

# bsz

bärner studizytig

#38-Dezember 2024

AZB CH-3012 Bern | Post CH AG

S.4

## ***Studierendenratswahlen***

GO VOTE IM MÄRZ 2025

S.9

## ***Stereotype***

Über Vereinfachungen und Komplexitäten

S.14

## ***Rechtskolumne***

«Wo ist mein Pulli?»

S.15

## ***Klimaseniorinnen***

Klimaschutz als Menschenrecht

S.19

## ***bunt lieben***

Die queerfeministische Schreibwerkstatt

S.23

## ***Wortgewühl***

Von Blockaden und Wolken im Gehirn

S.25

## ***Eisbaden***

Frieren für die Gesundheit

S.29

## ***Winter-Logical***

Wer fährt gern Ski?

S.31

## ***Lobeshymne***

Ein Hoch auf die Studizytig!

S.32

## ***Filmrezension***

Wieso enttäuscht Joker 2?

S.33

## ***VdS-Seiten:***

Studieren mit einer  
chronischen Erkrankung

S.36

## ***SUB-Seiten:***

Die Erhöhung der Studiengebühren

# Inhalt

4	<i>vo linggs bis rächts</i> Veränderungen gefällig? Ab an die Urne!
9	<i>böcheri äbeni</i> Du bist du, ich bin ich : Über Vereinfachungen und Komplexitäten
14	<i>nachbefragt</i> Unentgeltliche Rechtspflege für alle
15	<i>gschicht gscribä</i> Die Schweiz auf der Anklagebank: Wie Klimaseniorinnen den Staat herausfordern
19	<i>inägspienzlet</i> Mehr als Worte: Wie bunt_lieben mit der Schreibwerkstatt für Veränderung kämpft
23	<i>grediuse</i> Blo-cka-de
25	<i>abtöcklet</i> Die Aare-Saison hört nie auf!
29	<i>umägrüblet</i> Winter-Logical
31	<i>überschnurret</i> Lobeshymne über die Studizytig
32	<i>aaglugt</i> Der andere Blick am Abend
33	<i>VdS-Seiten</i> Studieren mit einer unsichtbaren Behinderung
36	<i>SUB-Seiten</i> Alles soll teurer werden – auch die Bildung

## Impressum

Die bärner studizytig wird herausgegeben vom Studentischen Presseverein an der Universität Bern. Sie erscheint 4x jährlich mit einer WEMF-begeleiteten Auflage von 14'654 Exemplaren.

## Redaktion bsz

Mara Hofer (mho), Noémie Jäger (noé), Laura Godel (lmg), Désirée Draxl (déd), Tabea Geissmann (tag), Joel Sivakumaran (jsi), Mara Schaffner (mzs), Ariana Schmitt (asc), Lucy Kopp (lko), Alisha Hörri (ahö), Hannah Porsche (hap), Antonia Lienhard (anl), Ilayda Tapali (ilt), Siri Würzer (siw), Lara Camenzind (lca), Luisa Gerber (lug), Katja Wey (kaw), Laura Minnetian (min), Jannick Teixeira (jat), Charlotte Kästli (cka), Victoria Habermacher (hab).

## Externe

Titelbild: Alina Rehsteiner  
Illustrationen: Lucy Kopp, Lara Camenzind, Laura Godel  
Design & Layout: An Ton Quach  
Rätsel: Ariana Schmitt  
Lektorat: Maria Schmidlin  
Webseite: Felix Brönnimann, Julian Morf, Lukas Bieri; dreigestalten  
Druck: CH Media Print AG, Aarau

## Werbung

inserate@studizytig.ch

## Kontakt

bärner studizytig, 3000 Bern  
info@studizytig.ch, www.studizytig.ch

Redaktionsschluss bärner studizytig: 22.02.2025  
Inserate Annahmeschluss: 17.02.2025  
Erscheinungsdatum (Versand): KW10

## Adressänderungen

abo@studizytig.ch

## Redaktion SUB-Seiten

Naima Hillman  
Noëlle Schneider

## Kontakt SUB

redaktion@sub.unibe.ch  
Verantwortlicher SUB-Vorstand: Naima Hillman  
vorstand@sub.unibe.ch  
Lektorat SUB-Seiten: Sandro Arnet

## Kontakt VdS

vds@phbern.ch  
Verantwortlicher VdS-Vorstand: Tessa Brinkhof

## Kontakt StuPHi

hswinkler@outlook.com  
Verantwortliche StuPHi-Vorstand: Hanna Winkler

Die bärner studizytig dient der Studierendenschaft der Universität Bern (SUB) als Publikationsorgan für Informationen für ihre Mitglieder auf den SUB-Seiten. Für SUB-Mitglieder ist das Abo der bärner studizytig im SUB-Mitgliederbeitrag inbegriffen.

Du bist nicht SUB-Mitglied, möchtest aber die bärner studizytig trotzdem nach Hause geschickt bekommen? Kein Problem! Sende eine E-Mail mit deiner Adresse an abo@studizytig.ch. Die Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht weitergegeben.

Du möchtest die bärner studizytig nicht mehr im Briefkasten? Dann schlafe noch eine Nacht darüber. Wenn du sie dann wirklich nicht mehr willst, **sende eine E-Mail mit deinem Namen, deiner Matrikelnummer und deiner Adresse sowie deiner Hochschule an abo@studizytig.ch.**

Alle Artikel und mehr online:  
studizytig.ch

# Editorial

Liebe Freund\*innen frohfruchtiger Glühwein-Eskapaden

Noch ist nicht Semesterende! Zuvor flattert die bsz in deine Hände. Und noch einige Wochen gilt es auszuharren und geduldig zu büffeln, bevor wir in die lang ersehnte Versenkung der Winterferien abtauchen dürfen. In dieser stressigen Vorweihnachtszeit haben wir für dich die perfekte Entführung aus dem Alltag parat. Obacht, wir widmen uns den grossen Themen: Gesellschaftlicher Wandel, Wahlen und Eisbaden (Zwinkersmiley) – unter anderem. Wer von den aktuellen Temperaturen noch nicht genug hat, könnte nach der Lektüre unseres aufschlussreichen Beitrags umso begeisterter den Sprung ins eiskalte Wasser wagen – und dabei die Vorzüge dieses frostigen Vergnügens entdecken. Wer sich doch eher für die soziopolitischen Elementarfragen des Lebens begeistert, blättert am besten weiter und hat dabei die Wahl: Sei es der Beitrag über eine aktivistische Gruppe, die sich für queere Themen engagiert, oder die Aufarbeitung einer Klage gegen die Schweiz – exklusiv im Gespräch mit den Klimaseniorinnen.

Wer an den langen, dunklen Winterabenden einen gemütlichen Filmabend organisieren will, findet dafür Inspiration bei der Filmrezension dieser Ausgabe. Oder eben gerade nicht, naja, lest sie durch, dann wisst ihr mehr. Und wer vom umäpleggerä genug und Lust auf Kopfarbeit hat, lässt den Laptop liegen und macht sich ans Rätsel dieser Ausgabe – und findet dabei sogar eine Idee für ein neues Lieblingswintergetränk. Von leeren Seiten wirst du in dieser Ausgabe mit Sicherheit nicht gequält, ganz im Gegensatz zu unserer Autorin, die von Blockaden ein Lied singen kann. Und wer sich vor lauter Gedanken im Kopf nicht retten kann und wissen möchte, weshalb uns Stereotypen und Identitätsfragen so beschäftigen, dem liefert der Artikel «Du bist du, ich bin ich» Antworten. Auch die Frage, wohin der Lieblings-Weihnachtspulli verschwunden ist, kann aufs Gemüt schlagen. Verdächtig hier jemand die Nachbar\*innen der kriminellen Machenschaften, so lohnt sich ein Blick in unsere Rechtskolumne.

Ausserdem liefern wir bereits einen Ausblick auf das nächste Semester. Da stehen nämlich die Wahlen des Studierendenrates an. Unser Beitrag gibt dir jetzt schon eine Übersicht über die verschiedenen Fraktionen, die du im Frühjahr wählen kannst. Informiere dich gut! Immerhin geht es darum, wer dich und deine Interessen in der Uni-Politik vertritt. Und für alle Nicht-News-Deprivierten unter euch nehmen wir es grad vorweg: Die bsz ist schon eine gute Sache. Das findet zumindest unsere Autorin im Rückblick auf ihre Zeit im Verein. Was findest du?

Gruss und Kuss mit Schuss zum Schluss

Deine bsz-Redaktion

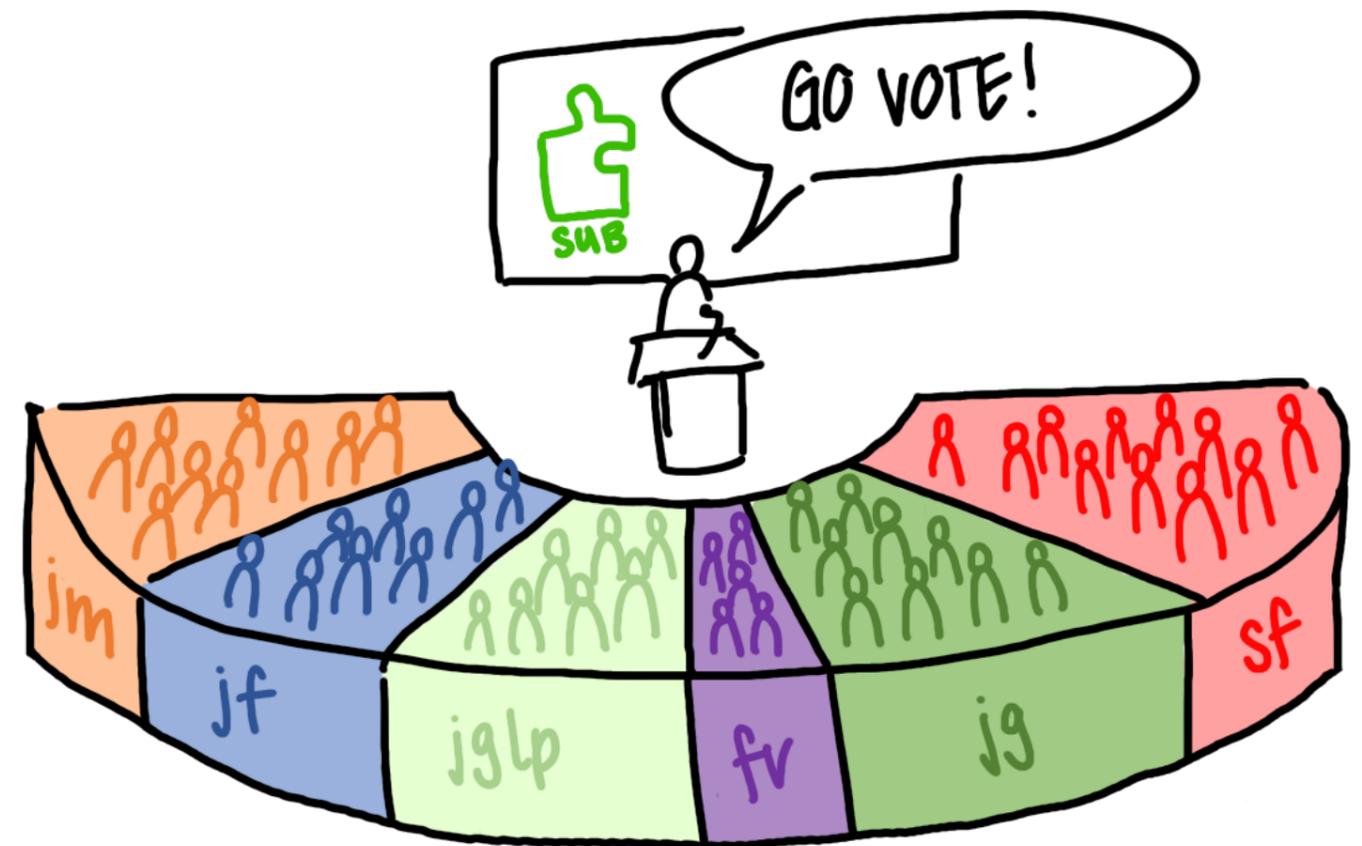
# Veränderungen gefällig? Ab an die Urne!

Text: Jannick Teixeira und Laura Minnetian  
Illustration: Lucy Kopp  
Bilder: Jannick Teixeira

Alle zwei Jahre heisst es an der Uni Bern wieder: Geht wählen, jede Stimme zählt! März 2025 ist es wieder so weit. Um zu verhindern, dass die Wahlbeteiligung wie im Jahr 2023 marginale 13 % beträgt, stellen wir euch in diesem Artikel die 5 Parteien und die Fachschaftsfraktion vor. Ihr wisst noch nicht, wen ihr wählen sollt? Kein Problem! Hier erfahrt ihr, welche Ziele und Projekte die Kandidierenden verfolgen - und findet heraus, wer am besten zu euch passt.

Bevor es mit den einzelnen Vertretungen losgeht, hier noch einige Basics zum Studierendenrat (SR). Als Parlament der SUB ist der SR die sogenannte Legislative, zu Deutsch die rechtsetzende Instanz. Das heisst, der SR trifft politische Grundsatzentscheidungen, insbesondere im Bereich der Statuten, Reglemente und Finanzen. Zum Aufgabenbereich des Rates gehören unter anderem die Wahl und Beaufsichtigung des SUB-Vorstandes (Exekutive) und der SUB-Delegierten in den universitären Kommissionen, in denen die delegierten Studierenden bei wichtigen universitären Themen mitdiskutieren und mitentschieden können. Im SR werden studi-relevante Themen diskutiert und bearbeitet, wie beispielsweise die Anzahl Steckdosen in Vorlesungsräumen, die Preise in der Mensa oder allfällige Studiengebühren-Erhöhungen. Insgesamt sind 40 Rats-Sitze zu vergeben, die wir als Student\*innen der Universität Bern wählen und besetzen können. SR-Sitzungen finden mehrmals im Semester statt und sind öffentlich, Interessierte können sich also jederzeit dazusetzen.

Für diesen Artikel haben wir nicht mit allen 40 Ratsmitgliedern gesprochen, sondern mit den Vertreter\*innen der 6 Fraktionen. Über die einzelnen Kandidierenden kann man sich im Frühlingsemester ein Bild machen, wenn diese auf der SUB-Webseite aufgeschaltet werden.



**Junge Mitte Uni Bern (JMUB; 3 Sitze)**

«Um sich mit ihren Anliegen im Studierendenrat einzubringen, setzt die JMUB auf eine konstruktive Diskussion, um einen Dialog zwischen den Studierenden, den Fakultäten und der Universitätsleitung zu fördern, um dadurch einen tragfähigen Kompromiss für alle zu finden.»



Das sagt die Junge Mitte über sich: «Cheyenne Friedrich gelangte durch ihre Arbeit innerhalb der Fachschaft Mathematik und Informatik zum Studierendenrat, in dem sie bereits 4 Jahre Mitglied ist, und schliesslich zur Jungen Mitte. Durch das langjährige Engagement konnte sie einen tiefen Einblick in die Arbeitsweisen der Universität erhalten und Herausforderungen feststellen, die sie jetzt angehen möchte. Svenja Wullschleger engagierte sich erst in der Jungen Mitte und seit September 2024 auch im Studierendenrat. Mit ihrer kaufmännischen Ausbildung in der Bundesverwaltung kam sie bereits dort mit der Politik in Kontakt und entwickelte ein Interesse, das sie nun vertiefen will.

Wir beide engagieren uns gerne für eine Arbeit, die wir als sinnvoll erachten. Uns ist es ein Anliegen, uns für die Interessen der Studierenden einzusetzen, zumal auch wir beide direkt betroffen sind und die Stimmen der Studierenden gehört werden sollen.»

**Dafür setzt sich die Junge Mitte Uni Bern ein:**

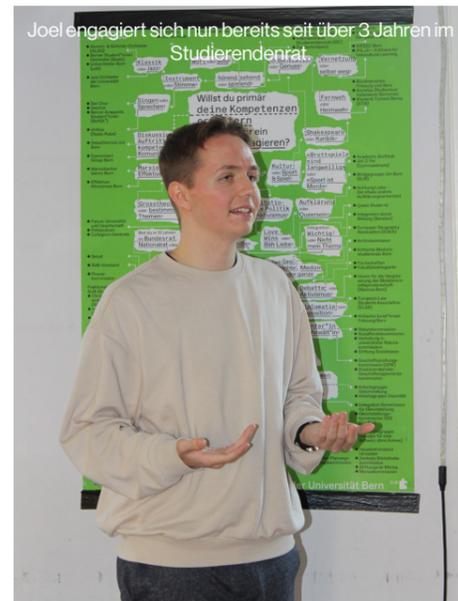
Wenn man fragt, welche Themen der Jungen Mitte besonders am Herzen liegen, sind dies einerseits die mentale Gesundheit der Studierenden, das Vorantreiben der Digitalisierung und die Chancengleichheit. Konkret bedeutet dies, dass sie die Zugänglichkeit der Universität für Personen unterschiedlichen Hintergrunds verbessern wollen. Ebenfalls möchten sie, dass die Universität den Studierenden gute Lern- und Studienbedingungen bietet. Um sich mit ihren Anliegen im Studierendenrat einzubringen, ist es Svenja und Cheyenne ein Anliegen, eine konstruktive Diskussion zu führen, um einen Dialog zwischen den Studierenden, den Fakultäten und der Universitätsleitung zu fördern und dadurch einen tragfähigen Kompromiss für alle zu finden. Ebenfalls sind sie der Meinung, dass sie das kritische Betrachten der Themen aus verschiedenen Blickwinkeln der Lösungsfindung einen Schritt näher bringt. Konkrete Änderungen, die ihnen vorschweben, sind zum einen der Ausbau von universitären Zusatzangeboten (Podcasts, Livestreams, kostenlose Hilfs- und Freizeitangebote), um insbesondere Studierende zu unterstützen, die aus gesundheitlichen, beruflichen oder finanziellen Gründen die Vorlesungen nicht besuchen können. Um eine optimale Lernumgebung zu ermöglichen, soll zum anderen auch die Infrastruktur in Bibliotheken und Mensen verbessert werden; unter anderem bedeutet dies, genügend Steckdosen und Mikrowellen zur Verfügung zu haben.

