

# einblicke

diaconis

Bewegung



*«Man darf nicht stillstehen,  
sonst wird man ein Denkmal.»*

Viktor de Kowa



## Liebe Leserin, lieber Leser

Bewegung ist Leben. Stillstand keine Option.

Zuerst denken wir dabei an den Körper: an Schritte, die uns tragen. An den Atem, der uns im Gleichgewicht hält. Bewegung stärkt, fordert, hält gesund. Und sie bringt uns voran, im wörtlichen Sinn. Doch sie reicht weiter.

In Unternehmen sichert Bewegung die Zukunft: Sie ermöglicht es, Bestehendes zu hinterfragen, Veränderungen anzustossen und die Ausrichtung zu schärfen. Wer in Bewegung bleibt, bleibt anschlussfähig. Im Verkehr wiederum wird Bewegung unmittelbar sichtbar: dynamisch, oft hektisch und zugleich unverzichtbar, weil sie Orte und Menschen verbindet. Und gesellschaftlich? Dort schliessen sich Menschen zusammen, geben Anliegen eine Stimme und stossen gemeinsam Entwicklungen an. Diese Dynamik treibt den Fortschritt. Oft unbequem, aber notwendig.

## *Bewegung stärkt, fordert, hält gesund.*

Auch Diaconis ist aus Bewegung entstanden. Seit über 180 Jahren übernehmen Diakonissen Verantwortung – für andere, für sich, für die Gesellschaft. Aus einer kleinen Gemeinschaft entwickelte sich eine prägende Kraft. Hunderte von Diakonissen haben diesen Weg mitgestaltet. Vom ursprünglichen «Krankenasyll» hin zu Krippen, Spitälern und Altersheimen.

Damals wie heute verlangt Bewegung Mut. Den Mut, Gewohntes zu verlassen. Fragen zu stellen, bevor Antworten feststehen. Und Unsicherheit auszuhalten, weil Entwicklung nie ohne Risiko entsteht. Wer sich bewegt, macht sich angreifbar. Doch nur so wird Veränderung möglich. Bewegung ist deshalb mehr als eine Reaktion. Sie ist ein Entscheid, der Haltung zeigt.

Dieses Magazin beleuchtet Bewegung aus unterschiedlichen Perspektiven. Die Beiträge laden dazu ein, genauer hinzusehen und sich selbst zu fragen: Was bewege ich? Was bewegt mich?

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

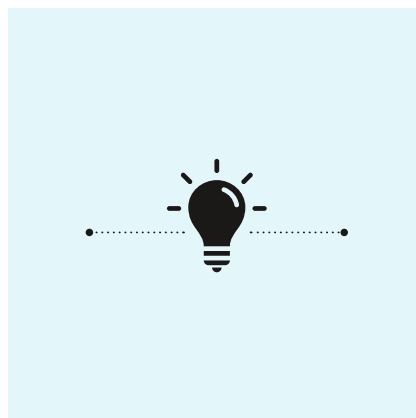
**ROLAND FREY**  
STIFTUNGSRAT DIACONIS







10



11



## Inhaltsverzeichnis

### Interview

«Fussball ist das Abbild des Lebens»

06

### Interview

«Sport ist die beste Lebensschule»

08

### Brain plus

«In Bewegung bleiben»

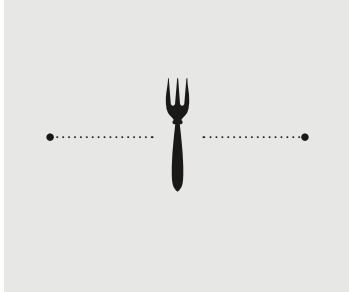
10

### Gerätselt und geknobelt

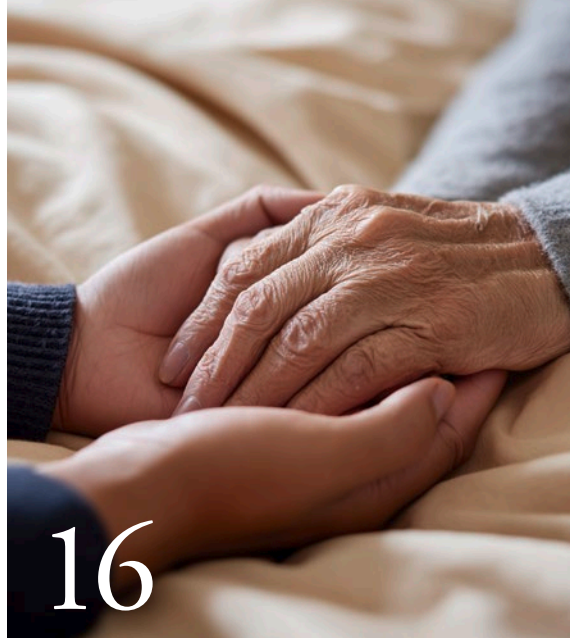
Schach-Rätsel

11





12



16



18



14



17

**Gepflückt und aufgegabelt**  
Herbstliche Pilze mit cremigem  
Onsen-Ei und Haselnüssen

12

**Rückblick**  
Etwas über unsere Singwoche

13

**Spektrum**  
«Palliative Care an der Schänzlistrasse –  
wie aus Nähe Stärke wird»

14

**Menschen bei Diaconis**  
David Räss

16

**Seitenblick**  
Persönlichkeiten kurz befragt

17

**Ausblick**  
Unsere Veranstaltungen

18

# «Fussball ist das Abbild des Lebens»



Claudio A. Engeloch ist das Gesicht des Berner Nordquartiers. Als Präsident des FC Breitenrain und Herausgeber des lokalen Anzeigers verbindet er Sport mit sozialem Engagement. Ein Gespräch über Heimat, Identität und die Kraft der Bewegung.

von Sebastian Berleth

**Herr Engeloch, man nennt Sie im Quartier ein Urgestein. Wie stark ist Ihre Verbindung zum «Breitsch»?**

Ich bezeichne mich selbst gerne als urtypisches «Breitsch-kind», und das ist nicht übertrieben. Meine gesamte Biografie ist mit diesem Flecken Erde verwoben. Hier bin ich aufgewachsen, hier habe ich die Grundschulen besucht und hier habe ich über die Hälfte meines Lebens gewohnt. Auch wenn sich die Zeiten ändern, bin ich heute noch immer so stark mit dem Quartier verbunden wie in meiner Jugend. Es ist dieses Gefühl von Heimat, das man nicht einfach abstreifen kann.

