

WABERNSPIEGEL

DIE ZEITSCHRIFT FÜR WABERN UND SPIEGEL

November 2025 | 78. Jahrgang **11**



Rettungsgrabung

Bronzezeitliche Siedlung auch auf der Balsigermatte

Wahlen

Keine Sitzverschiebung

Tango-Schnupperstunde

Tango als innovative und freie Tanzform

NATUR GARTEN
BERN

Garten Unterhalt - Pflege - Gestaltung
Grünastrasse 3 / 3084 Wabern
079 221 61 97
www.NaturGartenBern.ch

Simu dr Maler
Malerei & Gipserei

info@simudrmaler.ch
031 961 47 00
www.simudrmaler.ch

Massagen
Fusspflege
Kosmetik
Shiatsu

Gesundheitspraxis Esther Horisberger
ärztl. dipl. Masseurin
dipl. Shiatsu-Therapeutin E.S.I.
Chaumontweg 2
3095 Spiegel bei Bern
Telefon 031 971 60 15
info@gesundheitspraxis-horisberger.ch
www.gesundheitspraxis-horisberger.ch

schöne Fenster,
schöne Türen,
schöner wohnen!

Stefan Egger
Dändlikerweg 49

EGGER
Isolierbau GmbH

Fenster
Türen
Fensterläden
Rolläden

Lamellenstoren
Reparaturen
Service

Belpstrasse 24 | 3122 Kehrsatz | 031 972 34 44
egger-gmbh.ch | info@egger-gmbh.ch

Abschiede
gemeinsam gestalten.

EGLI BESTATTUNGEN

Bern und Region

Reto Zumstein
Geschäftsleiter
Bestatter mit eidg. FA

Christian Sulzer
Bestatter mit eidg. FA

Ursula Rüthy
Bestatterin
Trauerrednerin

Beat Burkhard
Bestatter mit eidg. FA

Dominik Schnidrig
Bestatter

24h-Telefon 031 333 88 00 Breitenrainplatz 42, 3014 Bern office@egli-ag.ch www.egli-ag.ch

EGGIMANN MZ DIENST
MAHLZEITENDIENST
Hühnerhubelstrasse 64, 3123 Belp
079 896 60 05, mz-dienst.ch

In den eigenen vier Wänden bleiben
und doch nicht selber kochen?
Wir bieten Ihnen diese bequeme und
preisgünstige Lösung an.

Klaus von Muralt
Christina Aebischer
Lukas Erni
Christine Müller
Sara Gasser
Monika Röthlisberger
Dominique Bühler
David Müller

DANKE!
FÜR EURE UNTERSTÜTZUNG

dropa
GANZ SCHÖN & GESUND
GURTEN
APOTHEKE
DROGERIE

Gurtenapotheke AG

Eva-Maria Franz und Team
Fachapothekerin FPH
in Offizinpharmazie

im Wabern Zentrum
Seftigenstrasse 240
3084 Wabern

www.gurtenapotheke.ch
dropa.gurten@dropa.ch
Tel. 031 961 26 10

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
8.00 – 18.30 Uhr
Samstag
8.00 – 16.00 Uhr

Nutzen Sie unsere
Fachkompetenz!

Ihr Partner für Wetter- und Sonnenschutzstoren.

— seit 1932 —

gerber storen ag

Föhrenweg 72 | 3095 Spiegel b. Bern | T 031 971 22 92 | gerberstorenag.ch

ELEKTRIKER
WALTHER & FANKHAUSER

Sit über 55 Jahr ä Kabulängi voruus

Walther & Fankhauser AG

www.wafa.ch 031 960 90 90 info@wafa.ch

VELUX®

FÜR VELUX-DACHFENSTER SIND WIR IHRE PROFIS!

- Neueinbau • Service und Reparaturen
- Fensterersatz • Sonnen- und Hitzeschutz

Rufen sie uns an!
Ihre VELUX-Nummer: 031 934 20 20

IMMO PROFIS GmbH
Handwerker - Dienstleistungen

Waldheimstr. 15 3072 Ostermündigen
Tel: 031 934 20 20 www.immoprofis.ch

• SERVICESCHREINER • VELUX-PROFIS

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Diese Ausgabe des WabernSpiegels bringt Geschichte und Geschichten aus mehreren Tausend Jahren. In einer archäologischen Rettungsgrabung auf der Waberer Balsigermatte wird neuerdings nach bronzezeitlichen Spuren einer Besiedlung aus dem 14. vorchristlichen Jahrhundert gesucht.

Nach drei Jahren in Pension zieht Beat Müller, langjähriger Chef der Campinganlage Eichholz, folgendes Fazit: «Mein Rentnerdasein würde ich als eigentlichen Traumberuf bezeichnen.»

Und die Gemeindewahlen 2025 in Köniz haben unlängst zu einem Generationenwechsel geführt. Von den fünf 2021 gewählten Mitgliedern sitzt heute niemand mehr in der neuen Regierung.

Umso schöner, dass in Wabern und im Spiegel immer wieder Neues entsteht. Die Jungunternehmerin Lena Hostettler bietet in ihrem Onlineshop «Chocolat la.lena» Essvergnügen mit kreativen Pralines und Truffes an. Wir wünschen viel Lesevergnügen auf der Reise durch die Jahrhunderte.

Higi Heilinger

Vereinskonvent Wabern Spiegel

Der WabernSpiegel ist das Mitteilungsblatt der Mitglieder des Vereinskonzents Wabern Spiegel. Der WabernSpiegel ist politisch und konfessionell unabhängig. Er wird 10-mal im Jahr in die Haushalte von Wabern, Gurtenbühl, Spiegel und Blinzern verteilt. Auflage: 6800 Ex.

Leiste:

• Gurtenbühl-Leist • Spiegel-Leist • Wabern-Leist

Vereine und Institutionen:

- Alters- und Pflegeheim Weyergut Bethanien • Bernau
- Elterngruppe Wabern • Familiengarten-Verein Wabern
- Familienclub Spiegel • FC Wabern • Feuerwehrverein Wabern
- Freischützen Wabern • Heitere Fahne • IG-Kompost Köniz
- juk – Jugendarbeit Köniz/Wabern • Könizer Bibliotheken
- La gugg au vin • LeihBar Wabern • Ludothek Wabern
- Musikgesellschaft Köniz-Wabern • Pfadi Falkenstein Köniz
- Pfarrei St. Michael • Pro Natura Zentrum Eichholz
- Ref. Kirche Wabern • Schule Morillon • Salome-Brunner-Stiftung: Sprachheilschule Wabern und Heilpädagogische Schule Wabern • Schachclub Köniz-Wabern • SPITEX Region Köniz • Sport- und Skiclub SSC Wabern • Singkreis Wabern
- Spiegelbühne • Stiftung Bächtelen • Tennisclub Eichholz-Wabern • Turnverein Wabern • Verein Kinderheim Maiezyt Wabern • Verein Freizeit-Arbeit Wabern-Spiegel • Verein Spiegel-Blinzernplateau • Wasserfahrverein Freiheit Wabern-Bern • Wohnund Pflegeheim Grünau AG

Parteien aus dem Spiegel und Wabern:

• Die Mitte • EVP • FDP.Die Liberalen • SP • SVP • GLP • Grüne Köniz

Inhalt



Pralinen

4

Schokolade im Onlineshop



Beat und Barbara Müller

10

Weiterhin aktiv im «Ruhestand»



Fitness im Gurtenareal

12

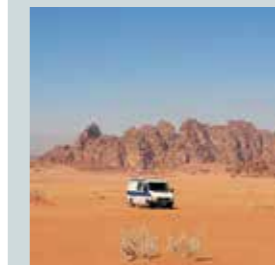
Individuelles Training mit Hightech



Fussgängerstreifen

13

Sanierungsprojekt Kirchstrasse



Reisevortrag

18

Mit dem Wohnmobil auf die arabische Halbinsel



Politischer Standpunkt

20

Petition fordert lückenloses Velonetz

Titelbild

Blick von Kleinwabern zum Breitenacher. Bild Higi Heilinger

Eine Jungunternehmerin wagt das Business mit Pralinen

Schokolade im Onlineshop aus Wabern

Mit geschickter Hand führt sie den mit Ganache gefüllten Spritzsack und giesst die feine, frisch hergestellte Füllung aus Couverture, Rahm und Chai-Latte-Gewürz in vorfabrizierte Truffeskugeln. Diese Truffes werden Teil der aktuellen Herbstkollektion.

Sie, das ist Lena Hostettler, welche schon als Kind eine grosse Schokoladegeniesserin war. Nachdem sie als Schülerin bei Casa Nobile, wie es der Name sagt, einem noblen Confiseur aus Bätterkinden, schnuppern durfte, war die Berufswahl gelaufen: Lena wird Confiseurin. Sie macht die Lehre bei Eichenberger, ebenfalls einer Nobelmarke, und kehrt zurück zu Casa Nobile und durchläuft eine übliche Berufslaufbahn in der Gastronomie, nämlich mit einer Art Lehr- und Wanderjahre in verschiedenen berufsnahen Bereichen.

Der Traum von der Selbstständigkeit

Unterdessen beginnt Lena eigene Pralinés zu entwickeln. Es entsteht beispielsweise ein mit Truffes und Pralinen gefüllter Adventskalender. Kreativität und Engagement bringt sie mit: «Es macht mir grossen Spass, selber zu kreieren und nicht bei den Standards zu verharren. Ich berei-



Vorlagen aus dem 3-D-Drucker ermöglichen die Herstellung von mit Schokolade ausgegossenen Formen. Vergoldet verziern sie die Pralinen. (Bild Therese Jungen)

te gerne Glücksgefühle: Wenn beim Öffnen einer Pralinenschachtel die Augen glänzen, macht es pure Freude. Das ist mein Lohn. Ich entwickle und probiere ständig Rezepte und Produkte und höre auf die Anregungen von Familie und Freunden und deren Erfahrung. Ich frage nach, wo Produkte zu beziehen sind. Auf diese Weise habe ich meinen Schokolade-onlineshop aufgebaut.»

Chocolat la.lena nennt sie die Jungfirma. In Wabern aufgewachsen, kennt Lena die Region, sucht einen geeigneten Produktionsraum und findet ihn an der Funkstrasse. Jetzt kann sie den Onlineshop aufbauen. Mit im Boot sind unterstützende Personen: Beispielsweise der Vater, der als ehemaliger Quereinsteiger vom Orgelbauer zum Velofachmann wurde, er ist Besitzer von Welowerk an der Dorfstrasse Wabern. Er weiss, worauf die junge Selbstständige achten soll, wie Marketing geht, wo Fallen und Schwierigkeiten liegen. Eine Cousine, die Polygrafin ist, unterstützt beim Aufbau des Onlineshops. Step by step erlernt die Confiseurin, diesen zu bedienen. Einbezogen werden zudem Produktionsstätten für edle Ver-

packungware und professionelle Fotografen. Es gilt vernetzt zu denken und vernetzt zu arbeiten, z. B. mit Newsletter, Instagram, Besuch von Märkten mit Angeboten zur Degustation. Die feine Schokolade kann auch im Direktverkauf erworben werden: «Der Florist» im Liebfeld bietet im Winter am Muttertag und am Valentinstag saisonale Produkte an. «Feinwerk & Co», an der Rathausgasse und im Breitsch Moserstrasse 26, bieten das ganze Jahr die aktuellen Kollektionen an, und manchmal tauchen die Schokoladen in Geschenkkörben auf.

Nachhaltigkeit in der Produktion

Lena produziert vorwiegend Pralinés: «Das ist meine Spezialität, mein Markenzeichen, frisch, saisonal, kreativ. Ich produziere saisonale Kollektionen. In meinen Pralinéfüllungen stecken nur Frischprodukte, manchmal sind sie überraschend: Yuzu z. B., eine japanische Zitrone, oder Fichten oder Baumruss. Diese Schokolade kann nicht billig sein, deshalb braucht es ein neues Verstehen darum, was dahintersteckt. Alkoholische Pralinés dürfen nicht alkoholgetränkt sein, sondern munden in einer gelungenen Harmonie mit an-

deren Ingredienzen. Zum Beispiel Grand-Marnier-Kugeln: Zuerst schmeckt man das Schoggiaroma, im Abgang kommen dezent die zugefügten in Rahm gekochten Orangenzesten dazu. Der Grand Marnier gilt als Verfeinerer und ist nicht Hauptbestandteil. Für diesen Genuss sollte man sich Zeit nehmen.»

Lena hält die Nachhaltigkeit hoch: Den Karton der Schachteln ergänzen recycelte Kakaoschalen. Diese Schachteln sind aufwendig hergestellt und sollten wiederverwendet werden. Sie sind so kostbar, dass sich das Wiederauffüllen lohnt. Chocolat la.lena bietet bei Kollektionswechseln Wiederauffüllaktionen an.

Selbstverständlich sind die Verwendung regionaler Produkte, ein fairer Vertrieb der Schokolade. Die Grundcouverturen sollen nicht süss sein, anstatt mit Zucker



Schokolade, die glücklich macht. (Bild Anita Quintus)

sind sie mit Fruchtpüree als perfekte Kombination für weitere Zutaten gesüsst: Rahm, Glukose, Honig. Die Geschmäcker bilden Orangen-, Zitronenschalen, gefriergetrocknete Früchte, Gewürze und Fruchtgelees, sonniger Lavendel, «freche» Kräuter wie Peterli. Künstliche Aromen verwendet Lena keine.

Wie es bei Kreativberufen ist: Überall hat es einen kleinen Haken, die Geschäfte sind oft an Saisons gebunden. Das Schokoladengeschäft ist noch nicht so weit, dass Lena Hostettler ganz davon leben könnte. An drei Tagen arbeitet sie in einer Tagesschule.

Ob sie auf diesem Weg neue Kundschaft findet?

Therese Jungen

INSERAT

Diese Köpfe engagieren sich für ein soziales Köniz

HERZLICHEN DANK FÜR DEINE STIMME!

