

**und**  
generationentandem.ch

mit Gastbeitrag:  
**Lorenz  
Hasler**



Schwerpunkt

## Schneller, höher, stärker

### Heldin auf vier Pfoten

Aus dem Leben  
eines Rettungshundes

### Reisen neu denken

Freiheit erleben –  
ohne die Welt zu belasten

### Faszination Stenographie

Wer kennt die Kurzschrift  
noch?



Bild: Nilai Scheiwiler

# **Das Magazin von UND Generationentandem**

# ... und manchmal langsamer

## EDITORIAL

Rebekka Flotron (29), redaktionelle Koordinatorin

«**Schneller, höher, stärker**» – als wir diesen Schwerpunkt kommuniziert haben, fragten einige: «Ist das ironisch gemeint?». In einer Welt, die immer nach mehr strebt, eine berechtigte Frage. In einer Welt, die scheinbar pausenlos auf Leistung und Wachstum getrimmt ist, schwingt bei diesem Motto eine gewisse Ambivalenz mit. Denn ja, es gibt sie, die faszinierende Kraft, die in Innovation, Fortschritt und ambitionierten Zielen steckt.

**Aber ebenso gibt es die Grenzen.** Die Momente, in denen wir innehalten, reflektieren und uns fragen müssen: Wollen wir wirklich immer schneller, höher, stärker werden? Oder brauchen wir nicht manchmal das Gegenteil – die Kraft der Entschleunigung, des bewussten Verzichts, der Besinnung auf das Wesentliche?

**In dieser Ausgabe beleuchten wir diesen Spannungsbogen aus unterschiedlichen Perspektiven.** Was treibt uns an, immer mehr leisten zu wollen? Auf Seite 22 beschäftigen wir uns mit dem Leistungsbegriff: Muss Produktivität wirklich unser Massstab sein – oder gibt es andere Wege, Erfüllung zu finden?

Wir hinterfragen das Konzept des Wirtschaftswachstums: Ist mehr immer besser, oder brauchen wir Modelle, die Leistung und Lebensqualität in Balance bringen? (Seiten 27 bis 31).

**Auf Seite 46 geht es um Perfektionismus in einer Welt voller Hochglanzbilder und Erwartungen.** Der Beitrag zeigt, wie befreiend es sein kann, Perfektion nicht als Ziel, sondern als Orientierung zu sehen – ein Denkanstoss für einen gesunden Umgang mit Selbstoptimierung.

**Wir hoffen, dass diese Ausgabe dazu einlädt, innezuhalten und die Balance zwischen Fortschritt und Besinnung zu finden** – denn wahre Stärke zeigt sich nicht nur im Streben nach mehr, sondern auch im Mut, weniger zu wollen. □



- 03 **Editorial**
- 06 **Gastkommentar**  
Musiker Lorenz Hasler  
über «Generationen»
- 08 **Die Kunst der Zuversicht**  
Buchrezension
- 09 **Für die Welt von morgen**  
Enkel:innen tauglich leben –  
Verantwortung übernehmen
- 10 **Chayenne im Training**  
Das Leben eines  
Rettungshundes



- 12 **Respekt statt Vorurteile**  
Ist die Jugend wirklich faul  
und verwöhnt?
- 14 **Bewusst verzichten**  
Mit Fasten zu Achtsamkeit  
und Wohlbefinden
- 17 **Herbstgedanken**  
Abschied und Neubeginn im  
Wandel der Jahreszeiten
- 18 **Ich, einzigartig**  
Drei Perspektiven auf das,  
was uns besonders macht
- 20 **Märlistube**  
Der kleine dicke Kerl – eine  
Geschichte zum Vorlesen



Bild: Alphaphoto



## Schneller, höher, stärker

- 22 **Balance finden**  
Gedanken zu Ehrgeiz  
und innerem Druck
- 24 **Ablenkung im Fokus**  
Warum unsere  
Aufmerksamkeit leidet
- 27 **Glücklich trotz Krise?**  
Wie echter Wohlstand Freude  
und Nachhaltigkeit vereint



- 30 **Nachhaltiges Wirtschaften?**  
Konsum, Ungleichheit  
und Verantwortung
- 32 **Reisen mit Weitsicht**  
Über einen verantwortungs-  
vollen Tourismus



«Wenn Tourist:innen in den  
globalen Süden reisen,  
treten sie unweigerlich in ein  
Machtgefälle ein.»