**Warum sollte man euch wählen?**

«Wählt uns für sinnvolle und pragmatische Lösungen an der Uni Bern, die allen zugutekommen!»

**Jungfreisinnige Uni Bern (JF; 5 Sitze)**

«Ich freue mich, noch ein letztes Mal alles geben zu können, um liberale Werte in der SUB zu vertreten!»



Joel Reichenbach repräsentiert hier die Fraktion Jungfreisinnige Uni Bern und kam schon von klein auf mit Politik in Berührung. Dass er nun bereits seit über 3 Jahren im Studierendenrat aktiv ist, verdankt er einem Kollegen, der ihn darauf aufmerksam gemacht hat. Bald wird sein Studium zu Ende sein und Joel freut sich, in einem Endspurt nochmal alles für die Vertretung liberaler Werte in der SUB zu geben. Auch die anderen Fraktionsmitglieder begeistern sich für die politische Arbeit und wollen sich, statt "zu motzen", lieber für ihre politischen Überzeugungen einsetzen.

**Dafür setzen sich die Jungfreisinnigen Uni Bern ein:**

Die Fraktion Jungfreisinnige Uni Bern hat konkrete Vorstellungen davon, in was sie ihre Energie investieren will. Ein sehr wichtiger Ansatzpunkt für sie ist die Stärkung des Unisports. Dafür haben sie unter anderem eine Motion lanciert, welche einen Ausbau der Fitnessangebote fordert. Des Weiteren setzen sie sich für eine bessere Vereinbarung von Studium, Beruf und Privatleben ein, indem sie sich für uneingeschränkte Podcasts stark machen. Ein weiterer Punkt im Programm ist der Einsatz für tiefere Studiengebühren und gegen unnötige Ausgaben. Dabei hinterfragen sie auch «den Sinn von Förderungsanträgen von externen Organisationen». Auch gegen die Erhöhung der Studiengebühren setzen sie sich vehement ein. Last but not least: Die Fraktion verfolgt die Maxime «Für Freiheit statt Zwang» und stellt sich konsequent gegen Quoten und Verbote, wie zum Beispiel ein Fleischverbot in der Mensa oder Quoten in den Wahllisten.

**Warum sollte man euch wählen?**

Die Jungfreisinnigen sagen, dass sie grundsätzlich alle Studierenden vertreten. Insbesondere diejenigen, die wie sie ein volles Semester mit einem Nebenjob bestreiten und nach einem strengen Uni-Tag im Sport den Kopf lüften wollen.

Joel Reichenbach moniert, dass manchmal ein bisschen Vernunft im Studierendenrat fehle: «Es wird gerne Geld verschenkt, die Sitzungen im Studierendenrat sind nicht effizient und die Schwerpunkte werden teils auf fragwürdige Themen gelegt.» Die Jungfreisinnigen wollen deswegen in diesen Belangen Verbesserungen erzielen.

**Junge Grünliberale Uni Bern (JGLP; 5 Sitze)**

«Dass die SUB solide aufgestellt ist, eine faire Arbeitgeberin sein kann und für die Studierenden da ist, braucht es auch Engagement im Hintergrund, das oft nicht politisch ist und in der Flut der Parolen untergeht.»

Sandro Guggisberg und Ruben Garbade vertreten die Fraktion der Jungen Grünliberalen (JGLP) im Studierendenrat. Für Sandro war das Scheitern der Konzernverantwortungsinitiative (2020) der Auslöser, sich politisch zu engagieren - zunächst durch einen Beitritt bei der GLP und später durch das aktive Mitmischen in der Uni-Politik. Bei Ruben hingegen machte sich das Politikinteresse bereits im Gymnasium bemerkbar: «Ich wollte mich politisch engagieren, etwas bewegen. Politik war schon immer ein Thema am 'Küchentisch' zuhause und auch in der Schule». Heute ist er Vorstandsmitglied der JGLP-Graubünden und seit Mitte 2020 im Studierendenrat, den er seit diesem Jahr als Ratspräsident leitet.

**Dafür setzen sich die Jungen Grünliberalen Uni Bern ein:**

Ruben und Sandro zeigen auf, wofür sich die JGLP einsetzt. Einerseits steht sie für soziale Themen ein, konkret bedeutet dies zum Beispiel für genderneutrale Toiletten und bezahlbaren Wohnraum für Studierende. Dabei fordern sie zur Bekämpfung der Wohnungsknappheit zusätzliche Mittel für die SUB, um die Schaffung von studentischem Wohnraum voranzutreiben. Andererseits bemüht sich die JGLP auch in grünen Anliegen, um eine nachhaltigere Universität zu schaffen. Um dies zu erreichen, fordern sie eine zumindest teilweise Verwendung von Strom aus selbst produzierter Solarenergie von den Uni-Dächern - natürlich im Rahmen des Denkmalschutzes. Zudem steht die JGLP nach Sandro und Ruben dafür, den Zugverkehr als klimafreundliche Option für Austauschstudierende zu fördern. Wie der Name es bereits vorwegnimmt, setzen sie sich auch für liberale Themen ein. Hierzu gehören gemäss der JGLP die Bezahlbarkeit von Semestergebühren und eine sinnvolle und effiziente Verwendung des SUB-Budgets, das massgeblich von den Studierenden getragen wird. Um dies zu erreichen, ist die JGLP der Meinung, müsse die SUB eine nachhaltige Finanzpolitik führen, um Projekte wie das 100-Jahre-SUB-Jubiläum oder das Wohnprojekt zu finanzieren und langfristig gesund zu bleiben. Damit die SUB funktioniere, brauche sie auch im Hintergrund viel Engagement und Fleissarbeit, auch dafür stehe ihre Partei. Dabei gehen sie «immer mit einem pragmatischen Vorgehen fernab von polarisierenden und populistischen Positionen» vor.

**Warum sollte man euch wählen?**

«Weil wir uns konstruktiv für die Anliegen aller Studierenden sowie für die Institution SUB als solche einsetzen und diese voranbringen wollen!» Sie schätzen die Zusammenarbeit innerhalb und ausserhalb des Rats und «gerade das Ausarbeiten von Kompromissen und mehrheitsfähigen Lösungen, das klassische Brückenbauen, das allen Studierenden zugutekommt, liegt uns am Herzen.»

**Fachschaftsvertretung (FV; 6 Sitze)**

«Willst du die Fachschaften mit deiner Stimme unterstützen?»

Inmitten der verschiedenen Fraktionen im Studierendenrat kommt der Fachschaftsvertretung (FV) ein «Sonderstatus» zu, da sie nicht parteipolitisch agiert. Das zeige sich laut der FV bei den Abstimmungen im Studierendenrat, wo sie sich für die Interessen der Fachschaften einsetzt. Bei Abstimmungen, welche die Fachschaften nicht direkt betreffen, dürften die Mitglieder frei abstimmen, wobei sie sich jedoch in der Regel enthielten. Die Fraktion besteht aus verschiedenen Fachschaftsvorstandsmitgliedern, dabei sehen sie sich als direktes Bindeglied zwischen der SUB und den Fachschaftsvorständen.

**Dafür setzt sich die Fachschaftsvertretung ein:**

Die FV möchte gerne ein Ort sein «für den Austausch über Herausforderungen, welche mehrere Fachschaften betreffen». Dabei strebt sie die Einbindung, Vernetzung und Unterstützung so vieler Fachschaften wie möglich an. Das Ziel ist es, den «Fachschaften eine starke Stimme im Studierendenrat zu verleihen und sie enger mit der SUB zu verbinden». Denn die FV sagt auch: «Was wir machen, ist nun mal Lobbyismus». Als Interessensvertretung der Fachschaften im Studierendenrat und in den Kommissionen habe die FV die letzten zwei Jahren durch eine hohe Aktivität und Präsenz geprägt.

**Warum sollte man euch wählen?**

Die FV betont, dass die Parteilosigkeit für sie viele Vorteile biete. Sie erklärt: «Wenn du keine Partei wählen willst oder dich keiner Partei zugehörig fühlst, dann sind wir genau das Richtige für dich. Denn unser Fokus liegt klar bei den Interessen der Studierenden und Fachschaften, Parteipolitik hat dabei keinen Platz». Dadurch werde ein Fokus auf die Förderung der Fachschaften und die Vertretung der Studierendenanliegen gelegt.

Die Fachschaftsfraktion setzt sich für die Einbindung, Vernetzung und Unterstützung so vieler Fachschaften wie möglich ein.



**Junge Grüne Uni Bern (JG; 10 Sitze)**

«Es ist wissenschaftlich fundiert, dass eine Gemeinschaft kreativer und besser funktioniert, wenn es keine Diskriminierung gibt und alle Personen inkludiert werden.»



Bereits vor ihrem Beitritt bei den Jungen Grünen (JG) spielte Politik eine Rolle in Charis Fuhrmanns Leben - zunächst nur durch das Konsumieren von Nachrichten. Die dadurch ausgelöste Frustration über die unveränderten Missständen in der Weltpolitik und an der Universität motivierte Charis, selbst aktiv zu werden: «So habe ich den Frust in Energie umgewandelt und bin über Umwege schliesslich in den Studierendenrat gekommen». Diese Energie setzt Charis für Themen wie LGBTQIA+, Anti-Diskriminierung und für eine barrierefreie Universität ein. So hofft sie, «einen kleinen Beitrag zu leisten, dass unsere Universität noch inklusiver und klimafreundlicher wird».

**Dafür setzten sich die Jungen Grüne Uni Bern ein:**

Zu den Anliegen der JG gehört der Umweltschutz, dazugehörig auch die Klimaneutralität der Universität Bern. Ebenfalls setzen sie sich für eine inklusivere Universität ein, dabei insbesondere gegen die Diskriminierung von Minoritätsgruppen. Wie Charis uns mitteilte, zeigt die SUB-Umfrage von 2020 deutlich, dass Diskriminierung an der Universität Bern weiterhin besteht. Dabei ist der am häufigsten genannte Grund für Diskriminierung das Geschlecht, aber auch Menschen mit Migrationskontext sind davon betroffen. Um dagegen vorzugehen, setzten die JG - nach Charis - auf Sensibilisierung in Themenbereichen wie der Non-Binarität, um diskriminierende Strukturen sichtbar zu machen und diese zu bekämpfen. Charis zeigt dies anhand eines konkreten Beispiels auf: Die Zuordnung der Uni-Mail-Adresse zum Ausweis führt dazu, dass Trans\* Personen immer wieder mit ihrem «Deadnamen» angesprochen werden, dies führt zu einem sich ständig wiederholenden Outing und häufigem Misgenderen. Laut Charis engagiert sich die JG ebenfalls für weitere Personengruppen, wie Studierende mit Kindern, einer physischen Behinderung oder jene, die einen Nachteilsausgleich benötigen. Ein Lösungsvorschlag ist die barrierefreie Gestaltung der Universität - beispielsweise durch Gebäudepläne in Brailleschrift.

**Warum sollte man euch wählen?**

«Es ist wissenschaftlich fundiert, dass eine Gemeinschaft kreativer und besser funktioniert, wenn es keine Diskriminierung gibt und alle Personen inkludiert werden.» Deshalb ist es nach Charis wichtig, das eigene Ego zurückzustellen und sich mit den eigenen Vorurteilen und Stereotypen auseinanderzusetzen - zum Wohl der ganzen Gemeinschaft. Die Jungen Grünen wollen ihren eigenen Beitrag leisten - denn «die anderen haben es auch nicht gemacht, ist ein schlechtes Argument. Deshalb freuen wir uns sehr über eure Stimme, wenn ihr auch für eine klimafreundlichere, klimaneutrale und für eine Universität seid, in der sich alle wohlfühlen können und es keine Diskriminierung gibt.»

**Sozialdemokratisches Forum (SF; 11 Sitze)**

«Bildung für alle statt für wenige».



Bevor Julia Wess und Tim Röthlisberger für das Sozialdemokratische Forum (SF) in den Studierendenrat eintraten, waren sie jahrelang im SUB-Vorstand und haben dort Hochschulpolitik-Luft geschnuppert. Dies hat die beiden auch motiviert, in der Legislative der SUB aktiv zu werden. Dort wollen sie von ihren Erfahrungen Gebrauch machen, die sie im Vorstand gesammelt haben.

**Dafür setzt sich das Sozialdemokratische Forum ein:**

Das SF will diverse Ziele erreichen. Allem voran möchte es sich für «eine nachhaltige und soziale Hochschule und Hochschulpolitik» einsetzen. Das SF macht Politik für eine «Uni, an der jede\*r studieren kann, unabhängig vom finanziellen, sozialen und kulturellen Hintergrund oder psychischen und körperlichen Umständen». Um dieses übergeordnete Ziel zu erreichen, fordert das SF die Abschaffung der Studiengebühren, bessere Stipendien, mit der Arbeit vereinbare Studienpläne und ein barrierefreies, chancengerechtes Studium für alle. Im Gespräch mit dem SF wurde auch klar, dass ihnen weitere hochschulpolitische Themen am Herzen liegen. Darunter fallen die Gleichstellung aller Geschlechter auf allen Stufen, ein erweitertes Dienstleistungsangebot für die Studierenden und die Förderung der Mobilität.

**Warum sollte man euch wählen?**

Nach der langen Tätigkeit im SUB-Vorstand wollen sich Julia und Tim mit ihren Kenntnissen der Strukturen und Prozesse an der Uni Bern und ihrem darin aufgebauten Netzwerk nun im Studierendenrat für die Studierenden einsetzen. Sie unterstreichen, dass sie aufgrund ihrer Erfahrungen wüssten, wo und wann man Forderungen am besten einbringe, um Veränderungen und Verbesserungen zu erzielen.

Anmerkung: Der Name vom SF wird sich noch ändern bis zu den Wahlen. Stay tuned!

# Du bist du, ich bin ich: Über Vereinfachungen und Komplexitäten

Text: Ilayda Tapali und Hannah Porsche

Bilder: Ilayda Tapali

Illustrationen: Pierina Westermann

**Identitätskrise, Identitätsfindung oder Identitätspolitik: Wie wir andere und uns selbst wahrnehmen, ist ein Trendthema. Ab wann entstehen jedoch Stereotypen und Vorurteile, wieso nutzen wir diese überhaupt und wie können wir uns von diesen Denkmustern emanzipieren? Diesen Fragen gehen unsere Autorinnen auf den Grund.**



«Alle werden immer egoistischer!», sagte mein Onkel am Familienfest. Eine Aussage, die man als junge Person öfter hört, wobei der vorwurfsvolle Unterton nicht zu überhören ist. Doch stimmt es wirklich, dass wir egoistischer und individualistischer werden? Das kapitalistische Märchen, das die Entfremdung vorspielt, lässt einen glauben, dass Menschen – zumindest im Westen – immer mehr dazu neigen, sich nur noch um „ihren eigenen Garten“ zu kümmern.

Andererseits rücken Begriffe wie „Identitätspolitik“ zunehmend in den Vordergrund. Diese Politik beschäftigt sich mit der Identität von Gruppen und Individuen, wobei die Anerkennung marginalisierter Gruppen und die Bekämpfung von Diskriminierung im Mittelpunkt stehen. Das Gruppengefühl wird durch eine gemeinsame Identität gestärkt. Ein grosses Problem ist, dass hier zum Teil vereinheitlichende, homogenisierende Prozesse stattfinden, die Stereotype (re)produzieren. Wir alle kennen Stereotype und nutzen sie; emotionale Frauen, chillige Berner, konservative Alte. Diese gehören noch zu den harmloseren. Für marginalisierte Gruppen wird die Etikettierung oft deutlich negativer, mit Begriffen wie dumm, unfähig oder sogar kriminell.

Aus psychologischer Sicht brauchen Menschen Stereotypen vor allem, um die vielen Wahrnehmungen zu reduzieren und so den Alltag einfacher zu verarbeiten. Manchmal helfen uns diese Verallgemeinerungen, da wir damit unbekannte Personen schneller einschätzen können. Dabei können aber individuelle Unterschiede verloren gehen. Ein wichtiges Konzept ist das «Stereotype Content Model». Dieses Modell beschreibt, wie Menschen Stereotype entlang zweier Dimensionen wahrnehmen: der Absicht und der Fähigkeit, diese Absicht umzusetzen. Die Einschätzung erfolgt dabei in vier Kategorien, die bestimmen, welche Emotionen und Reaktionen eine Gruppe oder Person auslösen. Die erste Kategorie ist die der sympathisch-fähigen: dazu zählen Vorbilder oder Freunde. Die Kategorie sympathisch-unfähig umfasst beispielsweise das traditionelle Rollenbild einer Hausfrau oder ältere Menschen. Reiche Menschen oder die politische Elite fallen in die Gruppe der unsympathisch-fähigen, während Obdachlose oder Kriminelle typische Beispiele für die Kategorie unsympathisch-unfähig sind. Welcher Kategorie wir jemanden zuordnen, bestimmt massgeblich, mit welchen Gefühlen wir dann auf diese Person reagieren.