Gemeindepräsidium



TANJA BAUER

Parlament



FRANZISKA ADAM



GÉRALDINE MERCEDES BOESCH



BÜLENT CELIK



MAYRA KYRA FACCIO VASQUEZ



JUTTA GUBLER KLÄNE-MENKE



JANKA HAMM



LENNART KOCH



URS MUMENTHALER



ARLETTE MÜRGER



BRIGITTE ROHRBACH



ISABELLE STEINER

Dank deiner Stimme haben wir +4,1% im Gemeinderat und +2,8% im Parlament zugelegt und einen Sitz gewonnen. Mit dieser Kraft ergreifen wir in der neuen Legislatur Partei für dich.





Präzision vor Augen®

Seftigenstrasse 222
3084 Wabern
031 961 10 31
www.icu-optics.com
info@icu-optics.com

Jetzt.
Besser.
Sehen.

35. Steinhölzlilauflauf
Sonntag, 30. November 2025, Liebefeld BE
www.steinhoelzlilauflauf.ch

Jetzt Anmelden!

Steinhölzlilauflauf
Der Lauf Hit zum Saisonschluss

Heizunginstallateur/in EFZ
Werde ein Mitglied in unserem Top-Team und bewirb dich jetzt.
Mehr unter www.koechli-sanitaer.ch

Zu kaufen gesucht
Solvente, private Käuferschaft sucht

Einfamilienhaus in Wabern
Angebote bitte an: sprint1@gmx.ch

Für Senioren, die Unterstützung brauchen.

Wir sind von wenigen bis 24 Stunden für Sie da. Von Krankenkassen anerkannt. Kostenlose Beratung.

Tel 031 370 80 70
dovida.ch

Dovida
Mein Leben, mein Weg

Brennpunkt

Köniz hat gewählt – ein Rückblick

Keine Sitzverschiebung, aber Generationenwechsel

Am 28. September 2025 haben die Stimmberechtigten der Gemeinde Köniz ein neues Parlament und eine neue Regierung gewählt. Die fünfköpfige Regierung wird sich auch in Zukunft aus fünf Parteien zusammensetzen und im Parlament gibt es nur kleine Verschiebungen. Wabern und der Spiegel sind auch in den neu gewählten Gremien gut vertreten.

Regierung (Gemeinderat)

Die parteipolitische Zusammensetzung der Könizer Regierung bleibt auch in der kommenden Legislatur unverändert. Die

fünf Sitze teilen sich fünf Parteien (je ein Sitz für SP, Grüne, SVP, FDP und GLP). Der SP ist es nicht gelungen, die «Könizer Zauberformel» zu sprengen und einen zweiten Sitz zu erobern. In der Könizer Regierung findet aber ein Generationenwechsel statt. Von den fünf Mitgliedern, welche 2021 gewählt wurden (Berlinger, Brönnimann, Burren, Kohler, Pestalozzi), sitzt niemand mehr in der neuen Regierung. Die beiden «Bisherigen», Gemeindepräsidentin Tanja Bauer (SP) und Gemeinderat Thomas Marti (GLP), wurden erst während der laufenden Legislatur gewählt. Neu im Gemeinderat Einsitz nehmen Dominic Amacher (FDP), Dominique Bühler (Grüne) und Kathrin Gilgen (SVP). In der bisherigen Regierung sass «nur» eine Frau; neu stellen die Frauen mit drei Gemeinderätinnen die Mehrheit.

Wabern und der Spiegel sind durch Tanja Bauer und Dominic Amacher mit je einem Mitglied im Gemeinderat vertreten.

Parlament (Grosser Gemeinderat)

Auch im Könizer Parlament gibt es nur kleinere Verschiebungen (siehe Tabelle). Die SVP gewinnt 2 Sitze und die SP 1 Sitz,

während FDP, GLP und Grüne je einen Sitz verlieren. Somit bleiben auch die Machtverhältnisse ähnlich. Weder die beiden linken Parteien (SP und Grüne) noch die Bürgerlichen (SVP und FDP) haben eine Mehrheit im Parlament; entscheidend ist, wie die drei Mitteparteien (GLP, EVP, Mitte) abstimmen.

«Nur» 7 Mitglieder sind neu im Parlament, 33 Bisherige wurden wiedergewählt. Im neuen Parlament sitzen 21 Frauen und 19 Männer; 13 Mitglieder wohnen im Verteilgebiet des WabernSpiegels (siehe auch Kasten).

Markus Keel



Der neu gewählte Gemeinderat von Köniz.

Sitzverteilung im Könizer Parlament von 2001 bis 2025

	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
SP	12	12	10	10	10	10	11
Grüne	3	5	5	5	6	8	7
SVP	9	8	8	9	8	6	8
FDP	9	9	7	5	6	6	5
GLP	–	–	1	3	4	6	5
EVP	3	3	3	2	3	2	2
Mitte *	2	2	6	6	3	2	2
diverse	2	1	–	–	–	–	–

* ehemals CVP und BDP

Balsigergut und Breitenacher im Fokus der Archäologie

1963 hebt Waberns Lokalhistorikerin Frieda Hurni in der «Berner Zeitschrift für Geschichte und Heimatkunde» die Bedeutung der archäologischen Funde hervor, welche eine prähistorische Besiedlung des Balsigergutes in Kleinwabern und des Breitenachers in Kehrsatz belegen. Im Lauf der Jahrzehnte sind in der Region wiederholt weitere spektakuläre Funde freigelegt worden.

1972 machte eine Luftaufnahme Spuren eines römischen Gutshofes entlang der BLS-Bahnlinie im Breitenacher sichtbar. Es vergingen Jahrzehnte, bis der Archäologische Dienst des Kantons Bern dem Sachverhalt mit Sondierungen und Testgrabungen auf den Grund gehen konnte. Neben den Fundschichten und Mauern des Gutshofes wurde auch das Teilstück eines wunderschönen Mosaiks freigelegt. Wegen des geplanten Doppelspurausbaus der Bahnlinie erfolgte 2014 die Untersuchung einer weiteren Testfläche, die den vermuteten Verlauf der Umfassungsmauer der römischen Gutshofanlage bestätigte. Damit war belegt, dass zwischen Wabern und Kehrsatz grossflächige Besiedlungen sowohl in bronzezeitlicher als auch in römischer Epoche und ebenfalls im späten Mittelalter stattgefunden haben.

Freilegung einer bronzezeitlichen Siedlung

Im Rahmen einer Rettungsgrabung suchte 2015 der Archäologische Dienst im oberen Breitenacher auf einer Fläche von insgesamt 15 000 m² nach Spuren der vermuteten bronzezeitlichen Siedlung. Dabei wurden neben Feuerstellen und Keramikscherben zahlreiche Pfostengruben entdeckt, die über die Existenz einer prähistorischen Landsiedlung mutmassen liessen. Pfostengruben im Verbund mit verschiedenen grossen Steinen sind ein deutlicher Hinweis auf Gebäude aus Holz und Lehm, die auf Holzpfosten gebaut worden sind. Diese Pfosten verfaulen im Laufe der Zeit vollständig, sodass nur die unterschiedlich grossen Keilsteine erhalten bleiben, die die Pfosten in der Boden-grube fixiert hatten. Die grosse Anzahl



Dieses Mosaik schmückte vermutlich den Boden der Bibliothek eines römischen Gutshofes im Breitenacher. © Archäologischer Dienst des Kantons Bern, Rolf Wenger

gefundener Pfostengruben erlaubte die Rekonstruktion von über zwanzig Gebäudegrundrissen, von denen das grösste Haus eine Länge von 14,8 m und eine Breite von 3,7 m aufwies. Die rechteckigen Gebäude, die den bekannten mittelbronzezeitlichen Gebäudegrundrissen entsprechen, dürften als Wohnhäuser, die kleineren Bauten als Getreidespeicher gedient haben.

Es kann davon ausgegangen werden, dass im Breitenacher der Bronzezeit (14. bis 13. vorchristliches Jahrhundert) ein grösseres keltisches Dorf existiert hat – zusammengesetzt aus Hofgruppen mit jeweils einem Wohnhaus und einem oder mehreren Speicherbauten. Unweit davon wurde eine 80 cm tiefe Grube mit einem Durchmesser um 2,5 m dokumentiert. Sie wird als Silo interpretiert, das heisst als Vorratsgrube zur feuchtkühlen Lagerung

von Lebensmitteln – sozusagen als archaischer Kühlschrank.

Unklar ist die Funktion von vier geheimnisvollen kleineren Gruben, die vollständig mit Keramikscherben gefüllt waren. Die bis zu 25 cm grossen Scherben wurden nicht etwa achtlos als Abfall entsorgt, sondern waren sorgfältig ineinander aufgeschichtet. Einige weisen Verformungen auf, wie sie entstehen, wenn gebrannte Keramik mit grosser Hitze in Kontakt kommt. Neben einer der vier Gruben wurden zudem einzelne verbrannte Knochenstückchen gefunden, deren Bedeutung nicht restlos geklärt ist. Für derartige Deponierungen finden sich in der Schweiz bisher keine Parallelen. Einiges deutet jedoch darauf hin, dass es sich um rituelle Deponierungen handelt, vielleicht in Zusammenhang mit Speiseopfern.

Bronzezeitliche Siedlung auch auf der Balsigermatte?

Nachdem Sondierungsgrabungen die Existenz eines bronzezeitlichen Dorfes auf dem Breitenacher in Kehrsatz belegt haben, hat der Archäologische Dienst des Kantons Bern Mitte September auf der Balsigermatte zwischen Kleinwabern und Kehrsatz eine Rettungsgrabung begonnen. Der WabernSpiegel hat sich mit Grabungsleiterin Laure Prétôt über Sinn und Zweck der voraussichtlich zwei Jahre dauernden Grabung unterhalten.

Zahlreiche freigelegte Keramik- und Holzkohlefragmente belegten 2017 bei einer Rettungsgrabung im Vorfeld des Doppelspurausbaus der BLS-Bahnlinie eine früh-, eine mittel- und eine spätbronzezeitliche Besiedlungsphase auf dem Breitenacher – nur 300 Meter entfernt vom 1972 entdeckten römischen Gutshof westlich der Bahnlinie. Diese Spuren liegen in verschiedenen Schichten übereinander – von der Mittel- und Jungsteinzeit, Bronzezeit (15. bis 13. Jhd. v. Chr.) über die römische Zeit (ab 20 v. Chr.) bis ins späte Mittelalter. Die Datierung der Funde erfolgte durch die bewährte Radiokarbonmethode anhand von verkohlter Holzkohle in den freigelegten Pfostengruben.

Ähnliches wird nun auch in Kleinwabern vermutet, wie Grabungsleiterin Laure Prétôt bei der Begehung des Grabungsareals ausführte: «Nach dem Abtragen der Humusschicht durch den Bagger haben wir dort, wo grössere Steine zum Vorschein kamen, mit der Handkelle zehn bis zwanzig Zentimeter weitergegraben und so ein archäologisches Fenster geöffnet. Unter der Humusschicht befindet sich eine vermischte Schicht von mittelalterlichem oder modernem Glas, glasierter Keramik und Silex (Feuerstein) aus dem Meso- oder Neolithikum. Die auffällige Vermischung der Schichten ist dem Pflug der Landwirtschaft geschuldet, die hier beim Pflügen die Schichten immer wieder umgewendet hat. Die für die Archäologie aufschlussreichen Schichten liegen nun eingetieft unter dieser vermischten Landwirtschaftsschicht. Es handelt sich hauptsächlich um Pfostengruben von Häusern oder Abfallgruben und eingetieft Mauern, die einst



Der Humus auf dem Grabungsareal der Balsigermatte ist bereits abgetragen. Grabungsleiterin Laure Prétôt zeigt in Richtung Kehrsatz, wo auf dem Breitenacher vor acht Jahren die Reste einer bronzezeitlichen Siedlung ausgegraben worden sind.

nicht vom Pflug durcheinandergebracht worden sind.»

Warum ist das richtige Erkennen von Pfostengruben bei archäologischen Rettungsgrabungen entscheidend? «Was bleibt von einer Pfostengrube, sind die Keilsteine. Man hat beim bronzezeitlichen Häuserbau eine Grube gegraben, den Pfosten reingestellt und ihn rundherum mit Keilsteinen fixiert», erklärt Laure Prétôt beim Rundgang über das Grabungsareal und zeigt auf eine Stelle, wo unter dem abgetragenen Humus ein Haus unterschiedlich grosser Steine zu sehen ist. «An dieser Stelle werden wir einen Profilschnitt machen, um festzustellen, ob hier ursprünglich ein Pfostenloch war.

Wenn ja, wird sorgfältig geprüft, ob in der näheren Umgebung weitere solche Gruben vorkommen. An diesen Stellen graben wir weiter in die Tiefe, legen alles frei und prüfen genau, ob es sich wirklich um eine Grube mit einem fixierten Pfosten handelt oder nur um eine zufällige Ansammlung von Steinen. Wenn wir verschiedene solche Pfostengruben lokalisieren, lassen sich die Gebäude identifizieren. Dann wird die ganze Fundstelle freigelegt und mit dem Staubsauger geputzt, um den Fund mit Fotos und Zeichnungen zu dokumentieren. Schliesslich werden auf den Plänen die Fundstellen für spätere Generationen genau eingezeichnet», so die Grabungsleiterin.

Welches Fazit kann heute nach dem Abtragen der Humusschicht und dem Freilegen der ersten archäologischen Fenster gezogen werden? Die Antwort der Grabungsleiterin ist zuversichtlich: «In den nächsten Wochen werden wir auf dem Areal grabend, putzend und vermessend weiter Quadratmeter um Quadratmeter gegen Westen vorrücken. Das Steinniveau unter der Humusschicht ist hier auffällig hoch und wir haben bereits einige Stellen mit unterschiedlich grossen Steinen markiert. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir hier bis in zwei Jahren auf Siedlungsreste eines bronzezeitlichen Dorfes stossen werden, ist dementsprechend hoch.»