**Was macht den besonderen Reiz des Nordquartiers aus? Es gibt ja schliesslich auch andere schöne Ecken in Bern.**

Der «Breitsch» ist – neben der Länggasse – schlicht das lebendigste Quartier der Stadt. Es zeichnet sich durch eine unglaubliche Vielfalt aus, die man andernorts oft vergeblich sucht. Wenn man es genau betrachtet, ist das Nordquartier eine Stadt in der Stadt. Wir haben hier ganz unterschiedliche «Stadtteile», die gegensätzlicher nicht sein könnten: Denken Sie an den idyllischen, fast dörflichen Altenberg direkt an der Aare im Vergleich zur modernen, urbanen Dynamik der Wankdorf City. Diese Kontraste machen das Leben hier extrem spannend.

**Spannung ist auch ein gutes Stichwort für den Fussball. Sie sind Präsident des FC Breitenrain. In einer Welt, in der sich der Fussball immer mehr kommerzialisiert, wirkt der «FC Breitsch» wie ein sympathischer Gegenentwurf. Was ist das Erfolgsgeheimnis?**

Der FC Breitenrain gehört nachweislich zu den wenigen Vereinen im heutigen Fussballbusiness, die es geschafft haben, trotz sportlichem Erfolg ihre Identität vollumfänglich zu wahren. Wir sind nicht nur ein Sportverein, sondern auch eine Instanz. Der Verein übernimmt mit seinem sozialen, ökologischen und nachhaltigen Handeln echte Verantwortung – und zwar für die jetzige wie auch für die nächste Sportgeneration. Dass wir zudem einen gewissen «Kultstatus» geniessen, ist das Resultat dieser konsequenten Vereinskultur. Bei uns stehen die Menschen und die Werte im Vordergrund, nicht nur die Resultate auf der Anzeigetafel.

**Apropos Resultate: Fussball gilt als die Weltsportart Nummer eins. Warum fasziniert dieses Spiel eigentlich alle Schichten und Kulturen so massiv?**

Fussball stellt im Kleinen ein «Abbild des Lebens» dar. Alles, was uns im Alltag begegnet, findet sich auf dem Platz wieder: Dramatik, Glück, Pech, Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit, grosser Erfolg und schmerzhafter Miss-





Die Vergangenheit ist Geschichte, die Zukunft noch Mysterium – das Leben findet im Hier und Jetzt statt. Sein davon abgeleitetes Credo: «Alle Tage leben statt ein Alltagsleben.»

erfolg, Freude und Frust. Diese Emotionen liegen oft nur Zentimeter oder Sekunden auseinander – genau wie im richtigen Leben. Dazu kommt ein entscheidender gesellschaftlicher Faktor: Fussball ist das weltweit bewährteste und erfolgreichste Integrationsprogramm. Auf dem Platz spielt es keine Rolle, woher du kommst oder welche Sprache du sprichst. Die Bewegung und das gemeinsame Ziel verbinden unmittelbar.

**Neben dem Fussballplatz sind Sie auch publizistisch tätig und halten die Tradition des «Anzeigers Nordquartier» am Leben. Wie kam es zu dieser Aufgabe?**

Das ist fast schon eine schicksalhafte Geschichte. Seit 2006 war ich als Redaktor für das Quartierblatt tätig, das damals noch von der Druckerei Schenker herausgegeben wurde. 2014 geriet der Betrieb in finanzielle Schwierigkeiten. Mir war es eine Herzensangelegenheit, dass der Anzeiger nicht in den Konkurs der Druckerei hineingezogen wird und verschwindet. Ich habe ihn kurzerhand übernommen und revitalisiert. Heute feiert das Blatt übrigens sein 100-jähriges Bestehen – ein stolzes Jubiläum für die lokale Verankerung. Und – last but not least – schliesst sich hier ein Kreis: Mit dem Austragen des Nordquartier-Anzeigers habe ich vor gut sechzig Jahren mein allererstes Sackgeld verdient.

**Bei all diesen Aufgaben als Präsident, Herausgeber und Quartier-Netzwerker: Haben Sie ein spezielles Ritual, um den Fokus zu behalten oder abzuschalten?**

Ein eigentliches Ritual im klassischen Sinne kenne ich nicht. Es sei denn, man bezeichne meine «angeborene katzenartige Grundgelassenheit» als eine Art Ritual. Diese

innere Ruhe hilft mir dabei, die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen, und auch in hektischen Momenten den Überblick zu behalten. Bewegung im Kopf ist schliesslich genauso wichtig wie die Bewegung auf dem Rasen. •



•.....•

**CLAUDIO A. ENGELCH, Vater zweier erwachsener Kinder, absolvierte seine kaufmännische Lehre bei der Buchhandlung Stauffacher und war bereits früh als Freelance-Autor (u.a. für den Bund) tätig. Es folgten Ausbildungen zum Werbefachmann und Werbeleiter (SAWI), in der Folge Werbejobs bei Agenturen, Verbänden sowie Unternehmungen (u.a. während 13 Jahren als Kommunikationsverantwortlicher bei Kümmerly + Frey), bevor er den Schritt in die Selbstständigkeit wagte. Neben seiner fachlichen Expertise verfügt er über eine Zertifizierung in Individualpsychologie. Der grosse Tierfreund lebt mit seiner Partnerin im Berner Obstberg-Quartier, bleibt aber mit seinem hochgeschätzten Nordquartier stets eng verwurzelt.**

# «Sport ist die beste Lebensschule»



Er hat Berge versetzt, Tunnel gebohrt und die Weltorganisation UNO sportlich fit gemacht. Doch für alt Bundesrat Adolf Ogi fängt Bewegung im Kleinen an: in der Freude am Tun. Ein Gespräch über die Kraft des Dranbleibens – von den Kinderschuhen bis ins hohe Alter.

von Sebastian Berleth

**Sie haben 1998 das EMD in VBS umbenannt und den Sport damit in den Namen des Departements geholt. War das reine Symbolik?**

Nein, das war eine strategische Entscheidung von grosser Tragweite. Wir wollten dem Sport politisch und gesellschaftlich endlich das Gewicht geben, das ihm zusteht. Sport ist kein Randthema und keine blosse Freizeitbeschäftigung – er ist eine tragende Säule unserer Gesellschaft, die Gesundheit, Bildung und Zusammenhalt fördert. Durch die Umbenennung des «Eidgenössischen Militärdepartements» in «Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport» wurde der Sport offiziell zur Staatsaufgabe auf höchster Ebene.

