

einblicke

diaconis

Sinn



Sinnvolle Weiterbildung:

Mit Stolz und Freude feiern unsere Lernenden Lidme Friedrich Sanchez (v.l.) und Alma Hadzic (v.r.) ihren erfolgreichen Abschluss zur Fachfrau Gesundheit Erwachsenenbildung. Wir gratulieren gemeinsam mit der Berufsbildungsverantwortlichen Karin Moser (v. Mitte) sowie den Ausbildungsbetreuern Frank Lévy (h. l.) und Milazim Kryeziu (h.r.) zum Erfolg!

Liebe Leserin, lieber Leser

In einer Zeit, in der Sinn oft als abstraktes Konzept erscheint, zeigt die Geschichte von Sophie von Wurstemberger, wie tief verwurzelt er im konkreten Handeln liegen kann. 1844 gründete sie in Bern ein Krankenasyl – nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus einer inneren Berufung, die sich in tätiger Nächstenliebe zeigte. Aus diesen bescheidenen Anfängen entstand das Diakonissenhaus Bern, heute bekannt als Stiftung Diaconis.

Sophie von Wurstemberger verstand den Dienst am Nächsten nicht als Selbstzweck, sondern als Ausdruck einer tiefen Spiritualität. Sie folgte dem biblischen Leitwort:

«Über alles aber ziehet an die Liebe, die da ist das Band der Vollkommenheit» (Kolosser 3,14)

Ihre Vision war es, Menschen in ihrer Not zu begleiten und ihnen durch Pflege und Zuwendung Sinn und Würde zurückzugeben.

Heute, 181 Jahre später, lebt dieses Erbe in der Arbeit von Diaconis weiter. Ob in der spezialisierten Palliative Care, der Arbeitsintegration oder im Bereich Wohnen & Pflege – wir erleben täglich dort Sinn, wo wir uns einander zuwenden, Verantwortung übernehmen und Fürsorge in Taten umsetzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre – und dass auch Ihr Alltag immer wieder von Momenten geprägt ist, in denen Sie Sinn erfahren.

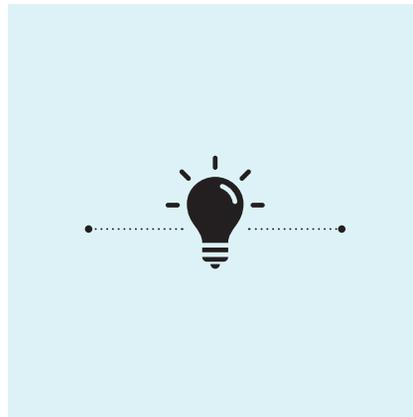
Mit herzlichen Grüßen

SEBASTIAN BERLETH
Leiter Dienste
Mitglied der Geschäftsleitung

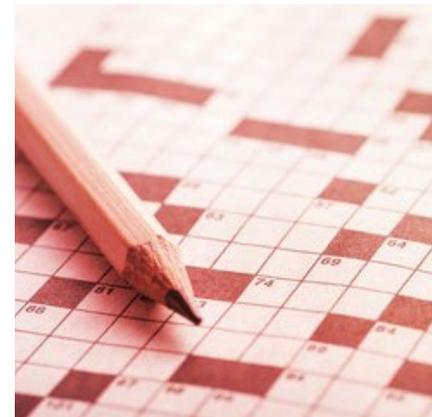




10



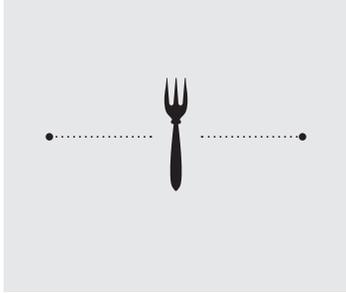
11



Inhaltsverzeichnis

.....	06
Interview	
«Sinnvoll weitergehen»	
.....	08
Interview	
«Sinn kann man auch in etwas sehr Kleinem finden»	
.....	10
Brain plus	
«Sinn-Momente des Tages»	
.....	11
Gerätselt und geknobelt	
Worträtsel	
.....	





12



14



18



16



17

Gepflückt und aufgegabelt

Feigen-Birnen-Tarte
mit Honig und Thymian

12

Rückblick

Schwester Elsi

13

Spektrum

«House of Diaconis – Pflege mit
Haltung, Stil und Zukunft»

14

Menschen bei Diaconis

«Sinn finden – gerade dann,
wenn es schwerfällt»

16

Seitenblick

Persönlichkeiten kurz befragt

17

Ausblick

Unsere Veranstaltungen

18

«Sinnvoll weitergehen»



Als Kevin Lötscher 2011 von einem betrunkenen Autofahrer angefahren wurde, endete seine vielversprechende Eishockeykarriere schlagartig – mit nur gerade 23 Jahren. Heute, 14 Jahre später, ist aus der einstigen Sporthoffnung ein Mensch geworden, der anderen Mut macht. Im Gespräch erzählt Kevin Lötscher von seiner Suche nach Sinn, seinem Umgang mit Krisen – und von der Kraft der Selbstreflexion.