Higi Heilinger

Beat Müller: weiterhin aktiv im «Ruhestand»

Oberflächlich betrachtet nahm das Berufsleben von Beat Müller einen unüblichen Verlauf, bei näherer Betrachtung weist es aber doch eine gewisse Logik auf. Dies zeigt sich beispielsweise in der «Berufsausbildung», die, wenn auch informell, bereits in der Jugendzeit begonnen hat und ihn auf die kommenden beruflichen Herausforderungen vorbereitet hat. So beginnt sein Buch mit dem Eingeständnis, dass ihn schon als Kind nichts stärker interessierte als das fließende Wasser. Bereits als Kleinkind hätten ihn die Geräusche um die Gullydeckel und das Herumhüpfen in den Regenwetter-Pfützen magisch angezogen. Später folgten zum Schrecken seiner Eltern auch gefährliche Unternehmungen in der Aare. Mit diesen Erfahrungen und Vorlieben erscheint die Berufslaufbahn des ausgebildeten Landschaftsgärtners zum Camping-Eichholz-Chef nur eine Frage der Zeit. Im Sommer 1990 war es dann so weit. Die vierköpfige Familie bezog die Dienstwohnung unmittelbar neben dem Campingplatz. Nach 35 Jahren und Überleben eines Flugunfalls konnte Beat Müller seine Funktion als Leiter der Freizeitanlage seinem Nachfolger übergeben.

Offenbar klingen selbst für Beat Müller seine Erzählungen im autobiografisch gehaltenen Buch etwas abenteuerlich. Und er kann Gedanken lesen. So beginnt er das Gespräch mit dem Hinweis, dass die im Buch aufgeführten Anekdoten keinesfalls erfundene Geschichten seien, sondern Erlebnisse, die er auch belegen könne. Dabei verweist er auf den mitgebrachten Ordner, reichlich gefüllt mit Zeitungsausschnitten und umfangreicher Korrespondenz. Aber wir glauben ihm auch so, denn die besten Geschichten schreibt das Leben selbst. Und so möchten wir von Beat Müller mehr wissen:

Beat, du bist seit 3 Jahren pensioniert. Wie hast Du den Übergang von deiner spannenden Tätigkeit in die Pensionierung erlebt?

Beat Müller: Der Gang in den Ruhestand erfolgte nicht auf einmal, sondern schrittweise über einen Funktionswechsel. Ich



Beat Müller mit Gattin Barbara.

war froh, dass ich die Aufgaben in Teilschritten abgeben und meinen Nachfolger in meiner neuen Funktion als dessen Stellvertreter unterstützen konnte. Kommt hinzu, dass ich in meinem Berufsleben gefühlte 30 Reorganisationen in der städtischen Organisation erlebt habe und sich in der Informatik einmal mehr grössere Neuerungen abzeichneten. Vermutlich habe ich damit auch meinen direkten Vorgesetzten etwas Freude bereitet, denn ich war schon nicht pflegeleicht. Hartnäckig habe ich meine Vorstellungen und Ziele immer dann verfolgt, wenn es um die Einführung technischer Neuerungen mit Entlastungspotenzial für die Angestellten ging. Glücklicherweise genoss ich dabei häufig den

Goodwill und die Unterstützung der übergeordneten politischen Führung.

Während sich Frau Barbara entfernt hat, um sich mit anderen Bekannten an einem Nebentisch zu unterhalten, taucht plötzlich eine weitere Kundin des Restaurants auf, die Beat Müller als ehemaligen Platzchef erkennt und begrüsst. Sie erwähnt, dass sich in den vergangenen Jahren einiges ungünstig entwickelt habe. So habe sie kürzlich aufgrund der gestiegenen Wohnkosten Wabern verlassen und aufs Land ziehen müssen.

Beat Müller (nach einem kurzen Gedankenaustausch sowie der anschliessenden

Verabschiedung von der Bekannten) erklärt: Ich kann die Situation gut nachvollziehen. Auch an meinem neuen Wohnort im Diemtigtal ist der Zuzug von pensionierten Unterländern aus Basel oder Bern spürbar. Im Gegenzug finden viele junge Leute aus dem Diemtigtal nur in den städtischen Gebieten eine Arbeitsstelle, wo sie sich aber mit ihrem Lohn keine Wohnung leisten können. In der Folge kommt es zu unerwünschtem Pendelverkehr zwischen Arbeits- und Wohnort.

Gibt es andere gesellschaftliche Entwicklungen rund um den Campingplatz, die dir auffallen?

Als ich hier mit der Arbeit anfang, bezog die Familie die angrenzende Dienstwohnung, damals eine ungeheizte Baracke. Komfort war da nicht. Im Winter konnte es schon mal vorkommen, dass die Zahnbürstli im Zahnglas anfroren und die Kinder mit Frostblumen an den Fensterscheiben Kunstwerke zeichneten. Auch das damalige Arbeitsverständnis ist mit heute kaum vergleichbar. Als Lehrling erlebte ich noch die 55-Stunden-Woche. Teilzeit war unbekannt. Es galt der Grundsatz «work for life». Heute ist hingegen die «Work-Life-Balance» das höchste Ziel. Daher höre ich nicht gern, wenn den Älteren vorgehalten wird, sie würden auf Kosten der Arbeitstätigen leben. Wenn ich aus finanziellen Gründen oder auf Anfrage der Stadt heute weiterarbeiten müsste, wäre das für mich kein Problem.

Was bedeutet dir der «Ruhestand»?

Mir gefällt der aktuelle Zustand sehr gut. Nebst den Auslandsreisen und den inländischen Tagesausflügen betätige ich mich

auch bei der Pflege und Gestaltung diverser Gartenanlagen in der Umgebung. Immerhin bin ich gelernter Landschaftsgärtner. Dann bin ich auch passionierter Fischer mit einem eigens gepachteten Bergsee. Mit Fischer-Kollegen gehe ich zuweilen auf den Thuner- oder Bielersee. In literarischer Hinsicht liebe ich die Bücher von Christine Brand...

Apropos: Du selbst hast ein Buch geschrieben, das viele deiner Erlebnisse auf dem Campingplatz festhält. Gibt es bald schon ein weiteres Buch von dir?

Diesbezüglich habe ich noch nichts Konkretes geplant. Als Campingplatz-Chef hatte ich aber auch mit Drogenabhängigen zu tun. Von einem habe ich sehr viel über den Drogenschmuggel und seine Hintermänner erfahren. Darüber liesse sich leicht ein Kriminalroman schreiben. Wer weiss...

Wie passt eigentlich der Titel des Buches zu deinem Leben? Du scheinst ja auch weiterhin dein Leben mit viel Arbeit und Aktivitäten zu füllen?

Der Titel selbst entspringt einem Spruch eines bei uns im Eichholz eingesetzten Asylbewerbers, der im Rahmen des Beschäftigungsprogramms einen bemerkenswerten Fleiss gezeigt hat. Unvergesslich für uns war auch sein konsequenter Arbeitsabbruch bei Ablauf der Arbeitszeit. Das damit verknüpfte Bild gefällt mir gut. Zwar schaffe ich gern. Aber der gewählte Zeitpunkt für das Ende der Berufszeit war richtig. Das gilt auch für die jetzige Situation. Mein Rentnerdasein würde ich sogar als eigentlichen Traumberuf be-



Der Buchumschlag von «Zeit ist um». Bezugsquellen: Matte-Buchladen «einfach lesen»; Rezeption Campingplatz Eichholz; Orell-Füssli; Amazon als E-Book.

zeichnen. Doch das wird auch einmal enden. Angenommen, wir haben eine Lebenszeit von gut 85 Jahren. Vergleicht man diese auf einem Messband, welches wir um 65 cm kürzen: Was bleibt? Nicht mehr viel! Diese Realität kann ich aber gut akzeptieren.

Letzte Frage: Würdest du rückblickend gewisse Dinge anders anpacken?

(wird kurz etwas nachdenklich): Nein, ich bereue keinen Moment meines bisherigen Lebens. Es wäre sicher schön, wenn man mit den gemachten Erfahrungen nochmals ganz vorne anfangen könnte. Allerdings würde ich heute wohl beim Berufsantritt nicht mal die Probezeit bestehen. Denn wie gesagt, wenn ich von etwas überzeugt bin, kann ich ein Ziel sehr hartnäckig verfolgen, nicht immer zur Freude meiner direkt Vorgesetzten.

Vielen Dank, Beat, für das offene und interessante Gespräch! Wir sind gespannt, ob das weitere Buchprojekt zustande kommt, und wünschen dir zusammen mit deiner Frau weiterhin viele schöne Erlebnisse und wohlverdiente Erholungszeiten!

Text und Fotos Urs Fischli

Individuelles Training mit Hightech und Herz im Gurtenareal

Seit dem 1. September bereichert MK Fitness das Gurtenareal – ein Boutique-Studio, das Technologie und persönliche Betreuung vereint.

Zur Eröffnung lud die Inhaberin, Karolina Uppman, Anwohner*innen und das lokale Gewerbe zu einem Apéro ein. Doch was genau bietet dieses Studio, und wer profitiert davon? Der WabernSpiegel hat mit Frau Uppman über ihr Konzept, ihre Zielgruppe und die ersten Erfahrungen gesprochen.

Ein Boutique-Fitnessstudio mit persönlicher Note

Frau Uppman beschreibt ihr Studio als «klein, familiär und persönlich». Der Fokus liegt auf professioneller Betreuung, modernster Ausstattung und einer freundlichen, einladenden Atmosphäre, in der sich alle willkommen fühlen.

Ein besonderes Highlight ist das schöne, grosse Studio im oberen Stock, wo Gruppenklassen wie Pilates, Yoga, Rückenfit

und Zumba stattfinden. So vereint MK Fitness das Beste aus Boutique-Fitness und motivierendem Gruppentraining.

Ein zentrales Element ist die Kombination aus Technologie und persönlichem Coaching. Jede Kundin und jeder Kunde erhält ein KI-gestütztes Check-up, das als Grundlage für einen individuellen Trainingsplan dient. Dieser Plan ist über eine App abrufbar und passt sich den Fortschritten der Trainierenden an. «Das Training orientiert sich an den Bedürfnissen der Mitglieder – nicht umgekehrt», erklärt Uppman.

An den hochmodernen Technogym-Maschinen können Mitglieder ihre Fortschritte nicht nur messen, sondern auch sichtbar machen – Motivation inklusive! «Das Check-up hilft dir, deine individuellen Bedürfnisse zu erkennen und deine Fortschritte zu sehen.»

Für wen lohnt sich das Angebot?

MK Fitness richtet sich an Menschen, die

Wert auf Wohlbefinden, Gesundheit und persönliche Betreuung legen. «Unser Angebot spricht vor allem jene an, die kein klassisches Bodybuilding betreiben und sich in einem modernen, aber persönlichen Umfeld wohlfühlen möchten», heisst es seitens des Studios.

Einbindung ins Quartierleben

Die Eröffnung von MK Fitness war nicht nur ein interner Meilenstein, sondern auch ein Gemeinschaftsereignis. «Wir haben die Nachbarn und das lokale Gewerbe zu einem Eröffnungsapéro eingeladen und den anwesenden Firmen einen Trainingsrabatt angeboten.» Darüber hinaus ist das Studio offen für Kooperationen mit lokalen Vereinen, Gewerbetreibenden und Anwohner*innen. «Wir möchten uns aktiv ins Quartierleben einbringen und gemeinsam Projekte umsetzen.»

Fitness mit persönlichem Ansatz

MK Fitness steht für Qualität statt Masse – mit Fokus auf individuelle Betreuung, moderne Technologie und ein echtes Wohlfühlambiente. «Unser Ziel ist es, dass sich unsere Mitglieder wohlfühlen, professionell begleitet werden und ihre Ziele erreichen. Nicht nur Training – ein neues Lebensgefühl.»

Jetzt selbst erleben: Exklusivtage vom 20. bis 22. November

Sie möchten MK Fitness kennenlernen? Dann nutzen Sie die Exklusivtage für ein kostenloses Probetraining und eine Studioführung. Als Neukunde warten auf Sie:

- 1x Personal Training Session (Wert CHF 130)
- Keine Einschreibgebühr
- 1x Friend-Pass (1 Woche gratis für Ihre Begleitung)

Wir wünschen MK Fitness einen guten Start mit dem Fitnessgeschäft und bedanken uns für das Gespräch.

Jean-Paul Gehrig



MK Fitness Geräte



MK Fitness Gruppentraining



Karolina Uppman (Bilder Malek Ait Abdallah)

Verdichtetes Bauen zunehmend im Trend

Mattenweg Wabern: Aus 3 wird 12

Kurz vor Ausbruch des 2. Weltkriegs läuteten in Wabern der Mattenweg und die Alpenstrasse im Abschnitt Weyerstrasse-Mattenweg die Entwicklung des Maygut-Quartiers ein. Aus dieser Zeit stammt auch das gut erhaltene Dreifamilienhaus, das kürzlich am Mattenweg 6 abgebrochen wurde, um auf der grossen Parzelle Platz für zwei dreigeschossige Neubauten à je 6 Wohnungen mit zugehöriger Einstellhalle zu schaffen: 12 statt 3 Wohneinheiten – ganz im Sinne der von der Könizer Ortsplanung angestrebten «Entwicklung nach innen».



Vorher...

(Bild pp)



... und nachher.

(Bild zVg)

Nussbaumweg Spiegel: Aus 1 wird 9

Genau zu gleicher Zeit wie am Mattenweg in Wabern (kurz vor dem 2. Weltkrieg) begann die Besiedlung am Nussbaumweg im Spiegel. Anstelle des Einfamilienhauses Nussbaumweg 48 ist gemäss Baupublikation ein Neubau von zwei Mehrfamilienhäusern mit total 9 Wohnungen und Ein-



...jetzt...