**Kann ein Fussballspiel tatsächlich mehr bewirken als eine diplomatische Note?**

In meiner siebenjährigen Tätigkeit bei der UNO habe ich gesehen, welche enorme emotionale Kraft der Fussball entfaltet – besonders in Afrika, Asien und Südamerika. Er fasziniert die Jugend weltweit wie kein anderer Sport. Auch wenn ich selbst leidenschaftlicher Wintersportler bin, erkenne ich an: Der Fussball ist das global wirksamste Instrument für Entwicklung und Frieden. Er baut Brücken, wo die klassische Diplomatie oft an ihre Grenzen stösst.

**Kann der Sport also auch helfen, tiefe gesellschaftliche Spaltungen zu überbrücken?**

Absolut. Der Sport ist eine der wenigen Plattformen, auf denen Menschen unterschiedlicher Herkunft, Religion oder Sprache auf Augenhöhe zusammenkommen. Auf dem Spielfeld zählt nicht der Pass oder das Einkommen,

sondern der Einsatz für das Team. Diese gemeinsamen Erlebnisse schaffen eine Verbindung, die weit über den Abpfiff hinausreicht.

**Sie haben das Matterhorn mit 16 bestiegen. Was hat Sie am Berg mehr gelehrt: die physische Anstrengung oder die Begleitung durch Ihren Vater?**

Beides gehört untrennbar zusammen. Diese Touren waren tief prägende Momente, weit über den sportlichen Erfolg hinaus. Das gemeinsame Aufsteigen, das gegenseitige Sichern und das verantwortungsvolle Wiederabsteigen – die Sicherheit, die mein Vater mir am Seil gab, hat mir fundamentale Werte wie Vertrauen, Verlässlichkeit und Solidarität vermittelt. Das hat mich mein Leben lang begleitet. Mein Vater war in dieser Hinsicht mein grösstes Vorbild.

**Ihr Vater war Bergführer, Skischulleiter, Förster und Gemeindepräsident. Hat dieses Ideal von «Führen und Dienen» auf Sie abgefärbt?**

Das hoffe ich sehr. Es war mir immer wichtig, diese Werte nicht nur bei ihm abzuschauen, sondern sie selbst zu verinnerlichen und vorzuleben. Er hat gezeigt, dass Führung immer auch eine Form von Dienst an der Gemeinschaft ist.

**Sie sagen oft: «Im Sport lernt man zu verlieren, ohne dass die Welt untergeht.» Warum ist das für die heutige Jugend so entscheidend?**

Weil der Sport die beste Lebensschule ist, die es gibt. Wer im Sport lernt, mit Siegen bescheiden umzugehen





Die gemeinnützige Stiftung Freude herrscht bringt Kindern und Jugendlichen Sport und Bewegung näher und weckt nachhaltig ihre Begeisterung dafür.

und Niederlagen als Chance zum Lernen zu akzeptieren, ist besser auf die Herausforderungen des Lebens vorbereitet. Es geht um Integration, Kameradschaft und das Akzeptieren von Regeln. Das sind genau die Fähigkeiten, die unsere Welt heute dringender braucht denn je.

**Mit Ihrer Stiftung «Freude herrscht» fördern Sie bereits 1,3 Millionen Kinder. Was kann die Natur einem Kind bieten, was ein Smartphone niemals schaffen wird?**

Die Stiftung ist das Vermächtnis meines Sohnes und basiert auf seinen Lebensgrundsätzen: Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Hilfsbereitschaft. Ein Smartphone liefert nur Bilder, aber die Natur liefert Erfahrungen. Wir müssen die Kinder weg von den Bildschirmen und raus in den Wald oder auf den Berg bringen. Das sind Erlebnisse, die den Charakter formen und für das spätere Leben entscheidend sind.

**Sie sind 84 Jahre alt und standen letzten Winter insgesamt 28 Mal auf den Skis. Was raten Sie Menschen, die den Antrieb verloren haben?**

Mein Motto ist simpel: «Nicht nur reden, sondern machen.» Der erste Schritt ist der schwerste, aber er ist der wichtigste. Wichtig ist dabei das gesunde Augeness. Es braucht ein gutes Gleichgewicht zwischen dem persönlichen Ehrgeiz und dem, was der Körper vernünftigerweise erträgt. Ich selbst gehe jeden Tag etwa 45 Minuten laufen, trotz meiner operierten Achillessehne. Bewegung bedeutet Leben. Man muss dranbleiben, seinen Willen einsetzen, aber dabei immer in Harmonie mit den eigenen körperlichen Grenzen bleiben.



#### ADOLF OGI

Der aus Kandersteg stammende Berner Oberländer prägte die Schweiz als charismatischer Bundesrat (1988–2000), zweifacher Bundespräsident und Visionär hinter Grossprojekten wie der NEAT. Vor seiner politischen Karriere leitete er den Schweizer Skiverband, später setzte er sich als UNO-Sonderberater weltweit für Sport als Friedensinstrument ein. Mit seiner Stiftung «Freude herrscht» widmet er sich heute der Förderung von Kindern durch Bewegung und Naturerlebnisse. Sein unverkennbarer Optimismus und sein volksnaher Führungsstil machten seinen Ausspruch «Freude herrscht!» zum nationalen Kulturgut.



