

# «Das Neue in der neuen Lebensphase entdecken»

**Pensionierung** Ferien ohne Ende, Isolation, Freiwilligenarbeit: Was bringt die Zeit nach dem Erwerbsleben? Theres Spirig-Huber und Karl Graf öffnen in ihrem Seminar «When I'm sixty-four» Türen zu unbekannten Welten. Doch der Weg zum erfüllten Rentnerinnenleben kann steinig sein.

Die einen machen sich kaum Gedanken, arbeiten bis zu ihrem 65. Geburtstag und lassen sich dann überraschen, was ihnen das Leben als Rentnerin und Rentner so bringt. Andere wiederum besuchen Vorbereitungskurse, planen ihre Finanzen und suchen Beschäftigungen für die Zeit nach der Pensionierung. Doch wie auch immer der Übergang angesteuert wird, ob mit Vorfreude, Respekt oder voller Sorgen, der Abschied von der Berufswelt stellt die meisten Betroffenen vor anspruchsvolle Fragen.

Wer bin ich ohne meinen Beruf? Was bin ich wert, wenn ich anstatt eines Lohns für meine Leistung eine Rente bekomme? Habe ich das Beste aus meinen Berufsleben gemacht? Wie gehe ich mit ungenutzten Chancen um? «Beim Übergang rund um die Pensionierung geht es nicht nur darum zu planen, wie es organisatorisch und finanziell weitergehen soll. In dieser Phase kommen auch Themen auf, die es erforderlich machen, die gesamte weite Lebensdimension einzubeziehen», meint der Theologe Karl Graf. «Es ist die Zeit, in der man anerkennen muss, dass vieles im Beruf geklappt hat, einiges aber nicht. Und dass man jetzt nichts mehr daran ändern kann. Und man muss sich eingestehen, dass gewisse Sachen nicht mehr möglich sind, beruflich und privat. Das kann schmerzlich sein.»

**Der Sehnsucht auf der Spur**  
Zusammen mit der Theologin Theres Spirig-Huber bietet Karl Graf in diesem Prozess Unterstützung an. «When I'm sixty-four» heißt ihr Seminar, das sich für Menschen eignet, die diesen Lebensübergang in der ganzen Breite aktiv angehen wollen. «In unseren Kursen gehen wir mit den Leuten auf Spurensuche nach dem roten Faden, der sich durch ihr Leben zieht, nach ihrer eigentlichen Sehnsucht», umreist Theres Spirig-Huber das Vorge-



Karl Graf und Theres Spirig-Huber stellen die Frage: Wie umgehen mit der begrenzten Lebenszeit?



Foto: Marius Schären

hen. Es gehe einerseits darum, sich von gewissen Hoffnungen und Bildern zu verabschieden, das Ungelöste anzuerkennen. Aber auch darum, Träume aufzuspüren. «Bei der Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte offenbaren sich die wichtigen Themen, und der Zugang zu ungestillten Sehnsüchten wird frei.» Diese gelte es zu entdecken, sagt Spirig-Huber. «Wir bieten in unseren Seminaren die Möglichkeit, sich den tieferen Schichten des Seins anzunähern. Und wir unterstützen die Menschen dabei, eine Sprache dafür zu finden.»

Diese Sprache, fügt Karl Graf an, gründe in der christlich-jüdischen Tradition. «In der Biografiearbeit verbinden wir etwa die Situation

des Aufbruchs mit der Geschichte Abrahams, der aufbricht ins Unwisse.» Damit bekomme die eigene Situation, der Übergang in den Ruhestand, eine zusätzliche Dimension. Sie arbeiteten auch mit literarischen Texten, Gedichten, Malen und Zeichnen, erklärt Spirig-Huber. «Damit lässt sich die Sehnsucht als etwas erfahren, das über uns hinausgeht. Und so kann das Neue der neuen Lebensphase erst recht entdeckt werden.» Denn was genau uns die Pensionierung bringt, ist offen. Wie der Beatles-Song es treffend ausdrückt: «Will you still need me, will you still feed me, when I'm sixty-four?» Katharina Kilchenmann

Kurse: [www.spirituelle-begleitung.ch](http://www.spirituelle-begleitung.ch)

.....

Theres Spirig-Huber, 62

Theologin, Supervisorin BSO. Sie bietet spirituell-therapeutische Begleitung, Biografiearbeit und Exerzitien in Klöstern und Wanderexerzitien an. Sie ist verheiratet, hat zwei erwachsene Töchter und lebt in Bern.

.....

Karl Graf, 70

Theologe mit psychotherapeutischer Ausbildung, geistlicher Begleiter, zusammen mit Spirig-Huber leitet er Seminare rund um die Pensionierung, Exerzitienkurse und Biografiearbeit. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.

.....

## Verschiedenheit als Bereicherung

**Preis** Die Gruppe «Amitié en humanité» erhält für ihren Einsatz den diesjährigen Förderpreis der Fachstelle Migration der Berner Landeskirche.



Das engagierte Team mit Initiantin Dominique Oligati.

