

An aerial night photograph of a city, likely Vienna, showing a dense urban landscape with illuminated buildings and streets. A prominent church spire is visible in the upper center. The title 'QUAVIER' is overlaid in large, white-outlined letters, with the 'V' filled with a solid blue color. Below the title, a blue horizontal bar contains the subtitle text in white.

# QUAVIER

Zeitschrift der Quartiervertretung Stadtteil IV · 23. Jahrgang · Nummer 93 · Dezember 2018

Nacht





**Ich bin kein Nachtvogel**

**Schärer:** Nacht – ausgerechnet ich soll mich dazu äussern? Nacht ist dann, wenn die Schnecken alles abräumen, was du am Tag gepflanzt hast: Blumensetzling, Salätli, Gemüse... die profitieren schamlos von meinem BIO-Gewissen und davon, dass ich nachts sicher nicht Schnecken jagen gehe. Ich bin überzeugt, dass der Herrgott seinerzeit nicht nur die Tiere, sondern auch die Menschen in tag- und nachtaktive eingeteilt hat. Ich gehöre eindeutig zu Ersteren. All die Kino-, Museums-, Mode- oder Was-auch-immer-Nächte der letzten Jahre sind mir ein Graus. Ich steh das einfach nicht durch. Beim Schlafliedli Singen für die Enkel fallen mir deutlich schneller als ihnen, die ja eigentlich ins Bett sollten, die Augen zu. Ich habe dem calvinistischen Spruch meiner Grossmutter «Die Nacht ist zum Schlafen da, und wenn Du nicht schlafen kannst, hast du am Tag zu wenig gearbeitet» eigentlich nichts beizufügen. Tönt schrecklich heutzutage. Völlig démodé, fast schon schwarze Pädagogik. Zum Glück bin ich seit bald 50 Jahren zum Ausgleich mit einem Nachtvogel liiert. Das mildert die Standpunkte und macht, dass ich's mir verklemme schon beim Frühstück putzmunter gemeinsame Tagesaktivitäten diskutieren zu wollen.

**... und ich ein Morgenmuffel**

**Krähenbühl:** Ende Sommerzeit. Es wird plötzlich früher Nacht. Eben war ich noch in der Bretagne, auf dem Längenkreis von England, aber mit unserer Zeit. Die Tage waren viel länger als bei uns. Sommer auch im Herbst! Als Morgenmuffel genoss ich es, dass die Nacht nicht enden wollte. Ewige Sommerzeit in Europa? Tennisspielen bis 21 Uhr ohne Licht! Ich hätte nichts dagegen. Und wenn die ewige Winterzeit beschlossen wird? Zügeln in die Bretagne? Nein! Betriebe, Schulen, Landwirte, Sportler, alle müssen sich ja mit der gültigen Uhrzeit arrangieren. Ich mache da keine Ausnahme.

**Aber die Nacht lebt!**

**Pfister:** Die Nacht verbringen wir auf unterschiedlichste Weisen. Viele tun es schlafend – und konsumieren tagsüber allerlei Früchte nächtlichen Arbeitens: Das fängt mit den Morgennachrichten und dem frischen Brot an und setzt sich mit dem gereinigten Büro oder dem Päckli mit den vor dem Einschlafen noch rasch online bestellten Schuhen fort. Andere produzieren nachts die erwähnten Früchte, sie sind unterwegs (wie etwa die Protagonisten in Jim Jarmuschs Kultfilm «Night on Earth»), treffen sich mit Andern, feiern Feste, geniessen ein Konzert oder tun andere Dinge, die zwischen Arbeiten und Schlafen getan werden wollen. Nicht alle diese Arten des Nachtverbringens vertragen sich auf Anhieb miteinander: Vor allem an akustischen Fragen scheiden sich oft die Geister! So wird hier mehr Raum für ein Nacht-Leben, dort die Einhaltung einer möglichst immerwährenden Nacht-Ruhe gefordert – unvereinbare Dinge, wie man meinen könnte. Und doch hat der Mensch im Lauf seiner Geschichte eine Siedlungsform entwickelt, die sich genau dadurch auszeichnet, dass in ihr auch nachts sowohl geschlafen als auch gearbeitet und gelebt wird. Man nennt sie Stadt.

Präsidium und Geschäftsstelle wünschen Ihnen erholsame und lebensfrohe Festtage!

*J. Krähenbühl*  
 Jürg Krähenbühl  
 Co-Präsident

*Sabine Schärer*  
 Sabine Schärer  
 Geschäftsführerin

*R. Pfister*  
 Richard Pfister  
 Co-Präsident

**Aus der QUAV 4** **4**

**Impressum** **5**

**Springgarten** **11**

**Nachts im Tierpark** **11**

**Zum Thema** **12**

**Nachtasyl** **12**

**Australische Nächte** **13**

**Nacht-Gedichte** **13**

**Veranstaltungen** **14**

**Schule** **17**

**Nacht und Lärm** **18**

**Füller** **19**

**Denkmal** **20**

**Nachtaktiv** **21**

**Licht** **23**

**QUAVIER war hier** **25**

**Schlaf gut** **25**

**Neu und Jubiläen** **27**

**Aus den Vereinen** **27**

**Wettbewerb** **27**

**Kleininserate** **27**

**Titelbild:**  
 Kirchenfeld vom  
 Gurten aus.



Foto:  
 Lukas Lehmann, Bern

## Aus der QUAV 4

### Verkehr im Stadtteil IV

Der Strassenverkehr prägt unseren Stadtteil und bewegt uns Anwohner in jeder Hinsicht. Laufend wird optimiert, werden Strategien umgesetzt und das Angebot den Bedürfnissen der Bevölkerung und dem Geist der Zeit angepasst. Entsprechend vielfältig sind die Themen und Diskussionen rund um den Verkehr.

### Veloführung Marienstrasse

Die Führung der Velohauptroute durch das Kirchenfeld bleibt ein Dauerbrenner. Einige möchten gerne die Route grundsätzlich überdenken. Klar ist, dass die Situation auf dieser Achse stadteinwärts verbessert werden muss. Aufgrund beidseitiger Parkierung (Gefahr sich öffnender Türen) sowie Überholdruck von hinten besteht ein hohes Unsicherheitsgefühl. Zudem genügt die aktuelle Lösung auf dieser Verbindung nicht den Anforderungen an eine Velohauptroute «abseits von Hauptachsen». Dementsprechend werden Jungfrau- und Marienstrasse einen vom Autoverkehr abgetrennten Velostreifen erhalten. Das ursprüngliche Konzept von Parkplätzen entlang der durchgehenden Veloführung wurde jedoch von den Delegierten bereits im Juni als zu gefährlich kritisiert und abgelehnt. In der Delegiertenversammlung vom Oktober wurden nun 6 neue Varianten präsentiert, wovon 3 weiter verfolgt werden. Als Rahmenbedingungen sind das seit der Sanierung der Kirchenfeldbrücke geltende Tempolimit von 30 Stundenkilometern sowie eine ausreichende Anzahl an Parkplätzen für die Anwohner gesetzt. Die gegenwärtige Bestvariante sieht vor, den Velostreifen durchgängig auf der rechten Seite, markiert durch ein Hindernis und vollständig getrennt vom MIV zu führen. Der Verlust der rechtsseitigen Parkplätze wird durch flankierende Massnahmen ausgeglichen. Diese Lösung könnte relativ rasch umgesetzt werden.

### Parkierungskonzept motorisierter Individualverkehr (MIV)

Das Stadtentwicklungskonzept STEK ist eines der Kerndokumente zur Ausrichtung der Entwicklung der Stadt Bern. Es wird in einem Rhythmus von 15 bis 20 Jahren überarbeitet. So wurde das STEK95 letztes Jahr durch das STEK 2016 und die Vertiefungsberichte «Siedlung und Freiraum» sowie «Mobilität» abgelöst. Das Parkierungskonzept MIV ist eine Weiterbearbeitung der im STEK 2016 genannten Mobilitäts-, Energie- und Klimaziele. Die Quartierkommission hat sich detailliert zum Parkierungskonzept geäußert, die Stellungnahme ist unter [www.quavier.ch](http://www.quavier.ch) abrufbar.

Wie zu erwarten war, hat das Thema «Parkplätze» erneut polarisiert. Generell vertreten die Delegierten die Ansicht, dass die Daten für ein zielgerichtetes Parkplatz-Management zu wenig differenziert sind. Bevor mit tariflichen Massnahmen gesteuert wird, solle der Quotient von auswärtigen zu anwohnenden Parkierern räumlich, tageszeitlich und bezüglich der Nutzung (Ausgang am Abend, Arbeitsspendler, Einkauf, Besuch etc. etc.) genau erhoben werden. Einig ist man sich auch, dass der Missbrauch von Anwohnerparkkarten zur teuren Vermietung privater Parkplätze an Pendler eingedämmt werden soll.

### Fragebogen «Masterplan Veloinfrastruktur»

Die Velooffensive rollt. Damit sich die Bevölkerung auch nach einem velofreundlichen Rekordsommer weiterhin in die Sättel schwingt, hat die Stadt Bern einen Masterplan Veloinfrastruktur ausgearbeitet. Er legt die Standards für eine sichere, verlässliche und einfach verständliche Veloinfrastruktur fest. Die QUAV4 hat sich in die Vernehmlassung eingebracht. Die Direktion Tiefbau hat den Vernehmlassungsprozess mit einem Fragebogen strukturiert, der die drei Teile des Masterplans Bericht, Standards sowie Netzplan abdeckt.

Der Masterplan als Ganzes wurde positiv aufgenommen. Bemängelt wurden die Aus-

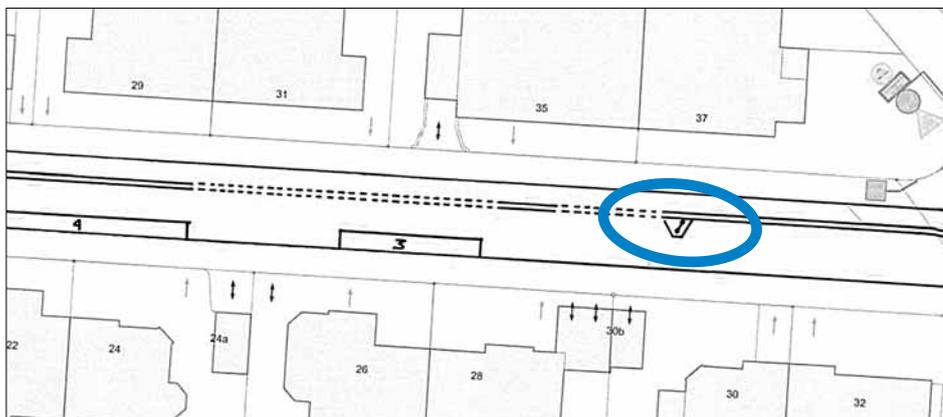
klammerung der Schulwegsicherheit, der lange Zeithorizont der Planung, der dringenden Problemen nicht Rechnung trägt, sowie Konflikte, die sich quer zu den Hauptachsen, also immer dort wo Trennendes aufgehoben werden soll, ergeben. Zum Bericht und den Planungsgrundsätzen des Veloverkehrs gab es ausser der wiederholt bemängelten Gesetzgebung zu den schnellen e-Bikes keine wesentlichen Punkte. Die Standards wurden als vollständig betrachtet, hinterfragt wurde der Rechtsvortritt in der Zone 30 entlang Achsen mit hoher Velofrequenz und starkem Gefälle. Ferner wurde eindringlich davor gewarnt, Umsetzungsstandards ohne Tests im Feld zu erlassen.

Am leidenschaftlichsten wurden die Fragen zum Netzplan diskutiert. Während die Dichte des Netzes im Allgemeinen und der Haupttrouten im Speziellen als ausreichend bewertet wurde, gab es eine grosse Zahl von Vorschlägen für zusätzliche Routen und Ergänzungen des Netzes. Wiederkehrende Ausbauwünsche betreffen die Führung der Velos über die Kleine Allmend, eine sichere Umfahrung der Unfallschwerpunkte Burgernziel und Thunplatz sowie eine Velobrücke Muri – Belpmoos. Insbesondere die Umfahrung des Thunplatzes durch den Dählhölzliwald wurde eingehend diskutiert. Einigkeit herrschte darüber, dass die Natur und die Erholung Suchenden Vortritt haben sollen: also keine Beleuchtung, kein Ausbau der Wegkante und keine asphaltierte Trasse. Als pragmatische Lösung wurde die Umwandlung des allgemeinen Fahrverbots in ein Fahrverbot für Autos, schwere Motorräder und Töffli ins Spiel gebracht.

Die Vernehmlassung ist seit Ende September abgeschlossen, der Gemeinderat plant die Verabschiedung des Masterplans Veloinfrastruktur Ende 2018.

### Neue Tangentialverbindung in Berns Süden

Das Netz von BERNMOBIL ist auf den Hauptbahnhof und die Innenstadt ausgerichtet. Mit Ausnahme der Linien 16, 26, 31 und 32 mit Ortsbuscharakter sowie der Tangentiallinien 27, 28 und 29 bedienen alle die Haltestelle Bern Bahnhof. Letztere verbinden die Quartiere direkt und ohne Umweg über den Hauptbahnhof sowie die Aarehalbinsel. Auf den Fahrplanwechsel im Dezember 2018 nimmt BERNMOBIL die neue Tangente Bern Süd, Europaplatz-Fischermätteli-Eigerplatz-Brunnadernstrasse in Betrieb, die mit der bestehenden Linie 31 vom Europaplatz nach Niederwangen verknüpft wird. Hauptnutznießende sind die Bewohner des Stadtteils III (Mattenhof-Weissenbühl), die neu eine direkte Verbindung vom Fischermätteli an den Eigerplatz erhalten. Für den Stadt-



Durchgehender Velostreifen in der Marienstrasse mit Hindernis für MIV (umkreist).