VON SEBASTIAN BERLETH

Herr Lötscher, was hat Ihnen im Leben als Eishockeyprofi am meisten Sinn gegeben?

Ich habe den Sport geliebt – das Spiel, den Teamgeist, das gemeinsame Ziel. Da kamen zwar sehr unterschiedliche Menschen zusammen, aber wir arbeiteten gemeinsam hart an einem Ziel, lernten aus Niederlagen, feierten Erfolge. Für mich war Eishockey die pure Erfüllung.

Bis zu Ihrem Unfall, der Ihr Leben komplett auf den Kopf gestellt hat.

Der Unfall hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Ich war nicht mehr motiviert, stürzte in eine Depression. Alles, was meinen Alltag bestimmt hatte – mein Beruf, meine Freiheit, die Anerkennung, der Selbstwert – war weg. Ich machte zunächst weiter und kämpfte allein, nahm Medikamente, hatte Nebenwirkungen. Bis mir klar wurde, dass ich professionelle Hilfe brauche. Das war ein grosser Schritt, denn als junger Mensch, der sein Leben zuvor so gut im Griff hatte, glaubte ich, auch weiterhin alles selbst meistern zu müssen. Meine Familie unterstützte mich sehr und machte mir Mut. Dafür bin ich sehr dankbar.

Haben Sie so den Weg aus der Krise hinein in ein neues Leben gefunden?

Ja, absolut. Ich habe viel über mich gelernt. Heute weiss ich: Es braucht drei Schritte, wenn eine Krise kommt: akzeptieren, verarbeiten, loslassen. Am Anfang ist das schmerzhaft – man will nicht wahrhaben, was passiert ist. Doch erst mit Akzeptanz kann man den Prozess der Verarbeitung beginnen.

Haben Sie in dieser Zeit den Sinn in Ihrem Leben verloren?

Nein, ich habe ihn nicht verloren, aber er hat sich verändert. Der Sport hat mir früher Sinn gegeben, heute ist es etwas anderes. Ich hätte meine zwei Kinder nicht, wenn ich im Eishockey geblieben wäre. Ich habe gelernt, das Positive zu sehen, auf das zu schauen, was mir Kraft gibt und mich weiterbringt.

Sie sagen, «Everything happens for a reason» – glauben Sie an das Schicksal?

Ich weiss nicht, warum Dinge passieren, aber ich glaube, das Leben hat einen Plan für mich. Seit ich meine Geschichte öffentlich teile – auch in meinem Buch – bekomme ich viele Rückmeldungen. Menschen sagen mir: «Du hast mir Mut gemacht.» Das gibt meinem Weg Sinn. Wenn ich etwas erlebt habe, das anderen hilft, war es nicht umsonst.



«Verschwende keine Energie, um Dinge zu verändern, die du nicht beeinflussen kannst. Verändere was du kannst!»

Kevin Löttscher

Gibt es etwas Spirituelles, das Ihnen Halt gibt?

Ich glaube, dass da etwas Grösseres ist, aber ich muss es nicht benennen. Ich verbringe viel Zeit mit mir allein – ob beim Sonnenaufgang am See, beim Wandern in den Bergen oder beim Sitzen auf der Yogamatte zu Hause. Diese Momente der Stille und Reflektion erfüllen mich und geben mir Kraft.

Sie haben mit dem Sportpsychologen Jörg Wetzel zusammengearbeitet, der in diesem Frühjahr unerwartet verstorben ist. Wie hat er Sie begleitet?

Jörg war ein enger Freund, er hat mich unterstützt. Wir haben über Ängste, Entspannung und Selbstwahrnehmung gesprochen. Ein einzigartiger Mensch – klug, humorvoll, menschlich. Sein plötzlicher Tod hat mich tief getroffen. Er war gesund, wollte eigentlich noch bei einem 100-Kilometer-Lauf in Biel mitlaufen – und dann war er einfach nicht mehr da. Ich vermisse ihn und bin dankbar für alles, was er mir mitgegeben hat.

Was raten Sie Menschen, die in einer Krise sind und gerade keinen Sinn mehr sehen?

Sich auf das konzentrieren, was man verändern kann. Für mich sind Familie und Freunde immer ein sicherer Hafen, hier kann ich mich verletzlich zeigen und so sein, wie ich bin. Wenn jedoch der Sinn verloren scheint und zu viele dunkle Wolken im Kopf aufziehen, dann braucht es Unterstützung von Profis. Ich kann nur empfehlen, den Mut zu diesem Schritt aufzubringen.

Was steht als Nächstes bei Ihnen an?