# In Bewegung bleiben

Regelmässige Bewegung ist eine der wirksamsten Massnahmen für Gesundheit und Wohlbefinden im Alter – und ein zentrales Anliegen der Aktivierung bei Diaconis.

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelmasse und Knochendichte ab. Wer regelmässig in Bewegung bleibt, bremst den Muskelabbau, schützt damit die Knochen vor Brüchen und gewinnt im Alltag an Sicherheit und Selbstvertrauen. Bei Diaconis sorgt die Aktivierung dafür, dass Bewegung nicht dem Zufall überlassen bleibt – sondern gezielt, regelmässig und für alle zugänglich angeboten wird. Sechs Tipps helfen dabei, aktiv und beweglich zu bleiben. Zu jedem zeigen wir, wie wir sie bei Diaconis in die Praxis umsetzen.

## Sechs Tipps – und wie Diaconis Wohnen & Pflege diese umsetzt

### 01 Täglich, nicht intensiv

Regelmässigkeit schlägt Intensität. Schon 20 bis 30 Minuten Bewegung täglich bremsen den Muskelabbau. Die Bewegungsgruppe bei Diaconis Wohnen & Pflege findet regelmässig statt – pünktlich, verlässlich, jede Woche. Die Übungen können Teilnehmende teilweise auch selbstständig durchführen.

### 02 Für alle zugänglich

Bewegung soll niemanden ausschliessen – unabhängig von Mobilität, Diagnose oder körperlicher Einschränkung. Alle Übungen werden im Sitzen durchgeführt, damit auch Bewohnende im Rollstuhl vollständig teilnehmen können.

### 03 Auf den Alltag übertragen

Was im Training geübt wird, soll im Alltag ankommen – beim Aufstehen, Tragen, Gehen. Unsere Fachpersonen verbinden Übungen bewusst mit vertrauten Gegenständen und Alltagssituationen, damit das Gelernte direkt im Alltag wirkt.

### 04 Gemeinsam statt allein

Wer in der Gruppe trainiert, bleibt eher dabei – und gewinnt gleichzeitig soziale Nähe und Gemeinschaft. In der Bewegungsgruppe bei Diaconis Wohnen & Pflege sind echte Freundschaften entstanden. Soziale Teilhabe ist für uns genauso ein Ziel wie körperliche Fitness.

### 05 Erfolgserlebnisse schaffen

Wer Fortschritte spürt, bleibt motiviert. Kleine Erfolge stärken das Selbstvertrauen – auch im Alltag. Die Aktivierung bei Diaconis setzt klare Ziele pro Einheit – etwa Beweglichkeit oder Kraft – damit jede Person einen spürbaren Unterschied erlebt.

### 06 Beziehung als Fundament

Bewegung gelingt dort am besten, wo Vertrauen da ist. Wer sich aufgehoben fühlt, traut sich mehr zu. Unsere Aktivierungsfachpersonen investieren zuerst in die Beziehung – sie sind verlässlich da, hören zu und lernen jeden Menschen kennen.

Jetzt sind Sie am Zug: Schon wenige Minuten Bewegung pro Tag helfen, den Muskelabbau zu bremsen, ganz gleich, ob im Sitzen, im Stehen oder im Gehen. Wichtig ist nicht die Form, sondern die Regelmässigkeit.

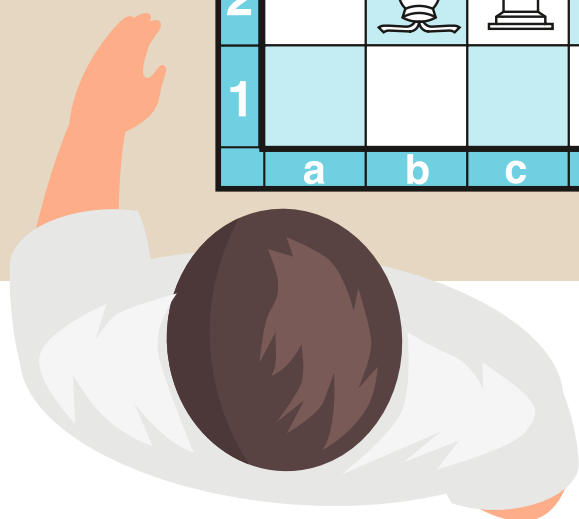
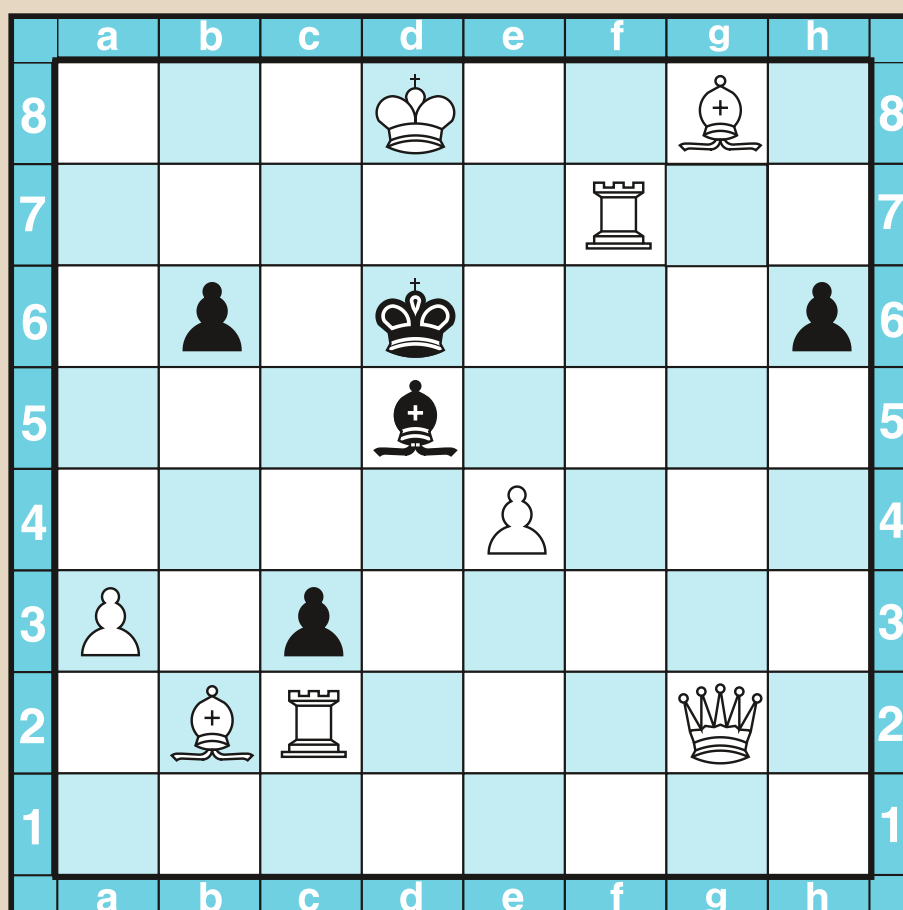