(Bild pp)

stellhalle geplant. Bauliche Verdichtung ist auch im Spiegel-Quartier durchaus im Trend, wobei sich dies bisher noch nicht in einem Bevölkerungszuwachs niederschlägt. Durchschnittlich mehr Wohnfläche pro Bewohner*in stellt offenbar immer noch einen aus Planungs- und Umweltsicht weniger erfreulichen Trend in unserem reichen Land dar.

pp

Fussgängerstreifen auf Schulweg Kirchstrasse

Wiederaufstellung nach 9 Jahren

Auch für wichtige Anliegen braucht's oft langen Atem, und manchmal geht der Schnauf frühzeitig aus. Nicht aber in diesem Fall: Bereits 2013 in der Mitwirkung zur letzten Etappe des Sanierungsprojekts Kirchstrasse stiess die geplante Aufhebung des Fussgängerstreifens bei der wichtigsten Querungsstelle im Umfeld von Oberstufenzentrum Morillon und Dorfschulhaus (Höhe WeloWerk/Monta-

nova) auf heftige Kritik von Elternkreisen und Wabern-Leist. Wegen des neu eingeführten Tempo-30-Regimes beharrte die Gemeinde aber auf der Aufhebung. Ab 2016 setzte sich folglich der Elternrat der Schulen Wabern mit Nachdruck für die Wiederherstellung besagten Zebrastreifens ein. Unterstützung bekam er vom Könizer Parlament, das 2019 eine Motion überwies, die Verbesserungen für Fussgänger*innen im Umfeld von Schulen und Heimen forderte. Erst zwei Jahre später, nachdem das Parlament die vom Gemeinderat beantragte Abschreibung der Motion abgelehnt hatte, nahmen sich die Behörden das Anliegen zu Herzen. Im Herbst 2023 lagen schlussendlich die Resultate einer umfassenden Analyse aller tendenziell kritischen Querungsstellen auf dem Gemeindegebiet vor. Und siehe da: Die Sicherung der Querung Kirchstrasse war als eine von 7 prioritären Massnahmen in Wabern/Spiegel aufgeführt. Mitte September wurde nun der Fussgänger-

streifen wiederhergestellt – angesichts des zunehmenden Motorfahrzeugverkehrs auf der Kirchstrasse bietet die Mittelinsel wertvolle zusätzliche Sicherheit.

Ein grosses MERCI aus Wabern

Auf Nachfrage der Redaktion äussert sich der Elternrat Wabern als Vertretung der Eltern der Schülerinnen und Schüler in Wabern «sehr erfreut, dass endlich eine gesicherte Fussgängerquerung über die neu gestaltete Kirchstrasse umgesetzt ist. Die vor Jahren gestartete Initiative des Elternrats hat damit nach jahrelangem Beharren und Nachstossen verschiedener Vertreterinnen und Vertreter doch noch ihr Ziel erreicht. Der Elternrat bedankt sich bei den Beteiligten aus Bevölkerung, Verwaltung und Politik für die Unterstützung, den Dialog und die Bereitschaft, diese zentrale Lücke im Waberer Schulwegnetz zu schliessen.»

Pierre Pestalozzi





Villa Bernau

Es wird wieder kühler, die Villa Bernau lädt ein zum Verweilen. **Offene Bernau** mit Kaffee vom Bistro oder als Selbstbedienung, aber **ohne Konsumzwang**. Mit Spielzeugecke. Zum sich treffen, kaffee, lesen, arbeiten usw. Von Montag bis Donnerstag, jeweils 14.00 bis 18.00 Uhr.



Räbeliechtli-Umzug

Mi 5. November
Gemeinsames Singen (Begleitung Musikschule Köniz und Saxophonist) – Beisammensein – Lichterspaziergang – warmer Punsch und Stärkung – konfessionsloser Anlass – alle herzlich willkommen. Nach dem Anlass Möglichkeit für ein warmes, familienfreundliches Znacht in der Villa Bernau, Reservation erwünscht kontakt@bernau.ch. Ab Montag, 3. November, stehen vor der Villa Bernau Räben zum Selbst-Schnitzen parat.

Young Engineers Bern

Mi 5. November, 15.00 bis 16.30 Uhr
Technikkurse in der Villa Bernau. Spielerisch Physik und Maschinenbau lernen mit Lego für 7- bis 11-Jährige. Je 75 Minuten, 33 Franken pro Lektion. Anmeldung: bern.youngeng.ch oder 077 262 94 82. Die Workshops finden fast jeden Mittwoch statt. Einstieg jederzeit möglich.

Jassrunde in der Bernau

Mi 5. November, 17.00 Uhr
Ab 17.00 Uhr wird in der Bernau gejasst. Anmeldung nicht nötig, später dazustossen geht auch.

Bernau Quartiernachtessen

Mi 5. November, Bar ab 18.30 Uhr, Essen ca. 19.00 Uhr
Alle sind herzlich eingeladen zum gemeinsamen Nachtessen. Wir zaubern ein fei-

nes saisonales Menü. Lust aufs Mitessen? Melde dich an: kontakt@bernau.ch – so fällt das Einkaufen leichter. Richtpreis fürs Essen: 10 Franken, Getränke separat.



Reisevortrag: Mit dem Wohnmobil auf die Arabische Halbinsel

Mi 5. November 20.15 Uhr
Simone Wittwer und Florian Jäger berichten in der Villa Bernau von ihren Erlebnissen auf der Arabischen Halbinsel. In einem Fotovortrag mit Bildern und persönlichen Geschichten öffnen die beiden ein Fenster zu einer Region, die voller Kontraste steckt – und zeigen Begegnungen, die überrascht und Vorurteile widerlegt haben. Essen gibt's ab 19.00 Uhr im Rahmen des Quartiernachtessens.

Open-Jam-Session

Fr 7. November, 17.00 Uhr
Spontanes, tanzbares Improvisieren mit Groove-Charakter – einmal monatlich freitags. Interaktive Visuals laden zum Mitmachen ein. Vorhanden: Mischpult, Amps, Drumset, Fender Rhodes, Keyboard, Mikrofone. Bitte eigene Kabel, Effekte und Instrumente mitbringen. Für Musiker*innen (Amateure bis Profis), Tänzer*innen, Filmbegeisterte und Zuschauer*innen. Unkostenbeitrag: 15 Franken, Snacks und Getränke vorhanden. Dachstock Chalet Bernau.



Griechischer Abend mit Livemusik

Fr 7. November
Livemusik mit dem Duo Taximi, Rembetiko und Volksmusik aus Griechenland. Konzert ab 20.00 Uhr
Griechische Spezialitäten: Bar und Abendessen ab 19.00 Uhr
Eintritt 65 Franken, Abendessen inklusive, (Reservierungen notwendig). Vegi- und Kin-

der-Menü auf Anmeldung. Eintritt ohne Essen ab 21.00 Uhr: 25 Franken.
Reservierungen: Villa Bernau, kontakt@bernau.ch, Seftigenstrasse 243, Wabern, sowie bei Manolis, sidsilon@yahoo.gr, 079 452 72 87

Richtig Indisch kochen

Sa 8. November, 15.00 bis 20.00 Uhr
Taucht ein in das vielseitige, aromatische und duftende Reich der indischen Küche! In unserem Kochkurs lernt ihr die indischen Gewürze kennen, und wir kochen zusammen ein indisches vegetarisches Menü, Streetfood, Dessert und natürlich Chai. Mit Gurdeepak Singh und Steffi Ahuja. Preis: 130 Franken pro Person. Anmeldung: info@aroga.ch
Dachstock Chalet Bernau



Klezmermusik

So 9. November, 16.00 Uhr
Berner Klezmer hat sich zum Ziel gesetzt, die traditionsreiche, berührende Klezmermusik wieder im originalen Klang aufleben zu lassen, in einer Besetzung, in welcher der Gesang, sinngemäss auf Jiddisch, eine wichtige Rolle einnimmt. Gespielt werden alte Lieder und Tänze aus dem Osten, aber auch das Repertoire aus der Tradition der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts von New York. Zudem schreibt Mariusz Chrzanowski auch eigene Stücke. Mariusz Chrzanowski, Akkordeon, Gesang; Gerrit Boeschoten, Klarinette
Eintritt frei, Kollekte. Für Erwerbstätige empfohlener Betrag: 20 Franken.
Dachstock Chalet Bernau

Märchen mit Martin

Mi 12. November, 15.30 bis 16.30 Uhr
Märchenstunde mit Märchen der Gebrüder Grimm für Kinder von 4 bis 9 Jahren. Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich. Im gemütlichen Gartensaal der Villa Bernau erzählt Martin Frey monatlich an einem Mittwoch zwei Märchen. Die Zwerge Zottel und Zipfel hören mit, die Geschichten werden mit Musik untermalt, zudem

zeigt Martin die Bilder einer bekannten Bilderbuchillustratorin. Dauer: ca. 50 bis 60 Minuten. Das Bistro Bernau ist offen und bietet Kaffee, Tees und Kuchen. Eintritt frei, Spielecke ist offen.

Tango-Schnupperstunde in der Villa Bernau

Do 13. November, 19.00 Uhr
Alle sind herzlich willkommen – mit oder ohne Tanzpartner*in! Seit 2012 unterrichten Mileva & Martín Tango als innovative und freie Tanzform, die von Jung und Alt getanzt werden kann. Am 27. November beginnt der Basiskurs, und damit zieht der Tango definitiv in die Villa Bernau ein! Wir vermitteln den Tango als das, was er für uns bedeutet: una cultura popular. Die Tangokultur ist in erster Linie eine soziale Kultur, öffnet Raum für Begegnung zwischen Menschen, welche die Liebe zur Tangomusik und zum Tanz teilen.



Merci-Fest, Helfer*innen-Fest Bernau

Fr 14. November 18.30 Uhr
Die Bernau funktioniert nur mit euch, mit eurer Unterstützung. Einmal im Jahr bedanken wir uns bei allen, die mit angepackt haben, mit einem kleinen Fest.

Glutenfreier Sonntagsbrunch

So 16. November, 10.00 Uhr
Wir bieten dir eine vielfältige Auswahl an glutenfreien Broten, Zöpfen und Kuchen. Dazu gibt es Käse (mit/ohne Laktose), Butter (mit/ohne Laktose), Honig, Marmelade, eine kalte Fleischplatte, Eier, Müesli und Overnight Oats. Ergänzt wird das Buffet durch eine grosse Auswahl an Salaten und Spezialitäten: Lachs mit Rucola, Avocado mit Zitrone, Tomaten-Gurken-Salat, gegrilltes Gemüse, Börek, Oliven, Hummus, Menemen (Tomaten-Paprika-Eier) und frische Früchte. Kinder bis 6 Jahre kostenlos, Kinder von 6 bis 16 Jahre pro Altersjahr Fr. 1.60, Erwachsene Fr. 34.–.
Bitte anmelden unter: 078 913 62 00 oder bistrobernau@gmail.com

Musig im Dach

So 16. November, 10.00 bis 15.00 Uhr
Nirgends ist Zusammen-Musik-Machen so einfach wie im Dachstock Chalet Bernau. Alle bringen ihr Musikinstrument oder die Stimmbänder mit, und wer kann einen kleinen Beitrag zum Häppchen-Büffet. Noten und Liedertexte liegen bereit. Und dann geht's los, in einen Sonntag voll Musik und Gesänge. Äbe, Musig im Dach. Mit Christoph Geissbühler.
Kollekte für Organisation und Raum

Denk-Raum – Café philosophique

Di 18. November, 19.15 bis 21.30 Uhr
Der Denk-Raum ist für alle offen, die gerne lesen, fragen, nachdenken und zuhören. Daniela Lederer präsentiert das Buch «Survival of the Richest» von Douglas Rushkoff. Daniel Rotenbühler und Martina Meier werden den Abend moderieren. Unkostenbeitrag wie immer 10 Franken. Wir freuen uns über Anmeldungen auf: martinameier42@bluewin.ch

Familienyoga

So 23. November, 10.00 bis 11.00 Uhr
Im Chalet Dachstock der Villa Bernau Für alle von 4 bis 99 mit Spass an Bewegung und Spiel.
Anmeldung und Infos: janine.niedan@gmail.com

Parliamo Italiano

Mi 26. November, 19.00 Uhr
Parliamo Italiano ist ein ungezwungenes Italienisch-Training. Möglichst ausschliesslich auf italienisch geführte Gespräche begleiten Apéro und Nachtessen. Anschliessend gibt's eine geführte Konversation zu einem aktuellen Thema oder zu einem grammatikalischen Problem. Keine Kurskosten, keine Anmeldung.

Tangokurs

Do 27. November, 19.00 Uhr
Alle sind herzlich willkommen – mit oder ohne Tanzpartner*in! Seit 2012 unterrichten Mileva & Martín Tango als innovative und freie Tanzform, die von Jung und Alt getanzt werden kann. Am 27. November beginnt der Basiskurs, und damit zieht der Tango definitiv in die Villa Bernau ein! Wir vermitteln den Tango als das, was er für uns bedeutet: una cultura popular. Die



Tangokultur ist in erster Linie eine soziale Kultur, öffnet Raum für Begegnung zwischen Menschen, welche die Liebe zur Tangomusik und zum Tanz teilen.

Richtig indisch kochen

Sa 29. November, 15.00 bis 20.00 Uhr
Taucht ein in das vielseitige, aromatische und duftende Reich der indischen Küche! In unserem Kochkurs lernt ihr die indischen Gewürze kennen, und wir kochen zusammen ein indisches vegetarisches Menü, Streetfood, Dessert und natürlich Chai. Mit Gurdeepak Singh und Steffi Ahuja. Preis: 130 Franken pro Person. Anmeldung: info@aroga.ch
Im Dachstock Chalet Bernau



Playfight – Für Kinder ab 6 und ihre Erwachsenen

So 30. November, 10.00 bis 12.00 Uhr
Playfight kombiniert bewusstes Kämpfen, Spiel und Achtsamkeit und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Wir setzen Kraft ein, aber verletzen uns nicht. Respektvoll, spielerisch miteinander raufen! Picknick mitnehmen für anschliessendes, gemeinsames Mittagessen.
Anmeldung: micheline.steiner@bernau.ch
Im Chalet Dachstock Bernau



Erfahren Sie alles über unsere Aktivitäten und Veranstaltungen. Treten Sie unserer WhatsApp-Gruppe bei, um nichts zu verpassen.

Heitere Fahne



Mondyoga mit Belinda
Mo 3., 10., 17. und 24. November,
18.30 Uhr

Yoga ist zurück in der Heitere Fahne! Komm in Verbindung mit deinem Körper und der Mondenergie. Die Mondyogapraxis nimmt dich mit durch die 12 Tierkreiszeichen – je nach Mondphase ist die Yogastunde ruhiger oder kräftiger. Egal ob Anfänger*innen oder fortgeschrittene Yogis – alle sind herzlich willkommen zu diesen 75 Minuten der Selbstliebe. Yoga auf Kollekte!



Heitere Sonntagsbrunch (vegan)
So 9. November

Der herzliche Sonntagsbrunch am Fusse des Gurtens für alle Sonntagskatzen, Knabberhörnchen und Wandervögel. Wir freuen uns auf vegane, verträgliche und herzerwärmende Leckereien von 10.30 bis 14.00 Uhr.