Ich mache keine langfristigen Pläne mehr – für mich zählt das Hier und Jetzt. Was mir wirklich wichtig ist: dass meine Kinder und die Menschen um mich herum glücklich sind. Ich möchte Positivität und Energie ausstrahlen und mit meinem Wirken – sei es bei Auftritten oder durch mein Buch – dazu beitragen, das Tabu rund um Depressionen zu brechen. Mit meiner Firma «SorgHa» setze ich spannende Projekte um, doch mein Fokus bleibt ganz bewusst im Moment. •



•.....•

KEVIN LÖTTSCHER spielte mehrere Jahre erfolgreich Eishockey in der National League A und B – unter anderem für die SCL Tigers, den EHC Biel und den SC Bern. Er absolvierte über 200 Spiele im Profi-Eishockey und war Teil der Schweizer U18-, U20- und A-Nationalmannschaft, inklusive der Weltmeisterschaft 2011 in der Slowakei. Nach einem schweren Unfall beendete er seine aktive Karriere frühzeitig und orientierte sich neu. Heute ist Kevin Löttscher diplomierter Ernährungsberater und hat ein CAS in psychologischem & mentalem Training im Sport abgeschlossen. Löttscher lebt in Murten, ist Gründer von SORGHA und wirkt heute als Unternehmer, Referent, Speaker und Autor.

«Sinn kann man auch in etwas sehr Kleinem finden»



Wie können wir ein sinnvolles Leben führen? In Japan haben die Menschen ihre ureigene Antwort darauf: Mit Ikigai. Was der heute populäre Begriff meint und wie wir unser Ikigai finden können, weiss Gianfranco Zuaboni, Leiter des Recovery College Bern.

VON MARC PERLER

Gianfranco Zuaboni, was bedeutet Ikigai?

Ikigai ist eine Lebensphilosophie, die stark mit der japanischen Kultur verwurzelt ist. Wörtlich übersetzt steht «iki» für Leben und «gai» für Sinn, also Lebenssinn. Im Wesentlichen geht es um die Frage, wofür es sich zu leben lohnt. Oder noch praktischer: Den Grund, weshalb ich morgens überhaupt aufstehe. Ich sehe Ikigai vor allem als eine Einladung, um sich und sein Leben zu reflektieren.

Wie können wir unser Ikigai finden?

Ikigai ist keine reine Lehre mittels zehn Geboten, die ich genau zu befolgen habe. Je nachdem, wen Sie fragen, können die Antworten unterschiedlich ausfallen. In unserem Kurs geben wir zuerst eine grobe Bedienungsanleitung in fünf Schritten mit. Erstens geht es darum, einen Bereich des Lebens auszuwählen, den ich ein wenig verbessern möchte. Zweitens darum, mich hier von den Erwartungen anderer zu befreien, die meinen eigenen entgegenstehen. Drittens sollte ich nach Harmonie und Beständigkeit suchen, einem Ziel also, das ich auf lange Sicht verfolgen kann. Im Anschluss zu lernen, das Ziel in kleine, alltagstaugliche Schritte zu unterteilen. Und letztens zu begreifen, dass ich mich auf einer Reise befinde und im Hier und Jetzt lebe. Nicht alles, was ich tue, soll einer Zielverfolgung unterliegen.

Wie kann Ikigai helfen, sich die richtigen Ziele zu stecken?

Danach kann ich mein Leben konkreter hinterfragen. Dazu nutzen wir ein Modell, das auf vier Fragen basiert: Was mache ich gerne? Was kann ich gut? Wofür werde ich bezahlt? Was braucht die Welt? In den Schnittstellen finde ich Leidenschaften, vielleicht eine Berufung. Und ganz in der Mitte liegt das Ikigai.

Das klingt so, als ob Ikigai vor allem in einer beruflichen Tätigkeit zu finden ist. Stimmt das?

Nein, das muss es nicht. Ikigai zeichnet sich dadurch aus, dass es auf jegliche Bereiche des Lebens anwendbar ist, auch ausschliesslich auf das private Leben. Wer nicht mehr arbeitet, sei es im Alter oder wegen einer Krankheit, kann sein Ikigai genauso finden. Die Frage, wofür ich bezahlt werde, lasse ich dann weg. Wichtiger scheint mir die Frage danach, was die Welt braucht. Etwas einfacher: Was kann ich bei anderen Gutes bewirken? Die meisten Menschen finden einen Sinn darin, wenn sie in Beziehung zu ihren Mitmenschen treten. Das kann, je nach persönlicher Situation, im sehr Kleinen stattfinden. In einem etwas extremen Fall finde ich mein Ikigai vielleicht darin, indem ich mich liebevoll um ein Haustier kümmere.



Wie sind die Reaktionen auf Ihre Kurse?

Sehr gut. Die Teilnehmenden haben davon berichtet, wie wertvoll sie den geleiteten Prozess und den Austausch untereinander erlebt haben. In der Regel verlässt jedoch niemand mit der festen Überzeugung den Kurs, sein Ikigai genau zu kennen. Meist geht es um einen ergebnisoffenen Prozess, der angestossen wird.

