für Kinder wie Säuglingsnahrung, Windeln oder Spielsachen. Die andere Hälfte der Kollekte geht an die Musikerinnen und Musiker. Albanello freut sich darüber, dass einige der Auftretenden zugunsten der Spendenadressaten sogar auf ihren Gagenanteil verzichten. Und das rechnet sich gut: In den vergangenen Jahren kamen durchschnittlich 36 000 Franken Kollekte zusammen, wovon gut die Hälfte an die jeweiligen Hilfsprojekte gespendet werden konnte.

Während es in den ersten Jahren jeweils etwas Anlaufzeit brauchte, ist die Kirche mittlerweile schon ab dem 1. Dezember gut mit Publikum gefüllt. Die Mittagskonzerte werden als willkommene Pause im Arbeitstag oder im vorweihnächtlichen Trubel in der Innenstadt genutzt. Albanello erzählt: «Wir haben inzwischen sogar Fans, die täglich da sind und die Auftritte auf der Liste abhaken.» Jeden Tag ein Überraschungskonzert, das ist eben ein Adventskalender der anderen Art.



Der «Musikalische Adventskalender» erklingt jeweils zur Mittagszeit in der Heiliggeistkirche Bern.

### MUSIKALISCHER ADVENTSKALENDER

1.–24. Dezember 2019, 12:30–13 Uhr.  
Geniessen Sie eine musikalische Mittagsüberraschung und unterstützen Sie gleichzeitig ein Hilfsprojekt. Täglich gibt es ein Benefiz-Konzert. Die Kollekte geht je zur Hälfte an das SOS-Kinderdorf in Damaskus/Syrien und an die Musikerinnen und Musiker. Achtung: Wer wann auftritt, bleibt eine Überraschung.

# Agenda

Weihnachtsbaumverkauf 2019  
bei den Forsthäusern

FORSTHAUS GRAUHOLZ

GRAUHOLZSTRASSE 1, 3065 BOLLIGEN

**22.-30. November**

09-11:30 Uhr / 13:30-16 Uhr  
(Mo/Di geschlossen)

Sa: 09-16 Uhr

**1.-24. Dezember**

09-11:30 Uhr / 13:30-16 Uhr  
(Mo/Di geschlossen)

Sa: 09-16 Uhr

Mo, 23. Dezember:

09-11:30 Uhr / 13:30-16 Uhr

Di, 24. Dezember: 09-14 Uhr

FORSTZENTRUM BREMGARTENWALD

HALENSTRASSE 10, 3012 BERN

**29./30. November**

**6./7. Dezember**

**13./14. Dezember**

**17.-21. Dezember**

**23. Dezember**

Jeweils 09-17 Uhr

**24. Dezember:**

09-12 Uhr

FORSTHAUS HEITERN

HEITERN 476, 3176 NEUENEGG

**14. Dezember**

08-15 Uhr

27. November bis 4. Dezember 2019,  
19:00 Uhr

CASINO BERN

## «Jingle Bern - Das Hauptstadt-Varieté 2019»

Ein kulinarisch-artistisches Vorweihnachtserlebnis der Extraklasse. Für Firmen, Familie und Freunde. Geniessen Sie zum edlen Dinner mit vier Gängen die magische Show, die Artisten und Musiker von Weltformat gemeinsam in den Raum zaubern. Der grosse Festsaal des Casinos Bern erstrahlt, wie ihn die Stadt noch nie gesehen hat! Die Hauptrollen des Abends gehören der Musik, der Kulinarik, der Akrobatik und der Illusion sowie Bänz Friedli, der Sie satirisch pointiert durch die Show führt. Ein Sinneserlebnis, das in Erinnerung bleibt.