Plan: TVS

teil IV ergibt sich zusammen mit der bestehenden Linie 28 eine attraktive Verdichtung des Takts zwischen den Haltestellen Eigerplatz und Brunnadernstrasse, und das Fischermätteli rückt merklich näher. Von bisher 19 Minuten mit der Linie 6 reduziert sich die Reisezeit ab Brunnadern um 8 Minuten – für Sportliche (Sporthallen Weissenstein) oder für Theaterfans (Vidmarhallen) eine gute Neuigkeit! Die Tangente Bern Süd verkehrt von Montag bis Freitag von 6 bis 22 Uhr im durchgehenden Viertelstundentakt. Die Tangente Bern Süd verkehrt für drei Jahre als Versuchsbetrieb. Die Aufnahme ins Grundangebot wird im Dezember 2021 auf Basis der Nachfrage und des Kostendeckungsgrads entschieden. Bis dann bleibt auch Zeit, das suboptimale Regime an der Endhaltestelle Brunnadernstrasse mit Trennung in eine Wartzone für die Busse und der Haltestelle zu testen und zu verbessern.

### Formel-E in Bern

Dass Elektromobilität mittelfristig eine wichtige Rolle spielen wird ist ebenso unbestritten wie die Feststellung, dass noch einige Herausforderungen gemeistert werden müssen, bis reine Elektroautos aus der Nische des Pendlerautos oder des Gadgets für technikaffine Pioniere heraustreten. Darüber, ob es den Rennsport als technologischen Treiber und Vehikel zur Promotion des Elektroantriebs braucht, lässt sich streiten, und darüber, ob dieser Anlass in Bern über die Bühne gehen soll, ebenfalls. 10 von 20 anwesenden Delegierten sind grundsätzlich der Ansicht, dass die mangelhafte ökologische Gesamtbilanz den Übergang ins Wohnquartier keinesfalls rechtfertigt, 4 Delegierte freuen sich auf den Anlass und 6 enthalten sich der Stimme. Die Delegierten waren jedoch einstimmig der Ansicht, dass das vom Gemeinderat gewählte Vorgehen zur möglichst späten Information der Quartierbevölkerung nicht akzeptabel sei. Die Anwohnenden wurden viel zu kurzfristig über die Informationsveranstaltung ins Bild gesetzt, die Quartierkommission wurde dazu nicht eingeladen.

Immerhin ist der Anlass mit erheblicher Mehrbelastung durch Vor- und Nacharbeiten von 4 Wochen Dauer verbunden, während denen unter anderem 18 Verkehrsinseln zuerst entfernt und dann wieder hergestellt werden sowie in unzähligen Lastwagenfahrten Material herbei- und anschliessend wieder weggeschafft wird.

### Schulraumplanung im Stadtteil IV

Turnusgemäss wurde in der Delegiertenversammlung vom September über Schulthemen informiert. Irene Hänsenberger, Leiterin des Schulamts, hat den neusten Stand der Schul-

raumplanung im Schulkreis 1 präsentiert. Dieser ist weitgehend deckungsgleich mit dem Gebiet des Stadtteils IV und dessen Planung somit von unmittelbarer Bedeutung für die hier ansässigen Familien. Das dynamische Bevölkerungswachstum der Stadt Bern bedeutet für die Planung und Bereitstellung von Schulraum eine grosse Herausforderung für die Schuldirektion. In Zusammenarbeit mit Immobilien Stadt Bern, dem Hochbauamt, dem Stadtplanungsamt und dem statistischen Dienst werden die Szenarien und darauf basierenden Planungen regelmässig justiert.

Im Grundsatz ist die Planungseinheit die Schulklasse. Davon ausgehend, wird der umfassende Raumbedarf abgeleitet, der neben dem Klassenzimmer auch Fachzimmer, Turnhallen und Räume für die Betreuungsstrukturen etc. umfasst. Geplant werden die einzelnen Schulstandorte pro Schulkreis, der Planungshorizont liegt heute bei 13 Jahren. Aktuelle Prognosen gehen von einem Anstieg von heute 114 Klassen auf 130 Klassen im 2022 und 139 Klassen im 2032 aus. Das stärkste Wachstum wird also mittelfristig in den nächsten 5 Jahren erwartet.

Das präsentierte Szenario zeigt für den Schulkreis 1 gesamthaft keine Besorgnis erregenden Lücken auf. Die Detailanalyse offenbart jedoch Handlungsbedarf am Schulstandort Laubegg, an dem ein Schulraumdefizit für 1 bis 2 Klassen während 6 Jahren erwartet wird. An diesem bereits sehr stark belegten Standort besteht zudem das geringste Verdichtungspotenzial. Als kurzfristige Massnahme plant das Schulamt deshalb neue Einteilungskreise, mit dem Ziel, mehr Schüler in Standorten mit ausreichendem Raumangebot unterzubringen. Am Ende des Prognosezeitraums (2032/33) werden auch am Standort Manuel Lücken erwartet, aufgrund des langen Planungshorizonts wurden für diesen Standort jedoch noch keine konkreten Massnahmen präsentiert. Weitere, kurzfristige, Raumdefizite ergeben sich durch die diversen Sanierungsprojekte in den Volksschulen Matte und Kirchenfeld. Für diese Standorte werden Übergangslösungen ausgearbeitet.

### Einführung Ganztageschulen

Neben der Anpassung des Raumangebots an die Entwicklung der Schülerzahlen und die Bedürfnisse eines zeitgemässen Schulbetriebs werden auch die Betreuungskonzepte laufend den neuen Gegebenheiten angepasst. Für die ausserfamiliäre Betreuung schulpflichtiger Kinder bot die Stadt Bern bislang die Tageschule und die Tagi an. Im Stöckacker ist bereits eine Ganztageschule in Betrieb, das langfristige Ziel ist eine Ganztageschule pro Schulkreis.

Die Ganztageschule versteht Bildung und Betreuung als Ganzes. Die Kinder besuchen vom Kindergarten bis Ende des 2. Schuljahrs sowie vom 3. bis zum 6. Schuljahr dieselbe Klasse am selben Ort und werden von einem konstanten Team unterrichtet und betreut. Das Führen solcher Mehrjahrgangsklassen führen zu langjähriger Konstanz und einem stabilen Umfeld für die Schüler, die Altersdurchmischung der Gruppen bildet familienähnliche Strukturen. Die Leitung obliegt in beiden Bereichen (Bildung und Betreuung) der Ganztageschulleitung.

Die Vorteile dieses Modells liegen auf der Hand. Die Eltern haben eine verantwortliche Ansprechperson, das Kind bleibt bis zur sechsten Klasse im selben Klassenverband, wodurch eine jährliche Anmeldung entfällt. Zudem erleichtern konstante Blockzeiten die Planung und Koordination mit der Arbeit. Auch erledigen die Schüler die Hausaufgaben in der Ganztageschule und besprechen sie dort mit den Lehrpersonen.

Während die Stadt Zürich die Ganztageschule flächendeckend einführt, können die Eltern in Bern weiterhin zwischen den drei Betreuungsmodellen auswählen. Die Ganztageschule ist somit bis und mit Anmeldung freiwillig. Bei Eintritt ist die Betreuung obligatorisch.

#### Impressum

QUAVIER erscheint 4mal jährlich

**Herausgeberin:** Quartiervertretung des Stadtteils IV, Postfach 257, 3000 Bern 6

**Geschäftsstelle:** Sabine Schärler, Tel. 031 351 95 75 (Beantworter), info@quavier.ch  
Webmaster: Franz Keller, webmaster@quavier.ch

#### Co-Präsidenten:

Richard Pfister, Bolligenstrasse 14c, 3006 Bern  
Jürg Krähenbühl, Staufferstrasse 6, 3006 Bern

**Auflage:** 15 500 Exemplare

**Redaktionsadresse:** QUAVIER, Postfach 257, 3000 Bern 6, Tel. 031 351 95 75 (Beantworter)  
redaktion@quavier.ch

**Redaktion:** Anna Hauser (aha), Rita Jost (rj), Johannes Künzler (jku), Andreas Rapp (ar), Philipp Richard (pr), Muriel Riesen (mr), Alice Sommer (as)

**Inserate:** Länggass Druck AG, Länggassstr. 65, Postfach 726, 3000 Bern 9, Tel. 031 307 75 73, haering@ldb.ch, www.ldb.ch

**Inserateschluss:** 6.2.2019

**Layout:** MediaDesign Bern, Franz Keller (fak)  
keller@mediadesign-bern.ch

**Druck:** Länggass Druck AG, Bern,

**Veranstaltungshinweise** bitte an:

QUAVIER, Postfach 257, 3000 Bern 6, events@quavier.ch

**QUAVIER Nr. 94,** März 2019, ist dem Thema

«(VER)HANDELN»

gewidmet. Wenn Sie etwas beitragen möchten, telefonieren Sie der Redaktion (031 351 95 75) oder mailen Sie an redaktion@quavier.ch.

**Redaktionsschluss:** 13.2.2019

**Erscheinungsdatum:** 8.3.2019



torisch und während der Randzeiten (Morgen 7.00 – 8.00, Nachmittags 16.00 – 18.00) kostenpflichtig.

Im Gegensatz zur Tagesschule (modular aufgebaute, à-la-carte Betreuung über Mittag und nach Schulende) sowie der Tagi (Ganzjahresbetreuung in kleineren Gruppen, Mindestpensum 60%), die klar von der Schule getrennt sind, stellt die Ganztageschule ein neues, gesamtheitliches Konzept mit konstanten, altersdurchmischten Gruppen dar.

### Verstärkung der Quartierarbeit im Stadtteil IV

Jana Obermeyer arbeitet seit Anfang August als Quartierarbeiterin im Stadtteil IV. Somit ist die Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit (VBG) nun mit einem Zweierteam vertreten. Davor war Jana 1,5 Jahre in der Quartierarbeit Stadtteil III und betreute Projekte der Freiwilligenkoordination und Mitwirkung sowie ein Nischenarbeitsprojekt.



Reto Bärtsch und Jana Obermeyer. Foto: zvg

Der Kontakt zum Stadtteil IV und die Zusammenarbeit mit Reto Bärtsch begann im Sommer 2017 mit einer Befragung zum Quartierleben in Wittigkofen. Nun geht es an die Praxis: Zusammen mit der Quartierbevölkerung und den Institutionen vor Ort werden Bedürfnisse formuliert und Angebote entwickelt. So entsteht derzeit ein interkultureller Müttertreff in Wittigkofen. Ausserdem hat eine Gruppe interessierter Wittigkoferinnen mit ihrer Idee «Quartier-Austausch» einen Ideenwettbewerb des Kompetenzzentrum Integration KI gewonnen. Diese Idee wird nun konkretisiert.

Die VBG-Quartierarbeit ist zusammen mit der TOJ-Jugendarbeit an der Muristrasse 57 zuhause. Jana erwartet auf Dezember ihr zweites Kind und freut sich, im August 2019 mit vollem Elan wieder einzusteigen.

### Mitwirkung Stadtteilpark Wyssloch

Stadtgrün Bern (SGB) hat in der Delegiertenversammlung vom September über den Status des Stadtteilparks Wyssloch (Vorgabe STEK 2016: «Bern ist grün und vernetzt») informiert und erneut einen partizipativen Prozess angestossen.

Als Einstieg und zum Erstellen einer Auslegeordnung wurde in der ersten Phase ein Fragebogen verteilt. Die vorgängig konsolidierten Rückmeldungen aus den Vereinen der QUAV4 wurden anschliessend zusammengeführt und in der Delegiertenversammlung vom Oktober diskutiert. Da bereits ausführliche Diskussionen erfolgt sind und Stellungnahmen abgegeben wurden, sind die Delegierten dem Antrag des Vorstands gefolgt, die Mitwirkungsantwort auf den Egelsee zu beschränken. Die mit 18 Ja, 0 Nein und 2 Enthaltungen klar angenommene Mitwirkungsantwort kann in der Rubrik «Stellungnahmen» unter [www.quavier.ch](http://www.quavier.ch) eingesehen werden. Anschliessend wurden noch spezifische Punkte diskutiert, so die Rolle des Entsorgungshofs als identitätsbildender Baukörper, Hervorhebung der Bedeutung des Sees, Verhinderung von Verbauung, Sanierung des mutmasslich giftigen Schlicks im See sowie Ausbau der Baumpflege.

Im Winter 2018/19 finden in der zweiten Phase die effektive Mitwirkung und Dialog statt, bevor dann im Frühling/Sommer 2019 in einer dritten Phase die Planung anläuft.

### Allerlei

Nach längerer Abwesenheit kehrt der **Quartierverein Murfeld** in die QUAV4 zurück. Die Delegiertenversammlung hat Philipp Pürro als neuen Delegierten willkommen geheissen.