Foto: Nicola Mohler

Couscous neben Pastasalat, Baguette neben Fladenbrot und Baklava neben Nusstorte. Auf drei langen Holztischen liegen Köstlichkeitenparat für die rund 60 Personen, die sich an einem warmen Tag im Frühherbst ausserhalb der jurassischen Gemeinde Courtételle zum Picknick treffen. Ein Lamm am Spiess dreht seit Stunden über dem offenen Feuer. Kinder spielen Fussball. Französisch und Arabisch dominieren das Stimmengewirr.

An einem der Holztische sitzt Dominique Oligati. Die 79-jährige Ärztin stammt aus Genf; sie engagiert sich seit ihrer Pensionierung in ihrer reformierten Kirchengemeinde. Gemeinsam mit dem Katholiken Alex Müller und dem Imam Mohammad Filali organisierte sie als Reaktion auf den Anschlag auf die Redaktion von Charlie Hebdo 2015 ein Abendessen. Die Absicht: Etwas gegen die pauschale Verurteilung der Muslime im Kanton Jura zu tun. Aus dieser Initiative entstand die Gruppe «Amitié et Humanité». Diese setzt sich aus Reformierten, Ka-

tholiken, Muslimen und einer Agnostikerin zusammen und organisiert Vorträge und Veranstaltungen zu Themen aus Islam und Christentum. Zudem ist es der Gruppe ein Anliegen, Menschen verschiedener Religionen zusammenzubringen. So auch beim jährlichen Picknick im Herbst.

«In der Differenz der verschiedenen Religionen sehe ich keine Bedrohung, sondern eine Bereicherung», sagt Dominique Oligati. Sie erzählt von einer Weihnachtsfeier mit ihrer Familie, an der sie erst die Sure 35 aus dem Koran und anschliessend aus dem Lukasevangelium vorlas, um aufzuzeigen, wie ähnlich sich die Religionen sein können. Nun hat die Gruppe von der Fachstelle Migration der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Sołothurn einen Preis erhalten – was die Initiantin freut. Nicola Mohler

Preisverleihung mit Rahmenprogramm:  
3. November, 18 Uhr, «Centre paroissial l'Avenir», Rue de l'Avenir 41, 2800 Delémont.  
[www.amitieenhumanite.com](http://www.amitieenhumanite.com)

## 800 Kilo Lebensmittel vor dem Müll bewahrt

**Ökologie** Am heurigen Food-Save-Bankett «Schlemmen statt Wegwerfen» auf dem Berner Bahnhofplatz haben Köche Ende September 800 Kilo Lebensmittel zu Mahlzeiten verarbeitet. Am modernen Erntedankfest wurden Obst und Gemüse serviert, das nicht den Normen entspricht und deshalb im Handel keine Abnehmer findet. Initiant war nebst der Oekonomisch Gemeinnützigen Gesellschaft Bern die Offene Kirche Bern, die Katholische Kirche Region Bern und die Kirchgemeinde Heiliggeist. nm

## 175 Jahre solidarisch mit der Diaspora

**Kanton Bern** Was ein protestantischer Hilfsverein ist, wissen heute längst nicht mehr alle. Kein Wunder: Ihre ursprüngliche Bedeutung als Unterstützer von Reformierten in katholischen Kantonen haben sie in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts nach und nach verloren. Und doch sind sie noch aktiv – der Berner Verein feiert heuer sein 175-Jahr-Jubiläum. heb

Artikel: [reformiert.info/solidaritaet](http://reformiert.info/solidaritaet)

## Gemeinsame Erklärung für den Dialog

**Schweiz** Der Schweizerische Israelitische Gemeindebund, die Plattform der Liberalen Juden in der Schweiz und die Förderation Islamischer Dachorganisationen in der Schweiz rufen in einer gemeinsamen Erklärung die Gesellschaft und auch ihre eigenen Gemeinschaften auf, Muslim- und Judenfeindlichkeit sowie Rassismus in jeder Form zu verurteilen und zu bekämpfen. Es sei an der Zeit, ein Klima des Respekts und der gegenseitigen Achtung zu schaffen, schreiben die Unterstützer weiter. nm

## Mehr Unterstützung für Roma gefordert

**Minderheiten** Das europäische Diakonie-Netzwerk Eurodiaconia fordert mehr Unterstützung für Roma. Laut einem im Oktober publizierten Bericht sollen lokale und nationale Regierungen die Situation der Roma verbessern, die Zusammenarbeit fördern und administrative Vorgänge vereinfachen. Eurodiaconia ist ein Netzwerk von Kirchen und christlichen Organisationen, die Sozial- und Gesundheitsdienstleistungen anbieten. nm

## Auch das noch

## Die Bibel als Notvorrat, falls die Welt untergeht

**Endzeit** Unter dem Titel «Hurra die Welt geht unter» bietet ein Schweizer Online-Warenhaus alles an, was man bei einer Katastrophe braucht. Neben Wasserfiltern, Gesichtsmasken und Motorsägen für den Fall einer Pandemie, einer Atomkatastrophe oder einem Zombieangriff findet sich unter der Rubrik «Nur wers glaubt» auch eine Bibel: lediglich gebunden und im handlichen Kompaktformat. Lieferfrist sieben bis neun Tage. Außer die Welt geht unter – dann dürfte es vermutlich etwas länger dauern. ki