**Miriam Lenoir**

- 34 **Zwischen Sport und Sinn**  
Darleen (21) hat den Triathlon  
entdeckt

- 37 **Bewegung fürs Leben**  
Auch mit 76 ist Margaritha noch Leichtathletin
- 39 **Wer weiss es besser?**  
Ein Quiz zu Weisheiten, Wissen und kuriosen Fakten
- 40 **Die Kraft der Poesie**  
Wie Sprache Gewalt begegnet
- 42 **Entschleunigung erleben**  
Fasten und Journaling als Quellen für Ruhe und Balance



- 44 **Stenografie**  
Eine schnelle Schrift, die fast ausgestorben ist



«Steno ist ein Kulturgut, das es verdient gepflegt zu werden.»  
**Erika Jampen**

- 46 **Perfektion als Wegweiser**  
Zwischen Druck und gesundem Streben
- 50 **Impressum**

## Über UND

- 49 **Damals und heute**  
Zwei Perspektiven auf die Entwicklung unseres einzigartigen Vereins



Bild: UND-Archiv

### Inserat



## GESTALTE DIE ZUKUNFT VERANTWORTUNGSVOLL LEBEN UND WIRTSCHAFTEN

Gemeinsam setzen wir uns für eine Wirtschaft ein, die das Gemeinwohl steigert, Ressourcen schont und langfristiges Wohlergehen für alle sichert.

Unsere **nächsten Workshops** in Steffisburg:

- 24.01.2025 Gemeinwohl-Wirkshop
- Ab 07.02.2025 Enkel:innentauglich Leben

Weitere Infos zu den Workshops unter: [gemeinwohl-leben.ch](https://gemeinwohl-leben.ch)



**GEMEINWOHL LEBEN**

ein Projekt von  
ECO n GOOD Switzerland

[econgond.ch](https://econgond.ch)

# Wie wir lernen, loszulassen

**Wenn die Generationen unter ein Dach ziehen, treffen Wünsche, Werte und Erinnerungen aufeinander. Wie gelingt es, den eigenen Platz zu finden – ohne den der anderen einzuengen?**

 Lorenz Hasler

Junge Eltern freuen sich riesig über den Nachwuchs, der das Duo zu einer Familie werden lässt. Es dauert nicht lange, bis diese jungen Menschen ihren Platz im Weltgeschehen einnehmen. Sie suchen und finden zu einem Zeitpunkt, an welchem wir Eltern unseren Platz schon gefunden haben. Sie sind unsere Nachkommen – oder eben Vertreter:innen einer neuen Generation.

Die Werkzeuge, die man benötigt, um das eigene Leben zu gestalten, findet man in der Umgebung, in welcher man lebt. Spannend, wie die Kinder anhand der Erfahrungen in ihrer Umwelt die eigene Persönlichkeit entwickeln. Die Erfahrungen, die sie als Heranwachsende machen, unterscheiden sich natürlich von denjenigen, die wir Eltern als Jugendliche gemacht haben. Darum