Workshop von NCBI und Raum der Stille,  
Bern, 07.11.2024.



Stereotype sind Denkmuster, Vorurteile die daraus resultierenden Gefühle und Bewertungen und Diskriminierung zeigt sich im Verhalten. Sympathische, fähige Menschen lösen in uns Stolz und Bewunderung aus, während Personen in der unsympathischen, unfähigen Kategorie die Gefühle Ekel und Wut hervorrufen. Gegenüber sympathischen aber unfähigen Menschen ist man empathisch oder bemitleidend eingestellt und Unsympathische, Fähige wecken in uns Neid oder Missgunst. Diese Kategorisierung von Gefühlen wird im «Stereotype Content Model» gebraucht und ist im echten Leben natürlich nicht immer so anwendbar.

Diskriminierung, welche aus diesen Gefühlen entsteht, kann verschiedene Formen annehmen. Bei *direkter Diskriminierung* basieren Massnahmen oder Entscheidungen auf explizit diskriminierenden Ungleichbehandlungen, zum Beispiel wenn eine Person aufgrund ihrer nationalen Herkunft nicht angestellt wird. *Indirekte Diskriminierung* ist hingegen weniger offensichtlich. Sie liegt vor, wenn Regelungen zwar neutral formuliert sind, aber in

der konkreten Anwendung regelmässig bestimmte Personengruppen benachteiligt werden. Zum Beispiel wenn in einem Unternehmen für Teilzeitarbeitende keine Beförderungsmöglichkeiten bestehen und die Teilzeitarbeit vor allem von Frauen ausgeführt wird. Diese Art von Diskriminierung ist schwierig aufzudecken, kann jedoch statistisch belegt werden. *Strukturelle Diskriminierung* beschreibt die Benachteiligung marginalisierter Gruppen, welche auf der Organisation der Gesellschaft basiert. Privilegien einzelner Gruppen, die oft auf patriarchalischen, postkolonialen oder homophoben Strukturen beruhen und spezifische Menschen diskriminieren und ausbeuten, werden als gegeben und normal angesehen. Diese Strukturen sind nicht einfach zu erkennen, da sie oft historisch gewachsen sind und von der Gesellschaft entweder nicht wahrgenommen oder als nicht diskriminierend erkannt werden. Menschen mit Behinderungen werden im Arbeitsmarkt beispielsweise durch fehlende Barrierefreiheit und Assistenzleistungen strukturell benachteiligt.



### *Gesellschaftliche Vorurteile können wie eine selbst erfüllende Prophezeiung wirken.*

Stereotypen sind oft nicht wahr oder zumindest nicht vollständig und auf alle zutreffend. Allerdings können gesellschaftliche Vorurteile wie eine selbst erfüllende Prophezeiung wirken. Eine Studie in den USA untersuchte den Stereotyp «Jungs sind in Mathe besser als Mädchen». Es konnte gezeigt werden, dass Mädchen zwar zu den gleichen Leistungen fähig waren wie die Jungen, aber sich deutlich weniger zutrauten, wenn die Erwartungen an ihre Leistung tief waren. Diese Gedanken verursachen Stress und mindern dadurch die notwendige Energie, um die Arbeit tatsächlich zu bewältigen. Stereotypen können Menschen daran hindern, ihre Fähigkeiten voll auszuschöpfen.

Was kann man selbst dagegen tun?

Bis zu einem gewissen Grad ist es normal, dass man gewissen Denkmustern und Kategorisierungen verfällt – auch unbewusst. Denn wie schon erwähnt, ist unser Gehirn auch biologisch dazu strukturiert, unser Leben einfacher zu machen, indem wir Informationen schnell einordnen, an gewissen Orten speichern und direkt wieder abrufen können. Dennoch wäre es von Vorteil, wenn wir uns bewusst werden, wann genau und weshalb wir überhaupt in dieses Denken verfallen und was wir aktiv dagegen tun können. Wir besuchten einen Workshop des Vereins National Coalition Building Institute, dieser setzt sich ein für den Abbau von Vorurteilen, von Rassismus und Diskriminierung jeglicher Art sowie für Gewaltprävention und konstruktive Konfliktlösung. In ihrem Workshop haben wir genau solche unbewussten sowie auch bewussten Vorurteile, Stereotypen und Identitäten thematisiert, aufgedeckt und spielerisch erkundet. Ein Versuch, solchen kategorisierenden Mustern immer weniger zu verfallen oder sich ihnen wenigstens bewusst zu werden.

*Stereotypen können Menschen daran hindern, ihre Fähigkeiten voll auszuschöpfen.*

Im Workshop reflektierten wir, was wir mit welchen Personen oder Gruppen verbinden. Schnell wurde uns klar, dass dies nicht eine leichte Aufgabe war. Es ist unangenehm, sich einzugestehen, was für Denkmuster wir in uns tragen. Diese Denkmuster sind gesellschaftliche Prägungen und widerspiegeln oft nicht das eigene Wertesystem. Aber umso wichtiger ist es, diese anzuerkennen und sie somit zu entkräften. Vorurteile werden oft zum Problem, wenn man sich nicht bewusst ist, wo und wann sie hervorkommen.

Wir haben uns gefragt, wie weit unsere Konzepte gehen und wie sie funktionieren. Was bedeutet zum Beispiel Alter für mich? Was assoziiere ich in meinem Wissenskonzept zu diesem Begriff? Mir fallen Wörter ein wie „Weisheit“, „Schwäche“, „Rentner“, „Erfahrung“ oder „Langsamkeit“. Manche Begriffe sind positiv, andere negativ und einige spiegeln vielleicht Stereotype wider, die man unbewusst mit älteren Menschen verbindet.

Nach der Übung könnte man sich fragen:

- Warum verbinde ich „Langsamkeit“ mit Alter? Gilt das für alle älteren Menschen, die ich kenne?

- Ist „Schwäche“ wirklich typisch oder nur ein Vorurteil, das ich übernommen habe?
- Was bedeutet „Weisheit“ für mich und warum assoziiere ich sie mit Alter?

Wenn man diese Begriffe mit jemandem diskutiert, kann man weitere Perspektiven dazu gewinnen. Vielleicht kennt die andere Person ältere Menschen, die sportlicher sind als viele Jüngere, oder sie hat ganz andere Assoziationen zum Thema. Solche Reflexionen helfen, stereotype Bilder bewusster wahrzunehmen und zu hinterfragen. Es kann vorkommen, dass Stereotype in manchen Fällen auf Einzelpersonen zutreffen, aber sie sollten niemals verallgemeinert werden.

Eine andere Vorgehensweise zur Perspektivenerweiterung ist der direkte Kontakt zu anderen Menschen und ihren Erfahrungen mit Vorurteilen, Identitäten und Stereotypen. Der Austausch über solche Themen ermöglicht es, neue Sichtweisen kennenzulernen und die eigenen Vorstellungen zu hinterfragen. Beson-

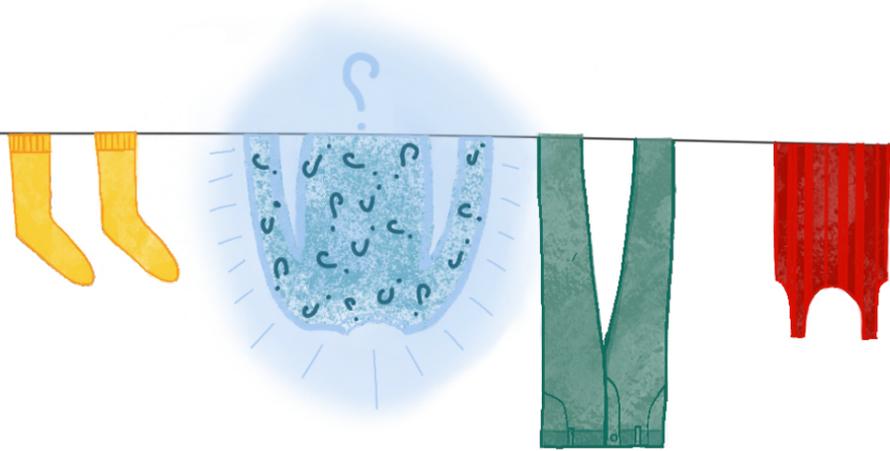
ders hilfreich sind dabei Workshops oder Veranstaltungen, die ausserhalb des eigenen sozialen Umfelds stattfinden. Solche Begegnungen machen es einfacher, stereotype Annahmen zu überprüfen und abzubauen, weil sie oft ein vielschichtigeres und realistischeres Bild vermitteln als das, was Stereotype nahelegen. Ein Beispiel: Eine Person, die in einer eher homogenen Umgebung aufgewachsen ist, könnte unbewusst glauben, dass Menschen aus einer bestimmten Kultur weniger Wert auf Bildung legen als andere. Solche Annahmen entstehen oft durch einseitige Darstellungen in den Medien oder anderen Quellen aus unserem Alltag. Wenn diese Person aber an einem interkulturellen Kochabend teilnimmt, trifft sie dort vielleicht ein Elternteil, das viel über die akademischen Ziele und Erfolge seiner Kinder erzählt. Solche Begegnungen schaffen ein differenziertes Bild und verdeutlichen, wie wenig solche Stereotype der Realität entsprechen.

Ein bewusster Umgang mit diesen Denkmustern ist der erste Schritt, um sie zu erkennen und abzubauen. Letztlich liegt es an jedem und jeder Einzelnen, durch Reflexion und Dialog stereotype Denkmuster zu durchbrechen und damit sowohl eine offenere und gerechtere Gesellschaft als auch die eigene persönliche Haltung zu fördern.

*Letztlich liegt es an jedem und jeder Einzelnen, durch Reflexion und Dialog stereotype Denkmuster zu durchbrechen und damit sowohl eine offenere und gerechtere Gesellschaft als auch die eigene persönliche Haltung zu fördern.*



# Unentgeltliche Rechtspflege für alle



## Rechtskolumne

Text: Verein Legal Help  
Illustration: Lara Cemenzind

**Bei uns in der Waschküche sind in letzter Zeit immer wieder Kleidungsstücke von mir verschwunden. Ich gehe davon aus, dass sie jemand (absichtlich oder unabsichtlich) einsteckt, möchte aber nur ungern bei allen meinen Nachbarn klingeln müssen, nur um meinen Pulli zurückzubekommen. Ist das meine Verantwortung oder könnte da die Verwaltung irgendetwas tun?**

Gehen wir davon aus, dass du in einer Mietwohnung wohnst und es sich um eine gemeinschaftliche Waschküche handelt. In diesem Fall trifft die Verwaltung grundsätzlich keine Handlungspflicht. Das könnte anders aussehen, wenn der\*die mutmassliche Täter\*in bekannt wäre. Eine Handlungspflicht könnte man allenfalls auch bejahen, wenn eine Waschküche zu deinem ausschliesslichen Gebrauch zur Verfügung stünde oder sich der\*die Vermieter\*in vertraglich verpflichtet hätte, die Waschküche speziell zu sichern oder zu überwachen und er\*sie dem nicht nachkommt. Beide Fälle sind aber unüblich.

Der Mietvertrag kann allerdings gewisse Pflichten beinhalten, die der\*die Vermieter\*in zum Schutz der Mietenden einhalten muss. In deinem Fall könnte das heissen, dass du allenfalls anfragen kannst, für eine erhöhte Sicherheit im Wohnobjekt zu sorgen. Sei das, spezifisch die Tür zur Waschküche mit einem

Schloss auszustatten oder eine Videokamera zu installieren (das müsste dann aber datenschutzkonform geschehen). So ärgerlich es sein kann, erachten wir aber die Chancen, dass der\*die Vermieter\*in einer solchen Anfrage nachkommt, für eher gering. Zumal es sich bei gestohlenen Kleidungsstücken im Auge des Vermieters bzw. der Vermieterin wohl eher um eine Bagatelle handelt und sich der Interventionsaufwand somit nicht lohnt. Die Waschküche wurde auch nicht ausschliesslich für deinen Gebrauch gemietet und niemand zwingt dich, die Wäsche dort zum Trocknen aufzuhängen. Allenfalls könnte der\*die Vermieter\*in die Bewohnenden mittels Schreiben für die Situation sensibilisieren. Zudem könnte die Verwaltung (oder du selbst) mittels E-Mail oder Schreiben die Bewohnenden auffordern, die Kleidungsstücke wieder zurückzulegen. Das ist aber nur ziel führend, wenn der\*die mutmassliche Täter\*in auch unter den Bewohnenden ist.

Wir empfehlen auf jeden Fall, die Verwaltung über die Geschehnisse in Kenntnis zu setzen, allenfalls Verbesserungsvorschläge zu unterbreiten und vielleicht sogar Anzeige gegen Unbekannt bei der Polizei zu erstatten. Was wir sonst noch vorschlagen können, ist, die Wäsche, wenn irgendwie möglich, nicht mehr in den Gemeinschaft zugänglichen Räumen aufzuhängen. Gerade wenn wiederholt Kleidung verschwindet.

(Somit liegt die Verantwortung in dieser Situation grundsätzlich bei dir.)

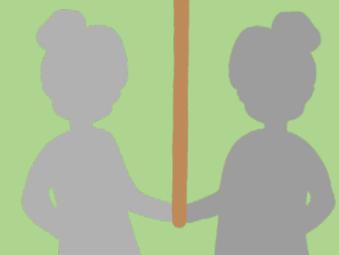
.....  
Falls du eine rechtliche Frage hast, kannst du sie uns über Insta oder an [info@studizytig.ch](mailto:info@studizytig.ch) schicken und sie wird in der nächsten Ausgabe hoffentlich beantwortet.

# Die Schweiz auf der Anklagebank: Wie Klimaseniorinnen den Staat herausfordern

Text: Antonia Lienhard  
Bilder: Ilayda Tapali  
Illustrationen: Victoria Habermacher

**Inmitten der Klimajugend gibt es noch eine etwas ältere aktivistische Gruppe, welche an Streiks und Events anzutreffen ist: die Klimaseniorinnen. Dabei handelt es sich um eine Gruppe pensionierter Frauen, die sich gegen den Klimawandel, genauer gesagt gegen die Untätigkeit der Schweiz in Sachen Klimawandel, einsetzt.**

**Global denken  
Lokal handeln**





Im Rahmen einer Übung zu Alter und Diversität bei PD Dr. Francesca Falk und Prof. Dr. Katrin Karl kamen die beiden Klimaseniorinnen Pia Hollenstein und Oda U. Müller zu einem Gespräch an die Universität. Nach dem Seminar hatte unsere Autorin die Gelegenheit, sich mit den beiden Klimaseniorinnen auszutauschen und ihnen einige Fragen zu stellen.

Die Klimaseniorinnen sind ein Verein von über 3000 pensionierten Frauen aus der Schweiz, die sich aktiv für den Klimaschutz einsetzen. Hinter dem Verein steht Greenpeace, die auch die Initiative für die Klage gegen die Schweiz ergriffen hat. Greenpeace ist für die Klimaseniorinnen grundlegend, die Organisation hat die fachliche Unterstützung geliefert und unterstützt den Verein auch finanziell. Zwei Drittel der Kosten werden von Greenpeace gedeckt, den Rest finanziert der Verein aus Spenden. «Es ist schön, ein Verein zu sein, der dem Geld nicht hinterherlaufen muss», erklärte Pia Hollenstein im Gespräch. Und das sei mit ein Grund, warum sie so viele Mitglieder hätten, denn es gebe keinen Mitgliederbeitrag.

### Die Schweiz verklagen

Die Klimaseniorinnen haben die Schweiz verklagt und zwar vor allen drei Instanzen in der Schweiz und danach vor dem Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR). Nachdem die Klimaseniorinnen 2016 die Klimaklage beim Bund eingereicht hatten, zogen

sie diese ein Jahr später weiter zum Bundesverwaltungsgericht in St. Gallen. Als dies ein abweisendes Urteil beschloss, reichten sie die Beschwerde beim Bundesgericht in Lausanne ein, welche im Mai 2020 ebenfalls abgelehnt wurde. Anschliessend kündigte der Verein 2020 die Klage vor dem EGMR an. Im April 2024 ist eine Gruppe von Seniorinnen zur Urteilsöffnung nach Strassburg gefahren und hat Geschichte geschrieben, denn mit diesem Urteil ist Klimaschutz offiziell ein Menschenrecht. Die Klimaseniorinnen haben dieses Recht eingefordert, weil die Massnahmen der Schweiz völlig unzureichend seien. «Das Vereinsziel war, die Schweiz zu verklagen», sagte Pia Hollenstein im Seminar, denn der Klimawandel bedroht die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Seniorinnen in der Schweiz überdurchschnittlich.