.....?

## Schach-Rätsel

Weiss ist am Zug und setzt Schwarz in zwei Zügen matt.  
Finde den ersten Zug von Weiss, durch den Schwarz keine Chance mehr bleibt.



AUFLÖSUNG AUF SEITE 18



# Herbstliche Pilze mit cremigem Onsen-Ei und Haselnüssen



## Zutaten (für 4 Portionen)

600 g gemischte Pilze  
(z. B. Austernpilze, Kräuterseitlinge,  
Eierschwämmli oder braune Champignons)  
4 frische Eier  
60 g Haselnüsse  
10 g frischer Thymian  
20 g Butter  
10 g Rapsöl  
4 g Salz  
1 g schwarzer Pfeffer  
60 ml Wasser

## Zubereitung

### Onsen-Ei

Eiweiss und Eigelb erhalten  
dabei eine wachsweiche Konsistenz

1. Eier bei 64 °C für 45 Minuten im Wasserbad garen.

### Haselnüsse

1. Haselnüsse in einer Pfanne rösten.
2. Die Hälfte davon grob hacken.
3. Restliche Nüsse fein hacken.

## Pilze

1. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. 10 g Butter und das Rapsöl erhitzen.
3. Pilze scharf anbraten.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Wasser zugeben und kurz köcheln lassen.
6. Fond abgiessen und einkochen.
7. Mit der restlichen Butter abbinden.
8. Thymian fein hacken und unterrühren, einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen.

## Anrichten

1. Den eingekochten und gebundenen Fond auf tiefe Teller verteilen.
2. Gebratene Pilze daraufsetzen.
3. Ei schälen und vorsichtig in die Mitte setzen.
4. Die fein und grob gehackten Haselnüsse mischen und über das Gericht streuen.
5. Mit Thymianblättchen garnieren.

**Wir wünschen einen guten Appetit!**





## Rückblick



### Etwas über unsere Singwoche

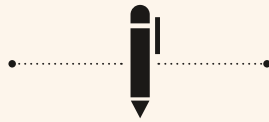
Aber noch etwas soll nicht unerwähnt bleiben: das waren die köstlichen Morgenstunden im Schwesterngärtli, wo bei fröhlichem Turnen mit gleichzeitigem Singen man sich so unbekümmert auflockern konnte. Anfangs ging es noch etwas zaghaft vonstatten, aber dann immer froher und kühner, bei jung und alt, im Rhythmus der gesungenen Worte:

Singe und schwinge die Glieder dabei;  
 atme und pfeife gesund dich und frei;  
 lockre dich gut, entspanne dich fein,  
 so wird sich dein Leben erneu'n!  
 (Tut ihr es noch jeweils am Morgen, ihr Teilnehmerinnen?)

Daran schlossen sich Atem- und Stimmübungen an, bei welchen Sopran-, aber auch Altstimmen ganz respektable Höhen erklommen, und man konnte dabei feststellen, wie erstaunlich jung die Diakonissen bleiben können; ja, wenn ich euch sogar verrate, dass Schw. Mathilde mit ihren 78 Jahren fröhlich von A bis Z mitmachte, sogar sich zu rhythmischen

Bewegungen (ich sage nicht Turnen, wohlgemerkt) mitreissen liess, mit grossem Schwung, wie die Allerjüngste, den Fiedelbogen schwang, so bedaure ich nur, dass nicht noch eine ganze Schar mittelalterlicher und sogar älterer Schwestern aus diesem Jungbrunnen geschöpft haben.

Sr. E. V, Monatsgruss des Diakonissenhauses Bern, Nr. 2, 35. Jahrgang, August 1952, S. 250ff



# Palliative Care an der Schänzlistrasse – wie aus Nähe Stärke wird

Wenige hundert Meter Strasse, fünf eigenständige Akteure, ein gemeinsames Anliegen: In der Schänzlistrasse ist in den letzten Jahren gewachsen, was anderswo erst geplant wird. Wer hier behandelt, lehrt, forscht oder berät, kennt sich. Und seit August schliesst das Hospiz Bern eine Lücke, die im Kanton lange spürbar war.

Es gibt Themen, die uns bei Diaconis ganz besonders am Herzen liegen. Palliative Care gehört dazu, von Anfang an. Als 1995 die «Station für Palliative Therapie» im Salem-Spital, damals Teil des Diakonissenhauses Bern, gegründet wurde, war diese die erste Palliativstation im Kanton Bern überhaupt. Eine kleine Gruppe von Ärztinnen, Pflegenden und Seelsorgenden wollte schwer kranke Menschen anders begleiten als in der Hektik eines Akutspitals. Daraus ist in über drei Jahrzehnten ein eigenständiges Spital mit 15 Betten geworden, das Diaconis bis heute führt. Was sich in den letzten sechs Jahren rund um unsere Häuser entwickelt hat, lässt sich gut mit dem Titel dieser Ausgabe beschreiben: Bewegung. Im Panoramasaal an der Schänzlistrasse 43 hält die Universität Bern seit Jahren ihren Lehrgang «CAS Interprofessionelle spezialisierte Palliative Care» ab. Im selben Haus befinden sich die Büroräume der Palliative Plattform Bern und der Geschäfts-

stelle des Vereins palliative bern, der kantonalen Sektion der nationalen Fachgesellschaft. Wenige Häuser weiter befindet sich der mobile Onkologie- und Palliativdienst MPD der Spitex Bern. Und im August öffnete das Hospiz Bern als eigenständige Einrichtung der Stiftung Hospiz Mon Soleil Bern in Räumlichkeiten des Hauses Oranienburg seine Türen.