Wie sind Sie zum Thema Ikigai gekommen?

In meiner Arbeit für das Recovery College Bern bin ich immer wieder auf der Suche nach neuen Ansätzen, um Menschen zu unterstützen, die psychische Erschütterungen erlebt haben. Studien haben gezeigt, dass Ikigai dazu ein vielversprechender Ansatz ist. Denn überall dort, wo Ikigai als Lebensphilosophie verbreitet ist, etwa auf den japanischen Okinawa-Inseln, ist die Gesundheit und die Lebenserwartung der Menschen besonders hoch. Offenbar haben es die Menschen dort geschafft, ihrem Dasein einen ganz eigenen Sinn zu verleihen. Gerade das kommt Betroffenen von psychischen Krankheiten oft abhanden. Statt den Fokus ganz auf die Krankheit zu richten, kann es wertvoll sein, die Frage zu stellen, woraus neue Kraft und Sinn geschöpft werden kann.

Was ist Ihr persönliches Ikigai?

Ich habe mein Ikigai darin gefunden, Menschen auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben zu unterstützen. Ich muss mich morgens nicht fragen, ob ich jetzt tatsächlich aufzustehen brauche – stattdessen sehe ich die Gelegenheit, mich für das Recovery College einzubringen. Diese Gewissheit trägt mich ganz anders. Ich bin überzeugt, dass wir alle uns einen solchen Sinn schaffen können, auch wenn er vielleicht nur in kleinen Momenten im Alltag gelebt wird. •



•.....•
DR. GIANFRANCO ZUABONI ist promovierter Pflege- und Gesundheitswissenschaftler und hat sich auf den psychosozialen Recovery-Ansatz spezialisiert: Zum einen als Projektleiter des Recovery College Bern, zum anderen als Fachexperte beim Verein Sozialpsychiatrie Baselland. Er ist verheiratet, Vater von zwei Jugendlichen und lebt in Zürich.

Recovery College Bern

Bildungsangebote für Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige und Fachpersonen – unter Mithilfe von Betroffenen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben: Das Recovery College Bern unterstützt Menschen mit sogenannter Peer-Arbeit. Der Verein bietet jedes Jahr über 60 Kurse und Workshops an, in denen die Teilnehmenden voneinander lernen und Strategien entwickeln, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. Der nächste Kurs zu Ikigai ist für Frühling 2026 geplant.
www.recoverycollegebern.ch



Sinn-Momente des Tages

Eine kleine Übung für geistige Klarheit und innere Ruhe

Unser Gehirn liebt es, Dinge zu ordnen, Bedeutung zu finden – kurz: **Sinn zu stiften**. Gerade im Alter kann es guttun, innezuhalten und sich mit sinnvollen Momenten des Tages zu verbinden. Die folgende Mini-Übung braucht nur wenige Minuten – wirkt aber oft überraschend lange nach.

So geht's: Abends drei Fragen beantworten

1. Was war heute mein schönster Moment?
2. Gab es eine Begegnung oder Handlung, die für mich sinnvoll war – und warum?
3. Wofür bin ich heute dankbar?

Tipp: Schreiben Sie die Antworten auf oder sprechen Sie sie laut aus – beides hilft, Gedanken zu klären und Erlebtes zu verankern.

Warum das wirkt

- ✓ Aktiviert das **autobiografische Gedächtnis**
- ✓ Fördert **emotionale Verarbeitung**
- ✓ Stärkt **Konzentration und Achtsamkeit**
- ✓ Bringt ein Gefühl von **Zufriedenheit und Verbundenheit**

Probier-Woche

Tragen Sie Ihre Sinn-Momente sieben Tage lang in ein kleines Notizheft ein:

Schon eine Woche mit bewusstem Rückblick kann neue Perspektiven öffnen – und Ihr Gehirn freut sich über diese sinnvolle Routine.

Tag	Schönster Moment Sinnvolle Begegnung/Handlung Dankbarkeit
Mo	
Di	
Mi	
Do	

Tag	Schönster Moment Sinnvolle Begegnung/Handlung Dankbarkeit
Fr	
Sa	
So	



Worträtsel

Hinter jedem der folgenden fünf Volksrätsel verbirgt sich ein Wort.

1. Was wurde mir gegeben,
gehört mir, ich verleihe es nicht,
und doch wird es von allen Menschen
benutzt, die mich kennen?

2. Was lebt im Winter,
stirbt im Sommer
und wächst mit der Wurzel nach oben?

3. Sag, wie heisst
der, der beisst,
wenn man ihn gebissen hat,
und macht hintendrein noch satt?

4. Was hat Arme, aber keine Hände,
läuft, und hat doch keine Füße?

5. Wer mich hat, wünscht mich zu allen Teufeln.
Wer mich verliert, will gar verzweifeln.
Wer mich gewinnt, der hat mich nicht mehr.