Die Bauarbeiten an der **Villa Bomonti** schreiten voran. Im Rahmen des Ausbaus der Sicherungsanlagen wurde das verträumte Schneckengässchen aus seiner beschaulichen Berner Existenz in die harte Realität der globalen Sicherheitsstandards katapultiert: Nun ist auch die Seite des Bomontiparks mittels eines hohen Metallzauns gesichert. Aufmerksame Anwohnerinnen und Anwohner sowie die QUAV4 verfolgen diese bedauernde Entwicklung sehr genau.

Nach einem erfolgreichen **Stadtfest** 2016 mit über 120'000 Besuchern, ist das nächste Fest für Ende Juni (26.6.–28.6.) **2020** geplant. Nach Bümpliz ist wieder die Aarehalbinsel als Austragungsort der grossen Sause vorgesehen. Programmgestaltung und Festmotto (Arbeitstitel «Vielfalt zeigen») werden offen gehalten, um Kreativität und Zusammenarbeit zu fördern. Die Netzwerkstruktur des Organisationskomitees bezweckt eine Dezentralisierung und Einbezug unterschiedlicher Ideen und Initiativen. Die Quartiere erhalten am Waisenhausplatz Raum, sich zu präsentieren und Aktivitäten zu organisieren. Stadtfest 2020: Freiwillige mit Initiative und Freude am Gestalten vor! Kontakt: [bernhard.eicher@bolzpartner.ch](mailto:bernhard.eicher@bolzpartner.ch)

Workshop zum Ersten: Im Rahmen eines «call for projects» hat Stadtgrün die **«Ideenwerkstatt Stadtgärten 2020»** zur Weiterentwicklung des urban gardening und – farming, zu neuen Gartenformen und zur Ausarbeitung neuer Ideen veranstaltet. Das Thema ist auf grosse Resonanz gestossen: am 31. Oktober haben über 70 interessierte Personen an der Veranstaltung zum Projektstart teilgenommen. <https://www.bern.ch/themen/freizeit-und-sport/gartnern-in-der-stadt/>

Workshop zum Zweiten: Die **Parkanlage Elfenau** und das Werkhofareal sollen in Bezug auf die zukünftigen Anforderungen untersucht werden. Immobilien Stadt Bern (ISB) hat zusammen mit Stadtgrün Bern (SGB) einen Prozess initialisiert und am 22. Oktober die Quartierbevölkerung und die Anwohnerinnen und Anwohner zu einem ersten Informationsanlass eingeladen.

Das betrachtete Areal umfasst neben dem Werkhof die beiden Orangerien und den Bauernbetrieb. SGB nimmt den Erneuerungsbedarf an ihren Betriebsanlagen zum Anlass,



Wie die Kommandobrücke eines Raumschiffes – beleuchtete Tankstelle Schosshalde!

Foto: jkü



einen Masterplan für die Entwicklungen in der Elfenau aufzugleisen. Dazu gehören insbesondere Themen wie: Braucht es eine bessere Erschliessung? Was geschieht mit dem Bauernhof nach der absehbaren Betriebsaufgabe des Pächters? Wie soll sich die Nutzung für Events und Gastronomie entwickeln? Das von QUAV4 und IG Elfenau seinerzeit eingereichte «Leuchtturmprojekt Stadtbauernhof» soll als Leitschnur für die Landwirtschaftsentwicklung dienen. Die ca. 40 anwesenden QuartierbewohnerInnen sprachen sich sowohl zum Verbleib des Werkhofs der SGB als auch zum Bauernbetrieb positiv aus. Es gilt aber, im Rahmen der Entwicklung die Nutzungskonflikte zu minimieren. Die QUAV4 ist zusammen mit IGE eng in den Prozess involviert. (pr)

### Eröffnung Quartierladen Murifeld verzögert sich

Im Lokal des ehemaligen Ängelibecks an der Mindstrasse ist ein Quartierladen mit kleinem Café am Entstehen. Vision ist ein sozialer Treffpunkt für alle BewohnerInnen aus dem Stadtteil IV. Da die Baubewilligung für den Umbau noch nicht vorliegt, verzögert sich die Eröffnung. Das Bauinspektorat verlangte mehrere bauliche Anpassungen. Der Verein Laden im Murifeld ist jedoch zuversichtlich, dass das Projekt bald vorangeht. Um die Verantwortung breiter abzustützen, haben die drei Initiantinnen neu eine Betriebsgruppe formiert. [www.ladenimmurifeld.ch](http://www.ladenimmurifeld.ch)

Christina Simpson

#### Ihre direkte Mitwirkung

Was fehlt Ihnen im Stadtteil IV? Was möchten Sie anders haben? Schreiben Sie an: QUAV 4, Postfach 257, 3000 Bern 6, oder mailen Sie an [info@quavier.ch](mailto:info@quavier.ch). Ihre Anregungen werden an die QUAV4 weitergeleitet. Besuchen Sie auch unsere Website unter [www.quavier.ch](http://www.quavier.ch) und teilen Sie uns dort Ihre Meinung mit.

### QUAV 4 Schulreisli

Führung durch Gallus Hufenus, Parlamentspräsident.  
Geschichte: Lokal hinter dem Bahnhof  
Klassizismus und Jugendstilhäuser  
St.Gallen Stadt reformiert, Streit mit dem Fürstbist  
Geschichte der abgesagten Tagung  
Tor direkt ins katholische Gebiet  
Denkmal mit der Prostituierten, Rache des Künstlers mit Figur  
Textilmuseum  
Kathedrale, Stiftsbibliothek  
Cafe mit dem besten Kaffee  
Mittagessen Hotel Dom  
Abschlussbier in der Lokremise

(pb)

### Erinnerungen an den 8. Autofreien Sonntag im Stadtteil IV



Laut der Kantonspolizei haben die vielen Ideen aus der Bevölkerung und das traumhafte Herbstwetter rund 12'000 Besuchende ins Kirchenfeld gelockt. Foto: Jürg Krähenbühl



Boulevardstimmung auf der Thunstrasse. Ich wünsche mir mehr davon, das ganze Jahr lang. Weitere Bilder und Kurzfilme: [www.quartierzeit.ch](http://www.quartierzeit.ch).

Foto: mr





# Miteinander im Springgarten?

100 000 m<sup>2</sup> Grünfläche, schützenswerte Bauten, über 100 alte Bäume, gut erschlossenes Land, mitten in der Stadt. Das ist der Springgarten. Ein begehrtes Stück Bern. Was passiert damit?

Salome Wägeli hat einen idyllischen Arbeitsplatz: Von ihrem Bürofenster sieht sie auf 100-jährige Stallungen, hört Pferde wiehern, sieht sie, riecht sie – tagein, tagaus. Die 34-jährige Thurgauerin, Bauerntochter und Pferdenärrin seit frühester Jugend, ist seit zwei Jahren Betriebsleiterin des Nationalen Pferdezentrums NPZ und Chefin von rund 50 Angestellten. Jedoch: ihr Idyll zwischen Papiermühle- und Bolligenstrasse ist gefährdet. Die Stadt möchte den Springgarten überbauen, die Bürgergemeinde als Besitzerin des Areals auch, aber nicht gerade sofort, und wohl nur teilweise. Angesichts dieser Begehrlichkeiten wehrt sich das NPZ: einerseits mit einer ausführlichen Stellungnahme zur Mitwirkung beim Richtplan Entwicklungsschwerpunkt Wankdorf, aber auch mit eigenen Ideen für eine Öffnung des Areals.



Der Springgarten, eine Idylle, die Begehrlichkeiten weckt.

Studenten der Berner Fachhochschule in Zollikofen haben sich im Rahmen von Bachelorarbeiten Gedanken gemacht, wie im Springgarten Öffentlichkeit, Pferde und Pferdeliebhaber nebeneinander leben könnten. Es seien spannende Ideen, findet Salome Wägeli: «Sie zeigen, dass man einzelne Bereiche öffnen und anders strukturieren, das heisst, die Fläche für die Pferde vom öffentlichen Raum abtrennen könnte». So liesse sich der Paddock retten, das heisst der in der Öffentlichkeit als «Springgarten» bekannte Reitplatz, wo jahrein/jahraus einige Hundert Pferdesportanlässe – Kurse, Trainings und Wettkämpfe – stattfinden. «Für Wettkämpfe braucht die Anlage einfach eine gewissen Grösse», argumentiert Salome Wägeli. Aber der Agrarökonomin ist gleichzeitig bewusst, dass zahlreiche Quartierbewohner sich fragen, warum «die Rösseler» eine so privilegierte Lage einfach für sich beanspruchen können.

Das NPZ öffnet sich deshalb. Kürzlich hat es das Quartier zu einem Infotag eingeladen. Da war beispielsweise zu erfahren, dass das NPZ ein wichtiger Arbeits- und Ausbildungsort für Pferdeberufe ist, dass wöchentlich über 200 Kinder Reitkurse im NPZ besuchen, dass es auch Pensionsplätze für Pferde von Privaten bietet und zudem eine öffentliche Pferdeklinik ist.



Salome Wägeli, die NPZ-Betriebsleiterin.

Vor allem aber bekamen die Quartierbewohner eine Führung durch die einmalige Anlage. «Nirgends sonst gibt es eine so grosse natürliche Anlage», schwärmt die Betriebsleiterin, die im Ausland studiert hat. Etwas Ähnliches wäre heute in der Schweiz auch nirgends mehr zu realisieren. Für sie ist klar: Wenn der Springgarten überbaut wird, dann bedeutete dies das Ende des NPZ in seiner heutigen Form, also das Ende einer über 100-jährigen Geschichte.

Das NPZ, diese ursprünglich für die Armee gebaute Anlage, die seit 20 Jahren in den Händen einer Genossenschaft ist, und wo heute noch alle Schweizer Armeepferde ausgebildet werden, will sich mit aller Kraft für den Erhalt der Anlage einsetzen. Salome Wägeli ist optimistisch: «Wir haben mit der Bürgergemeinde eine solide Partnerin.» Die Landbesitzerin ihrerseits lässt sich vorerst nicht in die Karten blicken. Gegenwärtig ist eine Studie in Arbeit. Sie soll zeigen, wie das Springgartenareal sinnvoll genutzt werden kann. Anfang 2019 wird man es wissen. *Text und Fotos: Rita Jost*

## 2 F R A G E N

# Nachts im Tierpark

**Wir haben Cornelia Mainini, Leiterin Zoopädagogik im Tierpark Bern, Dählhölzli, zwei Fragen zu den Abendführungen gestellt:**

**Was zeigen Sie dabei besonders gerne?**

Die «Ruhe nach einem Tierpark-Tag»! Plötzlich ist alles ruhig und die Tiere reagieren auf «Ungewohntes». So lässt sich z. B. unser Leopardeweibchen «Saphira» in den Randstunden gerne auf ein «Versteck-Spiel» ein (natürlich mit dem Gitter bzw. Glas dazwischen). Auch die schlafenden Seehunde zeige ich gerne. Tags-

über machen sie ab und zu ein kurzes Nicken, dies jeweils unter Wasser. Für die Nachtruhe jedoch legen sie sich an Land. Dann sieht man sehr schön, dass die Seehunde als Säugtier tatsächlich ein Fell, und nicht (wie oft vermutet) eine «ledrige Haut» besitzen.

Findet die Abendführung im Mai oder Juni statt, hat man nach der Schliessstunde eine grössere Chance, die zahlreichen Jungtiere zu sehen. Daran haben natürlich alle ihren Spass, und der Jöh-Effekt bleibt selten aus. Während des Tages hingegen schlafen die Kleinen oft im Versteckten.

**Was fasziniert die BesucherInnen jeweils am meisten?**

Das ist von Person zu Person verschieden: Für die einen ist es die spezielle Geräuschkulisse am Abend. So hört man plötzlich, dass der Moschusochse brüllt wie ein Leopard, dass die Wölfe regelmässig heulen oder dass in der Halle des Vivariums viele «wilde» Frösche leben und ihr Konzert «ohrenbetäubend» sein kann. Für andere sind es jene Tiere, die sich tagsüber vielleicht weniger zeigen, wie z. B. die Wölfe. Und für die Dritten sind es die «Exklusivität» und die damit verbundene Ruhe, welche die Besucher nach der Schliessstunde geniessen können.

Vielen Dank, Frau Mainini!

(ar)

# Wer jetzt kein Haus hat...

Alljährlich, wenn wir Ende Oktober die Uhren von Sommerzeit auf Winterzeit umstellen, hat die Dunkelheit von einem Tag auf den andern eine andere Qualität. Sie fühlt sich kälter an, unwirtlich, ja feindselig. Sie treibt uns in die Häuser.

Die Nacht, eben noch eine Zeit der fröhlichen Gartenfeste und Musikfestivals, wird zur Strassenfegerin. Für viele bricht dann die Zeit der Kerzen und Leuchtgirlanden an, die Zeit der gemütlichen Plauderstunden bei Punsch und Weihnachtsgebäck, die Zeit für Theater- und Konzertbesuche. Für andere aber wird die Nacht im Winter zur Bedrohung. Zur Zeit der traurigen Gedanken.

«Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr...»: die Zeile aus dem Herbstgedicht von Rilke bekommt plötzlich auch in den lichtgefluteten Städten des 21. Jahrhunderts eine beklemmende Dimension, wenn der dunkelste Monat des Jahres anbricht. Jetzt braucht jeder und jede eine warme Stube, ein Bett, verlässliche Menschen und Rituale.