Also zurück zum aktuellen Stand der Klage: Das Urteil des EGMR vom 9. April 2024 hat den Klimaseniorinnen fast durchwegs recht gegeben. Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) hat mit 16 zu 1 Stimmen entschieden, dass die Schweiz das Recht auf Achtung des Privat- und Familienlebens (Art. 8 EMRK) verletzt hat. Zudem entschied der Gerichtshof einstimmig, dass auch das Recht auf Zugang zu einem Gericht (Art. 6 EMRK) verletzt wurde. Mit diesem Urteil hat der EGMR der Schweiz keine Massnahmen auferlegt, sondern festgestellt, dass die Schweiz zu wenig unternimmt, um die Bevölkerung vor dem Klimawandel zu schützen.

Ausserdem kritisierte der EGMR, dass die Schweiz keine überzeugenden Gründe vorgebracht hat, weshalb sie die inhaltliche Prüfung der Beschwerde der Klimaseniorinnen für unnötig hielt. Es ist an den zuständigen Schweizer Behörden, geeignete Massnahmen zur Umsetzung des Urteils vorzuschlagen.

### «Alte Damen» und Aktivismus

Der Verein der Klimaseniorinnen ist durchaus eine exklusive Gruppe: Nur Seniorinnen können Mitglied werden. Das war taktisch von Anfang an unumstritten, denn um wirklich mit der Klage erfolgreich zu sein, müssen überproportional Betroffene gemeinsam klagen. Neben dem Alter spielte auch das Geschlecht eine Rolle. Als «alte Damen» seien sie anfangs zum Teil nicht ernst genommen worden, sagt Oda U. Müller: «Am Anfang wurden wir total belächelt.» Pia Hollenstein sieht das anders: Aus ihrer Sicht als ehemalige Nationalrätin der Grünen sei sie überrascht gewesen, dass sie ein so grosses Publikum hatten. Auf der Webseite der Klimaseniorinnen schreiben sie auch: «Unser Weiterbestehen ist auch wichtig, um der teils heftigen Kritik am Urteil bestimmt entgegenzutreten. Wir verurteilen die verbalen Angriffe auf Frauen und Alter. Schamlos lassen sich gewisse Menschen öffentlich über uns, die Richter:innen des EGMR und das Urteil aus.»

*«Das Vereinsziel war, die Schweiz zu verklagen.»*

Die beiden Frauen sind stolz darauf, nicht nur ein Zeichen im Kampf gegen den Klimawandel gesetzt zu haben, sondern ganz nebenbei auch das Bild älterer Frauen in der Gesellschaft positiv verändert zu haben. Die Medienpräsenz der Klimaseniorinnen war aussergewöhnlich hoch und auch internationale Medien wie die New York Times oder The Guardian haben über die Klimagruppe, die ihr eigenes Land verklagt hat, berichtet. Mit einem Augenzwinkern in Richtung der «bärner studizytig» meinten sie, dass sie oft auch Gespräche mit Zeitschriften führten, von denen sie gar nicht wussten, dass es sie gibt.

Ausserdem schätzen sie den Austausch zwischen den Generationen sehr. Beide freuen sich, dass sich die Klimajugend stark macht und ihre Stimme zum Klimawandel erhebt. «Bei gemeinsamen Podiumsdiskussionen haben die Jungen oft mehr Fachwissen», sagt Pia Hollenstein. Es ist wichtig, dass alle Generationen zu Wort kommen. Für die Frauen bietet die Mitarbeit eine Chance etwas mitzugestalten und aktiv gegen die Klimakrise zu kämpfen. Pia Hollenstein meinte, dass es für sie eine Möglichkeit gegen Ohnmacht ist und Oda U. Müller ergänzte: «Wenn ich nichts machen könnte, würde ich depressiv werden.»

### Nach dem Urteil

Das Urteil ist, wie gesagt, bereits gefällt und eines ist klar: Es liefert eine Grundlage für

nächste Urteile. Der Bundesrat musste bis zum 8. Oktober 2024 einen Bericht zum Urteil verfassen und Stellung nehmen. Statt wie geplant eine Medienkonferenz abzuhalten, hat er den Bericht an den Ministerrat des Europarates zwei Tage vor Ablauf der Frist abgegeben und die Klimaseniorinnen mussten ihn wie alle anderen von der Website herunterladen.

*«So heiss ist es noch nicht.»*

Bei all diesen Prozessen waren die Seniorinnen nicht auf sich allein gestellt, sondern wurden von Greenpeace unterstützt. Bei den Gerichtsverfahren wurden sie jeweils eng von ihrer Anwältin begleitet, die durch diesen Erfolg grosses Ansehen gewonnen hat. Ein Land zu verklagen stellt einen erheblichen Aufwand dar, den die Klimaseniorinnen acht Jahre gekostet hat. In dieser Zeit habe das Engagement nicht nachgelassen. Seit dem Urteil gebe es sogar einen neuen, auch emotionalen Aufschwung, sagte Oda U. Müller. Sie meinte auch, dass der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Klimawandel auch präsenter geworden ist, viele waren sich dessen vorher nicht so bewusst und trotzdem hat das Bundesgericht gesagt, «so heiss ist es noch nicht». Bundesrat und Parlamentsmehrheit finden, dass die Schweiz schon genug tut und dass sie

ihr CO2-Budget noch nicht erreicht hat. Eine Haltung, welche die Klimaseniorinnen zu tiefst empört. Denn jedes Urteil des EGMR muss umgesetzt werden. Die Klimaseniorinnen und renommierte Klimatolog\*innen reichen nun eine Stellungnahme zur Bundesratsposition ein. Die Schweiz müsste auch ein CO2-Budget erstellen und erwähnen, wie viel CO2 ihr gemäss globaler Verteilung fairerweise noch zusteht. Laut der Webseite der Klimaseniorinnen ist ein nationales CO2-Budget dann «fair», wenn es dem Prinzip der gemeinsamen, aber unterschiedlichen Verantwortlichkeiten und Möglichkeiten entspricht, das die Schweiz im im Rahmen der Klimarahmenkonvention der Vereinten Nationen (UNFCCC) und dem Pariser Klimaabkommens anerkannt hat.

Die Klimaseniorinnen zeigen, dass Engagement unabhängig vom Alter möglich ist. Ihr Kampf ist eine Mahnung an uns alle: Die Schweiz ist Teil einer globalisierten Welt und muss sich ihrer Stellung und der damit verbundenen Verantwortung bewusst werden. Und wie Pia Hollenstein am Schluss unseres Gesprächs sagte: «Nur weil die Krise global ist, heisst das nicht, dass lokal nichts mehr getan werden muss. Wir haben immer gesagt: Global denken, lokal handeln.»

*«Nur weil die Krise global ist, heisst das nicht, dass lokal nichts mehr getan werden muss.»*





# Mehr als Worte: Wie bunt\_lieben mit der Schreibwerkstatt für Veränderung kämpft

Text: Katja Wey  
Bilder: Laura Godel und bunt\_lieben  
Illustrationen: Lara Camenzind

**Die Schreibwerkstatt von bunt\_lieben ist ein kreativer Raum für queerfeministische Geschichten. Hier entstehen Texte, die Sichtbarkeit schaffen und Klischees über Beziehungsformen, Sex und Romantik aufbrechen – für mehr Akzeptanz und Vielfalt.**



Die Schreibwerkstatt ist ein Raum, um Vielfalt sichtbar zu machen.

«BDSM: Im Konsens gemein sii»; «Aromantik: Liebe ≠ Romantik» – das sind zwei der Sticker, die auf dem Tisch liegen, als wir an einem Samstagmorgen in die Cafeteria der Woker Mensa kommen. Auf allen Aufklebern sind bunte Bonbons zu sehen. Es ist das Logo des Vereins bunt\_lieben, der heute eine Schreibwerkstatt veranstaltet. Die Pride-Flaggen, die den Raum zieren, machen schnell klar, dass die Farben der Bonbons bewusst gewählt sind. Nach und nach treffen die Teilnehmer\*innen ein, holen sich gesponserten Kaffee und veganes Gebäck von der Bakery Bakery und klappen ihre Laptops auf. Heute nehmen sie sich ein paar Stunden Zeit, um persönliche Erfahrungen zu queerfeministischen Themen in Worte zu fassen.

#### Von KI bis «Gay Panic»: Themenvielfalt in der Schreibwerkstatt

Die Schreibwerkstatt ist viel mehr als ein Treffpunkt für Schreibbegeisterte. «Sie ist ein Raum, um Vielfalt sichtbar zu machen und persönliche Erfahrungen zu teilen», erklärt Anina Jaussi. Sie ist Gründungs- und Vorstandsmitglied des Vereins bunt\_lieben. «Menschen mit unterschiedlichsten Perspektiven finden hier eine Plattform», so Anina. «Jene, die ihre Lebensrealität erzählen möchten, jene, die lieber zuhören und nachfragen und jene, die das Gehörte schriftlich festhalten.»

Als wir von der «bärner studizytig» Kontakt mit dem Verein aufnehmen, um über seine Arbeit und den Schreibtreff zu berichten, wurden wir direkt eingeladen, selbst teilzunehmen. So sind wir an diesem Samstagmorgen nicht nur neugierig, sondern auch etwas nervös: Können wir denn auch wirklich etwas beitragen? Kennen wir uns genug aus? Doch diese Zweifel verfliegen schnell. Nach einem lockeren Ankommen und der Begrüssung durch den Vorstand geht es gleich los. Neuankömmlinge werden herzlich empfangen und es wird betont, dass niemand vor unbekanntem Begriffen zurückschrecken muss. Die bunt\_lieben-Community legt grossen Wert auf ein Umfeld, in dem alle auf Augenhöhe diskutieren können. Die Themen der Schreibgruppen entstehen aus den Interessen der Teilnehmenden oder bauen auf vorangegangenen Workshops auf. So beschäftigt sich eine Gruppe etwa mit der Frage, wie sich Beziehungen mit künstlicher Intelligenz auf bestehende Partnerschaften auswirken könnten, während eine andere Gruppe über «Gay Panic» diskutiert – mit diesem Begriff wird die Panik bezeichnet, die entstehen kann, wenn man sich zu Personen des gleichen Geschlechts hingezogen fühlt.

*«Menschen mit unterschiedlichsten Perspektiven finden hier eine Plattform. Jene, die ihre Lebensrealität erzählen möchten, jene, die lieber zuhören und nachfragen und jene, die das Gehörte aufschreiben.»*



Anina ist im Vorstand des Vereins und hat diesen mitgegründet.



Ein inspirierender Vormittag für die Teilnehmenden der Schreibwerkstatt in der Woker Mensa.

*«Uns ist es wichtig, betroffenen Menschen das Wort zu geben, statt über sie zu sprechen.»*

#### Positive Narrative für alternative Beziehungen

«Die Themen in der Schreibwerkstatt sind vielfältig», erzählt Anina. «Oft geht es um nicht-monogame Beziehungsmodelle.» Dabei räumt die Werkstatt mit Klischees auf, die alternative Beziehungskonzepte häufig negativ darstellen. «So viele Narrative in Filmen und Büchern funktionieren über das Muster: zwei Menschen mögen sich, dann kommt eine dritte Person und alles wird zum Drama», erklärt sie. Die Schreibwerkstatt setzt diesem Bild positive Narrative entgegen und zeigt, dass solche Beziehungsformen mit Kommunikation und reflektiertem Umgang funktionieren können – solange alle Beteiligten einverstanden sind. Das Aufbrechen tief verankerter gesellschaftlicher Muster ist eine Herausforderung. Besonders eindrücklich war für Anina die Arbeit an einem Beitrag zu den «Stolpersteinen der Nicht-Monogamie». Dabei wurde ihr bewusst, «von wie vielen erlernten Gedankengängen wir uns lösen mussten – und immer noch dabei sind uns zu lösen –, um diese Beziehungsform zu leben.»

In der Cafeteria geht es nach angeregten Diskussionen nun in die produktive Phase. In dieser entstehen aus den gesammelten Ideen Info-Posts für Social Media. Ein Beitrag ist nie eine Einzelarbeit – er wird im Team erstellt, geprüft, ergänzt und mit Quellen versehen, um eine breite und fundierte Sichtweise zu garantieren. «Uns ist es wichtig, betroffenen Menschen das Wort zu geben, statt über sie zu sprechen. Auch darum ist die Schreibwerkstatt so wertvoll», erklärt Anina. Bei bunt\_lieben wird eine respektvolle Diskussionskultur gelebt, die sich auch in der Schreibwerkstatt widerspiegelt. «Wir fragen nach, wenn wir etwas nicht verstehen und weisen respektvoll auf Fehler hin. Fehler zu machen ist in Ordnung, solange eine Korrektur angenommen werden kann.» Auch ausserhalb der Vereinsarbeit sind die Werte des Vereins für Anina zentral. «Für mich ist das Engagement im Verein nicht eine Nebenbeschäftigung, die ich ein paar Stunden in der Woche mache und dann ablege», sagt sie. Vielmehr sieht sie es als Lebenseinstellung und Möglichkeit, überall im Alltag Veränderungen zu bewirken.

#### Von der Lesegruppe zum Podcast: Die Entstehung von bunt\_lieben

«Ursprünglich war der erste bunt\_lieben-Anlass als einmaliger Sonderanlass einer Lesegruppe gedacht», berichtet Anina. Doch der Zuspruch war gross und bald wurde klar: Solche Erzählräume sind notwendig. Aus dem Vorleseabend entstand ein Workshop, in dem queere Menschen ihre Geschichten schrieben und vortrugen. «Da queere Geschichten oft schwer zu finden sind, beschlossen wir, dass queere Menschen diese selbst schreiben und vorlesen.» 2021 entstand schliesslich der Verein bunt\_lieben. Heute zählt er 130 Mitglieder und setzt sich für die Entstigmatisierung von Polyamorie, BDSM und queeren Sexualitäten ein. Die Schreibwerkstatt ist ein fester Bestandteil dieser Arbeit. Die Texte werden auf Instagram veröffentlicht, um ein breites Publikum zu erreichen. Da politischem Aktivismus oft Steine in den Weg gelegt werden, möchte der Verein in Zukunft nicht von einer einzigen Plattform abhängig sein. Deshalb baut er derzeit einen Podcast als zweites Standbein auf. Das Podcast-Team wird die erste Folge dem Flirten widmen.



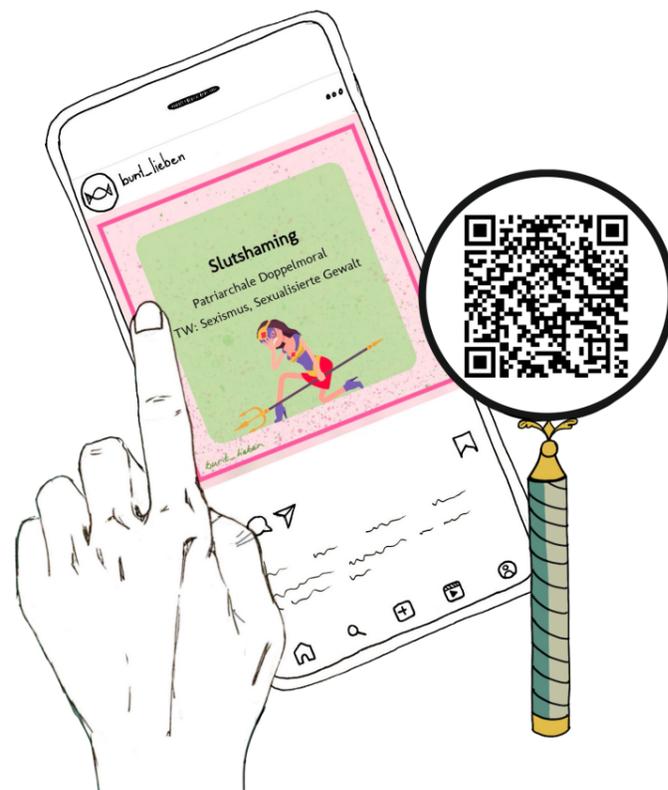
Während der Schreibwerkstatt sammeln sie Stimmen zu diesem Thema. In der Diskussion entstehen dabei Fragen wie: Was ist für uns Flirten und was nicht? Bevorzugen wir das Flirten in persona, schriftlich oder mit Emojis? Flirten wir eher mit Freund\*innen oder unbekanntem Menschen? Und welche Rolle spielen Neurodiversität und Queerness beim Flirten?

### Mit Wissenschaft und Dialog zu mehr Sichtbarkeit

Am 14. Februar 2025 feiert ebenfalls ein neues Format Premiere: «Wir organisieren gerade ein Panel zum Austausch über laufende Projekte zum Thema Non-Monogamie», erzählt Anina. bunt\_lieben will mit diesem Event die gesellschaftliche Verankerung verschiedener Beziehungskonzepte stärken und Akteur\*innen im DACH-Raum miteinander vernetzen. Zentral für den Verein ist auch die enge Verbindung zur Wissenschaft. Viele Mitglieder studieren oder arbeiten an der Universität Bern oder an anderen Hochschulen. Dieser akademische Hintergrund prägt die Arbeit des Vereins bis heute – sie basiert auf fundiertem Wissen und ist evidenzbasiert. Neben Dialog und Aufklärung setzt sich der Verein aktiv für gesellschaftliche Veränderungen ein. Die Forderungen umfassen einen unbürokratischen Prozess zur rechtlichen Absicherung von Mehrfachbeziehungen, die Entwicklung flexibler rechtlicher Beziehungsmodelle, die den sich wandelnden Lebensumständen der Beteiligten gerecht werden, den einfachen Zugang zu wissenschaftlichen Forschungsergebnissen über Beziehungen sowie eine positive Darstellung verschiedener Beziehungsmodelle in den Medien.