Preise Sonntagsschmauserei

- Fr. 35.– Heitere Soli-Sonntagsbrunch für die Heitere Fahne
 - Fr. 30.– Heitere Sonntagsbrunch, damit wir unsere Kosten decken können
 - Fr. 25.– Heitere Sonntagsbrunch für diejenigen mit kleinem Budget
- Preise exkl. Getränke



Heitere Pizzamittwoch
Mi 5., 12. und 19. November,
18.00 Uhr

Der legendäre, vielleicht bitzeli chaotische Pizzaabend auf der Heitere Terrasse oder in der heimeligen Beiz!

Das grandiose Geschmackserlebnis wird zubereitet und gebacken von unseren knusprigen Pizzaiolos, und durch den Abend begleitet dich ein kunterbunt zusammengewürfeltes Serviceteam. Die heitere Gelegenheit, um gemeinsam mit der Familie oder den Freund*innen den Abend gemütlich ausklingen zu lassen.



La Collection de Tibou Sakho
Fr 7. November, 18.00 Uhr

Madani Sakho alias civic3mille führt uns durch die Plattensammlung seines Vaters, Tibou Sakho.

Ein Abend voller Musik von Westafrika. Wenn Vinyl Geschichten erzählt.

Über Jahrzehnte hat Tibou Sakho, welcher in Guinea aufgewachsen ist, seine Sammlung zeitgenössischer westafrikanischer Musik aufgebaut. Hierzulande komplett unbekannte Perlen aus unterschiedlichen Genres.

Jede Platte bringt eine neue Farbe, ein anderes Tempo, eine eigene Geschichte. Ein Stück Erinnerung, ein Fragment Heimat. Begleitet wird der Abend mit dazu passendem Essen. Inspiriert von den Regionen, aus denen auch die Musik stammt.



Theater Frei_Raum – Heidi
Do 13. November
18.00 Uhr Essen, 20.00 Uhr Show

Nach den Romanen von Johanna Spyri Das Theater Frei_Raum erzählt in seiner neusten Produktion die Geschichte von Heidi. Warum?

«Weil Heidis Sehnsucht in vielen Geschichten weiterlebt. Weil ich gerne die fieseren Rollen wie Fräulein Rottenmeier spiele (wü i im ächte Läbä so nätt bi). Weil Heidi verdient, neu gedacht und beleuchtet zu werden. Weil das achtsame Leben auch für uns relevant ist. Weil das Rauschen und Wogen in den Tannen alles sein kann. Weil Heidi an den kleinsten Dingen so grosse Freude hat, als würde sie eine Million gewinnen. Weil die Bergwelt nicht nur idyllisch ist. Weil ich gerne den ganzen Tag meckere, wie Schneehöppli – total nervig. Mmh. Mmh. Capuns. Weil Heidi so gemeinsam und einsam ist. Weil alle glauben, Heidi zu kennen. Weil auch wir auf der Suche nach dem Glück sind.»
Für alle ab 7 Jahren

Premiere

Do 13. November, 20.00 Uhr – mit Essen

Weitere Vorstellungen

Fr 14. November, 20.00 Uhr – mit Essen
Sa 15. und So 16. November, 16.00 Uhr
Do 20. und Fr 21. November, 20.00 Uhr – mit Essen
Sa 22. November, 16.00 Uhr



12 Jahre Heitere Fahne – Körper als Heimat, Heimat im Körper

Fr 28. und Sa 29. November, 17.00 Uhr Beginn (Für genaue Zeitangaben siehe www.dieheitererfahne.ch) Sie steht noch immer da – die Heitere Fahne – und verkörpert die Visionen, Abgründe, Träume und eine Art von Heimat eines vielstimmigen Kollektivs. Zum 12. Jubiläum spüren wir der Beziehung von «Heimat und Körper» nach. Wir beschäftigen uns mit Fragen rund um Zugehörigkeit, Identität, Sinnlichkeit und Wahrnehmung des Körpers im weitesten Sinne. Wir betrachten Körper als Ort, an dem wir uns beheimaten oder auch entfremden können, und fragen: Wo fühle ich mich im Körper zu Hause? Wo bin ich fremd in mir? Wie schaffen wir Verbundenheit und einen gemeinsamen Körper?

Mit inszeniertem Rundgang durch alle Räume, Musik, Schmaus, Heitere Überraschungen und bizz Festerei darf auch sein.

Tango Argentino in der Villa Bernau

Am 13. November um 19.00 Uhr sind alle zu einer Tango-Schnupperstunde im Gartensaal der Villa Bernau willkommen – mit oder ohne Tanzpartner*in!

Seit 2012 unterrichten Mileva & Martín Tango als innovative und freie Tanzform, die von Jung und Alt getanzt werden kann. Am 27. November beginnt der Basiskurs, und damit zieht der Tango definitiv in die Villa Bernau ein!

Wir vermitteln den Tango als das, was er für uns bedeutet: una cultura popular. Die Tangokultur ist in erster Linie eine soziale Kultur, öffnet Raum für Begegnung zwischen Menschen, welche die Liebe zur Tangomusik und zum Tanz teilen.

Der argentinische Tango hat als «Social Dance» die ganze Welt erobert. Tangotanz hat nichts mit dem Erlernen einer



Bild www.josefsutter.ch

Choreografie zu tun, sondern ist Austausch zwischen zwei Menschen von Moment zu Moment. In unserem Unterricht stehen Improvisation, Musikalität und die

Freude an einer feinen Kommunikation an erster Stelle. Dieses feine Zwiegespräch läuft über den «abrazo», die Umarmung. Im Einsteigerkurs erhältst du einen Einblick in die technischen Grundlagen des Tangos: Wir trainieren das Gleichgewicht, die Wahrnehmung der eigenen Achse und die Gehteknik als Voraussetzung für eine funktionierende Umarmung. Der Fokus liegt auf dem Zusammenspiel von Führenden und Folgenden, der Wachsamkeit für das Gegenüber und dem Tanzen einfacher Figuren zu zweit.

Mileva & Martín Lebrero Demenga
www.tango-mileva-martin.ch

Wabern erleuchtet beim Räbeliechtliumzug

Der Räbeliechtliumzug in Wabern findet dieses Jahr am Mittwoch, 5. November, statt. Das gemeinsame Projekt wird von der reformierten und katholischen Kirche sowie der Villa Bernau organisiert. Der Anlass ist konfessionslos, alle sind herzlich willkommen.

Gerne möchten wir an diesem Abend Wabern wieder zum Leuchten bringen. Stellt eure Räben und Kürbisse auf den Fenstersims, vor die Türen oder eure Gärten, damit Wabern beim Umzug durch die Strassen (Bernau–Gossetstrasse–Viktoriastrasse–Eichholzstrasse–Bernau) noch mehr erstrahlt.

Um 18.00 Uhr treffen wir uns im Park der Bernau. Wir singen zusammen und ziehen gemeinsam mit den Laternen los. Während des Anlasses dürfen wir uns wieder auf instrumentale Begleitung von Jugendlichen der Musikschule Köniz und einem Saxophonisten freuen.

Wer sein eigenes Räbeliechtli schnitzen möchte, kann dies unter Anleitung am Mittwochnachmittag, ab 16.00 Uhr im Pfarreisaal

St. Michael in Wabern, tun. Räben zum Selber-Schnitzen können am Montag, 3. November, in der Bernau abgeholt werden. Es het solangs het. Richtpreis Unkostenbeitrag: 5 Franken pro Kind. Anmelden bis 1. November an barbara.catania@kathbern.ch.

Im Bistro Bernau gibt es am Nachmittag Kaffee und Kuchen, am Abend wird ein warmes, familienfreundliches Znacht angeboten. Gerne mit Anmeldung über kontakt@bernau.ch. In der offenen Bernau kann man sich ohne Konsumzwang in der Spielecke verweilen, sich aufwärmen oder das selbst mitgebrachte Zvieri essen.

ms



Mütter- und Väterberatung in der Villa Bernau

Die Mütter- und Väterberatung ist jeden Monat mehrmals in der Villa Bernau. Damit möglichst viele Eltern die kostenlose Beratung nutzen können, sind die Termine auf verschiedene Wochentage verteilt.

Mo 3. November, 14.00 – 17.00 Uhr
Fr 14. November, 9.00 – 12.00 Uhr
Mo 17. November, 14.00 – 17.00 Uhr
Di 25. November, 17.00 – 20.00 Uhr
Fr 28. November, 9.00 – 12.00 Uhr

Terminvereinbarung unter www.mvb-be.ch

Konzert Singkreis Wabern: «Zu Gast bei Fanny»

Der Singkreis Wabern startete am 20. Januar mit seinem neuen Projekt. Unter dem Titel «Zu Gast bei Fanny» interpretiert der Singkreis Werke von Fanny und Felix Mendelssohn sowie Clara und Robert Schumann. Die Konzerte finden am 1. und 2. November in der Villa Morillon statt. Tickets: eventfrog.ch/singkreiswabern

Mit dem Wohnmobil auf die Arabische Halbinsel

Am Mittwoch, 5. November, berichten Simone Wittwer und Florian Jäger in der Villa Bernau von ihren Erlebnissen auf der Arabischen Halbinsel.

Ein staubiger Parkplatz in einer saudischen Kleinstadt. Eben noch haben Simone Wittwer und Florian Jäger ihre Wäsche aus der Reinigung geholt, da klopft ein fremder Mann an die Wohnmobiltür. Erst herrscht Unsicherheit – will er sie vertreiben? Doch wenig später sitzt er mit ihnen beim Abendessen, organisiert einen Café-Besuch um Mitternacht und führt sie stolz durch seine Stadt. Für die beiden Reisenden ist diese Begegnung mit Fahd ein Schlüsselerlebnis: Sie zeigt, wie gastfreundlich, herzlich und überraschend offen die Menschen auf der Arabischen Halbinsel häufig sind.

Vier Monate lang haben Simone Wittwer und Florian Jäger diese Region bereist. Mit ihrem selbst ausgebauten Camper, der sie seit Studienzeiten begleitet, führen sie über endlose Pisten durch Saudi-Arabien, parkten an einsamen Stränden im Oman und suchten Nacht für Nacht neue Stellplätze – mal zwischen Wüstendünen, mal mitten in einer quirligen Stadt. Das Leben im Wohnmobil bedeutete zwar enge Platzverhältnisse und ständige Planung, schenkte ihnen aber auch eine ungeahnte Freiheit: jeden Tag aufzuwachen, ohne zu wissen, was dieser bringen wird.

Gerade Saudi-Arabien hat die beiden tief beeindruckt. Noch immer gilt das Land in Europa vielen als verschlossen oder gar gefährlich. Vor Ort begegneten die beiden jedoch vor allem Neugier, Hilfsbereitschaft und grosszügiger Gastfreundschaft. So wurden sie eines Abends sogar von ei-



nem General eingeladen – zu arabischem Kaffee, Datteln, zu Gesprächen und zum Kennenlernen seiner Familie. Auch ein Arzt öffnete ihnen die Türen seines Hauses, stellte seine Frau vor und gewährte einen seltenen Einblick in das Alltagsleben einer saudischen Familie.

Die Reise war voller Kontraste. In den Strassen von Tabuk sahen sie noch streng verschleierte Frauen, während wenige hun-

dert Kilometer weiter in Al-Ula junge Saudi-Frauen als Reiseleiterinnen selbstbewusst auftraten. In den Metropolen der Vereinigten Arabischen Emirate stiegen die beiden nach Wochen in der Wüste plötzlich in eine glitzernde Welt aus Hochhäusern, Luxusautos und Klimaanlage ein. Im Oman wiederum fanden sie Orte, die fast märchenhaft wirkten: ein Lager am einsamen Strand, umherziehende Kamele, Beduinen, die spontan ihre Hilfe anboten.

Natürlich war nicht alles romantisch. Grenzübertritte verlangten Geduld und unzählige Stempel. Ersatzteile und gute Automechaniker waren schwer zu finden, Pannen nervenaufreibend. Doch genau diese Herausforderungen machten einen Teil des Reizes aus. Denn sie führten immer wieder zu Begegnungen mit Menschen, die halfen, improvisierten und lachten – und so die Reise unvergesslich machten.

Am 5. November haben Interessierte die Gelegenheit, gemeinsam mit Simone Wittwer und Florian Jäger die Reise über die Arabische Halbinsel Revue passieren zu lassen. In einem Fotovortrag mit Bildern und persönlichen Geschichten öffnen die beiden ein Fenster zu einer Region, die voller Kontraste steckt – und zeigen Begegnungen, die überrascht und Vorurteile widerlegt haben.

Der Vortrag findet am Mittwoch, 5. November, um 20.15 Uhr in der Villa Bernau statt.

Restaurant Gross-Wabern im November

Pub-Quiz 5. November by Rätselteam Glücki-Glück

Karaoke Vol. 2.0 mit Ortega-Bros. am 29. November ab 17.30 Uhr

Finnische Weihnachten (Abendessen) Dienstag, 16. Dezember, ab 17.00 Uhr beginnend am Feuer mit Glühwein

Das Fondue «JEAH» ist eine tolle Spezialität aus Gross-Wabern. Getüftelt für euch!

Rindfleisch wird zuvor mariniert und mehrere Tage eingelegt. Verschiedene hausgemachte Saucen und Contorni bereichern das Fondue, welches ein Gaumenerlebnis ist. Eine gesellige und schmackhafte Alternative zu klassischen Fondues. Nur auf Vorbestellung (48 Stunden) ab Minimum 2 Personen.

Bahnhofstrasse 20, 3084 Wabern
031 503 16 15
www.grosswabern.ch

Vereine

Im Beruf. Gewaltfreie Kommunikation. Einführungsseminar.