Denn die kalte Nacht ist ungemütlich. Und lang. Nur rund acht Stunden ist es bei uns im Dezember hell. 16 Stunden dagegen dunkel. Aber es gibt einen Lichtblick. Am Tag der Wintersonnwende – also bereits am 21. Dezember – ist der dunkelste Tag erreicht. Danach werden die Nächte langsam aber stetig wieder kürzer.

Nachtgedanken, Nachtmenschen, Nacht-dämonen, Nachtflüchter und Nachtsucher interessieren uns in dieser QUAVIER-Ausgabe. Wir haben sie besucht. Lesen Sie, was sie zu sagen haben. In einer kalten Winternacht. Am Kaminfeuer oder wo auch immer.

Die Redaktion

## Ein Bett am Schärme

**Was kostet eine Nacht im Stadtteil IV? Wer sich kein Hotelbett leisten kann und nicht auf der kalten Parkbank schlafen will, findet für 11 Franken eine Bleibe. Im Passantenheim. Ein Besuch.**

Herr A., 65, pensionierter Akademiker, lebt seit fünf Wochen hier. Und eigentlich möchte er so schnell wie möglich weg aus dem Haus an der Muristrasse 6. Weil er vor einigen Monaten seine Wohnung verloren hat, schlief er im Sommer mehrheitlich draussen. «Auf den Bänken in der Englischen Anlage», sagt er, «es war ja zum Glück immer schön warm». Seine Geschichte tönt verrückt, aber das ist keine Seltenheit im Passantenheim der Heilsarmee.

Franz Dillier, seit 28 Jahren Heimleiter dieser «unbürokratischen Aufnahme von Unterschulpsuchenden», kennt fast nur «verrückte Geschichten» – typische Passantenhausbewohner gebe es eigentlich nicht: «Unsere Bewohnerschaft ist durchmischt. Einige haben psychische Probleme, andere kommen aus einer Trennung, haben den Job oder die Wohnung verloren, sind auf der Durchreise, haben den letzten Zug verpasst, sind alkohol- oder drogenabhängig...» Allen gemeinsam sei, dass sie – vorübergehend oder für längere Zeit – kein warmes Bett haben. Und

### Das Passantenheim

50 Plätze. Offen für Frauen und Männer. Preis pro Nacht (samt Frühstück): 11.–/12.–. Das Haus wird von einem 13-köpfigen Team rund um die Uhr an sieben Tagen betreut. Das Werk der Heilsarmee hat einen Leistungsvertrag mit der Stadt Bern, und wird finanziert durch Gelder aus der Heilsarmee Topfkollekte und Zuwendungen von verschiedenen Kirchgemeinden.

für sie ist das Passantenheim gedacht. Das Motto des Heilsarmeegründers – Suppe, Seife, Seelenheil – gilt hier ganz konkret. «Wer zu uns kommt, braucht Ruhe, ein warmes Bett, eine Dusche.» Und das bekommen sie, Frühstück inbegriffen.

Franz Dillier ist nicht Heilsarmeemitglied, aber die Idee könne er als gläubiger Christ hundertprozentig mittragen, sagt er. In seiner Arbeit sieht er einen Sinn und sie gibt ihm Befriedigung. Mühe mache ihm höchstens, wenn

es im Haus Gewalttätigkeiten gebe, Drohungen oder Vandalismus. Und das gibt es hin und wieder. Aber er sei zum Glück ein hoffnungsvoller Mensch, der immer daran glaube, dass es einen Weg gebe.

Daran glaubt auch Herr A. Seit er im Passantenheim Aufnahme gefunden hat, bekommt er sein Leben wieder in den Griff. Noch gibt es Verschiedenes zu klären, aber er ist fest überzeugt, dass er in einigen Wochen das Dreibettzimmer wieder verlassen kann. Etwas ist ihm ganz wichtig, und er wünscht ausdrücklich, dass es in diesem Artikel steht: Er ist dem Passantenheim und seinen Betreuern unendlich dankbar. «Ich hätte mir ja nie gedacht, dass ich einmal obdachlos würde.» Rita Jost



Muristrasse 6.

Foto: rj

# Nacht in Downunder

## 10. Oktober, Schweiz:

Zum ersten Mal werde ich eine Reise ganz allein antreten und 3 Monate auf der anderen Seite der Erdkugel verbringen, wo im Winter Sommer, und bei Nacht Tag ist. Australien wartet auf mich.

## 4. November, Cairns im Bundesstaat Queensland:

Der Daintree River kann nur per Fähre überquert werden, dahinter liegt nichts, oder besser gesagt, wenig Menschgemachtes. Eine kaum befahrene Strasse führt ins Innere des ältesten Regenwaldes der Welt (der Daintree Forest überstand die letzte Eiszeit). Während wir mitsamt Auto den Fluss überqueren, fliegen über uns hunderte, wenn nicht tausende Fledermäuse durch die anbrechende australische Nacht. Bei Dunkelheit erreichen wir das Daintree Manor B&B von Errol, ein Haus umgeben von Regenwald.

## 5. November:

Um 6 Uhr morgens werde ich von den Geräuschen des Waldes geweckt. Bei euch in der Schweiz ist dann erst Abend meines vorigen Tages. «Gute Nacht», schreibe ich meiner Kollegin, die nach einem stressigen Unitag schlafen geht. Währenddessen mache ich Frühstück.

## 6. November:

Gibt es im Regenwald eigentlich keine Schnecken? Wenn doch, wo sind sie? Ich bin im Dunkeln noch nie auf eine getreten, obwohl es sehr feucht wird in der Nacht...

## 7. November:

Was es hier gibt: Geckos. Wir haben zwei Geckoeier in den Sofakissen entdeckt und warten nun, bis die Babys schlüpfen. Wache ich nachts



auf, höre ich hie und da Geckogeräusche aus der Zimmerecke. Schon recht unheimlich hier, wenn ich mir vorstelle, dass sich pro Hektare Wald ungefähr 30 nachtaktive Schlangen schlängeln!

## 8. November,

vierstündigen Wanderung auf den Berg Mount Sorrow: «Ziemlich dunkel hier», sage ich. «Sind das die Wolken oder das dichte Blätterdach?» Dann beginnt's zu tropfen... Regen prasselt nieder, und wir warten.

«Stell dir vor, diesen Weg bei Nacht zu gehen», sagt Roberto. Mache ich: Ohne eine grosse Stadt in der Nähe, am nordöstlichen Ende von Australien und umgeben von Regenwald und Meer, ist es ganz schön dunkel bei Nacht im Freien.

## 9. November:

Etwa um 6 Uhr abends kommt die Dämmerung. Der Tag endet früh, und immer wieder



fasziniert mich, dass in der Schweiz der Tag ja erst beginnt. Alles irgendwie verkehrt, geht es mir durch den Kopf, während ich bei 27 Grad einzuschlafen versuche.

## 10. November:

Setzte ich nach Einbruch der Nacht einen Fuss vor die Tür, glotzen mich von überall her grosse und kleine Frösche an. Sie sind überall. Den grünen sieht man jedoch seltener! (aha)

## B U C H

# 2 Gedichte von Peter Fahr

## jüdischer friedhof

grabsteine  
im wildwuchs  
zwischen bäumen.  
kastanien fallen.  
verwittert  
die blassen inschriften:

beweint von euren kindern.  
friede seiner asche!  
unvergessen seid ihr.  
ruhet sanft!  
tief betrauert von deiner familie.  
die erde sei ihnen leicht!

auf einmal  
in der dämmerung  
ein reh:  
ein reh setzt leicht  
über die steine hinweg  
und ins weite.

## wer ich bin

wenn nachts der schlaf entflieht  
und der verlust des tages vor mir steht,  
erwacht, was unbewusst  
in meinen träumen sonst verloren geht.

ich schaue. dunkelheit  
erhellte mein ich. die angst ist ein gesang.  
doch schauend weiss ich, wer ich bin.  
und wissend wird mir klar, was ich durchdrang.



Die Gedichte stammen aus dem neuen Buch von Peter Fahr: **Selten nur. Die Gedichte** (Münster Verlag, 2018), 384 Seiten, gebunden, CHF 28.–

Peter Fahr, geboren 1958 in Bern, lebt und schreibt im Stadtteil IV.

Foto: Titus Stern

## Bernisches Historisches Museum

**Grand Prix der Schweiz** – Motorrennsport 1934–1954

**Öffentl. Führungen** | jeweils So 13 Uhr

**Dauerausstellungen** | siehe [www.bhm.ch](http://www.bhm.ch)

**Info** Bernisches Historisches Museum, Helvetiaplatz 5, 3000 Bern 6, Tel. 031 350 77 11, [info@bhm.ch](mailto:info@bhm.ch), [www.bhm.ch](http://www.bhm.ch)

## Naturhistorisches Museum

**Weltuntergang** (Sonderausstellung)

**13.12./16.1. Führungen** mit den Ausstellungsmachern | je 12.15–13.15 und 18–19 Uhr

**5 Sterne** – Einzigartige Funde von Seesternen & Co. aus dem Jura

**Dauerausstellungen** | siehe [www.nmbe.ch](http://www.nmbe.ch)

**Führungen** Jeden ersten Mittwoch des Monats 18 Uhr und am folgenden Donnerstag 12.15 Uhr (Dauer ca. 1 Std.)

**9./10.1.** Manuel Schweizer: **Leben in der Kälte** (Vögel im Winter)

**10./17.12.** **Ruhe im Sturm** Meditieren im Museum | 12.15.–13 Uhr | mit Anm.

**26. – 30.12.** **Bar der toten Tiere** | 21–2 Uhr | ab 18 J.

**Info** Naturhistorisches Museum, Bernastr. 15, 3005 Bern, Tel. 031 350 71 11, [contact@nmbe.ch](mailto:contact@nmbe.ch), [www.nmbe.ch](http://www.nmbe.ch)

## Zentrum Paul Klee

**Paul Klee. Tierisches**

**bis 3.3. Emil Nolde**

**Führungen** jeden Sa 15 Uhr, So 12 Uhr und 13.30 Uhr, Di 12.30–13 Uhr **Kunst am Mittag** So 10.30–11.45 Uhr **Familienmorgen** (Kinder ab 4 J.)

**Kindermuseum Creaviva**

**bis 17.3. Weder Visch noch Fogel** Interaktive Ausstellung **Offenes Atelier** | Di–Fr 14 u. 16 Uhr, Sa/So 12, 14 u. 16 Uhr | für Menschen von 4–88 Jahren (bis 8 J. in Begl. Erwachsener)

**Fünfliber-Werkstatt** | Sa, So und tägl. während Schulferien 10–16.30 Uhr | für Fam.

**27. – 29.12. Noldes Farbenwelt** (Ferienkurs) | 9.30–16 Uhr | 7–12 J.

**Info** Zentrum Paul Klee, Monument im Fruchtländ 3, 3006 Bern, Tel. 031 359 01 01, [kontakt@zpk.org](mailto:kontakt@zpk.org), [www.zpk.org](http://www.zpk.org)

## Alpines Museum der Schweiz

**Schöne Berge. Eine Ansichtssache**

**Biwak 23** Die weisse Gefahr. Umgang mit Lawinen in der Schweiz



**Info** Alpines Museum der Schweiz, Helvetiaplatz 4, 3005 Bern, Tel. 031 350 04 40, [info@alpinesmuseum.ch](mailto:info@alpinesmuseum.ch), [www.alpinesmuseum.ch](http://www.alpinesmuseum.ch)

## Kunsthalle Bern

**14.12. – 27.1. Cantonale Berne Jura**

**ab 23.3. Isa Genzken**

**Info** Kunsthalle, Helvetiaplatz 1, 3005 Bern, Tel. 031 350 00 40, [info@kunsthalle-bern.ch](mailto:info@kunsthalle-bern.ch); [www.kunsthalle-bern.ch](http://www.kunsthalle-bern.ch)

## Psychiatrie-Museum der Schweiz

**Das Leben der anderen betrachten** Werke aus der Slg. Morgenthaler

**La Folie en Tête** Slg. Morgenthaler & Heinz Lauener | Mi–Fr 14–17 Uhr, Sa auf Voranmeldung

**Info** Psychiatrie-Museum, Bolligenstr. 111, 3000 Bern 60, Tel. 031 930 97 56, [altorfer@upd.unibe.ch](mailto:altorfer@upd.unibe.ch), [www.psychiatrie-museum.ch](http://www.psychiatrie-museum.ch)

## Museum für Kommunikation

**Von Höhenfeuern, Smartphones und Cyborgs**

Dauerausstellungen

**Sounds of Silence** Ein Hörerlebnis

**14.12. – 3.2. Gezeichnet 2018** Schweizer Pressezeichnungen des Jahres

**Info** Museum für Kommunikation, Helvetiastr. 16, 3005 Bern Tel. 031 357 55 55, [communication@mfk.ch](mailto:communication@mfk.ch), [www.mfk.ch](http://www.mfk.ch)

## StattLand

alle Rundgänge siehe: [www.stattland.ch](http://www.stattland.ch)

**Öffentliche Rundgänge im Stadtteil IV:**

**12.12.** Bern 68 | 18 Uhr | ab Nydeggkirche bis Kunsthalle

Fr. 25.–/20.–, Kinder bis 12 J. gratis

**Info** Verein StattLand, Tel. 031 371 10 17, [info@stattland.ch](mailto:info@stattland.ch)

## Nachberegroupe Obstberg

**20.1. Schneeschuhtour** mit Wale Josi, Bergführer | 3 Gruppen: Wellness (2 Std.), Medium und Cracks (5 Std.) | Vorbereitung/Anm. 18.1., 20 Uhr, Vennerweg 4 bei Wale | Ausrüstung kann bereitgestellt werden.

