

«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 meinem 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», umreisst 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 Unge- wisse.» Damit bekomme die eigene Situation, der Übergang in den Ruhestand, eine zusätzliche Dimen- sion. Sie arbeiteten auch mit literari- schen Texten, Gedichten, Malen und Zeichnen, erklärt Spirig-Hu- ber. «Damit lässt sich die Sehnsucht als etwas erfahren, das über uns hinausgeht. Und so kann das Neue der neuen Lebensphase erst recht ent- deckt werden.» Denn was genau uns die Pensionierung bringt, ist of- fen. Wie der Beatles-Song es tref- fend ausdrückt: «Will you still need me, will you still feed me, when I'm sixty-four?» Katharina Kilchenmann

Kurse: www.spirituelle-begleitung.ch

Theres Spirig-Huber, 62

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

Karl Graf, 70

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

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 ent- spricht und deshalb im Handel kei- ne Abnehmer findet. Initiant war nebst der Oekonomisch Gemein- nützigen Gesellschaft Bern die Of- fene Kirche Bern, die Katholische Kirche Region Bern und die Kirch- gemeinde Heiliggeist. nm

175 Jahre solidarisch mit der Diaspora

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

Artikel: reformiert.info/solidaritaet

Gemeinsame Erklärung für den Dialog

Schweiz Der Schweizerische Israe- litische Gemeindebund, die Platt- form der Liberalen Juden in der Schweiz und die Förderung Islami- scher Dachorganisationen in der Schweiz rufen in einer gemeinsa- men Erklärung die Gesellschaft und auch ihre eigenen Gemeinschaften auf, Muslim- und Judenfeindlich- keit sowie Rassismus in jeder Form zu verurteilen und zu bekämpfen. Es sei an der Zeit, ein Klima des Re- spekts und der gegenseitigen Ach- tung zu schaffen, schreiben die Un- terstützer weiter. nm

Mehr Unterstützung für Roma gefordert

Minderheiten Das europäische Dia- konie-Netzwerk Eurodiaconia for- dert mehr Unterstützung für Roma. Laut einem im Oktober publizier- ten Bericht sollen lokale und natio- nale Regierungen die Situation der Roma verbessern, die Zusammen- arbeit fördern und administrative Vorgänge vereinfachen. Eurodia- conia ist ein Netzwerk von Kirchen und christlichen Organisationen, die Sozial- und Gesundheitsdienst- leistungen anbieten. nm

Auch das noch

Die Bibel als Notvorrat, falls die Welt untergeht

Endzeit Unter dem Titel «Hurra die Welt geht unter» bietet ein Schwe- izer Online-Warenhaus alles an, was man bei einer Katastrophe braucht. Neben Wasserfiltern, Gesichtsmas- ken und Motorsägen für den Fall einer Pandemie, einer Atomkata- strophe oder einem Zombiangriff findet sich unter der Rubrik «Nur wers glaubt» auch eine Bibel: leder- gebunden und im handlichen Kom- paktformat. Lieferfrist sieben bis neun Tage. Ausser die Welt geht un- ter – dann dürfte es vermutlich et- was länger dauern. ki

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, Bagu- ette neben Fladenbrot und Baklava neben Nusstorte. Auf drei langen Holztischen liegen Köstlichkeiten parat für die rund 60 Personen, die sich an einem warmen Tag im Früh- herbst ausserhalb der jurassischen Gemeinde Courtételle zum Pick- nick treffen. Ein Lamm am Spiess dreht seit Stunden über dem offe- nen Feuer. Kinder spielen Fussball. Französisch und Arabisch dominie- ren das Stimmengewirr.

An einem der Holztische sitzt Dominique Oligati. Die 79-jährige Ärztin stammt aus Genf; sie enga- giert sich seit ihrer Pensionierung in ihrer reformierten Kirchengemein- de. Gemeinsam mit dem Katholiken Alex Müller und dem Imam Mo- hammad 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». Die- se setzt sich aus Reformierten, Ka-

tholiken, Muslimen und einer Ag- nostikerin zusammen und organi- siert Vorträge und Veranstaltungen zu Themen aus Islam und Christen- tum. Zudem ist es der Gruppe ein Anliegen, Menschen verschiedener Religionen zusammenzubringen. So auch beim jährlichen Picknick im Herbst.

«In der Differenz der verschiede- nen Religionen sehe ich keine Be- drohung, sondern eine Bereiche- rung», sagt Dominique Oligati. Sie erzählt von einer Weihnachtsfeier mit ihrer Familie, an der sie erst die Sure 35 aus dem Koran und an- schliessend aus dem Lukasevange- lium vorlas, um aufzuzeigen, wie ähnlich sich die Religionen sein können. Nun hat die Gruppe von der Fachstelle Migration der Re- formierten Kirchen Bern-Jura-So- lothurn 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