### Der Abschluss eines inspirierenden Vormittags

Es ist Mittag und die Schreibwerkstatt neigt sich dem Ende zu. Die letzten Sätze werden formuliert, die obere Etage der Woker Mensa leert sich langsam. Doch die Energie des Vormittags bleibt spürbar. Mittlerweile findet die Schreibwerkstatt fast monatlich statt – oft auch online, um Teilnehmenden aus dem gesamten deutschsprachigen Raum die Teilnahme zu ermöglichen. Wer den Verein unterstützen möchte, kann dies durch eine Mitgliedschaft tun. Die Beiträge sind einkommensbasiert und niedrigschwellig gehalten, um vielen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich zu engagieren. Anina betont: «Es hilft uns sehr, wenn wir eine hohe Mitgliederanzahl vorweisen können». So wird jede Stimme stärker und der Verein rückt seinem Ziel näher, mehr Raum für bunt liebende Menschen und ihre Geschichten zu schaffen.



«Polyamorie ist kein Achievement», «Slutshaming» – das sind nur zwei von vielen Posts, die bunt\_lieben in den letzten Jahren veröffentlicht hat. Besuche die Website von bunt\_lieben oder ihren Instagram-Kanal und schau dir die mit viel Engagement erstellten Posts an.

<https://www.buntlieben.ch/aktuelles/>

# Blo·cka·de

Text: Tabea Geissmann  
Bild: Flurina Helbling

/blɔˈkaːdə, Blockáde/  
Substantiv, feminin [die]

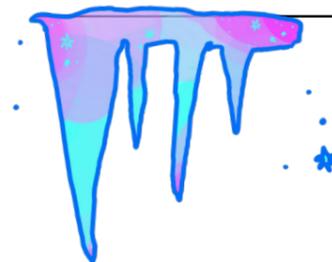
1.  
[...]
2.  
**Blockierung, Sperrung eines Zugangs, Durchgangs o. Ä.**
  - ▶ How to climb the wall.
  - ▶ Ich will ein Meer zwischen uns, allen Raum und Zeit. Ich halte uns nicht mehr aus.
  - ▶ Zwischendrin und doch daneben.
  - ▶ Ich bewundere dich schon fast für deine Fähigkeit, Blockaden anderer zu ignorieren.
  - ▶ Du hast mich so klein gemacht mit deinen Grenzübertreten.
  - ▶ Lebe ich in einem Glashaus? Bin ich so einfach?
  - ▶ Kein Platz mehr, das Boot ist voll. So ein Müll.
3.  
**Widerstand, Gegenmaßnahmen o. Ä., um etwas zu verhindern, aufzuhalten**
  - ▶ Ich wünschte, es gäbe eine Blockieren-Funktion für das Herz.
  - ▶ Ich habe meine eigene Gefühlswelt ausgekotzt.
  - ▶ Keine Sorgen, das mache ich morgen.
  - ▶ Keine Zeit zu heilen. Es wird Zeit zu eilen.
  - ▶ So sehr denken, bis es wehtut.
  - ▶ So lange die Gedanken zum Teufel gewünscht und jetzt stehen wir an den Toren zur Hölle und bitten um Einlass.
  - ▶ Exposure Therapy: «Das Leben ist da draussen und nicht in deinem Zimmer.»
4.  
**vorübergehender Ausfall bestimmter (geistiger) Fähigkeiten**
  - ▶ Die leere Seite quält mich.
  - ▶ Wolken im Gehirn.
  - ▶ Alles Licht an, aber niemand zuhause.
  - ▶ All die Sprachen dieser Welt und in keiner finde ich noch meine Worte.
  - ▶ Ich höre ein Lied und ärgere mich: «Warum habe ich diese Zeile nicht geschrieben?»
  - ▶ Teufelskreis erlernte Inkompetenz.
  - ▶ Ich will von allen verstanden werden und das ist mein grösstes Problem.
  - ▶ burnt out gifted kid syndrome. my parents still believe in a dying star.
  - ▶ Ich habe es verlernt zu lernen.

Dieser «Text» ist (wenig überraschend) aus einer Schreibblockade entstanden. Wenn dich das nächste Mal die leere Seite quält, suche im Wörterbuch nach einem Begriff, der zu deinem Thema passt und schreib alle Assoziationen nieder, die du mit der Definition verbindest. Wichtig dabei: Alles annehmen, nichts werten. Und falls selbst das nichts hilft: einfach mal rausgehen und Gras anfassen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Du musst nicht alles wissen.

# Die Aare-Saison hört nie auf!

Text: Charlotte Anne Kästli  
Bilder: Charlotte Anne Kästli  
Illustrationen: Lucy Kopp

**Das Phänomen des Eisbadens hat in den letzten Jahren einen Aufschwung erhalten. Langjährige Eisbader\*innen schwärmen von der Erfrischung, Erholung und einem stärkeren Immunsystem. Aber was ist wirklich daran?**



Um dem Phänomen des Eisbadens auf den Grund zu gehen, habe ich mich diesen Winter dieser Challenge gestellt und habe dabei bemerkt: Es ist grösstenteils nur Kopfarbeit und es macht sogar Spass! Aber von Anfang an, was ist «Eisbaden» eigentlich?

#### Begriffserklärung

Es kursieren verschiedene Bezeichnungen für diese Art der Kälteexposition. Von «Eisbaden» wird gesprochen, wenn man sich in Wasser mit Temperaturen um die 0° Celsius begibt. «Winterbaden» deckt eine weitere Temperaturbreite ab. Darunter fällt bspw. auch das Aarebaden, welches man idealerweise ab dem Sommer und dann den ganzen Winter über durchzieht. Dadurch hat man bereits eine perfekte Angewöhnungsphase.

- ▶ Auf die winterlichen Temperaturen bereitet man sich am besten mit einer kalten Dusche vor oder indem man den ganzen Herbst hindurch regelmässig ins Wasser geht. Langsam steigern ist die Devise.
- ▶ Um den Fortschritt nicht zu verlieren ist es am besten, wenn man regelmässig ins Wasser geht. Um die maximalen Effekte zu erzielen, sollte man jeden zweiten Tag gehen. Einmal pro Woche reicht aber auch aus.

Neben der Kältetherapie im Wasser gibt es auch die GKKT. GKKT steht für Ganzkörperkältetherapie und hat etwa die gleiche Wirkung wie ein kaltes Bad. Hier begibt man sich jedoch nicht in kaltes Wasser, sondern in eine Eis-Sauna, in welcher die Luft zwischen -80° und -120° Grad kalt ist. Der Unterschied hier ist, dass die Luft die Kälte weniger gut in den Körper leitet als das Wasser. Dies müssen besonders Sportler\*innen beachten, damit ihre Muskeln durch die Kälte nicht im Wachstum gehindert werden.

#### Aber wieso würde man sich dieser unangenehmen Kälte aussetzen? Was sind die kurzfristigen und langfristigen Effekte?

Über die Kältetherapie gibt es bisher relativ wenig klare wissenschaftliche Erkenntnisse. Einige kurz- und langfristigen Effekte konnten aber bereits belegt werden.

#### Langfristige Effekte

Einige bereits bekannte langfristige Effekte sind die Stärkung des Immunsystems, die Reaktivierung des braunen Fetts und die Förderung der Durchblutung.

Der bekannte Eisbader Wim Hof nutzt die Kälte als Teil seines Trainings. So kann er beispielsweise sein autonomes Nervensystem ausschliesslich durch seinen Willen steuern und seinen Körper zu Höchstleistungen treiben. Wer sich dafür interessiert, kann sich auf seiner Website näher informieren, ein Seminar buchen oder ein Video-Package für zuhause bestellen.

- ▶ Auch wenn man nicht der nächste Wim Hof werden will, ist eine kontrollierte Atmung eine grosse Hilfe, um das Nervensystem zu beruhigen und das kalte Wasser besser auszuhalten.

Aber mal abgesehen davon, was macht die Kälte allein?

#### Durchblutung

Kältebaden soll die Durchblutung fördern. Dies lässt sich folgendermassen erklären:

Wenn wir unseren Körper der Kälte aussetzen, ist dies für uns (und den Körper) ein kurzer Schock - das sympathische Nervensystem wird aktiviert. Der Herzschlag und der Blutdruck steigen und gleichzeitig wird die Durchblutung unseres Gehirns verringert.

Die Blutgefässe ziehen sich schlagartig zusammen, um den Verlust des noch verbleibenden wertvollen warmen Blutes zu verhindern. Um die Funktion der lebenserhaltenden Organe so lange wie möglich zu gewährleisten, zieht der Körper das Blut aus den Akren (dies ist eine Bezeichnung für die «Enden des Organismus») wie Hände, Füsse oder Ohren) und versorgt diese nicht mehr genügend mit Blut.

Würde man nun noch unter das Wasser tauchen, würde der Tauchreflex aktiviert werden. Dies ist ein Effekt des parasympathischen Nervensystems und bewirkt das genaue Gegenteil des sympathischen Nervensystems. Der Körper wird darauf vorbereitet, möglichst lange ohne Luft auszukommen. Dies funktioniert am besten, wenn das ganze System im Ruhezustand ist. Der Herzschlag und die Atmung werden also verlangsamt und der Blutdruck nimmt ab.

Diese gegenteiligen Anweisungen unseres Gehirns können das Herz und den Kreislauf überfordern und im schlimmsten Fall sogar zu einer Herzrhythmusstörung führen.

- ▶ Menschen mit Herzproblemen, Diabetes oder Gefässerkrankungen sollten vor dem Winterbaden eine ärztliche Abklärung machen lassen!

*Auf die winterlichen Temperaturen bereitet man sich am besten mit einer kalten Dusche vor oder indem man den ganzen Herbst hindurch regelmässig ins Wasser geht. Langsam steigern ist die Devise.*

Wenn die Blutgefässe regelmässig diesem Wechsel von Zusammenziehen und Erweitern ausgesetzt sind, führt dies zu einer Förderung der Durchblutung und einer Anregung des Kreislaufs. Nach einiger Zeit im kalten Wasser kann sich die Haut deshalb auch rot verfärben, was ein Zeichen von guter Durchblutung ist.

*Da Eisbaden zusätzlicher Stress für den Körper ist, sollte man nur gehen, wenn man sich wirklich gesund fühlt!*

#### Immunsystem

Langjährige Eisbader\*innen sagen von sich selbst, dass sie seltener krank werden oder zumindest weniger intensiv. Und dies ist nicht nur persönliches Empfinden, sondern ist sogar wissenschaftlich belegt. So wurde herausgefunden, dass Kältebader\*innen eine erhöhte Anzahl der weissen Blutkörperchen (Leukozyten) haben. Diese sind für die Infektionsabwehr in unserem Körper zuständig. Bei zu intensivem Eisbaden ist aber auch das Gegenteil möglich. Gönnst man dem Körper keine Pausen, kann man ihn dadurch schwächen und die Leukozyten-Anzahl nimmt sogar ab. Es gilt auch hier, dass es durchaus zu viel des Guten gibt.

- ▶ Da Eisbaden zusätzlicher Stress für den Körper ist, sollte man nur gehen, wenn man sich wirklich gesund fühlt!

#### Braunes Fett

Während man früher noch gedacht hat, dass braunes Fett nur bei Babys und Säugetieren vorkommt, hat nun die Forschung ergeben, dass braunes Fett auch im Körper von Erwachsenen vorhanden ist. Dieses befindet sich aber buchstäblich in einem Sommerschlaf.

Doch was ist braunes Fett?

Während sich das weisse Fett an Stellen wie am Bauch oder an den Oberschenkeln ansammelt, findet man das braune Fett oberhalb des Schlüsselbeins, am Hals und entlang der Wirbelsäule. Es wird «braunes Fett» genannt, weil es wegen der erhöhten Mitochondrien-Anzahl eine bräunliche Färbung hat. In diesen Mitochondrien kann durch Oxidation Fett-

säure zu Wärme umgewandelt werden. Das braune Fett ist also unser körpereigener Heizofen, der Kalorien in Wärme umwandelt. Gemäss Schätzungen brauchen 50g braunes Fett bereits 300 Kilokalorien pro Tag.

Von einigen Forschern wird es deshalb als das neue Schlankheitsmittel gegen Übergewicht angesehen, wobei seine positiven Effekte viel weitreichender sind! Durch die Umwandlung von Nährstoffen in Wärme können sogar Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes vorgebeugt werden!

Leider ist das braune Fett bei den meisten Menschen nicht mehr oder nur noch ganz kümmerlich vorhanden. Durch unsere durchgehende Flucht vor der Kälte wird das braune Fett gar nicht mehr gebraucht und vom Körper im Verlauf des Lebens immer mehr abgebaut.

Es gilt also, das braune Fett wieder zu aktivieren. Dies kann zum einen mit scharfem Essen gemacht werden, welches Capsinoide (bspw. in Chillis) enthält oder indem man sich regelmässig der Kälte aussetzt. So sollen, gemäss einer Studie von Norwegen, einige kurze, aber intensivere Kältereize, welche man beim Eisbaden erfährt, eine anregende Wirkung auf die Produktion von braunem Fett haben. Nebst all diesen langfristigen Effekten gibt es auch einige Auswirkungen, die man schon von Anfang an bemerken wird.

#### Kurzfristige Effekte

Neben dem infiniten Coolness-Faktor und dem garantierten Wachmacher-Effekt bewirkt der kalte Schwamm ein massiver Adrenalinausstoss. Zudem werden noch Endorphine und entzündungshemmende Kortikoiden ausgestossen. Diese sollen besonders bei der Regeneration nach dem Sport eine positive Wirkung haben, weshalb Eisbaden dort oft eingesetzt wird.

Doch nicht nur für nach dem Sport lohnt es sich, sondern auch als Investition für den ganzen Tag. Durch das Adrenalin fühlt man sich euphorisch und voller Energie und die Endor-

phine (= endogenes Morphin; also vom Körper selbst hergestelltes Opioid) haben eine schmerzlindernde Wirkung, was ein Eisbad besonders für Personen mit chronischen Schmerzen sehr attraktiv macht.

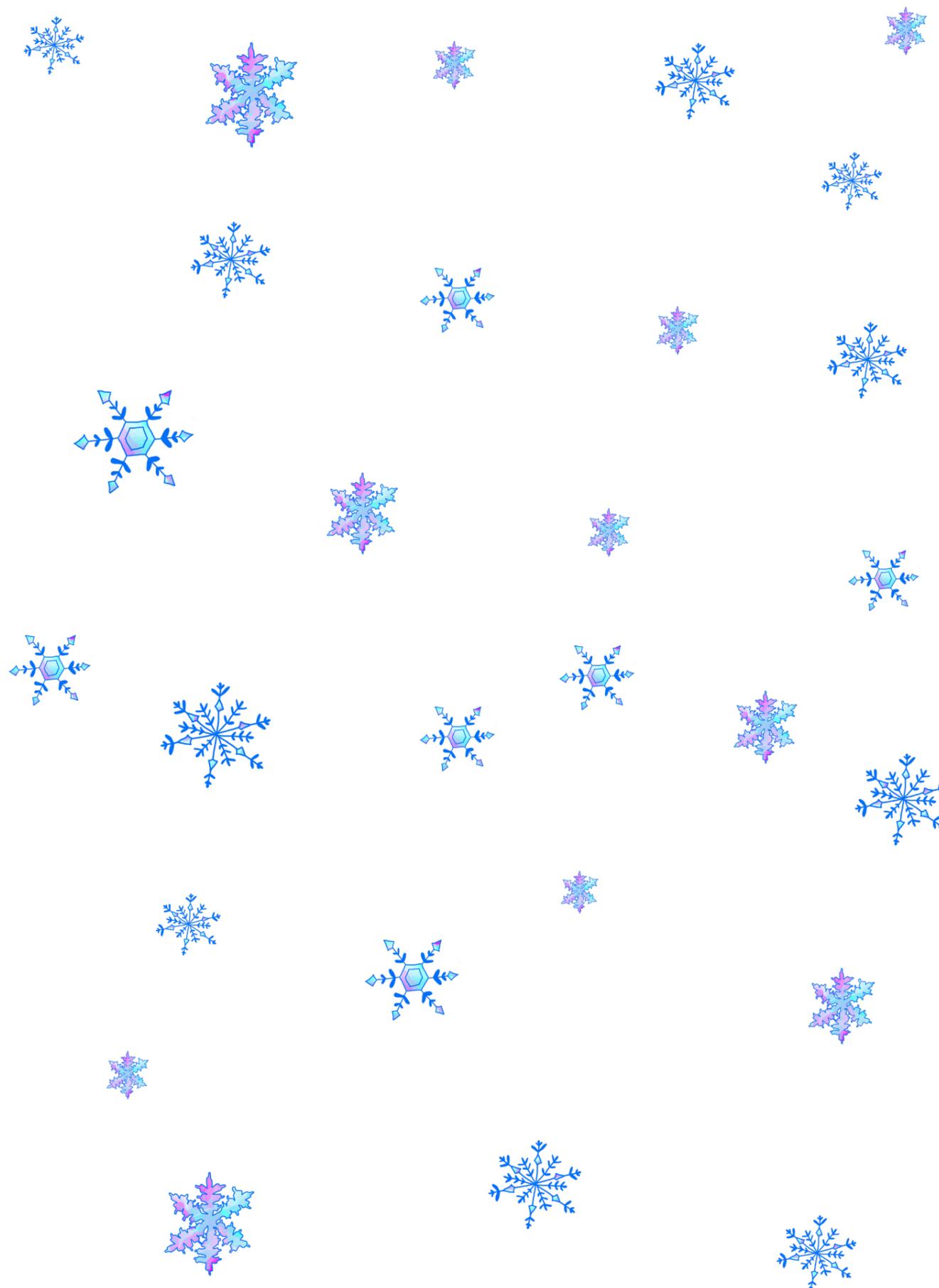
Geht man also am Morgen schon in das kalte Wasser, sollen die Effekte noch einige Stunden danach anhalten. Persönlich kann ich dies nicht gross bestätigen, aber das variiert von Person zu Person.