## Kirchgemeindehaus Petrus

Brunnadernstr.40

**12.12./23.1./ FamilienZmittag** | Essen ab 12 Uhr | Fr. 12.–, 27.2. Kinder Fr. 1.– pro Altersjahr, max. Fr. 8.– | Anm. bis Di Mittag Tel. 031 350 43 04

**23.1. Spielnachmittag** für jedes Alter | ab 13.30–16.30 Uhr | Infos: Tel. 031 350 43 03

**5./12./19./ 26.3. Naturwissenschaften und Schöpfungsglaube** Vortragsreihe mit Prof. Konrad Schmid (5.3.); Prof. Gerd Theissen (12.3.); Prof. Jean-Claude Wolf (19.3.); Prof. Arnold Benz (26.3.) | jeweils 19.30–21 Uhr | Info: D. Ficker Stäehelin, Tel. 031 351 30 42

## Campus Muristalden

Muristrasse 8

**café philosophique** jeweils 11.30–13.30 Uhr | Bistro mit Imre Hofmann

**27.1. 24.2.** mit Urs Marti

**Info** Tel. 031 350 42 50 (Sekretariat Muristalden)

## Regelmässig

### Treffpunkt Wittigkofen (Tel. 031 941 04 92):

**Der blaue Bücherwagen:** Bücher bringen und mitnehmen | Mo/Fr 13–18 Uhr, Di/Do 13.30–16.30 Uhr

**Allround (Fit/Gym) für SeniorInnen** Pro Senectute: Di 8.30 – 9.30 Uhr, 9.30 – 10.30 Uhr, 10.30 – 11.30 Uhr (ausser Schulferien)

**Spielgruppe Jupizolla:** Mo, Di und Fr 9 – 11.30 Uhr

**KinderTreff:** Mi 14 – 16.30 Uhr

**Jugendtreff** | Mi 16–20 Uhr, Fr 19–23 Uhr

**Jugendbüro** Muristrasse 57 | Mi 14–19 Uhr, Do 14–18 Uhr  
Kontakt: jugendarbeit.bern-nordost@toj.ch, Tel. 031 331 62 36

**Weltenbummler** Eltern-Kind Musizieren für 0–5 jährige Kinder und ihre Eltern (in Schweizerdeutsch, Engl. und Franz.) | Fr ab 9 Uhr | Leitung: Nicole Hornwall, Tel. 076 328 17 55, www.weltenbummler.biz

**isa – Ich lerne Deutsch** (mit Kinderhütendienst) | Stufe 3: Di und Fr 13.45–15.30 Uhr | Stufe 4: Di und Fr 15.45–17.30 Uhr | Info: ISA Tel. 031 310 12 70

**Pfarrei Bruder Klaus,** Segantinstr. 26a, Tel. 031 350 14 15

**Break Dance Kurs** «Funky Juice»: | Mo 18.15–19.15 Uhr | Fr. 5.–/h

**Chor** der Pfarrei Bruder Klaus | Mi 19.45–21.45 Uhr |  
Info: michael.kreis@gmx.ch

**Klassische Konzerte: EfenauPark** | Efenauweg 50 | jeweils Sa/So 17 Uhr | Programm und Info: Tel. 031 356 36 36, www.elfenaupark.ch

### Offene Mittagstische:

**Domicil Alexandra** Tel. 031 350 81 10, **Domicil Egelmoos** Tel. 031 352 30 00, **Seniorenvilla Grüneck** Tel. 031 357 17 17, **Pflegezentrum Efenau** Tel. 031 359 61 11, **tilia Pflegezentrum Wittigkofen** Tel. 031 940 61 11, **Efenau Park** Tel. 031 356 36 36

**Kirchgemeindehaus Schosshalde** | Schosshaldenstr. 43

**Multikultureller Mittagstisch** mit tamilischem Essen | Do 12.30 Uhr

### Quartiertreff Murifeld:

Mittagstisch Gastroprojekt Murifeld | Mo bis Fr | 11.45 bis 14 Uhr | Muristr. 75 A | Tel. 031 352 94 99 | nur während der Schulzeiten | Infos: www.murifeld.ch

**Familientreff Bern:** Muristrasse 27, Tel. 031 351 51 41

**Mittagstisch** | Mo–Fr | Voranmeldung bis 9 Uhr

**Cafeteria mit betreutem Kinderzimmer** | 8–17.30 Uhr

**Kinderhütendienst** | Mo–Fr 8–17.30 Uhr | Fr. 8.–/h | Anm. am Vortag bis 17.30 Uhr

**Open Sunday Bern Manuel** Spiel, Spass Sport für Kinder 1.–6.Kl. | jeden So 13.30–16.30 | Turnhalle Manuel | mit Zvieri | Eintritt frei | ohne Anm. | Info: www.ideesport.ch, Tel. 062 296 10 48

**Midnight Sports Bern Ost** Volleyball, Fussball, Töggelikasten, Unihockey, Ping-Pong, Basketball etc., für Jugendliche 7.Kl. bis 17 J. | jeden Sa 20.30–23.30 Uhr | Turnhalle ECLF Franz. Schule Wittigkofen | Eintritt frei | Info: s. o.

**goscho** Muristrasse 93, www.goscho.ch

**7.12.** **G-F-I Trio** | 20.30 Uhr (Bar: 20 Uhr)

**19.1.** **Sarod & Cello** «folklore imaginaire» | 20.30 Uhr (Bar: 20 Uhr)

**Info** www.goscho.ch



### Veranstungshinweise bitte bis 6.2.2019 an:

QUAVIER, Postfach 257, 3000 Bern 6, oder an redaktion@quavier.ch. Die Redaktion übernimmt für die Termine keine Verantwortung. Aktuelle Anlässe werden auch unter «events.quavier.ch» publiziert.

## Wittigkofen

**bis 14.12.** **Kerzenziehen** | 7.–9./14.12.: jeweils 13–17 Uhr | 12.12.: 13–20 Uhr | 13.12.: 9.30–11.30 Uhr (für Eltern mit kleinen Kindern) und 13.30–16.30 Uhr (für RollstuhlfahrerInnen und SeniorInnen)

**24.12.** **Zäme Wiehnachte fyre** | 17.30 Uhr | mit gottesdienstlichem Teil, Musik und gemeinsamem Abendessen | ohne Anm. | Auskunft: Barbara Preisig, Tel. 031 941 02 29, Marlies Gerber, Tel. 031 941 04 92

**1.1.** **Neujahrsapéro** des Quartiervereins

**25.1./22.2.** **SeniorInnenTreff** | jeweils 14.30 Uhr

**25.1.** **Fondueplausch** | 18 Uhr

**18.2.** **Gemeinsam kreativ** | 14 Uhr

**27.2.** **Lesetreff** | 19.30 Uhr

**Offener Frauentreff**

**12.12.** **Viel Glück** | mit Angela Römer | 18–21 Uhr | mit Abendbuffet | Anm. Tel. 031 941 04 92

**9.1.** **Programmgestaltung** für 2019 | 18.30 Uhr

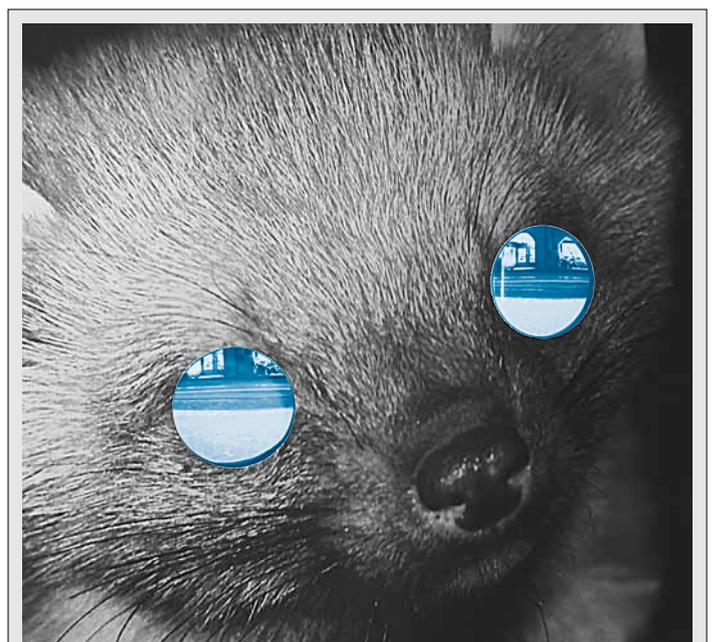
**13.2.** **Filmabend** Aurore (franz. Tragikomödie) | 18.30 Uhr

## Verschiedenes

**7./8./13./15.12.** **Herr Odes und der Engel** vorweihnächtl. Winterstück von Heinz Hubacher | 19.30 Uhr | Guyerplatz im Schöenberg-Ost | Fr. 18.–/12.– | Vorverk. für Stehplätze ab 18.45 Uhr | Ersatzdaten: 10./16.12. | www.eventfrog.ch > Herr Odes

**15.12./19.1./23.2.** **Team-Challenge** Bewegung, Spiel, Spass | polysportives Angebot für Kinder der 1.–6.Klasse | jeweils 13.30–16 Uhr | Turnhalle Laubegg | Info: Robin Krapf, Tel. 079 633 95 35, www.strassenliga-kanton-bern.ch

**27.1.** **Forum Kammermusik** | 17 Uhr | Yehudi Menuhin Forum, Helvetiaplatz 6 | Info: www.forumkammermusik.ch



Wie ein Marder die Lichter der Stadt sieht. Installation im Naturhistorischen Museum Bern.

Foto: jkü



Die Kuscheltiere, die meistens zuhause im Bett liegen, waren einen Tag lang im Klassenzimmer der 3a Wyssloch.

Die Schülerinnen und Schüler haben sie befragt, was sie in der Nacht machen, wenn alle schlafen.

Vom Bett Springen.  
Schkäftes

Fallich runter.  
Schkäftes

Schlafen

Gehe ich zum Külschranck.

Schlafe ich auch.

Schlafen

Baden in der Badewane.

Spiele ich gerne

Liegen gehen

Schlafen  
Schlafe ich auch

mache ich Musik

gehe ich an den Südpol Schwimmen  
Falle ich aus dem Bett

Spazieren Schlafen

bin ich ein Kopfkissen  
Ich Schlafe auf dem Boden  
Dreh ich ne Runde



Wir danken der Klasse 3a und der Lehrperson Daniela Kormann herzlich für diesen Beitrag und wünschen ihren Tieren weitere abenteuerliche, traumhafte Nächte!

(ar)

# Nacht und Lärm

**Machen Kirchenglocken Lärm? Lieben Vielflieger Fluglärm? Kann man sich an Strassenlärm gewöhnen? – Das Lärmempfinden ist subjektiv; es gibt Zarthörige und Harthörige. Aber jenseits aller individuellen Grenzen wird Lärm schlicht unerträglich und gesundheitsschädlich, besonders bei Nacht.**

Bei der **Kantonspolizei Bern** sind aus dem Stadtteil IV von Januar bis Ende Oktober 2018 rund 140 Lärmklagen eingegangen, im Durchschnitt etwa alle 2 Tage ein Anruf. Die Zahlen entsprechen den Vorjahren. Das erklärt uns Remo Jaggi, Bezirkschef bei der Kantonspolizei, zuständig für Bern Ost. Zumeist geht es um **Wohnlärm**, z. B. wenn Nachbarn ein Fest feiern oder eine Grillparty länger dauert als bis 22 Uhr. Die Reklamationen häufen sich zwischen Mai und September, jeweils in der Freitag- und Samstagnacht zwischen 00.45 und 2 Uhr. Eigentliche Hotspots gibt es keine; klar ist aber, dass die Zahl der Klagen stark von der Wohndichte abhängt.

Rückt die Polizei bei jeder Lärmklage aus? *Im Prinzip ja*, lautet die Antwort. Wenn aber die Einsatzzentrale anderen Ereignissen Vorrang geben muss – dem Schutz von Menschenleben oder schweren Delikten – kommt es vor, dass die Polizei einer Lärm-Meldung nicht sofort nachgehen kann. Rückt sie aber aus und stellt Lärm fest, kann sie den Verursacher mit einer Ordnungsbusse von Fr. 90.– belegen; in schweren Fällen erfolgt eine Anzeige an die Staatsanwaltschaft.

Remo Jaggi gibt Veranaltern den *Tipp*, vor Party die Nachbarn zu informieren und ab 22 Uhr Fenster und Türen geschlossen zu halten. Im Freien ist die Musik abzustellen und der Gesprächspegel zu senken. – Denen, die sich gestört fühlen, empfiehlt er, wenn möglich selber beim Verursacher vorzusprechen und erst wenn das nichts nützt die Polizei zu kontaktieren.