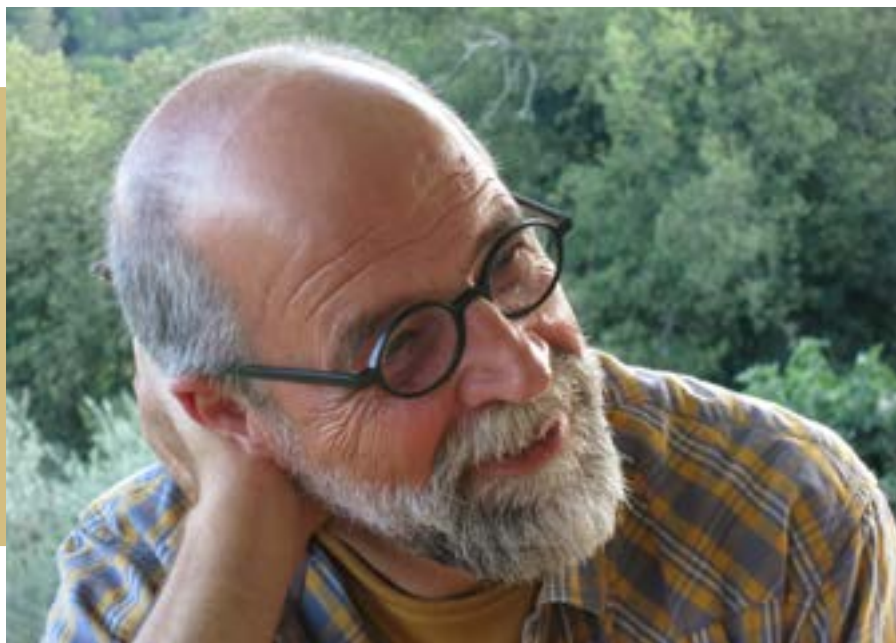
sind die Rucksäcke unserer Kinder mit anderem Rüstzeug bepackt als die unseren. Die gesellschaftliche Umgebung wandelt sich, die Lebensbedingungen verändern sich. Wir nehmen wahr, wie sich bei unseren Nachkommen Werte verschieben und Haltungen verändern. Dass diese Veränderungen stark mit der Generationenfolge zu tun haben, nehmen wir erst dann wahr, wenn sich der Lebensweg unserer Kinder von dem unsrigen abzusetzen beginnt. Wer erinnert sich nicht an die Zeiten der Adoleszenz, in welchen es oft darum geht, ein Lebensmodell zu praktizieren, das von demjenigen der Eltern abweicht und für die ältere Generation oft unverständlich und fremd ist. Es sind für die Alten und die Jungen oft herausfordernde Zeiten, Spannungen und Unverständnis sind kaum zu vermeiden. Doch meist glätten sich die Wogen mit fortschreitendem

Alter, die Generationen finden einen guten und bereichernden Umgang miteinander.

Gerne wollen wir in diesen Zeilen aber auf eine Herausforderung zu sprechen kommen, welcher wir uns erst jetzt, im höheren Alter, stellen müssen. Anlass dazu ist unsere Absicht, unter unserem Dach drei Generationen beheimaten zu können. Die für uns Eltern zu grosse Wohnung wollen wir der Familie des einen Sohnes überlassen. Für uns wollen wir ehemalige Büroräume unter dem gleichen Dach in ein «Stöckli», eine Alterswohnung mit ebenerdigen Ausgang, umbauen.

Mehr als dreissig Jahre lang haben wir in der von uns renovierten Wohnung gelebt, viele wunderschöne Erlebnisse verbinden sich mit den Eigenheiten des alten Hauses. Es gab für uns keinen Anlass, etwas umzubauen oder zu ändern. Wir freuen uns, den Kindern diese schöne und inspirierende Wohnung zu überlassen.

Ein langwieriges Baubewilligungsverfahren hatte zur Folge, dass die Gespräche zur detaillierten Planung erst recht spät in Gang kamen. Und hier zeigte es sich bald, dass die Erwartungen an die Wohnung für die junge Generation zum Teil von dem abweichen, was uns Älteren hier manche Jahre so viel wert gewesen ist. Mit diesen Unterschieden umzu-



Bilder: Privat

**Lorenz Hasler:** Gedanken zum Wandel im Alter.

*Wir müssen lernen, die Vorstellungen der Jungen nicht zu werten, sie nicht an unseren Erfahrungen zu messen.*

*Wir nehmen wahr, wie sich bei unseren Nachkommen Werte verschieben und Haltungen verändern.*

gehen ist eine neue Herausforderung.