An diesem Seminartag vermittele ich Ihnen jene Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, die im privaten (Familie, Freunde, Ehrenamt, mit sich selbst) oder beruflichen Umfeld (Mitarbeitende, Vorgesetzte, Kundinnen und Kunden) nützlich sein können. Lernen und üben Sie an diesem kompakten Tag direkt mit ihrem eigenen Beispiel die Anwendung von kommunikativen Werkzeugen, um:

- bewusst zu sprechen und zuzuhören, damit deine Botschaft wirklich ankommt
- Motivation und Kooperation zu stärken, auch in schwierigen Momenten
- von «Macht über» zu «Macht mit» zu wechseln für nachhaltige Zusammenarbeit
- Lösungen zu finden, die für alle ein Gewinn sind

Wann: Sa 17. Januar 2026, 9.00 bis 17.00 Uhr

Wo: Schulzimmer Pfarrei St. Michael, Eingang «Pfarrei Zentrum», Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Kosten: CHF 220.–

Weitere Infos und Anmeldung:

www.nbj-coaching.ch/veranstaltungen

Impressum

Redaktion

Wabern Spiegel
Seftigenstrasse 243, 3084 Wabern
wabernspiegel@bluewin.ch
Mi 10 bis 12 Uhr
Tel. 031 961 85 39
IBAN CH06 0900 0000 3077 21771 1

Martin Feller (mf), Urs Fischli (uf), Jean-Paul Gehrig (jpg), Higi Heiling (hh), Anneke Heverhagen (ah), Therese Jungen (tj), Markus Keel (mk), Pierre Pestalozzi (pp), Jonathan Spirig (js);
Agenda: Gabriele Roth

Sie können den Wabern Spiegel auch im Internet als PDF-Datei anschauen oder herunterladen: www.wabern.ch / Agenda & Wabern Spiegel

Herausgeber

Vereinskonvent Wabern Spiegel

Nützlich

Notfall

Polizeiposten Köniz, 031 368 76 41
Notruf Polizei 117 / Feuerwehr 118 / Sanität 144 / Vergiftung 145
Notfallzentrum KJP der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, 058 630 88 44
Medphone Psychiatrie, 0900 57 67 47

Ärztlich-/Zahnärztlicher Notfalldienst

0900 57 67 47

SPITEX RegionKöniz

Landorfstrasse 21, Postfach, 3098 Köniz
www.spitex-regionkoeniz.ch / 031 978 18 18

Seniendienst

Dovida Seniorendienste Schweiz AG
031 370 80 70 / www.dovida.ch

Gemeinde Köniz

031 970 91 11 / www.koeniz.ch

Poststellen Wabern und Spiegel

0848 88 88 88
Mo–Fr 8 bis 12 Uhr / 14 bis 18 Uhr;
Sa 8.30–12 Uhr

SBB-Tageskarten

Gemeindehaus Bläuacker, Landorfstrasse 1, 3098 Köniz,
031 970 91 11
Mo–Fr, 8–12 Uhr und 14–17 Uhr
oder www.tageskarten.koeniz.ch

Jahresabo

Sie können den Wabern Spiegel auch abonnieren! 35 Fr. pro Jahr oder 78 Fr. für Jahrgangssponsoren, die publiziert werden: wabernspiegel@bluewin.ch

Schreiben Sie uns

wabernspiegel@bluewin.ch
Die Redaktion freut sich über Zuschriften aus der Leserschaft. Kürzungen oder das Einholen von Gegendarstellungen bleiben vorbehalten. Eingereichtes Material (Foto, Text, CD usw.) wird nicht retourniert.

Erscheinungsdaten 25/26

Nr.	Schlüsse (Inserate/Redak.)	erscheint
12	Fr 07.11. / Mo 10.11.	Do 27.11.
1/2	Fr 05.12. / Mo 08.12.	Fr 09.01.
3	Fr 06.02. / Mo 09.02.	Do 26.02.

Produktion

Scribentes Media
Hohfuhren 223, 3123 Belp

Druck

Ast + Fischer AG
Seftigenstrasse 310
3084 Wabern
www.ast-fischer.ch

Vertrieb

POST CH AG

Inserateservice

Adveritas GmbH
Grubenstrasse 1, Postfach
3123 Belp
info@adveritas.ch
Tel. 031 529 29 29

Steinhölzlilauf – der Lauf-Hit zum Saisonschluss

Bereits zum 35. Mal lockt der Steinhölzlilauf zu einem Laufhappening gegen Jahresende. Das Familiäre, die abwechslungsreiche Strecke wie das breite Angebot sorgen für einen besonderen Laufevent.

Den Steinhölzlilauf streichen Läuferinnen und Läufer zuhauf rot an in ihrer Weihnachtsgeschichte. Der Grund ist einfach. Es handelt sich um eine einzigartig attraktive Laufveranstaltung gegen Jahresende. Am ersten Advent, in diesem Jahr dem 30. November, kommen Laufbegeisterte verschiedensten Niveaus auf ihre Rechnung. Im Stadion Liebefeld laufen die Kinder. Die Schüler*innen, die Jugendlichen und Erwachsenen starten und finishen hier und passieren auf ihren Runden. Für sie geht es ebenso ins Quartier sowie durch den be-

liebten Steinhölzli-Wald. Der Parcours sorgt für Abwechslung, Attraktion und Herausforderung. Und auf keinen Fall zu vergessen: Die «Guggenmusik Tonschiesser Schliern» bringt zwischen 11.15 und 14.15 Uhr auch die müdesten Beine zum Wirbeln.

Es kommt nicht von ungefähr, dass sich Jahr für Jahr Spitzenathletinnen und -athleten an die Startlinie dieses mit Herzblut organisierten Laufes begeben. Namen wie Matthias Kyburz (Sieger 2023 und 2024), Simona Aebersold (2022), Dominik Rolli (2021/22) oder Selina Burch (2023) zeugen davon. Sie schätzen das Kompetitive in Verbindung mit der Lockerheit und dem freundschaftlichen Austausch.

Vorbereitung mit dem Olympia-Teilnehmer und Mehrfach-Weltmeister
Besonderes Augenmerk richten die Organisatoren auf die Kinder und Jugendlichen – am Lauf und schon zuvor. In Zusammenarbeit mit dem Lehrerteam des Schulhauses Hessgut organisieren sie wie schon letztes Jahr Schülertrainings (am 3. und 10. November) zur Vorbereitung und Einstimmung – mit einem prominenten Gast: Matthias Kyburz, dem Olympia-Teilnehmer im Marathon und achtfachen OL-Weltmeister. Der Routinier leitet die

Vorbereitungsstunde am 10. November. Teilnehmen an diesem exquisiten Vorbereitungsprogramm dürfen in diesem Jahr auch Kinder, die nicht im Hessgut zur Schule gehen. Allerdings ist die Zahl beschränkt (40). Anmeldeschluss war der 30. September. Am Renntag selber sorgt der Samichlaus für Stimmung. Um das Besondere des Jubiläums (35. Austragung) zu unterstreichen, nimmt er in diesem Jahr sein Eseli mit. Und im Ziel erhalten alle Kinder ihre (goldene) Medaille. Besondere Attraktivität übt der Steinhölzlilauf natürlich auch auf die Erwachsenen aus. Ihnen bietet sich die Wahl zwischen der Hauptdistanz (10,5 km) oder der Kurzdistanz (5,1 km). Einen besonderen Reiz üben die Staffel-Rennen am Vormittag aus. Sie begeistern Jung und Alt und bieten etwas, das es in dieser Form nur ganz selten gibt – Spannung, Action, Dynamik und Mehrfach-Einsätze für die Teilnehmenden, die ihre Energie auf ungewöhnliche Art und Weise einteilen müssen. Und als Belohnung und Erinnerung erhalten alle erwachsenen Teilnehmenden ein funktionelles Kurzarmshirt. Weitere Infos unter www.steinhölzlilauf.ch oder info@laufsportevents-winkler.ch.

gg/Jörg Greb



Politischer Standpunkt: Sicher von A nach B – Petition fordert lückenloses Velonetz in Köniz

Köniz bewegt sich – aber noch zu oft im Zickzack. Unklare Kreuzungen, fehlende Lückenschlüsse und Abschnitte ohne Velostreifen mindern die Attraktivität des Velos. Lennart Koch, Mitinitiant der Velopetition, betont: «Die breite Unterstützung aus der Bevölkerung und der grosse Einsatz unserer Unterschriftensammler:innen haben mehr als 1000 Unterschriften eingebracht. Das zeigt: Sichere, verständliche Velowege sind ein echtes Anliegen. Danke, Köniz!»

Konkret angestrebt werden baulich getrennte Velowege auf den Hauptachsen, klare Kreuzungen – gerade dort, wo Kinder und Senior:innen unterwegs sind – sowie Lückenschlüsse, damit Wege nicht abrupt enden. Der Veloverkehr soll in künftigen verkehrspolitischen Projekten konsequent mitgedacht werden. So entsteht Schritt für Schritt ein durchgängiges, sicheres Velonetz.



Für die Initiant:innen ist das Velo Teil der Lösung: weniger Lärm, weniger Stau, mehr Sicherheit und ein Beitrag, bis 2045 das Netto-Null-Ziel der Gemeinde zu errei-

chen. «Viele möchten im Alltag umsteigen, scheitern aber an Lücken und Gefahrenstellen. Ein attraktives Velonetz hilft allen Generationen, sicher ans Ziel zu kommen», hält Brigitte Rohrbach fest, die die Petition am 1. September der Gemeindeverwaltung zuhänden des Gemeinderats mit überreichte.

Das fordern wir (kurz & konkret)

- **Getrennte Velowege** auf Hauptachsen
- **Sichere, klare Kreuzungen** – kindertauglich
- **Lücken schliessen** im bestehenden Netz
- **Veloverkehr priorisieren** in allen Planungen



Yamuna ist Weltmeisterin

Sensationell! Ditaji Kambundji (Pfadi-name Yamuna) liess der Konkurrenz über 100 Meter Hürden keine Chance und kürte sich an der Leichtathletik-WM in Tokio am 15. September zur Weltmeisterin.



WM-Gold

Yamuna dominierte das Rennen von Beginn weg und sicherte sich den Sieg mit neuem Schweizer Rekord in 12,24 Sekunden. Sie ist damit die erste Schweizer Leichtathletin, die an einer WM Gold gewinnt. Es ist ihre sechste Medaille an Grossanlässen. Sie ist seit 2010 bis heute Mitglied der Pfadi Falkenstein Köniz und durchlief die ganze Pfadilaufbahn: Bienli – Pfadi – Pios – Rover. 2019 war sie Leiterin in der Pfadistufen-Einheit Aventurin.

Falkenstein gratuliert Yamuna zu den grossartigen sportlichen Erfolgen.



Bisher fünfmal WM-Gold von Schweizer Leichtathletik-Sportler*innen

Vor Yamuna erhielt nur André Bucher (2001 über 800m) und Werner Günthör



Yamuna als Leiterin (2019)



Yamuna als Pfadi (2013)



(3 Mal im Kugelstossen 1987, 1991 und 1993) Leichtathletik-WM-Goldmedaillen. «Kugel-Werni» war nie in der Pfadi, er half jedoch 1999 mit beim dreitägigen Falkensteiner Pfadifest (40 Jahre Falkenstein und Weiermattheim-Einweihung). Er stellte sich für das Falkensteinstossen (Handicap-Wettkampf gegen den Kugelstoss-Weltmeister) zur Verfügung.

Mujinga Kambundji war als Kind auch in der Pfadi

Yamunas älteste Schwester Mujinga war bei den Bienli und hatte den Pfadinamen Delux.

An den Hallen-Weltmeisterschaften gewann sie am 22. März 2025 im Sprint über 60m mit Gold ihre 11. Medaille an einem Grossanlass.

Mitmachen beim Weihnachtsmarkt im Bernaupark

Am 3. Dezember findet im Bernaupark von 15.00 bis 18.00 Uhr ein **Weihnachtsmarkt** statt, mit Kinderangeboten, Essensständen, Kunsthandwerk und Samichlous-Besuch.

Ein kleiner, einfacher, schöner Weihnachtsmarkt **vom Quartier fürs Quartier.**

Verschiedene Institutionen aus Wabern machen mit. Auch Menschen aus dem Quartier sind herzlich eingeladen, mitzu-



Weihnachtsmarkt Bernau.

machen, also falls ihr Lust habt, einen Stand zu machen, meldet euch bis am Montag, 3. November, bei micheline.steiner@bernau.ch. Der Gestaltung des Standes sind keine Grenzen gesetzt, vom Verkauf von Kreativem bis zu Kulinarischem, Spenden sammeln für eine Hilfsorganisation oder irgendein Animationsprogramm für Kinder anbieten, wir freuen uns über verschiedene Initiativen aus dem Quartier.

ms

Spiegel Basar mit Floh- und Büchermärit

Samstag, 22. November, 9.00 bis 16.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Spiegel, Spiegelstrasse 80, Spiegel.

Den ganzen Tag verkaufen die Jugendlichen der KUW-Klassen Tee aus Afrika und Samen aus Brasilien, handverpackt zugunsten der Basarprojekte.

Grosser Floh- und Büchermärit, verschiedene Verkaufsstände, Angebote für Gross und Klein Reichhaltiges Buffet mit kulinarischen Köstlichkeiten

Im November verwandelt sich das Kirchgemeindehaus Spiegel in einen fröhlichen, bunten Basar, der sich bis in die Aula der Schule Spiegel ausweitet – ein Fest für Gross und Klein.

Verschiedene Verkaufsstände mit Handarbeiten, winterlichen Dekorationen, ein reiches Angebot an fruchtigen Konfitüren, Sirup, Tee und Kräuter. Und mittendrin wie immer das Glücksfischen mit den Geschicklichkeitsspielen.

Die ganze Familie findet Unterhaltung am Spiegel Basar. **Wer möchte, kann ab 10.00 Uhr in der Aula Schule Spiegel Lebkuchen verzieren, im Work Space bunte Herbstlaternen kreieren oder Kerzen ziehen. Viel Spass erleben beim Spielen und sich mit Crêpes stärken.**



Natürlich wird auch für das «leibliche Wohl» gesorgt. Auf der Menükarte steht zum Zmittag der traditionelle Kartoffelsalat mit Schinken, eine feine Kürbissuppe oder ein Salatteller mit Frühlingsrollen. Wer Süsses mag, findet am Kuchenbuffet ein grosses Angebot an leckeren Kuchen und feinen Desserts.

«Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.»

Demokrit, griechischer Philosoph (460–371 v. Chr.)