Eine der lärmigsten Lärmquellen ist der **Strassenverkehr**. Wenn ein Sportwagen mit Auspuffklappen mitten in der Nacht einen Kavaliertart hinlegt, findet's der Fahrer geil; die Anwohnerschaft weit weniger. – Jede siebte Person in der Schweiz gilt als von übermässigem Strassenlärm betroffen. – In der Stadt Bern betreibt das Amt für Umweltschutz (AFU) eine Anlaufstelle für Strassenlärm und andere «technische» Lärmarten (Tel. 031 321 63 06). Wir erkundigen uns bei Ursula Waber nach den hauptsächlich belasteten Strassenzügen im Stadtteil IV: Erwartungsgemäss dominiert die Autobahn; es folgen die Kirchenfeldstrasse, Muristrasse, Laubeggstrasse, Papiermühlestrasse, Ostermundigenstrasse sowie der Ostring. In der Nacht nimmt die Belastung

Übermässig ist die Lärmbelastung, wenn die Grenzwerte überschritten sind, die in der Lärmschutzverordnung für Strassenlärm vorgegeben sind. Sie betragen je nach Empfindlichkeitsstufe (ES), in die ein Gebiet eingeteilt ist, 55 dB nachts / 65 dB tags für die ES III (Wohnen/Gewerbe), bzw. 50 dB nachts/60 dB tags für die ES II (Wohnen).  
(Quelle: AFU)

deutlich ab, von morgens 5 Uhr an nimmt sie wieder zu. Die Daten im Einzelnen sind nicht öffentlich, können aber beim AFU erfragt werden.

Lärmverminderung an Strassen wird vor allem durch *Temporeduktionen* erreicht; solche prüft die Verkehrsplanung derzeit auch für weitere Abschnitte in unserem Stadtteil. – Am Ostring gibt es eine *Lärmschutzwand*. Solche Wände sind schwierig zu realisieren, da es in der Stadt meist keinen Platz hat und nur die unteren Stockwerke geschützt werden. – Am Muristalden wurde ein *lärmarmes Strassenbelag* eingebaut. Bei diesen Belägen gibt es aber noch Fragen zur Haltbarkeit. Zudem wirken sich die Markierungen auf dem Belag negativ aus, weil man sie beim Befahren besser heraus hört, was die Störung erhöht.

Grossen Einfluss hat auch die *technische Ausrüstung* der Fahrzeuge: Ein Pw mit einem Geräuschpegel von 75 Dezibel (dB), dem zulässigen Maximum, wird als ebenso laut empfunden wie zehn gleichzeitig vorbeifahrende Autos mit einem Wert von 67 dB, also ähnlich wie ein Benzin-Rasenmäher im Verhältnis zur Nähmaschine. (ar)

Soweit, **Glockenschlag und Kirchengeläut** als Lärm zu bezeichnen, gehe ich nicht, aber als Bewohnerin des Brunnandernquartiers, in dem sich die Petrus und die Bruder Klaus Kirche regelmässig lautstark bemerkbar machen, fühle ich mich durch die Kirchenglocken doch immer wieder mal gestört. Wird am Sonntagmorgen die Predigt eingeläutet, schliessen wir immer die Fenster. Spazieren wir während des Geläutes an einem der Kirchtürme vorbei, bleibt uns nichts anders übrig, als das Gespräch für eine Weile einzustellen. Um zu überprüfen, ob die gefühlte Häufigkeit des Kirchengeläutes den Tatsachen entspricht, habe ich mich bei den beiden Kirch-



Wie laut darf eine Stadt sein? Welche Lärmquellen wären vermeidbar? Zum Glück gibt es mittlerweile elektrisch betriebene und damit leisere Laubbläser. Foto: mr

gemeinden nach ihrer Läuordnung erkundigt.

Die Glocken der Bruder Klaus Kirche läuten jeweils während fünf Minuten und zwar morgens um 8.00, mittags um 12.00 und abends um 19.00 Uhr im Winter und um 20.00 Uhr im Sommer. Dazu kommt das Glockengeläut vor Beginn der Gottesdienste an den Wochenenden. Am Sonntagmorgen läuten die Glocken nur den Gottesdienst ein. Die Petruskirche schlägt von 6.00 bis 22.00 Uhr die Stunden und Viertelstunden. Das kirchliche Geläut der Petruskirche besteht aus dem Einläuten am Samstagabend, dem Vorläuten Sonntags um 8.00 Uhr und dem eigentlichen Läuten um 9.15 Uhr.

Rita Continelli, Zentrumsverantwortliche der Pfarrei Bruder Klaus, erhält kaum Anfragen oder Reklamationen über die Kirchenglocken aus der Bevölkerung. So mussten bei der Bruder Klaus Kirche in letzter Zeit auch keine Einschränkungen oder technische Massnahmen zur Geräuschminimierung durchgeführt werden. Die Petruskirche hingegen hat bereits 1996, nach einem sechsjährigen Nachbarschaftsdisput, den Stundenschlag während der Nacht abgestellt. Und Pfarrer Marc Henzi berichtet uns, dass vor mehr als 10 Jahren auf der Südseite des Glockenturms massive Schalldämpfungen eingebaut wurden, nachdem sich ein Nachbar über das Geläut beklagt hatte. Glücklicherweise war letzterer mit dieser Lösung sehr zufrieden. Bei seiner Arbeit kommt Marc Henzi in viele Haushalte in unmittelbarer Nachbarschaft der beiden Kirchen. Auf das Kirchengeläut wird er dabei nie angesprochen. Vor einer Woche jedoch gestand ihm eine Nachbarin, dass das Glockengeläut am Sonntagmorgen sie nach den Nachtschichten im Spital beim Einschlafen stört. Marc Henzi gibt zu, dass der Klang der nicht mehr so neuen Petrusglocken doch etwas scharf ist.

Durch den Austausch mit Rita Continelli und Marc Henzi kann ich das Kirchengeläut in der Nachbarschaft zeitlich nun besser einord-

nen und fühle mich bereits weniger gestört. Eine Verkürzung des Ein- und Vorläutens und des Läutens vor der Predigt würde ich dennoch begrüssen.

Um den **Fluglärm** ist es seit dem Bankrotts von Skywork stiller geworden. Wir wollten von der Vereinigung gegen Fluglärm VgF in Bern wissen, was in Zukunft zu erwarten ist, und haben folgende Antwort erhalten:

Der Stadtteil IV ist der am stärksten von Fluglärm belastete Stadtteil von Bern. Die Entwicklung war in den vergangenen Jahren geprägt vom Lärm des Linien- und Charterflugverkehrs und der Zunahme des Verkehrs von Business-Jets (jährlich um bis zu 10%). Mit dem Konkurs der SkyWork Ende 2018 hat der Flughafen Bern rund 60% der Flugbewegungen verloren, und es wurde von einem Tag zum andern relativ ruhig. Die nicht selten verspäteten Anflüge nach 23 Uhr bleiben seither aus. Insbesondere die Beeinträchtigungen der Nachtruhe am Abend und am frühen Morgen durch startende oder landende Flugzeuge sind für viele Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils IV störend und können sogar gesundheitsgefährdend sein.

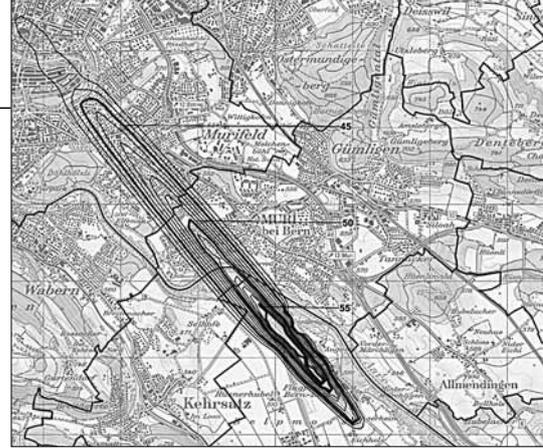
Die Flughafenleitung hat kurz nach dem Grounding die Pläne der 4. Ausbaustufe vorerst auf Eis gelegt. Weiterhin will der Flughafen jedoch mit dem geplanten Südanflug (GNSS 32) seine Erreichbarkeit verbessern, was zu mehr Flugbewegungen und mehr Fluglärm

führt, auch für Bern. Ob und in welcher Form in Zukunft Linienflüge ab Bern operieren, ist schwer zu beurteilen.

Der Flughafen Bern hat eine im SIL (Objektblatt zum Flughafen Bern-Belp im Sachplan Infrastruktur Luftfahrt des Bundes) zugesagte Kapazität von jährlich 75'000 Flugbewegungen. 2012 wurden total 60'404 Flugbewegungen registriert. 2017 waren es noch insgesamt 47'659 Flüge. Diese Zahl ist 2018 nach dem Ausfall von SkyWork weiter gesunken. Nicht zu unterschätzen ist jedoch das Steigerungspotential am Flughafen Bern. Die Kapazitäten auf den Landesflughäfen sind insbesondere in Zürich ausgeschöpft. Pläne, die Business(-Jet) Flüge vermehrt nach Bern zu verlagern, liegen aus Kapazitätsüberlegungen auf der Hand und werden von den Verantwortlichen des Flughafens Bern stark gefördert.

Die von der Vereinigung gegen Fluglärm VgF mitgetragene Petition der nationalen Koalition Luftverkehr Umwelt und Gesundheit (KLU) an den Bundesrat für verlängerte Nachtflugsperrn zielt darauf ab, gesundheitsschädigende Aufwachreaktionen zu verhindern. Die geforderte Nachtruhe von 22.00 bis 07.00 Uhr an allen Schweizer Flughäfen würde der Region Bern zwei zusätzliche Nachtruhe-Stunden bringen. Die Petition kann unter [www.klug-cesar.ch/petition](http://www.klug-cesar.ch/petition) online unterzeichnet oder heruntergeladen werden.

*Guido Frey, Geschäftsführer  
Vereinigung gegen Fluglärm VgF / (mr)*



Die durchschnittliche Lärmbelastung in dB während der ersten Nachtstunde (22-23 Uhr) zeigt, dass die Quartiere Brunnadern und Gryphenhübeli besonders von Fluglärm betroffen sind. Quelle: BAZL



Thunstrasse: Ruhebänkchen im Lichtkegel des Apothekenkreuzes. Schauen Sie sich das mal in Farbe an! Foto: jkü

## F Ü L L E R

# Umnachtet

Als der Gemeinderat tagte, bzw. nachtete, war es noch heiss; die Gletscher schwitzten, und die Stauseen waren platschvoll. «Wir müssen auf einen Chlapf ganz viel Strom vernichten». Velocipedia Wyss, erleuchtet wie immer, sprach: «Lasst uns ein E-Bike-Rennen organisieren: stadtweit jeder gegen jeden. Für alle statt für wenige!» – «Reicht nie», wusste Noisy Nause, «grössere Stromvertilger müssen her: Elektro-Rennautos! **Boliden** wie in Züüri». – Ein wildes Durcheinander begann: – «He, hallo, was soll das?» – «Globi auf Ferrari?» – «Rennbahn um den Loebege?»

Nach einer Stunde hatte sich der Rat auf ein Datum geeinigt: Samstag, den 22. Juni. Dann sei Schönwetter und ausserdem Umwelttag – ideal für Autorennen. Nach einer weiteren Stunde war auch der Ort klar: Nein, nicht die Innenstadt. Man dürfe das Publikum nicht beim Shoppen stören, und auf dem Bundesplatz sei eine Männergleichstellungs-

Demo. Auch nicht Bümpliz; dort sei das Volk schon genug geplagt. Sondern am **Obstberg**, wo friedfertige Leute wohnen, die es gut haben und in ihr Ferienhüüsli verreisen könnten, wenn ihnen das Rennen nicht passt. «Opfersymmetrie», rief Noisy, «das Leben ist kein Ponyhof». Der Aargauerstalden sei ideal für jede Art Grand Prix, vom Seifenkistenrennen bis zur Formel E. Wenn einer mit 225 km/h den Stutz hinunter donnere und die Kurve am Bärengraben nicht verwütsche, gäbe das spektakuläre Bilder für die Medien in aller Welt, und Bern würde noch berühmter, als es schon sei, wegen YB und der Reitschule. Und für das Publikum wären die Steilhänge am Stalden hervorragend geeignet; es könnte im Gras hocken und picknicken, wie am Gurnigel oder beim Axalp-Fliegerschiessen.

«Seid ihr vom Wahnsinn beflügelt?», warf Natura Teuscher in die Runde. «Dort am Bord wachsen die seltensten Orchideen, manche kurz vor dem Aussterben. Die wollt ihr rübis und stübis zertrampeln? Wozu eigentlich?» – Diese Frage gab dem Kollegium schwer zu

nagen. Ja, wozu? Kurz vor der Geisterstunde durchzuckte Noisy ein Geistesblitz: «Das Rennen dient der **Forschung**! Forscher von Porsche können erproben, wie man das Motorengeheul, das Männer bei Elektro-Autos am meisten vermissen, so kompensiert, dass es in Bern tönt wie in Monza oder auf dem Nürburgring. Und Sozialdetektive sollen herausfinden, wie sich das Quartier verhält, wenn es total abgeriegelt ist. Wird es die Sonntagszöpfe per Helikopter einfliegen? Was geschieht, wenn jemand durchdreht? Wie informieren wir die Bevölkerung rechtzeitig – vor oder erst *nach* dem Rennen?»