Einige Regeln zum Schluss, für diejenigen, deren Neugier für das Winterbaden geweckt wurde:

*Über den Kopf, Hände und Füsse verliert man am meisten Wärme. Viele Menschen halten deshalb ihre Hände über das Wasser.*

- ▶ Gehe nicht zu lange! Je nach Wassertemperatur und Erfahrung, so lange wie man sich wohlfühlt, aber nicht länger als die Wassertemperatur in Grad Celsius in Minuten.
- ▶ Über den Kopf, Hände und Füsse verliert man am meisten Wärme. Viele Menschen halten deshalb ihre Hände über das Wasser.
- ▶ Gehe nie allein! Du weisst nie, wie dein Körper reagieren wird. Und es macht auch mehr Spass mit Freunden und Freundinnen.

Und vielleicht sieht man sich ja schon nächstes Jahr beim Zibeleschwimme in Bern!





# Winter - LOGICAL

## ANLEITUNG

Durch logisches Kombinieren kannst du mehr über die fünf Studierenden Azmera, Louisa, Yuri, Emre und Sol erfahren. Die Hinweise liefern dir alle Informationen die du benötigst. Am besten liest du sie genau durch und schreibst für jede zutreffende Kombination ein Plus-Zeichen in das jeweilige Feld und für jede definitiv nicht zutreffende Kombination ein Minus-Zeichen in das betreffende Feld. Schritt für Schritt wirst du so herausfinden, welche Person die Semesterferien wo verbringen wird und wer welches Lieblingswintergetränk und welche Lieblingswinterbeschäftigung hat. Wichtig: Jede Person hat z.B. nur ein Lieblingswintergetränk und dieses hat dann niemand anderes. Das gilt für alle Kategorien. Viel Spass beim Rätseln!

## HINWEISE

In den Berg-Ferien wird auf jeden Fall kein Glühwein getrunken.

Der Name der Person, die gern Ski fährt, hat weniger Buchstaben als der Name der\* des Weihnachtsmarktbesucher\*in.

Yuri verbringt ihre Semesterferien mit der Familie.

Die Person die am Liebsten Hafer-Cappuccino trinkt, ist weder auf der Skipiste noch auf Weihnachtsmärkten anzutreffen.

Sol verbringt die Semesterferien nicht mit Freund\*innen in einem Hütli und Sol hasst es, Kekse zu backen.

Der Name des Cappuccino-Lovers ist genau ein Buchstabe länger als jener der Glühwein-Liebenden Person.

Der\*Die Ingwertee-Liebhaber\*in liest gerne, könnte sich aber nicht vorstellen, die Ferien in einem Hütli zu verbringen.

Die Person, die ihre Semesterferien zuhause verbringt, trinkt gerne heisse Schokolade. Diese Person ist aber nicht Azmera.

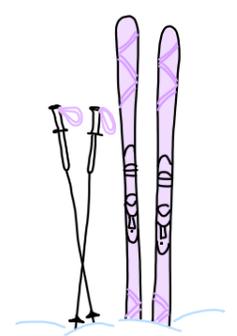
Der Name der Person die gern Kekse bäckt kommt im Alphabet vor dem Namen der Person, die gerne Cappuccino trinkt, aber nach dem Namen der Person, die die Semesterferien zuhause verbringt.

Louisa mag weder Weihnachtsmärkte noch heisse Schokolade.



immer unterwegs mit der Familie mit Freund\*innen in einem Hütli in den Bergen zuhause  
 ...verbringt die Semesterferien...  
 Lieblingswintergetränk  
 Lieblingswinterbeschäftigung  
 Glühwein  
 Ingwertee  
 Chai Latte  
 Cappuccino mit Hafermilch  
 Heisse Schokolade  
 Weihnachtsmärkte besuchen  
 Kekse backen  
 Bücher lesen  
 Ski fahren  
 Pullover stricken

Die Protagonist*innen	Azmera (keine)																			
	Louisa (sie)																			
	Yuri (alle)																			
	Emre (er)																			
	Sol (they/keine)																			
Liebt!	Weihnachtsmärkte besuchen																			
	Kekse backen																			
	Bücher lesen																			
	Ski fahren																			
	Pullover stricken																			
	Glühwein																			
Lieblingswintergetränk	Ingwertee																			
	Chai Latte																			
	Cappuccino mit Hafermilch																			
	Heisse Schokolade																			



## LÖSUNGSFRAGE: Wer fährt gern Ski?

Schicke deine Lösung bis am Sonntag 22.12.2024 an [info@studizytig.ch](mailto:info@studizytig.ch)  
 Zu gewinnen gibt es zwei Tickets der Bühnen Bern für das Schauspiel "James Brown trug Lockenwickler" in der Vidmar1, am 03.01.2025 um 19:30 Uhr

Rätsel & Illustrationen: Ariana Schmitt

**Kanton Bern** Beratungsstelle der Berner Hochschulen  
**Canton de Berne** Service de conseil des hautes écoles bernoises  
 Universities of Bern Counselling Centre

**BERATUNG** zu studien- bzw. arbeitsbezogenen Themen und persönlichen Schwierigkeiten  
**INFORMATIONEN** auf unserer Website rund ums Studieren und Arbeiten an den Berner Hochschulen  
**WORKSHOPS** zu nützlichen Themen fürs Studium  
 Kostenlos und vertraulich

Erlachstrasse 17, 3012 Bern  
 Tel. 031 635 24 35  
[beratungsstelle.bernerhochschulen@be.ch](mailto:beratungsstelle.bernerhochschulen@be.ch)  
<https://www.bst.bkd.be.ch>

# Lobeshymne über die Studizytig

Text: Lucy Kopp  
Illustration: Lucy Kopp



Ran an die Stifte, fertig, los!  
Das inoffizielle Motto der studizytig.

Ich weiss noch, dass ich, als die bsz zum ersten Mal bei mir in den Briefkasten flatterte, ganz aufgeregt wurde. Ich dachte mir, wie cool es wäre, dort mitzumachen. Die beste Entscheidung die ich jemals getroffen habe: Tatsächlich mitzumachen.

Beim Gedanken an das kleine Rümli mit den Postern und dem einen verstaubten Bier, das wahrscheinlich schon seit der Gründung des Denkvereins dort steht, geht mir das Herz auf. Und beim Gedanken an die Menschen, welche die bsz mitgestalten auch. Die bärner studizytig ist einfach eine grossartige Chance, sich auszuleben. Angehende Journalist\*innen, Hobbyfotograf\*innen, Dichter\*innen, Stiftdkünstler\*innen, Sudokuzauberer und Sudokuzauberinnen. You name it – we have it.

Alle treuen Leseratten unter euch kennen die Einblicke in unsere Köpfe, die kurze Auszeit mit einem Gedicht, ausserordentlich expertische Antworten auf Fragen, die man sich fast nicht zu stellen traut. Artikel, welche das Herz berühren oder den Kopf öffnen.

Und auch wenn du nicht gerne regelmässig längere Reihen von Buchstaben entzifferst, hier eine kurze Auflistung, wofür die bsz neben dem Lesen auch noch praktisch ist:

- Zum Warmhalten im winterlichen Wald beim Zelten
- Für kurze Notizen zwischendurch, wenn du kein Papier dabei hast
- Um Collagen zu erstellen (die sehr coolen Bilder und Fotos ausschneiden) und Sachen zu verschönern
- Als heimliche Rätsel-Beschäftigung während der langweiligen BWL-Vorlesung \*gähn\*
- Um schlau und belesen auszusehen (dafür halte ich die bsz einfach aufgeschlagen in der Hand, am besten eine Seite mit viel Text)

Na, wenn das nicht animiert, immer ein aktuelles Exemplar zur Hand zu haben, dann weiss ich auch nicht. So, jetzt weiterhin viel Spass beim Lesen oder belesen Aussehen und bis zur heiss ersehnten nächsten Ausgabe.

Dein 2025 wird anders

Endlich **Ferien** in einem **Chalet** machen und gleichzeitig **günstig** im Herzen von **Bern** wohnen!



**Günstiges Studentenleben garantiert!**

Weisst du eigentlich, wie günstig du dank der Berna Bernensis im Herzen von Bern wohnen kannst? Und wenn du dem Nebel entfliehen willst, dann buche unser Chalet in Grindelwald.

Mehr Infos und noch mehr Benefits gibt's beim Fübi. QR-Code scannen und anmelden.



1881.ch

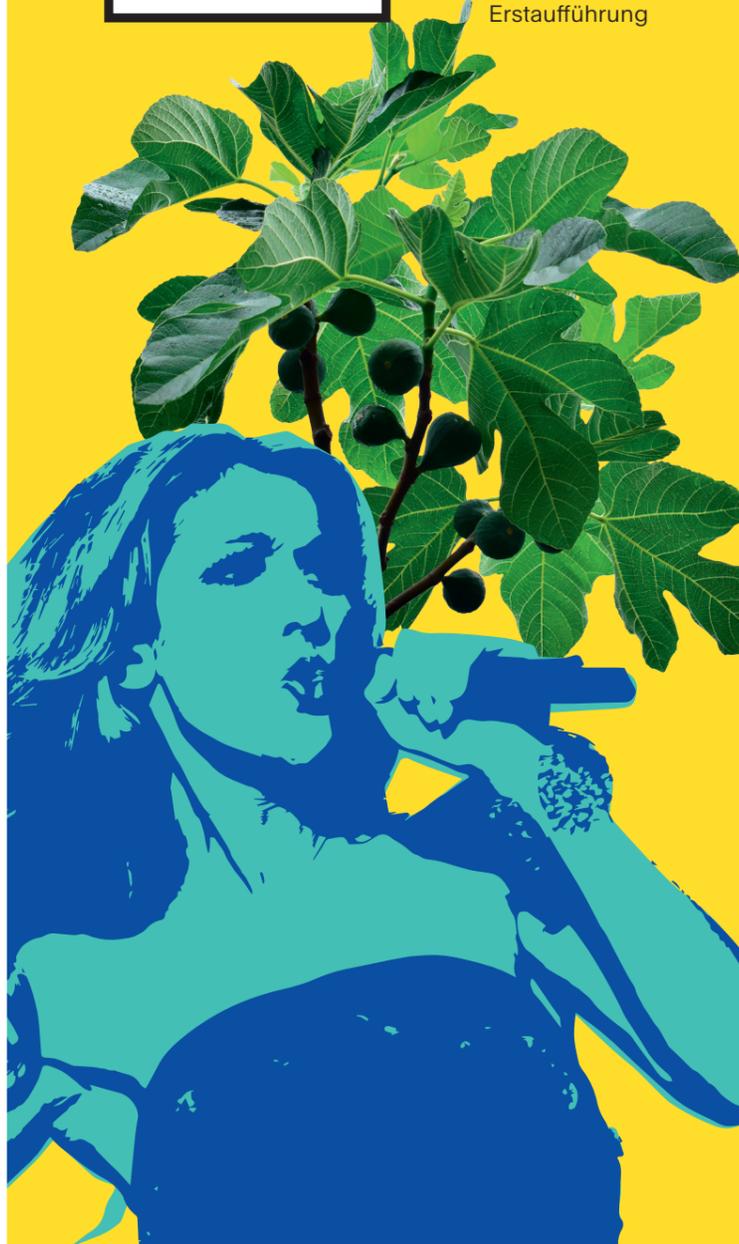
Infos und Anmeldung:  
1881.ch/anmeldung

**BÜHNEN BERN**  
**SCHAUSPIEL**

Ab **06.11.24**

Vidmar 1

Schweizer  
Erstaufführung



**JAMES BROWN**  
**TRUG LOCKENWICKLER**

von **Yasmina Reza**  
Regie: Stephan Kimmig

# Der andere Blick am Abend

Text: Jannick Teixeira  
Illustration: Pierina Westermann

**Fans übten harsche Kritik am Film «Joker 2: Folie à Deux», da er für sie nichts anderes als eine grosse Enttäuschung war. Diese Rezension soll alles richtigstellen, nur um am Ende doch zur selben Einsicht zu gelangen.  
(Achtung: Spoilerwarnung!)**

Der erste Joker Film war ein gigantischer Erfolg, eine Fortsetzung hätte niemand erwartet. Bis zu dem Tag, an dem Joker zu Teil 2 seiner Show ins Kino geladen hat.

Im ersten Film haben wir erlebt, wie Arthur Fleck, geplagt von der Gesellschaft und seinen mentalen Problemen, ein Alter-Ego namens Joker kreiert und schliesslich einen Talk-Show Moderator vor laufender Kamera erschiess.

Die Entstehungsgeschichte von Joker endete mit einem grossen Knall und es schien, als hätte Joker eine Revolution der Unterschicht losgetreten. «Joker 2: Folie à Deux» überraschte, denn man durfte erwarten, Joker in all seinen Facetten und seinem Hang zu Chaos und Zerstörung zu sehen. Ganz einfach, weil Joker spätestens seit Heath Ledger genau dafür steht: Verrückte Anarchie. Doch hier stand kein Joker, der sich über alle Regeln hinweg-

*Alle wollten Joker sehen. Niemand wollte Arthur Fleck sehen, so als wäre er nur Schmutz auf der Kameranlinse.*

setzt, unantastbar ist und zum König von Gotham aufsteigt, während andere Charaktere aus dem Batman-Universum hie und da einen Gastauftritt bekommen sollen, bei denen man als Zuschauer\*in wieder nostalgische Gefühle empfinden darf. Die Erwartungen an die Fortsetzung waren, dass diese Legende so weitererzählt wird. Es kam anders. Statt Joker bekamen wir Arthur Fleck zu sehen, den Menschen dahinter. Zusätzlich wurde Joker 2 als Musical wahrgenommen. Für diese Eigenheiten hagelte es harsche Kritik. Viele fühlten sich betrogen, was zu einem 33% Score auf Rotten Tomatoes führte (schlechter als Sharknado 3). Der Film sei eine einzige grosse Enttäuschung, so das Fazit der Kinobesucher\*innen.

Diese Filmrezension soll weder in deren Chor einstimmen noch eine Lobeshymne sein. Sie soll die Gründe für die enorme Enttäuschung ergründen.

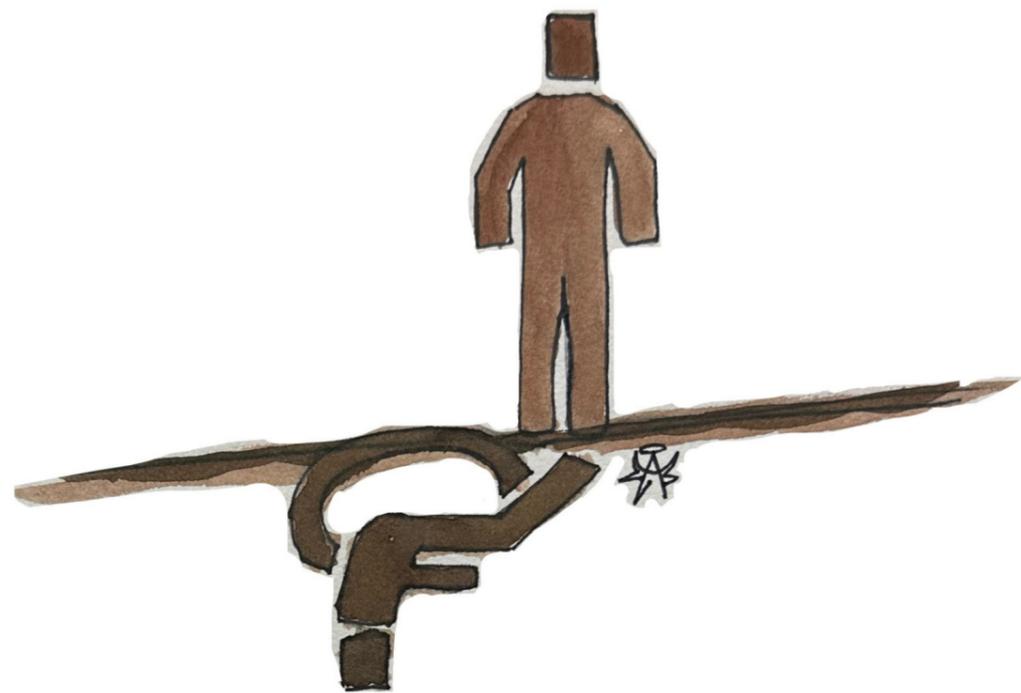
Was gezeigt wurde, war kein Antiheld, der Schwierigkeiten überwindet und am Ende seine Ziele erreicht. Man konnte keine Freude empfinden, als Arthur Fleck tiefer und tiefer in ein Loch ohne Boden fiel. Man fühlte lediglich eine stumpfe Enttäuschung darüber, dass der sogenannte Joker ein Mensch ist, wie wir alle auch. Der Film zeigte keine Legende. Alle wollten Joker sehen. Niemand wollte Arthur Fleck sehen, so als wäre er nur Schmutz auf der Kameranlinse. Vom grossen Joker hat man lediglich den in die ernüchternde Realität geworfenen Schatten zu sehen bekommen. Die Enttäuschung war geboren. Aber die Enttäuschung äussert sich dadurch, dass uns die Illusion genommen wurde, dass man sich über alle erheben und Ungerechtigkeit einfach mit einem Fingerschnippen aus der Welt schaffen kann. Wir wollten getäuscht werden, doch uns wurde die Realität gezeigt. So gesehen kann man ruhig zustimmen: der Film ist eine Enttäuschung.