Mit dem Erlös des Basars werden folgende Projekte unterstützt:

Stiftung Zikomo in Malawi

Zikomo ist ein Entwicklungshilfswerk mit Sitz in der Schweiz und Malawi. Jedes Kind hat das Recht auf Bildung, und eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für eine gesunde Entwicklung der Kinder. Mit der Spende vom Spiegel Basar bekommen in 5 Schulen über 1000 Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren täglich eine vollwertige Mahlzeit.

www.zikomofoundation.org

Verein Hftc in Kenia

Unser Fokus ist die Ermöglichung von Schul- und Berufsbildung für Waisenkinder aus ärmsten Verhältnissen in ländlichen Gebieten um die Stadt Kitale in Kenia. Die Kinder und Jugendlichen leben bei Grosseltern oder anderen Verwandten und bleiben so in ihrem sozialen Umfeld verwurzelt. Mit der Spende vom Spiegel Basar können für ein Jahr die sehr hohen Bildungskosten für die Studentinnen und Studenten gedeckt werden.

www.hftc.ch

Verein Abai in Brasilien

Als Verein unterstützen und begleiten wir die Stiftung «Vida Para Todos – ABAI» in Mandirituba, Brasilien. An diesem Ort lernen die Menschen sich selber zu helfen und achtsam mit der Natur umzugehen. Für die Kinder an der Schule in Mandirituba wird ein Natur- und Erlebnispfad entstehen.

www.abai.ch

Kommen Sie ins Kirchgemeindehaus Spiegel, geniessen Sie unterhaltsame Stunden und helfen Sie mit, diese Projekte zu unterstützen. Wir freuen uns auf Sie!

Wir freuen uns auf Sie!

Team Kirchenkreis Spiegel und Basargruppe



Katholische Kirche Region Bern Pfarrei St. Michael Wabern

Räbeliechtli schnitzen und Räbeliechtli-Umzug in Wabern

Mi, 5. November

Ab 16.00 Uhr Räbeliechtli schnitzen im Saal des Pfarreizentrums St. Michael, Wabern

Ab 18.00 Uhr Räbeliechtli-Umzug mit Start vom Park der Villa Bernau, Wabern

Der Engel, der nicht singen wollte

Ein Musiktheater-Projekt des Kinderchors und des KUW 3 der reformierten Kirche Wabern.

Weitere Kinder sind herzlich willkommen. Wählt selbst, ob ihr nur beim Theater, nur beim Singen oder bei beidem mitmacht!

Theaterproben: Mi 19.11 / 10.12. / 17.12., jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr

Singproben: Do 6.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12. / 18.12., jeweils von 16.30 bis 17.30 Uhr

Hauptprobe und Auftritt im Gottesdienst am 24. Dezember um 15.00 und 17.00 Uhr

Infos und Anmeldung bei christian.schmitt@kg-koeniz.ch

Sankt-Nikolaus-Besuch

Fr 5. Dezember und Sa 6. Dezember

Liebe Eltern

Den historischen Überlieferungen nach soll der Bischof von Myra stets barmherzig und grosszügig Geschenke an Arme verteilt haben.

Im Jahre 352 verstarb er, und seitdem wird dem vorbildlichen Verhalten des Heiligen Nikolaus jedes Jahr durch den Brauch im Dezember gedacht.

Damit ist der Nikolaus der wohl wichtigste Bote der Vorweihnachtszeit.

Der Pfarreirat Kehrsatz pflegt diesen Brauch seit den 1970er-Jahren, indem er jährlich Eltern die Gelegenheit gibt, Sankt Nikolaus zum Besuch einzuladen.

Dieses Jahr wird er wieder unterwegs sein und würde sich sehr freuen, Ihre Kinder oder Grosskinder kennenlernen zu dürfen.

Anmeldetalon bitte bis zum 19. November per E-Mail senden an:

rk.annen@sunrise.ch / Katharina Annen, Lohnweg 23, 3122 Kehrsatz

Wir freuen uns, wenn unser Sankt Nikolaus Ihnen und Ihren Kindern eine Freude bereiten darf!

Pfarreirat Kehrsatz und das Sankt-Nikolaus-Team

Aktion Weihnachtspäckli in Kehrsatz

Am **Freitag, 14. November**, können bereits ganztags Sachspenden und Päcklis im ökumenischen Zentrum im Eingang abgegeben werden. Am Samstag ist auch je ein Sammelstand vor dem Coop Kehrsatz und in Kleinwabern bei der Migros.

Was alles gesammelt wird, bzw. wie ein Paket aussehen soll, finden Sie auf dem Flyer.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

www.weihnachtspackli.ch

Kirchgemeindeversammlung St. Michael

So 16. November, ca. 12.00 Uhr (im Anschluss an den 11.00-Uhr-Gottesdienst) in Wabern

Traktanden

1. Begrüssung / Genehmigung der Traktanden
2. Genehmigung des Protokolls der Kirchgemeindeversammlung vom 10. November 2024
3. Orientierungen durch Kirchgemeinderat und Gemeindeleitung
4. Beschluss über die Fusion der Kirchgemeinden «Sankt Josef, Köniz» und «Sankt Michael, Wabern» per 1. Januar 2027 und Genehmigung der entsprechenden Dokumente:
 - a) Fusionsvertrag
 - b) Fusionsreglement
 - c) Organisationsreglement
5. Wahlen
6. Weitere Schritte nach der Beschlussfassung der Fusion bis zum 1.1.2027
7. Verschiedenes

Im Anschluss an die Versammlung wird ein feines Raclette serviert. Das Protokoll der Kirchgemeindeversammlung vom 10. November 2024, die Fusionsdokumente (Fusionsvertrag, Fusionsreglement und Organisationsreglement) können in den Sekretariaten (St. Michael Wabern, Ökumenisches Zentrum Kehrsatz und Heiliggeist Belp) eingesehen werden. Ebenfalls finden Sie diese auf unserer Homepage St. Michael. Stimm- und wahlberechtigt sind die seit drei Monaten im Gebiet der Kirchgemeinde wohnhaften und in der zuständigen Einwohnerkontrolle registrierten in- und ausländischen Personen, die das 18. Altersjahr zurückgelegt haben und der römisch-katholischen Landeskirche angehören.

Kranzen

Mi 26. November

Kranzen mit Kindern: 15.00 bis 17.00 Uhr
Kranzen für Erwachsene: 15.00 bis 21.00 Uhr

Alle Jahre wieder haben Sie die Möglichkeit, Adventskränze, Türkränze oder Adventsgestecke selber zu kreieren. Tannäste und Draht sind vorhanden (mit Kostenbeitrag).

Bitte bringen Sie für Ihr Gesteck / Ihren Kranz mit: Reifen, Kerzen, Schleifen und Dekomaterial.

Für Kinder steht Steckschaum zur Verfügung, bringen Sie Töpfe dafür mit.

Wer hat, bringt eine Blumenschere mit. Gerne auch eigenes Grün.

Anmeldung bis Montag, 24.11.2025 bei Franziska Wiedmer, 031 961 54 05, frawie@gmx.ch

INSERAT

RODER OPTIK AG
Bahnhofstr. 11 • 3123 Belp • Tel. 031 819 21 81
www.roderoptik.ch

Kinderbrille komplett ab Fr. 320.–

INSERAT

CHOCOLAT

Deine Online-Chocolaterie

24 handgemachte Pralinen direkt aus Wabern.
Ein Adventskalender voller Genuss, Wärme und Handwerkskunst.
Für alle, die das Besondere lieben.

Senevita Casa Bern – Ihre Spitex seit über 40 Jahren.

Persönlich. Kompetent. Pünktlich.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- **Zur vereinbarten Zeit:** Sie wissen im Voraus, wer Sie wann besucht
 - **Bezugspflege in kleinen Teams:** Vertrauen und Kontinuität garantiert
 - **Kostenloses Erstgespräch:** Raum für Ihre individuellen Wünsche
- Setzen Sie auf Erfahrung und Pflege, die wirklich zu Ihnen passt.

031 326 63 00 bern@senevita.ch

Willkommens-
rabatt sichern

senevita Casa
Bern



Durch Klarheit zur Lösung

Ihre Klarheit.
Ihre Lösung.
Meine Motivation.

Als betriebliche Mentorin, Kommunikationstrainerin und Coach begleite ich Sie auf dem Weg zu Ihrem Ziel.

Ob privat oder für Organisationen.
Ich unterstütze Sie mit Herz und Fachkompetenz.

FR, 5. DEZ.

9.00 - 10.30 Uhr
Impulsveranstaltung
Innere Balance
Online (Zoom)

SA, 17. JAN.

Tagesseminar
Gewaltfreie Kommunikation im Beruf
Gossetstr. 8, Wabern

SA, 7. MÄRZ

Tagesseminar
Gewaltfreie Kommunikation | Vertiefung
Gossetstr. 8, Wabern

Kontaktieren Sie mich für ein Einzelgespräch oder buchen Sie einen Workshop.

NBZ Nadia Biondini Jörg Coaching & Seminare www.nbj-coaching.ch



Pflege und Unterstützung zuhause

SPITEX Region Köniz AG
Landorfstrasse 21
3098 Köniz
031 978 18 18
info@spitex-koeniz.ch
spitex-region-koeniz.ch



Kirche

Reformierte Kirche Wabern

www.kg-koeniz.ch
www.kwl-info.ch



(Bild zVg)

Das Gesetz des Stärkeren

Der Dekalog zeigt es: Der Gott, von dem die Bibel erzählt, ist ein Gott, der jeden Moment mit seiner Freiheit, seiner Liebe und Weisheit gegenwärtig ist. Seine Gegenwart gibt zu bedenken, dass sich bewährt, wenn sich eine Gesellschaft an Recht und Gerechtigkeit hält. So wird der Mächtige eingeholt und der Schwache geschützt, das Vertrauen gestärkt und das Wohl aller gefördert. Dies freilich wird ständig auf die Probe gestellt.

Das Gesetz des Stärkeren manifestiert es, und die Menschheitsgeschichte illustriert es – bis zum heutigen Tag: Wer die Macht hat, kann sich die Welt nach seinem Willen konstruieren und für sich das Recht beanspruchen, dies auch tun zu dürfen. Fressen und gefressen werden sind die Folgen – samt allem Leid, das damit zusammenhängt. Ist dieser Egoismus also ein Naturgesetz, das der Gegenwart Gottes ständig in die Quere kommt? Steckt in der Schöpfung ein fundamentaler Konstruktionsfehler? Oder funktioniert die Evolution gar nicht so?

Es gibt allen Grund, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Der geplante Zyklus tut dies mit ausgewiesenen Fachpersonen aus Evolutionsbiologie und Philosophie. Natur und Gnade sind nicht nur Gegensätze. Gott ist Gott, und Natur ist Natur. Doch die bedingungslose Gegenwart Gottes geschieht jeden Moment völlig natürlich – aus purer Gnade. Der Zyklus steht allen Interessierten offen!

Pfr. Bernhard Neuenschwander

Zyklus «Gesetz des Stärkeren»

Teil 1: Podiumsgespräche

Di 25. November, 19.30 Uhr

Sich nicht im eigenen Netz verstricken. Mit Prof. Dr. Christian Kropf, Leiter Biowissenschaften NMB.

Di 2. Dezember, 19.30 Uhr

Insekten im Spiel der Natur. Mit Dr. Manuela Senn, Leiterin wirbellose Tiere NMBE.

Teil 2: Café religio-philosophique

Sa 6. Dezember, 11.00 Uhr

Ein Gespräch bei Café und Gipfeli über verschiedene Aspekte des Themas, gemeinsam moderiert mit dem Philosophen Dr. Daniel Weyermann.

Gesprächsleitung: Pfr. Dr. Bernhard Neuenschwander, 031 978 32 65. Jeweils im Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210.

Lesekreis «Gott in der Evolution»

Di 11./25. November, 10.30 bis 11.30 Uhr, Altes Pfarrhaus, Waldblickstrasse 26. Neues Thema: Lektüre von Gerhard Haszprunar «Evolution und Schöpfung».

Versuch einer Synthese. Info: Bernhard Neuenschwander, 031 978 32 65.

Kerzenziehen

Was tun an einem nieseligen Novembernachmittag? Kerzenziehen im Kirchgemeindehaus! Während fünf Tagen steht die Tür zum Saal offen, heisses Wachs wartet auf die Dochte, die hineingetunkt werden, um zu einer Kerze zu wachsen. Für den kleinen Hunger gibt's köstlichen Kuchen aus der Cafeteria.

Mi 19. bis So 23. November, Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210

Öffnungszeiten: Mi bis Fr 14.30 bis 18 Uhr / Sa 13.30 bis 17.00 Uhr / So 11.00 bis 16.00 Uhr

Kinder unter 7 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person. Platzzahl beschränkt, daher Wartezeit möglich. Infos: Eva Schwegler, eva.schwegler@kg-koeniz.ch, 031 978 32 73



Familienkonzert

Sa 29. November, 15.00 Uhr, Kirche, Kirchstrasse 208. Christof Fankhauser packt seinen musikalischen Reisekoffer aus. Der ist voll mit Liedern, Tönen und

Geschichten. Wir freuen uns auf euch! Eintritt frei – Kollekte

Segnungsfeier

Sa 1. November, 18.00 Uhr, Kirche, Kirchstrasse 208. Im Fluss des Lebens. Mit Salomé Vuilleumier, Pfr. Sebastian Stalder, Samuel Jersak, Musik.