Der Stadtpräsident wiegte den Kopf hin und her, wie ein Elefant in Gefangenschaft, und verwies auf die Erfahrungen in Züüri, die offenbar suboptimal, sozusagen unpositiv ausgefallen seien. Verglichen mit dem Formel E-Rennen sei die Street Parade ein «Kindergeburtstag», hiess es dort. Gute Nacht!

Füller

(Stand des Rennens bei Redaktionsschluss)

# Nacht und Schatten

**Wer kennt den Bornweg? Wer weiss, wer Born war? Eine etwas mühsame Suche.**

Der Bornweg liegt im Brunnadernquartier und ist nur 113 m lang. Wenn Sie beim Caviezel aus der Thunstrasse nach Norden abzweigen, sind Sie nach ein paar Schritten bereits in der Muristrasse und haben den Burgernzielkreisel elegant umgangen. Der Weg hiess ursprünglich «**Schattenweg**», denn in der Nähe befand sich das Schattenhofgut. Einem Hauseigentümer am Schattenweg passte der Name nicht, weil dieser alle Mieter oder Käufer abschrecke. Dabei sei bezeugt, «dass das Haus schön Sonne hat – auf drei Seiten frei stehend, ist es nicht denkbar, dass es dort schattig sei ...».

Der Stadtgeometer fand es am einfachsten, «den Stein des Anstosses zu beseitigen», denn beherrschende Aufklärungen nützten «erfahrungsgemäss nichts». Also beschloss der Gemeinderat, den Weg umzutaufen, wie er es schon beim Schattenhofweg, der zur «Böcklinstrasse» wurde, getan hatte (QUAVIER Nr. 86. S. 12). Die Benennung fiel dem Stadtgeometer nicht leicht. Namen «hervorragender Personen» dürfe man für solche Nebenwege nicht verwenden. Andererseits musste es sich – quartierüblich – um den Namen eines Künstlers handeln. Nach diesen Gesichtspunkten stellte der Stadtgeometer folgende Namenliste zusammen: *Born, Dietzi, Erhard, Gehri, Horner, Ith, Küng, Kiener, Lips, Mathis, Niklaus, Otth, Rubin, Tütsch und Volmar* und bemerkte dazu: «Die



Karl Ludwig Born. Aus dem Nachruf von A. Weese, Fotograf unbekannt.



Karl Ludwig Born, *Mondscheinlandschaft*, 1900, Öl auf Leinwand, 67 x 102 cm, Kunstmuseum Bern, Geschenk Edouard Davinet. Das Bild befindet sich im Hotel Giessbach.

Foto: Kunstmuseum Bern, mit bestem Dank

Namen Küng und Volmar würden wir gerne für etwas grössere Verkehrsanlagen reservieren, die andern können alle verwendet werden. Wir wählen gleich den ersten und empfehlen «**Bornweg**», zu Ehren von Born Karl Ludwig, von Niederbipp, Zeichenlehrer in Bern und Kunstmaler.» Der Gemeinderat folgte dem Antrag mit Beschluss vom 21.9.1939.

**Born** wurde 1864 in Frenkendorf geboren. Der Vater war Uhrenarbeiter, die Mutter Dorfschullehrerin und Weissnäherin. Die Familie zog bald nach Biel, dann nach Bern, wo sie an der Kesslergasse in dürftigen Verhältnissen lebte. 1870 kam Karl in die Primarschule. Schon früh zeigte er Lust am Malen. Er wäre gerne Maler geworden, aber hatte das Geld nicht dafür. Er konnte jedoch 1880 das Lehrerseminar Muristalden und 1883 die Berner Kunstschule besuchen, wo er sich bei Paul Volmar zum Zeichenlehrer ausbildete. Das Beste habe er aber als **Autodidakt** gelernt. Einen «Selfmademan in litteris et artibus», nennt ihn Artur Weese in seinem Nachruf 1914. – Wie und wo Born als Lehrer sein Brot verdiente, wissen wir nicht. Er sei im Beruf ein «vielgeplagter und gehetzter Mann» gewesen. Er habe einen lebhaften Unterricht erteilt, ohne «knöchernes System», frei von Schablonen. Von den übrigen Lebensumständen erfahren wir nur, dass Born in einem Dachstübchen hauste, das als «Poetenwinkel»,

Künstlerwerkstatt und «Wolkenkuckucksheim» diene. Von einem Familienleben ist nicht die Rede.

Von 1892 bis zu seinem Tod 1914 war Born Sekretär der **Bernischen Kunstgesellschaft**. Artur Weese als deren Präsident schildert ihn als «unerschütterlich aufrichtigen Helfer und Berater». Born habe das Amt nicht immer aus reiner Begeisterung getragen, aber habe «die saure Pflicht mit süsser Miene auf sich genommen». Für die Gesellschaft habe Born nie mit seiner Zeit gegeizt, «auch nicht mit mühseligen Nachtstunden». Zudem war er offenbar ein begabter Festredner und Unterhalter. Er dichtete Verse, war Sänger und Mandolinspieler, «ein hochgestellter Komiker und dünnbeiniger Kunstschwärmer».

Auch berichtet uns Weese, wer Borns eigentliche Lehrmeisterin war – die **Natur**. Er habe in der Umgebung Berns alle «malerischen

## Pädagogik

von Karl Ludwig Born, Juni 1892

Gieb mir den Stift, mein hübsches Kind  
Und quäle dich nicht länger;  
Denn wenn ich auch dein Lehrer bin,  
So bin ich doch kein strenger.

...

Schlupfwinkel der Aarelandschaften» gekannt. So war er 1895 mit einer «grossen Landschaft, dem Herbstbild aus der **Elfenau** so beschäftigt, dass er alle Musse und freien Kräfte nur dieser Arbeit widmet». Dieses Gemälde sollte sich im Kunsthaus Aarau befinden. Dort ist es aber, wie uns die zuständige Registrarin versichert, nicht vorhanden, ebensowenig im Stadtmuseum Aarau oder auf Schloss Lenzburg. Muss just dieses Bild als verschollen gelten? Sachdienliche Hinweise erbitten wir an die Redaktion, zuhanden des Kantons Aargau.



Ferdinand Hodler, *Die Nacht*, Öl auf Leinwand, 116 x 299 cm, Kunstmuseum Bern.

Born hat sich auch schriftlich zu Kunstfragen geäußert. 1902 nahm er zu vier Bildern von **Ferdinand Hodler** Stellung, die sich neu im Kunstmuseum Bern befanden, u. a. das berühmte Werk «Die Nacht». Born wehrte sich für Hodler und schrieb den Kritikern, die «Abscheu» bekundeten, ins Stammbuch: «Jede Zeit hat ihre Kunst». Blosser «Naturabklatsch»

bedeute keine grosse Kunst. Gewiss, es möge widersinnig erscheinen, dass im **Nacht**-Bild die Schlafenden auf hartem Boden, auf kantigen Felsen liegen, und «dass die Frau links vorn ein so lächerlich kleines Kissen unter dem Kopf hat», und «der Pflanzenwuchs sich auf einige merkwürdige Halme mit sporadischen Blättern beschränkt». Aber die Abkehr von einer «vulgären Naturwahrheit» und vom Nebensächlichen förderten eben die künstlerische Wirkung. Die Darstellung erhalte jenes Wirklichkeitslose, «das Traumgebilden selber eigen ist». – Hodlers Bilder gehörten «zu den hervorragendsten Denkmälern einer neuen idealistischen Kunst». – Born sprang damit über seinen Schatten: Obwohl konservativ und im Herzen ein Bewunderer Arnold Böcklins, war er mit dem Verstand bereits offen für die Kunst der Moderne. Laut Weese ist Born «durch eigene Kraft ... über die engen Grenzen seiner Geburt und Erziehung in die Freiheit künstlerischen Menschentums hineingewachsen.» (ar)

#### Quellen:

- Akten Stadtarchiv
- Auskünfte Kunstmuseum Bern, Aargauer Kunsthaus, Stadtmuseum Aarau, Hist. Museum Schloss Lenzburg
- Born Karl Ludwig, Zu Ferdinand Hodlers Bildern, Bern 1902
- Artur Weese, Karl L. Born, Bern 1914

#### Nachtlied

von Karl Ludwig Born, 20.8.1891

Es schläft die Stadt und ruht das Land!  
Vorbei des Tages Müh und Treiben;  
Der Sonne güldner Glanz entschwand.  
Auf dunklen Fensterscheiben  
Das stille bleiche Mondenlicht  
sich wie im Spiegel glänzend bricht.

Still ist's im Haus; still ist's im Tann,  
Kein Lüftchen flüstert in den Bäumen.  
Ein fallend Blatt nur dann und wann  
Erwacht aus süssen Wonneträumen.  
Hoch oben hin am Himmel zieht  
Der Wolken Schaar, die südwärts flieht.

Doch endlos ticket fort die Uhr,  
Tönt fort der Quelle leises Singen.  
Von fernher durch die stille Flur  
Noch mitternächt'ge Glocken klingen.  
Der Engel auch, der uns bewacht,  
Geht segnend durch die schöne Nacht.

O süsse Nacht voll Mondenlicht  
O friedensreiche, heil'ge Stunde!  
Wie mir dein Glanz zum Herzen spricht!  
Du bringst von reinem Glück mir Kunde  
Und spendest mir vom Sternenzelt  
Den Frieden einer bessern Welt.

(aus Nachlass Karl Ludwig Born,  
Kunstmuseum Bern, Inv. Nr. B-067-002-002)

## NACHTAKTIV

### Feurio!

**Die Wolfs-Meute Sionee, Pfadi Schwyzerstärn, hat am Abend des 3. November dafür gesorgt, dass der Drache wieder zu seinem Feuer kam. Bravo!** (ar)

Es begann mit dem geheimnisvollen Brief, den wir in der Asche des Feuers gefunden haben: «Feurio, liebe Wölfe! Ich, der Drache, der dem Bäcker hilft, den Ofen einzuheizen, bitte um eure Hilfe! Ich bin eingesperrt, und mein brennender Atem ist erloschen. Bringt mir mein Feuer zurück und befreit mich, damit es auch in Zukunft noch Brot zur Schoggi gibt ...»

Nach kurzem Beraten entschlossen wir uns, dem Hilferuf nachzugehen, und machten uns im Dunkeln auf zum Wald. Am Waldrand kam uns ein nervöser Händler in langem braunem Mantel, mit Aktenkoffer aus Plastik und Fackel in der Hand entgegen. Sofort fing er an, seine Ware anzupreisen: Kerzen mit der längsten Brenndauer, Zündhölzer aus edelstem Holz und Traubensaft mit Gummipinguin, auch bekannt als Feuerwasser. Bei Letzterem wurden wir hellhörig und liessen uns auf einen

Handel ein. Wir mussten gegen den Händler im Schiffeversenken gewinnen. Dies gelang uns und wir waren danach mit vier Gramm Gold – was schliesslich viel Geld ist – genug reich, um das Feuerwasser zu kaufen. Der Händler war davon so beeindruckt, dass er uns den ganzen Koffer überreichte und mit seiner Fackel schnell im Dunkeln verschwand.

Mit dem Koffer machten wir uns wieder auf die Suche nach dem Drachen. Von weitem sahen wir ein Licht auf dem Hügel und hörten unheimliche Geräusche. Dann war die Silhouette des Drachen erkennbar, doch plötzlich kam ein Wächter und trieb uns zurück. Jetzt war Vorsicht geboten, denn der Wächter drohte uns mit dem Schlimmsten. Wir wollten jedoch den Drachen nicht im Stich lassen und stiessen nun einzeln auf leisen Sohlen zum Berg vor.

Unterwegs hinterliessen wir brennende Kerzen, um den Rückweg wieder zu finden. Endlich oben angekommen, überreichte ein



mutiger Wolf dem Drachen das Feuerwasser und dieser nahm, mit etwas Abstand zu uns, Anlauf zum Feuerspucken. Zuerst klappte es kaum, doch dann erhellte eine riesige Stichflamme den ganzen Hügel!

Der Drache brach aus seinen Fesseln aus und der Wächter rannte vor Angst davon. Zum Dank lud uns der Drache zu Schoggibananen ein. Die Wölfe wollten nicht recht glauben, dass die Bananen wirklich aus diesem Wald seien, wie der Drache behauptete – doch so eine Begegnung macht man ja auch nicht jeden Tag.

Nach dem Essen führten wir den Drachen zurück nach Hause zum Bäcker, der überglücklich war! Auch wir gingen zufrieden nach Hause. Was man in zwei Stunden nicht alles erleben kann!

Nyelle

Info: [www.schwyzestaern.ch](http://www.schwyzestaern.ch)



# Lichter der Kleinstadt

«Die Laternen in den Arkaden der Kramgasse und der Marktgasse brannten zum erstenmal, und liessen durch die Helligkeit ihres Lichts gegen dasjenige der neben ihnen brennenden düstern Öllampen am besten die Vortheile dieser neuen Beleuchtungsart der auf- und abströmenden neugierigen Menschenmassen erkennen», war am 27. April 1843 im «Intelligenzblatt für die Stadt Bern» zu lesen. Bern war damit die erste Schweizer Stadt, die auf das vergleichsweise gleissende Gaslicht umstellte. Die helle Beleuchtung, die auch auf Drängen der Polizei eingeführt wurde, gefiel aber nicht allen. «Plötzlich musste man sich in Berns Lauben auch nachts grüssen, was nicht alle Zeitgenossen schätzten.», dokumentiert der Historiker Andrej Abplanalp auf dem Blog des *Schweizerischen Nationalmuseums*. Und das *Historische Lexikon der Schweiz* berichtet von konservativen Gruppen, die im hellen Gas- bzw. ab 1926 elektrischen Licht gar einen Eingriff in die göttliche Ordnung sahen.