Auflösung auf Seite 18



Feigen-Birnen-Tarte mit Honig und Thymian

Wenn der Spätsommer in den Herbst übergeht, entfalten Feigen und Birnen ihre ganze Reife. Diese Tarte feiert die Sinne: Sie schmeckt nach goldenen Nachmittagen, Wärme und einem Hauch von samtiger Süsse.



Zutaten (für eine Tarteform von Ø 26 cm oder mehrere kleine Tarteförmchen)

Für den Boden:

200 g Dinkelmehl
100 g kalte Butter
1 Eigelb
2 EL Zucker
1–2 EL eiskaltes Wasser
1 Prise Salz

Für den Belag:

3 reife Birnen (z.B. Williams oder Abate)
4–5 frische Feigen
2 EL Honig (am besten Lavendel- oder Akazienhonig)
1 TL frischer Thymian
Saft einer halben Zitrone
1 Handvoll gehackter Walnüsse oder Mandeln (optional)

Für die Creme:

150 g Ricotta
100 g Crème fraîche
1 TL Vanilleextrakt
2 TL Honig oder Ahornsirup
Zitronenabrieb einer halben Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Mehl, Butter, Zucker, Salz, Eigelb und Wasser rasch zu einem Mürbeteig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kaltstellen.
2. Birnen in feine Spalten schneiden, Feigen vierteln. Mit Zitronensaft beträufeln und beiseitelegen.

3. Ricotta, Crème fraîche, Vanilleextrakt, Honig und Zitronenabrieb glattrühren. Die Creme soll leicht, frisch und samtig sein.
4. Teig ausrollen, in die Tarteform legen, leicht andrücken. Creme darauf streichen. Mit Früchten fächerartig belegen, Honig darüber träufeln, mit Thymian und (wenn gewünscht) Nüssen bestreuen.
5. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 30–35 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist und die Feigen glänzen.

Genuss mit Ausblick



Das Bistro Aareblick im Haus Altenberg liegt direkt an der Aare und ist für alle offen. Geniessen Sie täglich wechselnde Menüs, feine Snacks, hausgemachte Kuchen und mehr. Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr geöffnet – wir freuen uns auf Sie!

Diaconis
Bistro Aareblick
Altenbergstrasse 64
3013 Bern



Rückblick



Die Gemeindegewesener, Christoph Oehler

(Schwester Elsi) wurde am 3. Mai 1908 in St. Georgen ob St. Gallen geboren. Dort wuchs sie auch auf. Familiäre Umstände liessen es nicht zu, dass sie einen Beruf, der eine mehrjährige Lehrzeit erfordert, ergreifen konnte. Sie musste gleich nach der Schulzeit mitverdienen helfen und arbeitete als Näherin in der Sickerie-Industrie. Diese Betätigung verschaffte ihr keine Befriedigung. Darum nahm sie neben der Arbeit Samariterkurse und auch einen Krankenpflegekurs; denn, so heisst es in ihrem Lebenslauf, «die Krankenpflege hatte mich schon immer angezogen». Immer deutlicher entdeckte sie als eigentliche Bestimmung ihres Daseins, Armen und Kranken eine Stütze sein zu dürfen. Dafür zeigte ihre stets treubesorgte Mutter volles Verständnis, so dass sich Schw. Elsi im Sommer 1930 zur Aufnahme in unser Diakonissenhaus anmelden konnte.

Zum Andenken an Schwester Elsi Leicht, heimgegangen den 21. April 1969, verfasst von Pfr. Kurt Lang.



House of Diaconis – Pflege mit Haltung, Stil und Zukunft

Der Fachkräftemangel in der Pflege ist Realität – auch im Kanton Bern. Doch statt den Kopf in den Sand zu stecken, sucht Diaconis nach neuen Wegen. Mit unserer Employer Branding Kampagne «House of Diaconis» zeigen wir: Pflege kann anders sein. Nämlich frisch, mutig, unkonventionell – und ganz nah an den Menschen, die wir suchen.

Die Kampagne ist bewusst an den ikonischen Film «House of Gucci» angelehnt. Warum? Weil auch Pflege Stil, Haltung und Persönlichkeit hat. Wir inszenieren unseren Arbeitsort als etwas Besonderes – als Haus mit Charakter, Vielfalt und echtem Teamgeist. Damit sprechen wir gezielt die jüngere Generation an, die mehr sucht als einen Job: einen Ort, an dem sie gesehen wird, mitgestalten kann und sich entfalten darf.

Und der Name? Der ist nicht zufällig gewählt: Diaconis hiess früher «Diakonissenhaus Bern» – was das augenzwinkernde Spiel mit dem Begriff «House» besonders passend macht. Aus einem traditionsreichen Haus wird so ein Ort mit neuer Strahlkraft: das House of Diaconis.