# Studieren mit einer unsichtbaren Behinderung

Text: Angélique Brack  
Illustrationen: Angélique Brack

**Persönliche Erfahrungen ums Studieren mit einer chronischen Erkrankung am Beispiel der Multiplen Sklerose.**



### Die Studienzeit

Oft ist die Studienzeit geprägt von vielen verschiedenen neuen Erfahrungen und gilt als eine einzigartige Zeit. Eine Phase, die uns prägt und auch in unserer persönlichen Entwicklung beeinflusst. Doch für Studierende mit einer chronischen Erkrankung wird diese Zeit zu einer Doppelbelastung. Das Studium kostet viel Kraft und erfordert Organisation und Mut.

Ich werde meine persönlichen Erfahrungen nun mit euch teilen, um einen Einblick in die Welt von Studierenden mit einer chronischen Erkrankung zu gewähren. Ich erhielt in meinem zweiten Semester des Studiums meine Diagnose: Multiple Sklerose. Wenn ich das erzähle, erhalte ich immer zuerst zwei Fragen: Was ist das und wie hast du das gemerkt?

### Multiple Sklerose

Multiple Sklerose (MS) ist eine unheilbare chronische Autoimmunerkrankung. Mein Immunsystem greift also mein Nervengewebe an. Das kann je nachdem, wo diese Angriffe stattfinden, verschiedene Auswirkungen haben. Deshalb wird die MS auch als «die Krankheit mit den tausend Gesichtern» beschrieben. Das Einzige, was immer gleichbleibt: Von aussen ist diese Krankheit nicht sichtbar. Oft wird sie erst durch Hilfsmittel wie einen Rollstuhl oder Blindenstock erkennbar, Hilfsmittel, welche je nach Grad aber (noch) nicht benötigt werden.

### Woran habe ich meine MS erkannt?

Ich hatte immer wieder Probleme mit meinen Augen und hatte das Gefühl, dass etwas nicht stimmte. Ich bestand darauf, dass die Ursache abgeklärt wird. Es hat sehr lange gedauert und ich musste für meine Diagnose kämpfen. Das wichtigste Symptom, was mich aber zur richtigen Diagnose führte, war eine Rot-Entsättigung auf meinem rechten Auge. Rot war jetzt nur noch braun. Die definitive Diagnose erhielt ich erst nach einem MRI und einer Lumbalpunktion.

Die Art, wie ich meine Diagnose erhielt, war nicht optimal: Ein Telefon von meinem Hausarzt, während ich in der Schule im Praktikum war.

### Der Moment der Diagnose

«Ich habe die Resultate der Punktion. Sie haben MS.»

Als ich diese Worte hörte, brach ich zusammen und sass weinend auf dem Boden. Ich weiss nicht mehr, was der Arzt am Telefon danach noch sagte. Meine Eltern mussten mich in der Schule abholen. Plötzlich war nichts mehr wie zuvor. Ich musste einen Studienunterbruch vornehmen und mich zuerst wieder sammeln. Dadurch, dass es mir psychisch schlecht ging, habe ich mich nicht mehr meinen studentischen Verpflichtungen gewidmet. Ich habe wichtige Abgaben verpasst und erhielt deswegen einen Studienausschluss. Ich wäre für das Studium gesperrt worden. Glücklicherweise konnte ich den Ausschluss anfechten und mit meinen Arztzeugnissen be-

legen, dass ich nicht in der Lage war, mich um das Studium zu kümmern. Nach einem Semester Pause konnte ich wieder weiterstudieren.

### Studieren mit MS

Das Leben geht weiter und so auch das Studium – mit einer Krankheit, die für Aussenstehende oft unsichtbar bleibt, wie auch die Hürden, die sich mir im Studium stellen, unsichtbar bleiben. Mit der Krankheit fühle ich mich oft allein. Das Wichtigste und Einzige, was ich immer wieder von allen meinen Ärzten hörte: «Vermeiden Sie Stress». Stress kann nämlich sogenannte Schübe auslösen. Bei den Schüben greift das Immunsystem meine Nervenzellen an.

Ja, toll... Jeder der studiert, weiss, dass das „S“

### «Ich habe die Resultate der Punktion. Sie haben MS.»

im Studium für Stress steht. Also muss ich erst lernen, wie ich mein Leben und mein Studium organisiere, um möglichst keinen Stress zu haben. Ich studiere jetzt seit drei Semestern mit dieser Krankheit und habe mir Systeme ausgearbeitet, um meinen Studienalltag zu optimieren. Was hilft, ist für alle MS-Betroffenen individuell und muss selbst erarbeitet werden. Das kostet viel Zeit und Energie. Ich bin daher auf das Teilzeitstudium umgestiegen.

## «Ich hoffe, dass mehr Menschen verstehen, dass nicht alle Behinderungen sichtbar sind.»

### Fatigue

Fatigue ist eines der häufigsten Begleitsymptome von MS und eine meiner grössten Herausforderungen. Laut der MS Gesellschaft Schweiz leiden 80% von MS Betroffenen an Fatigue. Fatigue unterscheidet sich grundlegend von normaler Erschöpfung, da sie nicht mit Ruhephasen verschwindet. Ich kann mich also hinlegen und schlafen, so viel ich will und meine Fatigue wird dennoch nicht besser.

Fatigue gibt es in zwei Formen. Eine schränkt kognitiv ein, die andere motorisch. Die Fatigue wird durch «dürezieh» bei mir nur schlimmer. Ich muss also lernen, auf meinen Körper zu achten und viele Pausen zu machen, damit es sich nicht verschlechtert. Eine solche Fatigue schränkt auch die soziale Teilhabe sehr ein. Ich muss mit meinen Freunden regelrecht Termine machen, damit ich genug Energie habe, um etwas zu unternehmen. Ich habe durch die Fatigue auch Freundschaften verloren, weil kein Verständnis dafür da war, dass ich nur noch wenig Energie habe. Dies anderen zu erklären kann sehr schwierig sein. Manchmal fühle ich mich wie jemand, der versucht, anderen Menschen zu erklären, dass es ein Monster gibt, das niemand sehen kann. Einige glauben es mir, andere schauen mich an, als sei ich verrückt. So fühlt sich das Leben mit einer unsichtbaren Behinderung an.

### Die Rolle der Institutionen

Die Hochschulen leisten einen wichtigen Beitrag, um Studierenden mit unsichtbaren Behinderungen das Leben zu erleichtern und uns auch eine Chance auf Bildung zu geben. Dies geschieht unter anderem durch Nachteilsausgleiche. In meinem Gesuch habe ich beispielsweise darum gebeten, in Veranstaltungen aufgrund meiner Fatigue die Möglichkeit für individuelle Pausen zu erhalten. Auch beantragte ich, dass bei Unterlagen auf Elemente in Rot verzichtet wird, da ich diese Farbe nicht erkennen kann. Ich bin dankbar, dass mein Gesuch angenommen wurde. Auch wenn die Bitte der Hochschule, im Entscheid ihre Kommentare in Rot zu beachten, etwas misslich war. Hilfreich sind für mich auch Informationsunterlagen für meine Dozierenden. So kann ich diese besser über meine Situation und meine Massnahmen informieren. Ich stosse dabei auf Wohlwollen und bekomme die nötige Unterstützung.

### Ein Appell an Kommiliton\*innen

Das grösste Hindernis im Alltag mit einer unsichtbaren Behinderung ist oft das fehlende Verständnis. «Du siehst doch gesund aus!» oder «Ach ja, ich bin manchmal auch müde!» – Solche Aussagen sind verletzend und lassen uns auch unsere eigene Wahrnehmung hinterfragen. Ich bitte euch also: beurteilt Menschen nicht nach dem äusseren Erscheinungsbild. Wer stattdessen ein offenes Ohr hat oder ein wenig Rücksicht zeigt, leistet einen grossen Unterschied. Ein schönes Beispiel dafür ist meine Lerngruppe. Im selbstorganisierten Lernen hatten wir die Arbeit so geplant, dass auf meine Bedürfnisse abgestimmte Pausen möglich waren. Das war sehr unterstützend von meinen Kommiliton\*innen und brachte mir Erfolgserlebnisse, die mich stärken.

### Strategien für den Alltag

Um mit meinen Herausforderungen durch die MS umzugehen, habe ich gelernt, meinen Studienalltag anders zu gestalten und kleine Strategien einzusetzen.

Pausen einplanen: Ich achte darauf, zwischen Vorlesungen und Lernzeiten genug Raum für Ruhephasen zu lassen.

Stundenplan gestalten: Ich habe einen Tag fix in der Woche, an dem ich keine Vorlesungen und Seminare besuche, damit ich meine vielen Arzttermine auf diesen Tag legen kann.

Flexibilität nutzen: Wann immer möglich, nehme ich an Veranstaltungen online teil oder sehe mir Aufzeichnungen an. So kann ich mir den Weg sparen und die Zeit für Pausen nutzen.

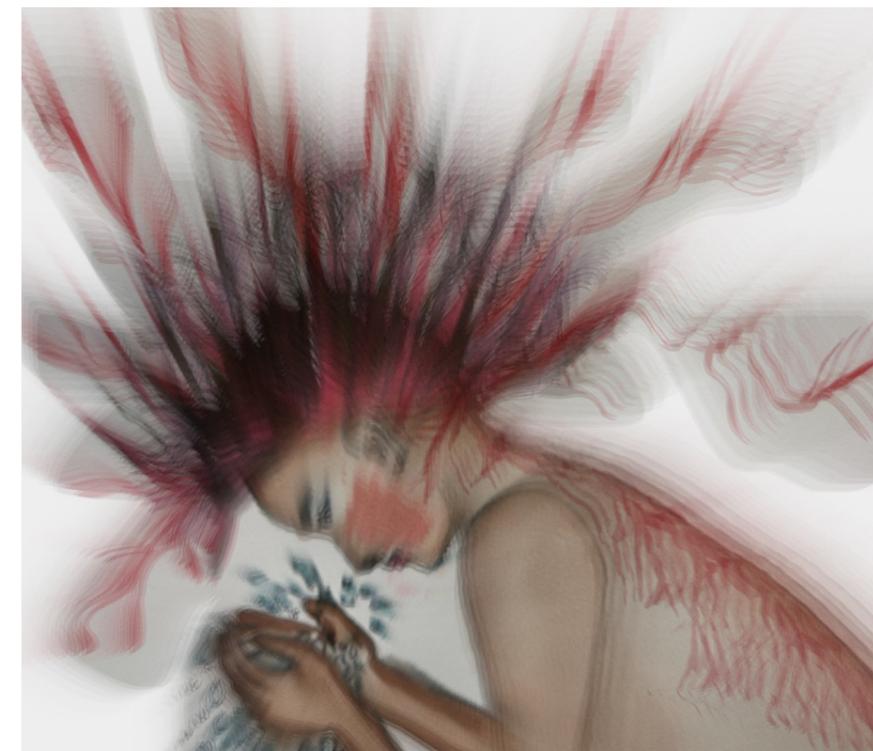
Unterstützung suchen: Beispielsweise durch die MS Gesellschaft Schweiz, welche Schulungen anbietet für MS-Betroffene. Zurzeit besuche ich eine Energie-Management-Schule, um mit der Fatigue, beziehungsweise meiner Energie besser umgehen zu lernen.

### Fazit

Studieren mit einer unsichtbaren Behinderung ist eine Doppelbelastung. Es ist herausfordernd, aber nicht unmöglich. Es erfordert Mut, Kreativität und Unterstützung.

Es ist wichtig, seine eigenen Grenzen zu akzeptieren und auf die richtigen Ressourcen zurückzugreifen. Gleichzeitig hoffe ich, dass mehr Menschen verstehen, dass nicht alle Behinderungen sichtbar sind – und dass wir alle etwas dazu beitragen können, das Studium für chronisch kranke Studierende ein Stück einfacher zu machen.

Letzten Endes zählt ja nicht nur das Ziel, sondern auch der Weg und wie wir diesen gestalten und welche Erfahrungen uns dabei prägen.



# Alles soll teurer werden – auch die Bildung

Text: Noëlle Schneider  
Illustrationen: Yema Salzmann

**Im Sommer spricht sich der ETH-Rat für eine Vervielfachung der Studiengebühren aus. Im September folgt auf nationaler Ebene die Forderung zur schweizweiten Verdoppelung der Gebühren. In Bern befindet der Grosse Rat im Dezember über eine Erhöhung. Um die Chancengleichheit im Bereich der Bildung steht es schlecht.**



## Verdreifachung der Gebühren an der ETH

Die Studiengebühren der ETH und der EPFL sollen sich für Bildungsausländer\*innen [1] verdreifachen. Dafür hat sich der ETH-Rat im vergangenen Juli ausgesprochen. Zusätzlich sollen alle Studiengebühren an den Landesindex der Konsumentenpreise gekoppelt werden, um einer Entwertung der Einnahmen aus den Studiengebühren durch die Teuerung entgegenzuwirken. Mit diesem Vorhaben gibt der ETH-Rat, nachdem er sich im März zuerst noch gegen eine Erhöhung ausgesprochen, schliesslich doch dem Druck vonseiten des Eidgenössischen Parlaments nach, welches die Erhöhung der Gebühren an der ETH gefordert hatte. Die Änderung soll bereits im Herbstsemester 2025 für alle neuen Studierenden in Kraft treten.

Die Studienorganisationen der ETH Zürich (VSETH) und der EPFL (AGEPoly) sind gegen dieses Vorhaben. Der VSETH verkündet nach der Ankündigung des ETH-Rats auf seiner Webseite, er werde sich gegen den Entscheid «lautstark wehren», weil für viele ein ETH-Studium unter den vorgesehenen Bedingungen nicht mehr möglich sein werde. Der definitive Entscheid des ETH-Rates steht bei Redaktionsschluss noch aus. Er wird nach einem Konsultationsverfahren am 4. oder 5. Dezember dieses Jahres gefällt.

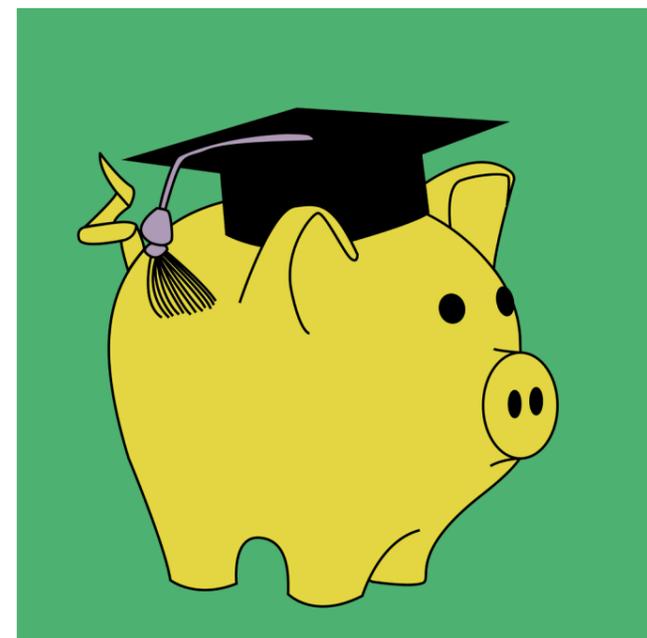
## Knappes Nein in Bern

An der Universität Bern kostet ein Semester derzeit 750 Franken, sofern das Studium in der Regelzeit abgeschlossen wird. Bildungsausländer\*innen bezahlen 200 Franken mehr. Dass die Höhe der Studiengebühren für Studierende der Universität Bern nicht in Stein gemeisselt ist, zeigen eine ganze Reihe politischer Vorstösse auf kantonaler Ebene. Im vergangenen September wurde eine Koppelung der Studienge-

bühren an die Teuerung im Grossen Rat mit 75 zu 74 Stimmen bei zwei Enthaltungen nur haarscharf abgelehnt. Dass der Vorstoss verworfen wurde, war nicht zuletzt dem erfolgreichen Lobbyismus der beiden SUB-Vorstände Tim Röthlisberger und Sandro Arnet zu verdanken.