Grosser Saal, Casinoplatz 1,  
3011 Bern

[www.casinobern.ch](http://www.casinobern.ch)

21. November, 5. und  
19. Dezember 2019 sowie  
9. Januar 2020, jeweils 18:00 Uhr

BERNER GENERATIONENHAUS & HKB MUSIK

## «Halt auf Verlangen!»

Die Konzertserie der Hochschule der Künste HKB präsentiert in der Spittelkapelle ausgesuchte Kammermusik. Mit talentierten Musikstudierenden aus dem Bereich Klassik, inklusive eines jeweils zehnminütigen Jazzspots. Eintritt frei, Kollekte

Spittelkapelle, Bahnhofplatz 2,  
3011 Bern

[www.begh.ch](http://www.begh.ch)

17. Dezember 2019 sowie 23. Januar,  
20. Februar, 20. März, 20. April und  
26. Mai 2020, 17:30 Uhr

BURGERBIBLIOTHEK BERN

## «Abbruch - Umbruch - Aufbruch, Bern im ständigen Wandel»

Die Ausstellung kann nur geführt  
besichtigt werden. Eintritt gratis,  
ohne Anmeldung.

Münstergasse 63, 3011 Bern  
[www.burgerbib.ch](http://www.burgerbib.ch)

25. Dezember 2019, 10:00 Uhr

BURGERGEMEINDE BERN

## «Weihnachtsgottesdienst mit Abendmahl»

Gottesdienst mit Pfarrerin Marianne  
Bartlome-Michel und Christine  
Brechtbühl an der Orgel.

Spittelkapelle, Bahnhofplatz 2,  
3011 Bern

[www.bgbern.ch](http://www.bgbern.ch)

# Hohe Geburtstage

HOHE GEBURTSTAGE MAI BIS OKTOBER 2019

104

**Frau Frieda Wilhelmi,**  
Gesellschaft zu Kaufleuten

103

**Frau Nina Feuz-Somazzi,**  
Gesellschaft zu Schuhmachern

**Frau Alexandrine Steiger,**  
Gesellschaft zu Ober-Gerwern

102

**Frau Annemarie Hofer-Hunziker,**  
Gesellschaft zu Kaufleuten

101

**Herr Victor Haag,**  
Zunftgesellschaft zu Schmieden

95

**Frau Jacqueline Jaeggi-Bosshard,**  
Gesellschaft zu Pfistern

**Frau Marguerite Hugi-Mischler,**  
Zunftgesellschaft zum Affen

**Herr Wilhelm Soltermann,**  
Bürgergesellschaft

**Frau Helene von Steiger-Häberli,**  
Gesellschaft zu Ober-Gerwern

**Frau Margrit Maeder-Gfeller,**  
Zunftgesellschaft zu Metzgern

**Herr Alfred Lack,**  
Gesellschaft zu Kaufleuten

**Frau Beatrice Frik,**  
Gesellschaft zu Zimmerleuten

**Frau Ruth Gubler-Döttling,**  
Gesellschaft zu Schuhmachern

**Herr Heinz Lutstorf,**  
Gesellschaft zu Pfistern

**Herr Hans-Jürg Schatzmann,**  
Gesellschaft zu Zimmerleuten

**Herr Franz Fankhauser,**  
Gesellschaft zu Zimmerleuten

**Frau Lidia von Fellenberg-Buzzi,**  
Zunftgesellschaft zu Schmieden

EINIGE WICHTIGE TERMINE  
DER BÜRGERGEMEINDE BERN

*14. September 2019 bis 22. März 2020*

**Sonderausstellung «T. rex - Kennen wir uns?»**  
[www.nmbe.ch](http://www.nmbe.ch)

*7. November 2019 bis 28. Juni 2020*

**Sonderausstellung «Homo migrans -  
Zwei Millionen Jahre unterwegs»**  
[www.bhm.ch](http://www.bhm.ch)

*Bis 29. März 2020*

**«forever young.  
Willkommen im langen Leben»**  
[www.begh.ch/foreveryoung](http://www.begh.ch/foreveryoung)

*20. März 2020*

**Museumsnacht Bern 2020:  
Naturhistorisches Museum, Bürgerbibliothek  
und Berner Generationenhaus sind mit dabei**  
[www.bgbern.ch](http://www.bgbern.ch)

---

**Bürgergemeinde Bern**

Bahnhofplatz 2 · Postfach  
3001 Bern

T 031 328 86 00  
[info@bgbern.ch](mailto:info@bgbern.ch)

[www.bgbern.ch](http://www.bgbern.ch)  
[www.facebook.com/BGBern](https://www.facebook.com/BGBern)  
[www.twitter.com/BGBern](https://www.twitter.com/BGBern)  
[www.instagram.com/bgbern](https://www.instagram.com/bgbern)