Doch wir machen nicht nur Werbung, wir halten auch unser Wort. Klassische Kommunikation mit generischen Bildern und gängigen Claims aus dem Pflegealltag funktionieren heute kaum mehr. Wer Talente gewinnen will, muss auffallen – und dabei authentisch bleiben. Deshalb setzen wir auf eine starke visuelle Sprache, echte Geschichten und eine ordentliche Prise Humor. Unsere Mitarbeitenden stehen dabei im Zentrum: Sie sind die Gesichter und Stimmen unseres House of Diaconis – nahbar, ehrlich, inspirierend.

Unsere Vorteile – mehr als nur Worte

Bei Diaconis steht das Versprechen für gelebte Werte nicht nur auf dem Papier, denn wir bieten unseren Mitarbeitenden echte Benefits, die über das Übliche hinausgehen – und mehrheitlich für alle Berufsgruppen gelten:



Mindestens sechs Wochen Ferien:

Für alle Mitarbeitenden, unabhängig von Funktion oder Arbeitsbereich. Denn Erholung und Ausgleich sind uns wichtig.



Auslands-Assistance inklusive:

Ob für die private Städtereise, die Strandferien oder den Geschäftsaufenthalt – Sicherheit und Unterstützung sind uns besonders in Ausnahmesituationen wichtig.



Flexible Arbeitsmodelle:

Wir offerieren attraktive Teilzeitpensen und setzen auf Arbeitszeitmodelle, die zu den persönlichen Lebensentwürfen passen.



Mitgestaltung und Entwicklung:

Wir bieten dank flachen Hierarchien Raum, eigene Ideen einzubringen und sich weiterzuentwickeln – sei es durch Fortbildungen oder interne Projekte.



Vielfalt und Inklusion:

Biografien und Perspektiven, die aus unterschiedlichen Hintergründen mitgebracht werden, bereichern unseren Alltag und eröffnen eine neue Sicht auf bekannte und unbekannte Herausforderungen.



Gelebter Teamgeist:

Respekt, Menschlichkeit und Teamspirit sind bei uns keine leeren Versprechen, sondern gelebte Realität.



Attraktive Benefits:

Unsere Mitarbeitenden profitieren von modernen Arbeitsbedingungen, Vergünstigungen, Zulagen für Lehrlingsausbildung und Einsparprämien in der Pflege.

Mit dieser Kampagne schaffen wir nicht nur Aufmerksamkeit, sondern echte Identifikation. Wir zeigen, dass Pflege modern, sinnstiftend und zukunftsfähig ist. Und dass es sich lohnt, Teil eines Hauses zu werden, in dem Respekt, Menschlichkeit und Teamspirit nicht nur Worte sind, sondern gelebte Realität.

Willkommen im «House of Diaconis»

Mehr als ein Arbeitsplatz: Eine Haltung.

diaconis.ch/houseofdiaconis

VERENA PAULUS

Sinn finden – gerade dann, wenn es schwerfällt



Verena Paulus, Aktivierungsfachfrau HF und logotherapeutische Beraterin HF, gibt Einblick in ihre sinnorientierte Arbeit mit Menschen in herausfordernden Lebenssituationen – und zeigt, wie Logotherapie dabei unterstützen kann, neue Perspektiven zu finden.

In meinem Alltag als Aktivierungsfachfrau erlebe ich immer wieder, wie wichtig die Frage nach dem Sinn im Leben ist. Viele Menschen, die ich begleite, stehen vor Herausforderungen wie Krankheit, Verlust oder Einsamkeit. Ich sehe meine Aufgabe darin, sie auf ihrem Weg zu begleiten, ihre Ressourcen zu aktivieren und gemeinsam Möglichkeiten zu finden, wieder einen Sinn, vielleicht eine Aufgabe, in ihrem Leben zu erfahren. Die Logotherapie, entwickelt von Viktor Frankl, hilft mir dabei, den Blick auf das zu richten, was dem Leben Bedeutung gibt. Frankl, der als einziger seiner Familie das Konzentrationslager überlebte, wusste aus eigener Erfahrung, was Leid und Verlust bedeuten und wie bedeutsam es ist, trotzdem Ja zum Leben zu sagen.



•.....•
VERENA PAULUS,
Dipl. Aktivierungsfachfrau

ven Situationen. Hier geht es nicht mehr um grosse Ziele oder Pläne, aber sehr wohl um Sinn: Um Lebensrückblicke und um das, was bleibt. Ich durfte erleben, wie Logotherapie dabei helfen kann, auch die letzte Lebensphase als bedeutsam zu empfinden – trotz Schmerzen oder Einschränkungen.

Für mich ist die logotherapeutische Arbeit eine sinnvolle Ergänzung zu den aktivierenden und biografieorientierten Ansätzen, die ich als Aktivierungsfachfrau täglich einsetze. Sie hilft, individuelle Ressourcen sichtbar zu machen und den Menschen darin zu bestärken, ihre eigene Haltung zu reflektieren. Dabei verstehe ich die logotherapeutische Arbeit als wertvolle Ergänzung zum seelsorgerischen Angebot, das bei Diaconis eine wichtige Rolle spielt.