Solch grundsätzliche Ablehnung scheint heute unmöglich – dass die Kritik an zu viel Licht in der Nacht aber nicht verstummt ist, zeigen etwa Begriffe wie *Lichtverschmutzung* oder *Lichtsmog*. Die störenden Einflüsse auf die biologischen Tag-Nacht-Zyklen von Flora, Fauna und Menschen oder auch astronomischen Beobachtungen werden heute allgemein als Umweltverschmutzung anerkannt. Aber auch Veränderungen des sozialen Tag-Nacht-Rhythmus durch die Aufhellung der Nacht werden kritisch begleitet.

Laut Wikipedia hat zwischen 2012 und 2016 nicht nur die beleuchtete Fläche des Planeten stark zugenommen (um 9,1 Prozent), sondern ist auch die Helligkeit der bereits beleuchteten Flächen gestiegen (um 2,2 Prozent). Ein Grossteil der städtischen Bevölkerung habe die Milchstrasse noch nie gesehen.

Von der planetaren Dimension in die durchaus auch vielfältige Welt unseres Stadtteils: Wie sieht es eigentlich bei uns aus mit der nächtlichen Beleuchtung des öffentlichen Raumes? Erhellende Auskünfte erhielt ich (schriftlich) von Ursula Waber, der Leiterin Bau und Lärm im Amt für Umweltschutz der Stadt Bern – herzlichen Dank!

**In der Diskussion um die Beleuchtung des Stadtraums bei Nacht steht oft der Sicherheitsaspekt im Vordergrund. Die meisten Leute empfinden eine beleuchtete Stadt als sicherer – Frau Waber, ist sie das tatsächlich auch?** Dies gilt nur, wenn die Beleuchtung stimmt, d. h. es dürfen keine harten Kontraste auftreten. Blendendes helles Licht stört. Das Auge

muss Zeit genug haben, sich zu adaptieren, sowohl von hell zu dunkel wie von dunkel zu hell. Das Sicherheitsgefühl steigt, wenn ich das Gesicht einer Person, die mir entgegenkommt, erkennen kann.

Es ist dabei auch zu bedenken, dass es eine Pflicht zur Beleuchtung gibt, z. B. bei der Strassenbeleuchtung. Daneben kommen aber noch andere Wünsche nach Licht wie etwa für Werbelicht, Weihnachtsbeleuchtung u. Ä.

**Eine komplett ausgeleuchtete Stadt fände ich schrecklich: Braucht es nicht auch im öffentlichen Raum Orte, die in der Dunkelheit liegen, damit sich etwa Liebespaare, Obdachlose, Nachdenkende oder Tiere auch mal verbergen und sich dabei geborgen fühlen können?**

Aber natürlich, völlig ausgeleuchtet darf eine Stadt nicht sein! Es braucht auf jeden Fall Dunkelzonen für Tiere und Pflanzen. In der Stadt Bern sind diese ausgeschieden und müssen bei allfälligen Bau- oder Umnutzungsvorhaben berücksichtigt werden. Und auch Menschen suchen ab und zu die Dunkelheit im Freien. Nicht nur wegen der Romantik, sondern vielleicht auch um etwas zu verbergen ...

**Der Stadtteil IV ist in seinen Stadträumen sehr heterogen: Am Guisanplatz ist die Situation eine völlig andere als auf dem Gryphenhübeli. Wie unterscheiden sich da die Lichtkonzepte?**

Die unterschiedlichen Räume werden tatsächlich unterschiedlich beleuchtet. Im übergeordneten Lichtkonzept, das die Stadt Bern im Moment erstellt (und 2020 fertig sein sollte), werden die verschiedenen Beleuchtungskonzepte zusammengefasst und angepasst. Es wird eine Liste geben mit Vorgaben, wie die verschiedenen Orte beleuchtet werden sollen. Unter anderem gilt: Parks, Wälder, Friedhöfe, Bäume oder Gewässer werden prinzipiell nicht beleuchtet, Strassen gemäss der Strassenbeleuchtungsnorm (vorzugsweise mit warmweissem Licht), Plätze je nach Funktion (Stadtteilpark anders als Quartierpark oder reine Parkplätze), Sportanlagen gemäss Norm (inkl. zeitlichen Einschränkungen) etc. Es werden also nicht Beleuchtungskonzepte für einzelne Stadtteile erstellt, sondern die spezifi-

sche Beleuchtung ergibt sich aus den Nutzungen im jeweiligen Quartier.

**Wie kommen die Beleuchtungskonzepte eigentlich zustande? Gibt es da auch so etwas wie Moden oder geht alles in Richtung immer heller überall?**

Früher sollte alles möglichst hell sein, das hat sich mittlerweile zum Glück vielerorts geändert. Das Thema Lichtverschmutzung wird immer wichtiger. Auch unser Motto lautet: so viel wie nötig, so wenig wie möglich, und tendenziell mehr wärmeres Licht.

**Wo ist unser Stadtteil nachts am hellsten?**

Zeitlich begrenzt beim Eisfeld der KWD und bei anderen beleuchteten Sportplätzen. Das Areal mit Stade de Suisse, Postfinance Arena und BeaExpo ist bei Veranstaltungen sehr hell. Zeitlich unbegrenzt «leuchten» die Autobahn sowie generell grössere Strassen.

**Wie viele Sterne sieht man von Auge, sagen wir mal am Burgernziel?**

Wie viele Sterne man sieht, ist auch abhängig von der Umgebungshelligkeit. Ich denke, am Burgernziel wird es schwierig, da es dort in der Regel recht hell ist, mehr dürfte man im Schosshaldenfriedhof sehen, der nicht beleuchtet ist.

**Die «Lichter der Grossstadt» haben auch einen magischen Sog – wo liegt die künstlerische Seite des Stadtlichts?**

Möglichkeiten, das Stadtlicht künstlerisch einzusetzen, sind einerseits Anleuchtungen von Gebäuden, wie es die Stadt Bern bei bestimmten Gebäuden tut, im Stadtteil IV z. B. das historische Museum. Andererseits können auch Reklame- und Werbelichter oder Schaufensterbeleuchtungen künstlerisch umgesetzt werden. In Bern nicht mehr erlaubt sind Skybeamer.

*Text/Interview und Fotos: Johannes Künzler*



Blick über den Freudenbergerplatz und die (be)leuchtende Autobahn hinweg gegen Wittigkofen.



## Viel Lärm um Stille

**Was ist Lärm? Was ist Stille? Leiden Kühe unter dem Lärm ihrer Glocken, und was tut ein Mensch während 27 Jahren alleine im Wald? Um diese und weitere Fragen dreht sich die Ausstellung «Sounds of Silence» im Museum für Kommunikation.**

Die Ausstellung beginnt im Parterre des Museums für Kommunikation. Links des Eingangs werden alle Besucherinnen und Besucher mit Hightech-Kopfhörern ausgestattet und in den ersten Stock geschickt. Oben angekommen, meldet sich per Kopfhörer eine Frauenstimme zu Wort, die einen während der ganzen Ausstellung begleiten wird. Doch «Ausstellung» ist im Zusammenhang mit «Sounds of Silence» eigentlich nicht der richtige Ausdruck. Denn obwohl die Ausstellung visuell sehr ansprechend gestaltet ist, geht es hauptsächlich um das auditive Erlebnis. Ein «auditiver Spaziergang» passt daher wohl besser als Bezeichnung.

Während dem Spazieren und Innehalten durch die Räume hören die Besucherinnen und Besucher verschiedene Töne, Geräusche und Geschichten bezüglich der Stille bzw. des Lärms. «Sounds of Silence» zeigt ebenfalls auf, dass die Lärmbelastigung und der miteinander gehende Wunsch nach Stille nicht Phänomene

des 21. Jahrhunderts sind, sondern Themen, mit denen sich die Menschheit seit der Industrialisierung beschäftigt. So gründete beispielsweise der Philosoph und Schriftsteller Theodor Lessing 1908 in Hannover den Antilärmverein und gab im selben Jahr das Buch «Der Lärm. Eine Kampfschrift gegen die Geräusche unseres Lebens» heraus. Als Sprachrohr des Antilärmvereins erschien die Zeitschrift «Der Antirüpel. Antirowdy. Das Recht auf Stille», die in ihren Artikeln verschiedene Aspekte der Lärmbelastigung sowie das Recht auf Stille thematisierte. Die Beziehung zwischen Lärm und Stille war also schon vor mehr als 100 Jahren eine komplizierte. Und das bleibt bis heute so. «Sounds of Silence» bietet den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, über Lärm und Stille zu reflektieren. Denn was ist Lärm eigentlich? Lärm, hervorgegangen aus dem Wort Alarm, das seinerseits auf das lateinische *ad arma*, also «zu den Waffen», zurückgeht. Lärm bewirkt in unse-



*Schöne Stille, schreckliche Stille. Das ist hier die Frage.* Foto: aso

rem Körper Alarmbereitschaft, was im Ernstfall zu Schlafstörungen und einem erhöhten Herzinfarkts-Risiko führen kann. Zu viel Lärm kann zudem Hörschäden und Tinnitus zur Folge haben und ist für den Menschen durchaus schädlich. Doch ist Lärm eine rein äusserliche Empfindung? Oder gilt: Je ruhiger es um uns ist, desto lauter wird es in uns? Ob Sie auf Ihrem auditiven Spaziergang durch «Sounds of Silence» Antworten auf all diese Fragen finden werden, kann ich Ihnen nicht versichern. Ein Besuch lohnt sich aber auf alle Fälle. (as)

### «Sounds of Silence»

9.11.2018 – 7.7.2019, Di bis So, 10 – 17 Uhr  
Museum für Kommunikation

## SCHLAF GUT

### Selbstgespräch im Halbschlaf

Über Schlafstörungen soll ich schreiben ... warum denn? Alle schlafen zu wenig. Frühschläfer sollten um neun ins Bett, möchten noch was vom Abend haben und schlafen drum erst um elf. Spätschläfer löschen nach Mitternacht das Licht und müssen doch früh aufstehen ... Auch sie haben ein Schlafdefizit. Jugendliche kommen generell «nie ins Bett», dabei wäre für ihr Gedächtnis genügend Schlaf entscheidend.

Glücklich die Leute, die zu Bett gehen, schlafen und am Morgen erwachen. Viele werden nachts geweckt. Wir Alten müssen die Blase leeren, wozu wir wegen Sturzgefahr Licht machen sollten. Wie finde ich in den Schlaf zurück? Wir Pensionierten können über Tag mit einem «Powernap» nachschlafen, müssen also am Morgen nicht ausgeruht sein. Was hält mich wach? Nachmittags Kaffee getrunken? Schwer Verdauliches gegessen? Sport nach 20 Uhr? Weckt mich ein sinkender Alkoholspiegel? Habe ich Sorgen – grübele ich? Oder hat mich das iPhone-Flimmerlicht aufgeregt? Ich

hätte wohl besser mit meiner Frau einen gemütlichen Abend verbracht, als bis zuletzt zu arbeiten.

Belohne nie das Unbewusste, wenn es dich nachts weckt; eher aufstehen und etwas Unangenehmes erledigen, das schon lange ansteht. Das Unbewusste wird sich hüten, dich wieder zu wecken! Ein dicker Mensch hat mir erzählt, er wache nachts auf, gehe zum Kühlschrank und esse. Wenn's aber nichts Gutes im Kühlschrank hat, dann schlafe er durch. So läuft das.

Bisweilen hilft Autogenes Training. Bequem auf dem Rücken liegend, suche ich in Gedanken meinen Körper nach unnötigen Verspannungen ab. Ich sage mir, dass ich immer ruhiger und lockerer werde. Ich frage Arme und Beine: Wer hat Lust, ganz schwer zu werden? Ein angedeutetes Schweregefühl begrüsse und verstärke ich mit Worten. Die gedachten Sätze füllen die innere Bühne, so denkt es mir weniger. In Gedanken eine Wendeltreppe

hinuntersteigen und die Stufen zählen, ist auch entspannend. Wenn ich's könnte, würde ich in Gedanken ein Menü kochen – auch das befreit den Kopf. Warum nicht alle Sorgen, aber auch die erlebten Freuden des Tages, einem Nachtgebet anvertrauen? Wenn ich das täglich übe, stellt sich der erholsame Zustand rascher ein; die Entspannung wird tiefer. Ob ich dabei «richtig» schlafe, wird unwichtiger.



*Tedy Hubschmid.* Foto: zvg

Schlafmittel würden helfen, aber danach kämpfe ich mehrere Nächte mit Schlaflosigkeit, womit eine Abhängigkeit droht. Selten, wenn es ganz schlimm ist, nehme ich eine kleine Dosis eines müde-machenden Antidepressivums. Eine ungefährliche Alternative wäre etwas Pflanzliches.

Ich hoffe, dass Sie beim Lesen nicht eingeschlafen sind, und wünsche ihnen für die kommenden Nächte einen guten Schlaf.

*Tedy Hubschmid*