Der Vorstoss zur Koppelung der Studiengebühren an die Teuerung vom September stammte von Samuel Krähenbühl. Der SVP-Grossrat ist mit seinem Vorhaben, an den Studiengebühren zu schrauben, jedoch nicht allein. Kaum war der Vorstoss im September versenkt, lag schon ein neuer auf dem Tisch. Anfangs Dezember soll im Grossen Rat des Kantons Bern die Aufgaben- und Finanzplanung 2026-2028 genehmigt werden. Bei dieser Gelegenheit will die Finanzkommission des Grossen Rats per Planungserklärung die Studiengebühren für Bildungsausländer\*innen an der Universität Bern, an der Pädagogischen Hochschule Bern und der Bernischen Fachhochschule analog zum Vorhaben der ETH verdreifachen.

Im Sinn einer «Verursachergerechtigkeit» sollen die bernischen Hochschulen zudem die Studiengebühren sämtlicher Student\*innen erhöhen, «um einen angemessenen Beitrag an die steigenden Kosten dieser Institutionen zu leisten». Der Vorstand der SUB lobbyierte im Grossen Rat auf Hochtouren gegen dieses Vorhaben. Zusammen mit der Vereinigung der Studierenden Pädagogische Hochschule Bern (VdS) und dem Verband der Studierendenschaft der Berner Fachhochschule (VSBFH) äusserte sich die SUB am 25. November in einer öffentlichen Stellungnahme zudem dezidiert gegen das Vorhaben. Die kantonalen Jungparteien JUSO, Junge Grüne, Junge Grünliberale, Die Junge Mitte und Jungfreisinnige teilen die ablehnende Haltung der Berner Studierendenorganisationen.



Das Thema scheint vielen Politiker\*innen ein Anliegen zu sein. Das Stichwort «Studiengebühren» ergibt in der Geschäftssuche auf der Webseite des Grossen Rates Bern über 100 Treffer. Dass die meisten dieser Geschäfte keine Senkung der Gebühren zum Ziel hatten, liegt auf der Hand.

## Druck von nationaler Seite

Der Vorstoss von Samuel Krähenbühl wurde zwar abgelehnt und bei Redaktionsschluss ist noch offen, ob die beiden Planungserklärungen der Finanzkommission des Grossen Rates angenommen werden. Aufatmen können die Studierenden der Universität Bern aber ohnehin nicht. Auch von nationaler Seite besteht Druck.

Die vom Bund eingesetzte Expertengruppe zur Aufgaben- und Subventionsüberprüfung hat im September über 60 Sparmassnahmen zur Einhaltung der Schuldenbremse vorgestellt.

Der Sparhammer soll auch die Studierenden treffen. Die Expert\*innen finden, Studierende sollen sich an der Finanzierung der ETH, der EPFL und der kantonalen Universitäten und Fach-

hochschulen stärker beteiligen. In der Konsequenz sollen die Studiengebühren drastisch erhöht werden. Konkret sollen inländische Studierende an kantonalen Hochschulen doppelt und ausländische Studierende viermal so viel bezahlen wie bis anhin. Im Ausmass der dadurch realisierbaren Mehrerträge sollen die Beiträge des Bundes an die kantonalen Hochschulen gekürzt werden. Einsitz in der von Serge Gaillard geleiteten Expertengruppe zur Aufgaben- und Subventionsüberprüfung nahm auch Aymo Brunetti, der Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Bern ist. Auch Serge Gaillard ist im Kompetenzzentrum für Public Management (KPM) der Universität Bern als Lehrbeauftragter an der Universität Bern tätig.

[1] Gemäss dem Bundesamt für Statistik sind Bildungsausländer\*innen Personen mit ausländischer Staatsangehörigkeit, die im Ausland wohnhaft waren, als sie ihren Hochschulzulassungsausweis erwarben.

## Zugang zur Bildung würde erschwert

Die von verschiedenen Seiten geforderte Erhöhung der Studiengebühren dürften auf den Finanzhaushalt der Universitäten einen minimalen positiven Effekt haben. Im Jahr 2023 machten die Studiengebühren nur gerade 2,14 Prozent der Finanzierung der Universität Bern aus. Für die Studierenden hätte die Erhöhung hingegen weitreichende Folgen: Viele wirtschaftlich schlechtergestellte Familien könnten das Studium eines oder mehrerer Kinder nicht mehr finanzieren.

Es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass der Zugang zur Bildung durch die Erhöhung der Studiengebühren erschwert würde. Aus diesem Grund bezeichnet auch der Schweizer Gewerkschaftsbund den Vorschlag der Expertengruppe zur Aufgaben- und Subventionsüberprüfung als inakzeptabel.

Viele Studierende stehen durch die konstant steigenden Lebenshaltungskosten bereits jetzt unter einem stetigen hohen finanziellen Druck. 50 Prozent der Befragten der SUB Umfrage 2023 stimmten darum der Aussage, «Ich benötige mehr finanzielle Unterstützung», teils oder vollkommen zu.

Durch eine Erhöhung der Studiengebühren würde sich die finanzielle Not vieler Studierenden zuspitzen. Dies nicht zuletzt, weil das Studium mit der Begleichung

der Studiengebühren noch lange nicht finanziert ist. Zu den Studiengebühren kommen eine Anmeldegebühr von 100 Franken zu Beginn des Studiums und in gewissen Fächern Prüfungsgebühren hinzu. Je nach Studiengang fallen zudem hohe Kosten für Literatur und oder Gesetzestexte an. Auch Erwerbsausfälle während unbezahlten obligatorischen Vollzeitpraktika sind ein Problem. Damit sehen sich etwa Studierende der VetSuisse-Fakultät konfrontiert. Die SUB-Seiten der bärner studizytig berichteten in der 34. Ausgabe der bärner studizytig vom Dezember 2023.

Für viele Studierende gibt es zur Bewältigung der steigenden Lebenshaltungskosten und vielleicht bald auch Studiengebühren, wollen sie sich nicht verschulden, keine andere Lösung, als mehr zu arbeiten. Das wiederum schlägt sich nicht selten in einer Verlängerung der Studienzzeit nieder. Für den Staat kann dies Mehrkosten verursachen. Die Erhöhung der Studiengebühren wäre aus dieser Perspektive somit ein finanzpolitischer Irrtum.

Nicht nur für den Staat, sondern auch für die Studierenden kann es teuer werden, wenn sich das Studium in die Länge zieht. Für Langzeitstudierende [2] kostet das Semester 1'500 Franken im ersten Semester der Überschreitung. Die Gebühr verdoppelt sich für jedes weitere Semester. Aus-

## Die SUB ist nicht nur gegen eine Erhöhung, sondern langfristig auch für die Senkung und die gänzliche Abschaffung von Studiengebühren.

nahmen sind vereinzelt möglich. Auch den Fachkräftemangel, der seit Monaten Schlagzeilen macht, würde die Erhöhung der Gebühren womöglich verstärken. Angesichts der teils schwer bewältigbaren Kosten, die mit dem Studium einhergehen, werden sich junge Menschen allenfalls gegen ein Hochschulstudium entscheiden.

### Motion fordert stärkeren Fokus auf Studiengebühren

Aus den genannten Gründen wehrt sich auch die Studierendenschaft der Universität Bern (SUB) gegen die Erhöhung der Studiengebühren. Sie ist nicht nur gegen eine Erhöhung, sondern langfristig auch für die Senkung und die gänzliche Abschaffung der Gebühren.

In der Stellungnahme gegen die beiden Planungserklärungen der Finanzkommission des Grossen Rates argumentieren die SUB, die VdS PHBern und der VSBFH zudem, im schweizerweiten Vergleich befänden sich die bernischen Hochschulen bereits jetzt im oberen Mittelfeld. Die Attraktivität des Bildungs- und Forschungsstandorts Bern dürfe nicht an einer Studiengebührenerhöhung leiden.

Das Soziale Forum (SF) reichte bereits im vergangenen April im Studierendenrat der SUB eine Motion ein, die einen stärkeren Fokus auf die Problematik der Studiengebühren zum Ziel hatte. Die Motion forderte die Aufnahme der Senkung der Studiengebühren und die Ausweitung der Stipendien in die Jahresziele und ein Podiumsgespräch zum Thema. Vertreten wurde der Vorstoss durch Marc Läderach und Livia Meyer (SF).

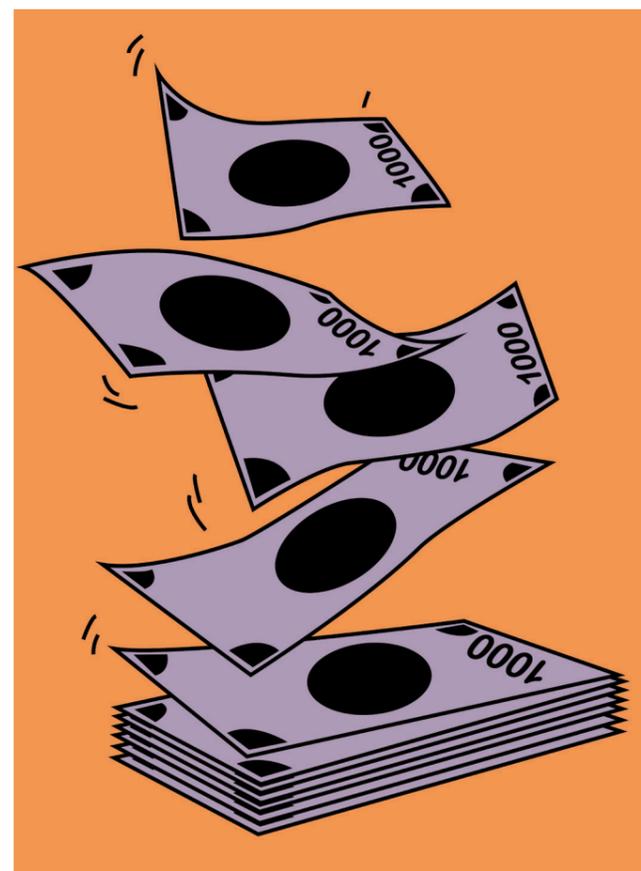
«Für Personen des unteren Mit-

telstandes, die an der Stipendien-grenze knapp vorbeigehen, können Studiengebühren eine grosse Belastung darstellen.», begründet Marc Läderach die Motion auf Anfrage. Der Student spricht aus Erfahrung. Seine Eltern haben nicht studiert und helfen ihm und seiner Schwester, das Studium zu finanzieren. Für seine Familie wäre die Erhöhung der Studiengebühren eine Mehrbelastung.

Auch Livia Meyer stammt aus einer Mittelstandsfamilie, die nicht sonderlich wirtschaftlich privilegiert ist. Das Studium finanziert sie selbständig, weshalb ihr die steigenden Lebenshaltungskosten Kopfschmerzen bereiten. Wenn die Studiengebühren nun auch noch steigen sollten, wäre das für sie kaum bewältigbar.

«Wir als SF wollen dem Druck auf die Studiengebühren begegnen, indem wir die Gesellschaft für die hohe finanzielle Belastung Studierender sensibilisieren», so Läderach. Das Thema Studiengebühren müsse breiter gedacht werden. Mit einer Erhöhung der Studiengebühren müsse zum Beispiel zwingend eine Ausweitung der Stipendien einhergehen.

Langfristig sei das Ziel des SF, die Studiengebühren ganz abzuschaffen, so Meyer. Ein Studium sollte im Idealfall nur durch Steuergelder finanziert werden. So würde die finanzielle Belastung sinnvoll verteilt: Während des Studiums fallen Studierende dem Staat zur Last, nach dem Studium verdienen sie aber in der Regel überdurchschnittlich viel und bezahlen somit auch mehr Steuern. «In Skandinavien gibt es diverse Länder, die für die meisten Studiengänge komplett auf Studiengebühren verzichten. Das wäre auch der richtige Weg für die Schweiz», so Läderach.



## «Das Thema Studiengebühren muss breiter gedacht werden.»

- Marc Läderach

### VSS sieht Chancengleichheit in Gefahr

Auch der Verband Schweizer Studierendenschaften (VSS) vertritt seit vielen Jahren eine ablehnende Haltung gegenüber Studiengebühren. In einem Positionspapier weist der VSS darauf hin, dass Erhöhungen von Studiengebühren «eine Manifestation der Tendenz, die öffentliche höhere Bildung in der Schweiz schrittweise zu liberalisieren, zu privatisieren und einen Bildungsmarkt zu schaffen», sei.

Besonders die Chancengleichheit sieht der VSS durch die Erhöhung von Studiengebühren gefährdet. Im Bereich der Hochschulbildung bedeutet Chancengleichheit gemäss VSS, dass die Maturität oder ein vergleichbarer Vorbil-

dungsausweis ausschliessliches Kriterium darüber sein dürfe, ob eine Person eine Ausbildung im Bereich der höheren Bildung beginnen könne. Demgegenüber stellen Studiengebühren gemäss dem VSS eine unzulässige Vorselektion und eine Selektion während des Studiums dar. Junge Menschen werden durch die Gebühren vom Studium abgehalten oder sehen sich gezwungen, das Studium aus wirtschaftlichen Gründen abzubrechen. Und das unabhängig davon, ob sie für das Studium geeignet und motiviert wären. Dadurch werde die Chancengleichheit sozial schlechter gestellter Menschen beeinträchtigt.

Wenig überraschend weist der VSS den Vorschlag der Experten-

## Bildung als Grundstein der Demokratie

Auch aus völkerrechtlicher Sicht ist der Vorschlag zur Erhöhung der Studiengebühren abzulehnen. Gemäss dem durch die Schweiz ratifizierten Uno Pakt I über die wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Rechte erkennen die Vertragsstaaten an, dass der Hochschulunterricht auf jede geeignete Weise, insbesondere durch allmähliche Einführung der Unentgeltlichkeit, jedermann gleichermaßen entsprechend seinen Fähigkeiten zugänglich gemacht werden muss. [3] Daraus geht unmissverständlich hervor, dass die Hochschulbildung in der Tendenz unentgeltlich sein sollte. Eine Erhöhung der Studiengebühren läuft dem diametral zuwider.

Bildung ist nichts Geringeres als der Grundstein der Demokratie. Schranken, zu denen insbesondere Studiengebühren gehören, sind zweckwidrig und daher abzulehnen.

### Noch ist nichts verloren

Die Studiengebühren drohen erhöht zu werden. Von der durch die SUB angestrebten Unentgeltlichkeit des Studiums sind wir weit entfernt. Trotzdem besteht noch Hoffnung.

Der VSS plant verschiedene Massnahmen, um die vom Sparbericht Gaillard geforderte Erhöhung der Studiengebühren zu verhindern.

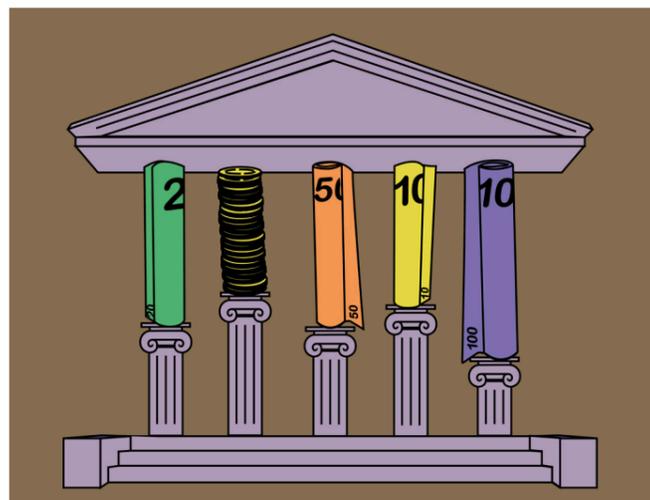
Am 25. November wurde eine Petition lanciert, die aufzeigen soll, dass die Schweiz die Massnahmen der Sparkommission nicht gutheisst.



Ende Januar beginnt ausserdem die Vernehmlassung der Vorlage zum Sparbericht. Die Vernehmlassung will der VSS nutzen, um den Widerstand gegen die Sparmassnahmen, insbesondere im Bereich der Bildung, sichtbar zu machen.

Weiter will der VSS mittels verschiedener Aktionen so viel Medienaufmerksamkeit auf das Thema lenken, wie möglich.

Zudem plant der VSS eine Protestaktion, an der sich Studierende gegen die ungerechte Kürzung wehren können.



[2] Als «Langzeitstudierende» gelten Studierende ab dem 13. Semester, die bis dahin keinen Abschluss erlangt haben.

[3] Art. 13 Abs. 2 lit. c Internationaler Pakt über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte

## Die bsz sucht

Wir suchen alle, die sich als Retter\*innen der Demokratie aufspielen wollen, aber bei der Republik kein Praktikum bekommen haben. Wir suchen alle, die in diesem sadts die feler finden. Wir suchen alle, die voll fly die Jugendsprache beherrschen tun #Macher\*innen. Wir suchen alle, die glauben, dass der Printjournalismus am Ende ist und mit uns zusammen untergehen wollen.



Egal ob du bereits auf der Redaktion einer Lokalzeitung Karriere gemacht hast oder deine ersten publizistischen Gehversuche an unserer Seite tätigen willst, ob du «was mit Sprache» studierst oder dich im universitären Alltag mit endothermen Reaktionen beschäftigst, ob du noch gestern am Tag des Studienbeginn warst, die letzten Gefässe im KSL zu füllen versuchst oder gar schon dein Diplom vom Dekanat entgegengenommen hast: Bei der bärner studizytig finden alle motivierten Schreibendenhänd\*innen eine Tastatur zum Behämmern.

Melde dich unter [info@studizytig.ch](mailto:info@studizytig.ch)