Sinnarbeit im Pflegealltag

Bei meiner Arbeit erlebe ich, wie entlastend es für viele ist, in Gruppen über ihr Leben zu sprechen – über das, was war, was geblieben ist und was vielleicht noch kommen darf.

Durch biografische Gespräche, gezielte Impulsfragen oder das gemeinsame Erinnern entdecken viele Bewohnende wieder, was sie in ihrem Leben schon alles gemeistert haben. Solche Momente stärken das Gefühl, dass das Leben immer noch lebenswert ist und macht den Menschen bewusst, dass sie trotz allem noch Möglichkeiten haben, ihr Leben zu gestalten.

Seit Kurzem biete ich auch Einzelgespräche an, in denen Menschen über ihre ganz persönlichen Fragen sprechen können. Es ist immer wieder berührend zu erleben, wie sich dadurch neue Perspektiven eröffnen und wie das emotionale Gleichgewicht gestärkt wird.

Besonders eindrücklich finde ich die Arbeit mit Menschen in palliativ-

Auch für Teams ein Gewinn

Logotherapie wirkt nicht nur im direkten Kontakt mit Bewohnenden. In einer Weiterbildung mit dem Pflorgeteam im Haus Oranienburg haben wir uns intensiv mit Sinnfragen im Pflegealltag beschäftigt. Die Resonanz war durchweg positiv. Viele Kolleginnen und Kollegen empfanden es als wertvoll, sich bewusst Zeit zu nehmen, die eigene Haltung, Werte und die Bedeutung der täglichen Arbeit zu reflektieren. Das stärkt die Motivation und die Qualität der Begleitung.

Was mich antreibt

Was mich persönlich an der Logotherapie begeistert, ist ihr Menschenbild. Sie sieht den Menschen nicht als Opfer seiner Umstände, sondern als jemanden, der immer noch eine Wahl hat: wie er sich zu seinem Leben stellt. Diese Haltung prägt meine Arbeit – und sie schenkt auch mir Sinn.



Seitenblick mit Marieke Kruit

Was gibt Ihnen persönlich Sinn in Ihrer politischen Arbeit – und hat sich dieser Sinn über die Jahre verändert?

Als Stadt haben wir sehr direkten Einfluss auf die Lebensqualität der hier lebenden Menschen. Etwa mit der Schaffung von mehr zahlbaren Wohnungen, sicheren Wegen für alle oder der Anpassung an die zunehmende Sommerhitze. Dieses Konkrete empfinde ich als sehr sinnstiftend. Als Regierungsmitglied trage ich direkte Verantwortung. Diese hat das Sinnempfinden sicher noch vertieft.

Welche Rolle spielt Bern als Stadt in Ihrem eigenen Lebensgefühl?

Ich liebe das Stöbern in den vielen schönen Geschäften, den Gang durch unsere einzigartige Altstadt, das Baden in der Aare, den Sommer mit den lebendigen Pop-Ups, die kurzen Wege, das hervorragende Kulturangebot und die täglichen Begegnungen auf der Strasse.

Gab es in Ihrem Leben einen Moment, in dem Sie besonders intensiv über den Sinn Ihres Tuns oder Lebens nachgedacht haben?

Ich erlebe, dass existenzielle Situationen – etwa der Verlust eines geliebten Menschen – bei aller Schwierigkeit immer auch wieder vor Augen führen, was wirklich wichtig ist. Für mich sind das: Liebe, Familie und Freundschaft.

Was tun Sie, um im hektischen politischen Alltag zur Ruhe zu kommen?

Nach einem intensiven Arbeitstag kann ich mit einem Spaziergang oder einer Velotour im Grünen herunterfahren. Auch ein Abend mit Freunden und guten Gesprächen hilft mir, die Batterien wieder aufzuladen.

Was ist Ihr Lieblingsort in Bern?

Es gibt ganz viele und dazu gehört auch mein Arbeitsplatz, der Erlacherhof. Ich empfinde es als grosses Privileg, für die Stadt Bern Verantwortung zu übernehmen und gehe jeden Morgen mit Freude zur Arbeit.

Eine Persönlichkeit aus der Region. Kurz befragt.



Marieke Kruit

Biografie

Marieke Kruit wuchs im Berner Oberland auf und absolvierte eine KV-Lehre im Tourismus, bevor sie in Bern die Eidgenössische Matura absolvierte und Psychologie sowie Psychotherapie studierte. Beruflich war sie viele Jahre in leitenden Funktionen in der Psychiatrie tätig und baute ambulante Angebote mit auf. Politisch war sie acht Jahre im Berner Stadtrat aktiv, vier davon als Fraktionschefin der SP. Seit 2020 ist sie Gemeinderätin in Bern und leitete die Direktion für Tiefbau, Verkehr und Stadtgrün, wo sie sich für sichere und attraktive öffentliche Räume sowie eine klimafreundliche Stadtentwicklung engagierte. Seit dem 1. Januar 2025 ist Marieke Kruit die erste Stadtpräsidentin von Bern.