(Bild Nadja Frey)

Segnen – eine Übung für den Alltag

Die Jahreszeiten beeinflussen unser Innenleben: Der Herbst hat längst angeklopft, der Winter steht vor der Tür. Unsere Seele und unsere Körper wissen, ein Übergang steht bevor. Wir orientieren uns wieder mehr nach innen und spüren Sehnsüchten nach. Dabei geht es auch um den wiederkehrenden Kreislauf von Abschied und Aufbruch. Die kühle Herbstbrise dieses Kreislaufes weht uns eine Ahnung von Endlichkeit entgegen, zugleich Hoffnung, über unser Messbares hinauszuwachsen oder vielleicht sogar dem Herbsthimmel entgegenzuwachsen. Ich nehme als leidenschaftliche Aareschwimmerin den Fluss des Lebens als inneres Bild mit in diesen Herbst und den bevorstehenden Winter. Im Fluss des Lebens finden wir Möglichkeiten, Segen zu empfangen wie auch weiterzugeben. Es könnte eine tägliche Übung sein, die uns in solchen Übergängen begleitet und befähigt, Gutes weiterzugeben. Eine Übung, den Blickwinkel zu wechseln und gewohnte Gedanken und Handlungen näher zu betrachten. Um was geht es in meinem Leben, was fällt mir zu und wird mir einfach so geschenkt, was kann und will ich in meinem Lebenskreis bewirken? Es braucht Mut zuhören, jemandem Gutes zuzusprechen oder einen Menschen sogar zu segnen. Es ist, aus meiner Sicht, nicht etwas Religiöses und braucht keine besonderen Fähigkeiten, Ausbildungen oder Vorkenntnisse dazu. Sie könnten es einfach ausprobieren, dies sogar ohne Nebenwirkungen. Segen wahrnehmen, ihn empfangen und weitergeben als Begleitung im Lebensfluss. Segnen meint wörtlich «gut sprechen». Ich ermutige Sie zu dieser Übung, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet, anderen Zuwendung zu schenken.

Salomé Vuilleumier, Sozialdiakonin

FUHRER'S TEAM BEGEISTERT DICH KULINARISCH

DEINKOCH.CH
EVENT- & CATERINGPARTNER

www.deinkoch.ch

Familienessen, Firmenfeier, Geburtstagsfest?

Individuell. Schweizweit. Für jedes Budget.

Wir zaubern Ihr Wunschmenü für bis zu 200 Gäste.

Wir freuen uns auf deine Anfrage
info@deinkoch.ch

Mit Herz und Kompetenz für Sie da

Bestattungsdienst BEUTLER

031 961 30 20

Grünastrasse 11, 3084 Wabern
www.beutlerbestattungen.ch

Treuhand
Revision
Steuern
Beratung

Lust auf einen Kaffee?

Ich freue mich auf ein unverbindliches Erstgespräch.

ursus treuhand

+41 79 895 07 57
ursus-treuhand.ch

KMU-Verzeichnis



Groll GmbH
Blinzernfeldweg 9
3098 Köniz
Tel. 031 508 12 55
info@groll-gmbh.ch
www.groll-gmbh.ch



Mössinger Immobilien AG
Verkauf, Verwaltung,
Beratung, Schätzungen
Grenzweg 1, Postfach 108
3097 Liebefeld
Tel. 031 972 21 22
www.moessinger.ch
info@moessinger.ch



Bögli Bestattungen GmbH
Köniz und Wabern
031 971 63 39
www.boegli-bestattungen.ch



Bill + Künzi AG
Sportweg 56
3097 Liebefeld
Tel. 031 971 24 84
info@billkuenzi.ch



WELOWERK AG
Dorfstrasse 12
3084 Wabern
Tel. 031 961 13 73
mail@welowerk.ch
welowerk.ch



Stiftung Bächtelen
Grünaustrasse 53
3084 Wabern
Tel. 031 963 66 66
www.baechtelen.ch



ICU OPTICS GmbH
Seftigenstrasse 222
3084 Wabern
Telefon 031 961 10 31
www.icu-optics.com
Termine online möglich



Guggisberg Dachtechnik AG
Seftigenstrasse 312
3084 Wabern
Tel. 031 960 16 16
info@guggisberg-bern.ch



Beat Bürgin Elektro AG
Bellevuestrasse 52
3095 Spiegel
Tel. 031 972 87 00
info@buergin-elektro.ch
www.buergin-elektro.ch



Gerber Storen AG
Föhrenweg 72
3095 Spiegel b. Bern
Tel. 031 971 22 92
Mobil 078 742 28 50
sn@gerberstorenag.ch



Simon Berger
Möbel, Restauration
Gurtenareal
3084 Wabern
Tel. 031 961 80 00
werkstatt@simon-berger.ch
www.simon-berger.ch



Breitenrainplatz 42, 3014 Bern
24h-Telefon 031 333 88 00
office@egli-ag.ch
www.egli-ag.ch



Simu dr Maler
Malerei & Gipserei
Tel. 031 961 47 00
info@simudrmaler.ch
www.simudrmaler.ch



Wyss Liegenschaften GmbH
Ihre Profis in Wabern für
Beratung und Verkauf!
Parkstrasse 6, 3084 Wabern
031 534 00 14
www.wyssliegenschaften.ch



- Abgasanlagen
- Cheminéeöfen
- Speicheröfen
- Pelletöfen
- Wäscheabwürfe

Zubesch Kamine AG
Grünaustrasse 50
3084 Wabern
Telefon 031 978 20 10
info@zubesch.ch
www.zubesch.ch

Agenda

Was in Wabern und im Spiegel läuft ...

Details zu den Veranstaltungen im Heft sowie auf www.wabern.ch unter Agenda & Wabern Spiegel

November

Sa 01 19.30	Konzert: Zu Gast bei Fanny / Villa Morillon
Mo 03 18.30	Mondyoga mit Belinda (jeden Mo) / Heitere Fahne Wabern
Di 04 18.00–22.00	Wabräu Fondüestübli / Wabräu
Mi 05 15.00–16.30	Young Engineers Bern (jeden Mi) / Villa Bernau Wabern
Mi 05 17.00	Jassrunde in der Bernau / Villa Bernau Wabern
Mi 05 18.30	Bernau-Znacht / Villa Bernau Wabern
Mi 05 20.15	Reisevortrag: Mit dem WoMo auf die Arabische Halbinsel / Villa Bernau
Mi 05 17.00	Pub-Quiz / Restaurant Gross-Wabern
Mi 05 18.00	Heitere Pizzaabend (jeden Mi) / Heitere Fahne Wabern
Mi 05 16.00	Räbeliechtle-Schnitzen & -Umzug / Kath. Kirche und Villa Bernau Wabern
Fr 07 17.00–22.00	Wabräu Fyrabe-Bier (jeden Fr)
Fr 07 17.00	Open-Jam-Session / Dachstock Chalet Bernau Wabern
Fr 07 19.00	Griechischer Abend mit Livemusik / Villa Bernau Wabern
Fr 07 18.00	La Collection de Tibou Sakho / Heitere Fahne Wabern
Sa 08 15.00–20.00	Richtig indisch kochen / Dachstock Chalet Bernau Wabern
So 09 18.00	Klezmermusik / Dachstock Chalet Bernau Wabern
So 09 10.30	Heitere Sonntagsbrunch (vegan) / Heitere Fahne Wabern
Di 11 18.00–22.00	Wabräu Fondüestübli / Wabräu
Mi 12 15.30	Märchenstunde mit Martin / Villa Bernau Wabern
Do 13 19.00	Tango-Schnupperkurs / Villa Bernau Wabern
Do 13 20.00	Theater Frei_Raum – Heidi / Heitere Fahne Wabern
Fr 14 18.30	Merci-Fest für Helfer*innen / Villa Bernau Wabern
Fr 14 20.00	Theater Frei_Raum – Heidi / Heitere Fahne Wabern
Sa 15 16.00	Theater Frei_Raum – Heidi / Heitere Fahne Wabern
So 16 10.00	Glutenfreier Sonntagsbrunch / Villa Bernau Wabern
So 16 10.00–15.00	Musig im Dach / Dachstock Chalet Bernau Wabern
So 16 16.00	Theater Frei_Raum – Heidi / Heitere Fahne Wabern
Di 18 19.15	Denk-Raum Café philosophique / Villa Bernau Wabern
Di 18 18.00–22.00	Wabräu Fondüestübli / Wabräu
Mi 19 14.30–16.00	Kerzenziehen / Ref. Kirchgemeindehaus Wabern
Do 20 20.00	Theater Frei_Raum – Heidi / Heitere Fahne Wabern
Fr 21 20.00	Theater Frei_Raum – Heidi / Heitere Fahne Wabern
Sa 22 09.00–16.00	Spiegelbasar / Kirchgemeindehaus Spiegel
Sa 22 16.00	Theater Frei_Raum – Heidi / Heitere Fahne Wabern
Sa 22 19.00	Konzert / Ref. Kirche Wabern
Mo 24 14.30	Chörl «Mir singe mitenand» / Ref. Kirchgemeindehaus Wabern
Di 25 18.00–22.00	Wabräu Fondüestübli / Wabräu
Mi 26 19.00	Parliamo Italiano / Villa Bernau Wabern
Mi 26 15.00	Kranzen / Kath. Kirchgemeinde, Pfarreisaal, Wabern
Do 27 19.00	Tangokurs / Villa Bernau Wabern
Fr 28 20.00	Konzert: Pitralon & The Rabbit Horns / Ride-in Wabern
Fr 28 17.00	12 Jahre Heitere Fahne / Heitere Fahne Wabern
Sa 29 15.00–20.00	Richtig indisch kochen / Dachstock Chalet Bernau Wabern
Sa 29 17.30	Karaoke mit Ortega-Bros / Restaurant Gross-Wabern
Sa 29 15.00	Familienkonzert / Ref. Kirche Wabern
So 30 10.00–12.00	Playfight / Dachstock Chalet Bernau Wabern

Regelmässig

Ludothek
Chalet Bernau
Di und Do 15.30–18 Uhr, Sa 10–12 Uhr
Ferienöffnungszeiten: Do 15.30–18 Uhr
An Samstagen vor Feiertagen und vor Schulferien geschlossen.

Bibliothek Wabern
Schulhaus Morillon
Di–Fr 15–18 Uhr
Sa 10–13 Uhr
Während der Schulferien: Di, Do und Sa

Villa Bernau
Di 9–11 Uhr El-Ki-Treff
Freier Zutritt, keine Anmeldung

juk – Jugendarbeit Köniz
Wabern: Atelier, Bandraum, Treff
Fr 14–18 Uhr und nach Absprache
Jugend-Job-Börse
Mi 14–18 Uhr und nach Vereinbarung
Info & Kontakt
norman.gattermann@koeniz.ch
Telefon: 079 379 03 70

Spiegel: Jugendtreff Pyramid
Fr 18–20.30 Uhr 5.–9. Klasse
ab 20.30 Uhr 7.–9. Klasse
Info & Kontakt
lea.roth@koeniz.ch
Telefon: 079 366 85 14

Jungschar Terra Nova
Jeden 2. Samstag, 14–17 Uhr
Start im Weyergut, Mohnstrasse 4
Kontakt: Regina Blattner, Volta
js.terranova@jemk.ch
<https://jsterranova.jemk.ch>

LeihBar Wabern
Mi 17–19.30 Uhr
Sa 10–12.30 Uhr
Gossetstrasse 8
www.leihbar.ch

Schachklub Köniz-Wabern
Jeden Mi 20 Uhr im Wabern-Stöckli
Infos unter skkw.clubdesk.com

Schulferien
Winterferien
Sa 20. Dezember 2025 – So 4. Januar 2026
Sportwoche
Sa 14. – So 22. Februar
Frühlingsferien (Ostern 5. April)
Fr 3. – So 19. April
Sommerferien
Sa 4. Juli – So 9. August

Abfallkalender
Sperr- und Graugut: jeden Mi
Papier: Do 13. und 27. November
Grünabfuhr: Mo 10. und 24. November
Schredder: Wabern: Mo 10. und Di 11. November; Spiegel: Mi 12. und Do 13. November



MÖSSINGER IMMOBILIEN

Ihr Partner in Immobilienfragen seit 1966

Grenzweg 1 | Postfach 108 | 3097 Liebefeld | 031 972 21 22 | www.moessinger.ch



Bestattungsdienst

Patrik Bärtschi Köniz
Köniz-Wabern-Belp-Region

www.bestattungkoeniz.ch Tel: 031 974 00 60
Kompetente Beratung Tag und Nacht
Ihr Bestattungsunternehmen in der Region mit langjähriger Erfahrung



Qualität

kann man streichen!

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

KP malt

Keiser+Piccioni GmbH Malerei · Gipserei
Quellenweg 9 · 3084 Wabern · kpmalt.ch
info@kpmalt.ch · 079 474 42 36 · 079 627 63 23

RESTAURANT Blumenfeld

Montag bis Freitag 8 bis 23 Uhr
Samstag und Sonntag 11 bis 21 Uhr

Die Saison hat schon begonnen.
Herbstzeit ist Wildzeit.
Auch à la carte Gerichte erhältlich.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Murtenstrasse 265, 3027 Bern
Telefon 031 994 16 00
Tram Nr. 8 bis Bethlehem Kirche
info@blumenfeld.ch
www.blumenfeld.ch

Wo wir sind, ist Farbe

Malerarbeiten und Raumgestaltung
Malerei Brückler | brueckler.ch



RAMSEIER
BELP AG
Sanitär und Heizung

SIMON BERGER
MÖBEL
RESTAURATION
GURTENAREAL
3084 WABERN
031/961 80 00

www.simon-berger.ch werkstatt@simon-berger.ch

Ines und Ralf Bartels-Bögli
Bögli Bestattungen
GmbH
Köniz und Wabern
031 971 63 39
www.boegli-bestattungen.ch

Das Familienunternehmen in dritter Generation
Seit vielen Jahrzehnten beraten wir und erledigen
sämtliche Aufgaben im Todesfall kompetent und zuverlässig.
Wir sind 365 Tage rund um die Uhr für Sie da.

pamix

West Coast Swing

Der verspielte Paartanz aus Amerika

Tanzen zu zweit - befreit

Paartanzen einfach und kreativ

Dance Along

Einfache Schrittfolgen mit Spass vertanzen und damit Hirn und Körper trainieren.

Tanzspielplatz Wir spielen mit Bewegung und Berührung, dem Vis-à-vis, der Musik und dem Raum. Begegne dem Tanz und dir selbst.



W A B EWEGER

Pilates

Körper und Geist im Gleichgewicht

Fit mit Musik

Das einfache Körpertraining - mit Freude schwitzen!

Dancing Youngsters

Für 7-9 Jährige. Ausgehend von Geschichten, Materialien und Alltagssituationen spielerisch und kreativ tanzen.

Mitten im Nesslerenquartier

down — stairs

Information und
Anmeldung



Pamela Battanta **pamix.ch**

down-stairs.ch Maygutstr. 20a, 3084 Wabern

Regine Berger **wabeweger.ch**