## Verschiedene Trägerschaften, eine Achse

Diese Organisationen haben alle unterschiedliche Träger. Diaconis führt das Listenspital und die Pflegeheime. Das Hospiz Bern wird von der Stiftung Hospiz Mon Soleil Bern betrieben. Der MPD ist vom Verein Mobiler Palliativdienst Bern-Aare getragen, dem die Inselgruppe, Lindenhofgruppe, Diaconis und die Spitex Bern angehören. Ergänzend dazu führt Diaconis Konsiliardienste bei Hirsländern durch, wo mit Onkologie sowie spezialisierter und hochspezialisierter Krebsmedizin und -chirurgie ein bedeutender Versorgungspartner ansässig ist. Die räumliche Nähe all dieser Akteure ist nicht Zufall, sondern Resultat einer über Jahre gewachsenen Zusammenarbeit. Dass dieses Zusammenwirken heute trägt, verdanken wir auch dem Kanton Bern: Mit der im April 2026 vom Regierungsrat verabschiedeten Teilstrategie Palliative Care, der Finanzierung der mobilen Palliativdienste und der Spezialfinanzierung für das Hospiz-Pilotprojekt setzt der Kanton Rahmenbedingungen, die in der Schweiz nicht selbstverständlich sind. Diese Unterstützung anerkennt das, was die Teilstrategie zugleich einfordert: Stärker in Netzwerken

arbeiten sowie die Schnittstellen zwischen ambulant und stationär aktiv pflegen.

*«Wir wollen Lebensqualität erhalten, gerade dann, wenn die Krankheit nicht mehr heilbar ist. Das ist unser Auftrag – und unser Antrieb.»*

Jannik Witmer

## Was unsere Patientinnen und Patienten besonders schätzen

Spezialisierte Palliative Care ist bei Diaconis kein Nebenprodukt, sondern ein eigenständiger Geschäftsbereich mit über drei Jahrzehnten gewachsener Expertise. Wir tragen das Label «Qualität in der Palliative Care» von qualitépalliative, sind anerkannte Weiterbildungsstätte für Palliativmedizin von palliative.ch und nach ISO 9001:2015 zertifiziert. Bei uns gibt es keine festen Besuchszeiten und wir bieten ausschliesslich Einzelzimmer mit Aussicht an. Das interprofessionelle Team, bestehend aus Palliativmedizinerinnen (die Mehrheit mit Facharzttiteln), spezialisierter Pflege, Seelsorge, Musik-, Physio- und Ergotherapie, manueller Lymphdrainage, psychosozialer Beratung und Sozialdienst steht im Dienst unserer Patientinnen und Patienten. Weil wir uns am medizinischen Verlauf orientieren, richtet sich die Aufenthaltsdauer nach der jeweiligen Indikation. Braucht eine Situation Zeit zur Stabilisierung, steht diese zur Verfügung.

### Was 2026 dazukam

Das Hospiz Bern, das im August 2026 den Betrieb in unserem Haus Oranienburg aufgenommen hat, ist eine wichtige Ergänzung. Es schliesst die Lücke zwischen Akutspital und Langzeitpflege für Menschen, die in ihrer letzten Lebensphase keine Spitalbehandlung mehr brauchen, zu Hause oder im Pflegeheim aber nicht versorgt werden können. Neun Einzelzimmer werden von der Stiftung Hospiz Mon Soleil Bern angeboten, finanziert über ein dreijähriges Pilotprojekt des Kantons. Diaconis ist für die Infrastruktur und die Hotellerie dieses Bereichs zuständig. Für die Region Bern entstand damit etwas, das es bisher für Erwachsene nicht gab.

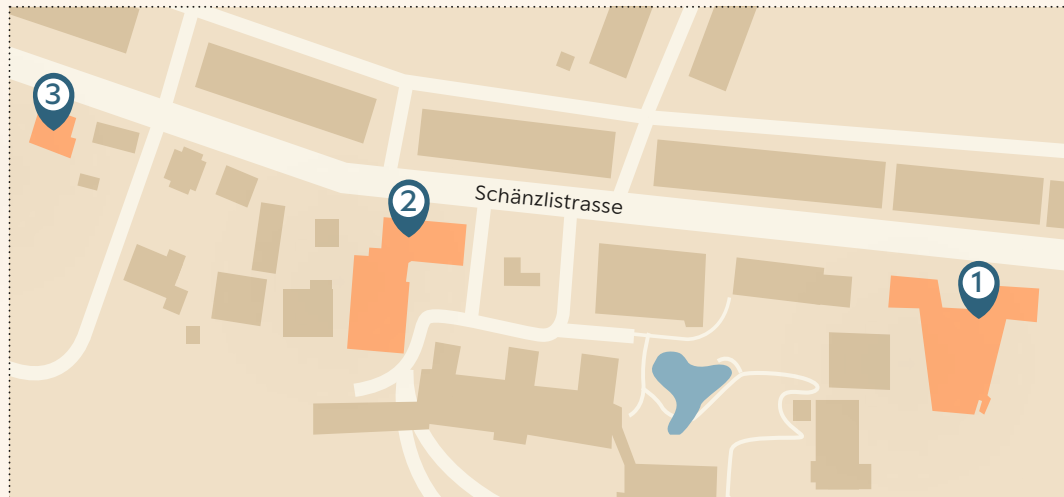
Wer eine palliative Diagnose erhält, fällt in der Region Bern damit nicht mehr in Versorgungslücken: Ambulant ist der MPD da, stationär bestehende Angebote von Diaconis, der Inselgruppe und der Lindenhofgruppe, am Lebensende neu auch das Hospiz Bern. Forschung, Lehre und Beratung sind buchstäblich um die Ecke. Wir bleiben, was wir seit 1995 sind: Pionierin in der spezialisierten Palliative Care, mit hoher Fachlichkeit und einer Pflege, die Zeit hat für den einzelnen Menschen. •