Ausblick

Diaconis-Kurse und -Veranstaltungen 2025

Diese und weitere Veranstaltungen finden Sie auch auf www.diaconis.ch/aktuelles.

Themenwoche Mittelalter

**Montag, 8. bis Freitag,
12. September 2025**

Themenwoche Mittelalter für Bewohnerinnen und Bewohner

Einzelne Aktivitäten stehen auch Angehörigen und Drittpersonen offen.
Bitte informieren Sie sich unter www.diaconis.ch/aktuelles

Kurs «Letzte Hilfe»

Freitag, 28. November 2025
14.00–19.00 Uhr

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen

Die Kurskosten werden von Diaconis übernommen.
Diaconis Panoramasaal, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern
Anmeldung bei: Anja Michel, Seelsorgerin Diaconis, anja.michel@diaconis.ch oder 031 337 73 12

Auflösung des Rätsels von Seite 11:

1. N A M E
2. E I S Z A P F E N
3. R E T T I C H
4. F L U S S
5. P R O Z E S S

Unsere wiederkehrenden Veranstaltungen 2025

Dienstag, 9. September 2025

Dienstag, 18. November 2025

jeweils 19.00–20.00 Uhr

Salonkonzerte

Musikschülerinnen und -schüler des Konservatoriums Bern spielen in der Villa Sarepta. Eintritt frei.
Diaconis Villa Sarepta, Schänzlistrasse 19, 3013 Bern
Anmeldung an: kommunikation@diaconis.ch oder 031 337 77 93

Donnerstag, 13. November 2025

16.30–18.00 Uhr

Öffentliche Besichtigung Wohnen & Pflege

Werfen Sie einen Blick in unsere Häuser Wohnen & Pflege Belvoir und Oranienburg sowie in die Seniorenresidenz Villa Sarepta an der Schänzlistrasse. Lernen Sie unser Angebot kennen und informieren Sie sich unverbindlich direkt vor Ort. Treffpunkt: Diaconis Wohnen & Pflege Oranienburg, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern. Anmeldung bei: kommunikation@diaconis.ch oder 031 337 77 93.

Sonntag, 9. November 2025

10.00–10.40 Uhr

Sonntags-Matinée

«Was vorüber ist ... wächst weiter» (Rose Ausländer). Musik spielen Martina Huber und Beat Sieber auf dem Violoncello, lyrische Texte zu Trauer von M.-L. Kaschnitz, R. Ausländer, H. Domin. u. a. liest Anja Michel.
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich. Diaconis Kapelle Oranienburg, Schänzlistr. 15, 3013 Bern

Freitag, 26. September

Freitag, 24. Oktober

Freitag, 28. November

jeweils 19.30–20.45 Uhr

Meditationsabende: «Prüft alles, das Gute behaltet»

Vertiefungsabende in Stille mit Texten aus der Bibel.

Mutterhaus der Berner Diakonissen, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern, 4. Stock.

Unkostenbeitrag pro Abend: CHF 5

Anmeldung für eine erste Teilnahme an den Abenden oder für persönliche, geistliche Begleitung:
Sr. Lydia Schranz, Diakonisse, Exerzitienleiterin, lydia.schranz@diaconis.ch, 079 247 77 51.

Gottesdienste, Tagzeitengebete

Die Teilnahme steht allen Interessierten offen.

Nähere Angaben erhalten Sie unter www.berner-diakonissen.ch sowie über 031 337 77 35.

Impressum

Herausgeberin: Diaconis, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

kommunikation@diaconis.ch

Redaktionsleitung: Sebastian Berleth

Layout & Druck: rubmedia AG

Fotos: Beat Mumenthaler (S. 7), iStock (S. 9, 12),

weitere Bilder zur Verfügung gestellt.

Auflage: 34500 Exemplare

«einblicke» erscheint zweimal jährlich

Dieses Produkt wird auf umweltschonendem Papier gedruckt.

Spenden

Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie Diaconis bei besonderen Anschaffungen oder bei speziellen Projekten zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner, Patientinnen und Patienten.

Spendenkonto: IBAN CH71 0079 0016 2865 4281 9



Dieser QR-Code kann mit dem QR-Scanner Ihrer E-Banking-App gelesen werden.



gedruckt in der
schweiz

HOUSE OF DIACONIS



EIN FILMREIFES FÜHRUNGSTEAM,
AUF DAS DU DICH VERLASSEN KANNST

BEWIRB DICH JETZT UNTER:
[DIACONIS.CH/HOUSEOFDIACONIS](https://diaconis.ch/houseofdiaconis)



diaconis