JANNIK WITMER,  
Stiftungsdirektor

### Palliative Care an der Schänzlistrasse Wer macht was – ein Überblick

- |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1 Schänzlistrasse 15</b><br/><b>Diaconis Palliative Care</b><br/>Spezialisierte stationäre Palliative Care, 15 Betten. Eigenes Listenspital der Stiftung Diaconis. Grösste Palliativstation im Kanton Bern, seit 1995.</p> | <p><b>2 Schänzlistrasse 43</b><br/><b>Geschäftsstelle palliative bern und Palliative Plattform Bern</b><br/>Kantonale Sektion der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung. Information, Beratung, Vernetzung von Fachpersonen. Forschung und Lehre.</p> |
| <p><b>1 Schänzlistrasse 15</b><br/><b>Stiftung Hospiz Mon Soleil</b><br/>Stationäres Erwachsenen hospiz des Kantons Bern, neun Einzelzimmer.</p>                                                                                 | <p><b>3 Schänzlistrasse 57</b><br/><b>MPD Spitex Bern</b><br/>Mobiler Onkologie- und Palliativdienst, Stadt und Region Bern. Betrieben durch die Spitex Bern. Träger: Verein MPD Bern-Aare mit Inselgruppe, Lindenhofgruppe, Diaconis, Spitex Bern. Fachexpertise zu Hause.</p>            |
| <p><b>2 Schänzlistrasse 43</b><br/><b>CAS Spezialisierte Palliative Care</b><br/>Interprofessioneller Universitätslehrgang der Universität Bern. Findet im Panoramasaal von Diaconis statt.</p>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |





David Räss

# Wenn kleine Bewegungen Grosses bewirken



Bei Diaconis Palliative Care dreht sich Physiotherapie nicht um Kraft und Ausdauer, sondern um Würde und kleine Momente der Autonomie. David Räss gibt Einblick in eine Arbeit, die nah am Leben ist, gerade dort, wo der Körper leiser wird.

In der spezialisierten Palliative Care geht es nicht um Heilung, sondern um das Bewahren von Lebensqualität. «Wir reparieren hier nichts mehr – wir bewahren.» Dieser Satz begleitet mich täglich. Palliative Physiotherapie ist kein Versuch, das Unausweichliche hinauszuzögern, sondern eine gezielte Intervention für das Hier und Jetzt. Es ist eine Entmystifizierung meines Berufs: weg vom Training, hin zur Linderung.

Die Methoden, die ich anwende, sind fachlich präzise und strategisch gewählt. Im Zentrum stehen oft die Lungenfunktion und die Schmerzkontrolle. Durch gezielte aktive und passive Atemübungen (Pneumonieprophylaxe) helfe ich, Infektionen vorzubeugen, die durch langes Liegen entstehen können. Ich mobilisiere Gelenke und führe Schluckabklärungen durch, um Schwierigkeiten beim Essen und Trinken zu erkennen und mit gezielten Übungen und Empfehlungen die Lebensqualität zu verbessern. Oft geht es um Autonomie im Kleinen: die Kraft aufzubringen, aufrecht im Bett zu sitzen, um Besucherinnen und Besuchern auf Augenhöhe zu begegnen, oder die Finger so zu koordinieren, dass ein Glas Wasser selbstständig gehalten werden kann.

Oft will der Wille noch Berge versetzen, während der Körper langsam kapituliert. Ich sehe mich hier als Vermittler, der mit viel Feingefühl hilft, die neuen körperlichen Grenzen zu akzeptieren.

Ein besonderer Aspekt meiner Arbeit ist die interprofessionelle Zusammenarbeit. Unvergessen bleibt mir eine



DAVID RÄSS,  
Physiotherapeut Diaconis Palliative Care

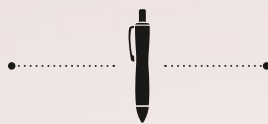
Patientin mit quälendem Tinnitus: Während die Musiktherapie mit Klangschalen einen schützenden Raum schuf, arbeitete ich zeitgleich physiotherapeutisch. Diese Verbindung aus Klang und Berührung linderte die Symptome derart, wie es eine Disziplin allein kaum vermocht hätte. Solche Momente zeigen mir, wie viel Knowhow in unserem gesamten Team vorhanden ist und was wir gemeinsam erreichen können.

Man könnte meinen, die tägliche Konfrontation mit der Endlichkeit zehre aus. Für mich bietet sie aber eine hohe Sinnstiftung. Ich beziehe auch Angehörige aktiv ein, zeige ih-

nen Handgriffe für den Transfer und nehme ihnen so die Angst vor der Berührung. Die Dankbarkeit, die ich erfahre – oft erst in Form einer Notiz im Stationsbuch nach dem Tod einer Patientin oder eines Patienten – ist mein Motor. Diese Arbeit schärft meinen Blick für den Wert des Lebens. Ein privater Spaziergang nach Feierabend wird so zu einem bewussten Geschenk.

Am Ende meiner Besuche bleibt oft eine spürbare Ruhe im Raum zurück. Denn Würde ist in der spezialisierten Palliative Care kein abstrakter Begriff, sie hat ganz direkt mit körperlichem Spüren zu tun. Ich möchte, dass Menschen sich bis zuletzt als handelnde Subjekte wahrnehmen, anstatt sich ihrer Krankheit ausgeliefert zu fühlen.

Es geht nicht um die grossen Siege über die Krankheit, sondern darum, dem Leben bis zuletzt einen Raum zu geben, in dem man sich spüren und bewegen kann. Egal wie klein dieser Radius auch geworden ist.



## Seitenblick mit Christian Bigler

Eine Persönlichkeit aus der  
Region. Kurz befragt.



Christian Bigler

### Biografie

Christian Bigler (Jahrgang 1966) leitet seit 2012 das Sportamt der Stadt Bern. Der ehemalige Primarlehrer und Kommunikationsfachmann ist mit seinem Team für die strategische Entwicklung der Berner Sportinfrastruktur, den Betrieb der Eis- und Wasseranlagen, das Reservationsmanagement der städtischen Sportanlagen sowie die Sportförderung spezifischer Nutzergruppen verantwortlich. Zuvor war er Geschäftsführer von Swiss Volley, dem nationalen Volleyballverband. Bigler gilt als Brückenbauer zwischen Breitensport und politischer Verwaltung.

Abtauchen in der Aare, eine Joggingrunde im Bremgartenwald oder im Downhill-Sattel vom Gurten – wo trifft man Sie an einem sonnigen Samstagnachmittag?

*Früher sehr oft auf einem Beachvolleyballfeld oder beim Segeln auf dem Bielersee, mittlerweile eher auf dem Golfplatz.*

Welches Geräusch oder welcher Duft ist für Sie untrennbar mit einem perfekten Feierabend in Bern verbunden?

*Das Rauschen der Aare in den Ohren und gleichzeitig der Duft von Barbecue in der Nase bilden die beste Kombination dafür.*

Gab es einen Moment in Ihrem Privatleben, in dem Ihnen Sport oder Bewegung besonders viel Kraft gegeben hat?

*Ja, die gab es, z. B. während der «unsicheren» Teenagerjahre oder in stressigen Lebensabschnitten.*

In einem Job, in dem es ständig um Leistung und Aktivität geht: Wo und wie finden Sie die totale Ruhe, in der Sie sich mal gar nicht bewegen müssen?

*Bewegung ist für mich kein Muss, sondern ein starkes Bedürfnis, das mir Wohlbefinden und Zufriedenheit verschafft. Die grösste Ruhe finde ich bei einer nicht anstrengenden Bewegung wie dem gelegentlichen Morgenspaziergang mit unserem Hund im Wald, beim Yoga oder beim Leichtwindsegeln.*

Wenn Sie für einen Tag unbegrenztes Budget und absolute Narrenfreiheit hätten: Welche sportliche «Verrücktheit» würden Sie in der Stadt Bern realisieren?

*Vielleicht ein Hochhaus mit mehreren übereinander liegenden Fussballplätzen oder eine Flusswelle, damit man auch auf der Aare surfen kann.*

Welches ist das kurioseste Fundstück oder die ungewöhnlichste Begegnung, die Ihnen in über einem Jahrzehnt in den Berner Sportanlagen untergekommen ist?

*Ich selbst hatte keine aussergewöhnlichen Begegnungen. Ein Mitarbeiter begegnete einmal einem Reh auf einem unserer Fussballplätze und ein Biber in der Aare.*

# Ausblick

## Diaconis-Kurse und -Veranstaltungen 2026

Diese und weitere Veranstaltungen finden Sie auch auf [www.diaconis.ch/aktuelles](http://www.diaconis.ch/aktuelles).

### Themenwoche Australien

---

**Montag, 14. bis**

**Freitag, 18. September**

**Themenwoche Australien für Bewohnerinnen und Bewohner**

Einzelne Aktivitäten stehen auch Angehörigen und Drittpersonen offen.

Bitte informieren Sie sich unter [www.diaconis.ch/aktuelles](http://www.diaconis.ch/aktuelles)

---

### Kurs «Letzte Hilfe»

---

**Freitag, 30. Oktober**

13.00–18.00 Uhr

**Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen**

Die Kurskosten werden von Diaconis übernommen.

Diaconis Panoramasaal, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

Anmeldung an: Anja Michel, Seelsorgerin Diaconis, [anja.michel@diaconis.ch](mailto:anja.michel@diaconis.ch) oder 031 337 73 12

---

Weitere Informationen finden Sie auf [www.diaconis.ch](http://www.diaconis.ch)

### Lösung von Seite 11:

Weiss zieht die Dame auf d2.

Falls Schwarz nun die weisse Dame mit dem Bauer schlägt, zieht Weiss den Turm von f7 auf d7 und setzt Schwarz damit schachmatt. Bei allen anderen Zügen von Schwarz antwortet Weiss mit Dame auf d5 und schlägt dabei den schwarzen Läufer. Schwarz ist nun ebenfalls schachmatt gesetzt.



---

## Unsere wiederkehrenden Veranstaltungen

---

### Dienstag, 1. September

### Dienstag, 1. Dezember

jeweils 19.00–20.00 Uhr

### Salonkonzerte 2026

Musikschülerinnen und -schüler des Konsi 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

---

### Freitag, 25. September

### Freitag, 30. Oktober

### Freitag, 27. November

jeweils 19.30–20.45 Uhr

### Meditationsabende 2026

Jesus sagt: «Siehe, ich mache alles neu»

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

---

### Sonntag, 1. November

10.00–10.40 Uhr

### Sonntags-Matinée

«Lass dem Herzen diesen Streifen Trauer». Musik spielen Martina Huber und Beat Sieber auf dem Violoncello, lyrische Texte zu Trauer liest Anja Michel.

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Diaconis Kapelle Oranienburg, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern

---

### Donnerstag, 19. November

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 an: kommunikation@diaconis.ch oder 031 337 77 33

---

### Gottesdienste, Tagzeitengebete

Die Teilnahme steht allen Interessierten offen.

Nähere Angaben erhalten Sie unter [www.berner-diakonissen.ch](http://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: Marco Grob (Seite 9). Weitere Bilder zur Verfügung gestellt.

Auflage: 34 500 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

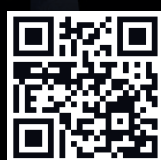


# HOUSE OF DIACONIS



EIN FILMREIFES FÜHRUNGSTEAM,  
AUF DAS DU DICH VERLASSEN KANNST

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



diaconis