Wir müssen lernen, die Vorstellungen der Jungen nicht zu werten, sie nicht an unseren Erfahrungen zu messen. Was dreissig Jahre lang für uns gestimmt hat, muss für sie nicht unbedingt stimmen. Unsere Vorstellungen sollen ihre Überlegungen nicht einschränken. Uns allen ist es ganz klar, dass die Jungen mit ihren Erfahrungen, mit ihrem Rucksack, sich in der Wohnung wohl fühlen sollen. Ihr Weg dahin ist ein anderer, als es der unsere gewesen ist.

Die Jungen nehmen unsere Vorstellungen und Erwartungen wahr, auch wenn sie unausgesprochen bleiben. Bei gewissen Details kommen wir Eltern nicht darum herum, unsere Wünsche (vielleicht zu) klar auszusprechen. Für unsere Jungen, die uns sehr gern haben, ist es aber nicht ganz einfach, sich in ihren Überlegungen über unsere Vorstellungen hinwegzusetzen und sich gegen die durchs Alter gegebene vermeintliche Autorität der Eltern durchzusetzen.

In dieser ganzen Situation kann nicht ausser Acht gelassen werden, dass für uns Eltern die Reduktion des Lebensraums – von 170 auf 80 Quadratmeter – sowieso zu einer gewissen Dünnhäutigkeit führt. Viele uns liebe Sachen müssen wir weggeben, von manchen in einem erfüllten (Berufs-)Leben gesammelten Erinnerungsstücken verabschieden wir uns. Der Schritt ins Stöckli-Leben ist eine Herausforderung.

### **Lorenz Hasler – Ein Leben für die Musik**

Lorenz Hasler studierte bei Professor Lorand Fenyves, einem ungarischen Geiger aus der Schule Jenő Hubays, in Kanada und erlernte dort das geigerische Handwerk. Zurück in der Schweiz war er Mitglied des Berner Symphonieorchesters, Gymnasialmusiklehrer und langjähriger Leiter der Musikschule Köniz (1984–2013). Als Geiger wirkte er unter anderem bei I Salonisti und der Freitagsakademie. Zudem engagierte er sich als Orchesterleiter des Jugendorchesters Köniz, Musikvermittler und Pädagoge. Für sein vielseitiges Wirken erhielt er 2010 den Musikpreis des Kantons Bern.



**Erinnerungsstücke: Zeugen eines gelebten Lebens.**

Für uns gehört es nun dazu, das über Jahrzehnte Angesammelte zu sichten, Erinnerungen wieder aufleben zu lassen. Wir werden uns bewusst, dass die physische Habe nur die an der Oberfläche schwimmende Boje im Meer der Erinnerungen ist. Und das Meer ist nicht abhängig von dieser Boje, die Erinnerungen sind nicht abhängig von diesen Gegenständen, sie sind ein Hinweis auf die dahinter liegenden Erlebnisse, genau wie die Boje auf Unsichtbares im Meer hinweist.

In einer gewissen Weise sind das Sichten und Ausmisten auch eine Belastungsprobe für unsere Beziehung. Seit 45 Jahren stellen wir uns allen Herausforderungen gemeinsam und sind glücklich, dass wir zusammen diesen Weg gehen können. Im Umgang mit

den Erinnerungsstücken, deren wir uns entledigen müssen, zeigt sich, dass wir beide das nicht auf die gleiche Art angehen. Unstimmigkeiten in diesem Zusammenhang unvermeidbar. Dies ist auch in unserem Alter wieder eine Herausforderung, die Zweisamkeit mit Wertschätzung und Liebe zu pflegen.

Wir erleben aber auch, dass dieses Sichten und Ausmisten Gelegenheit ist, Ballast abzuwerfen. Die Menge der Dinge beschwert uns nicht mehr, es bleibt das Wesentliche, ein Konzentrat.

Es sind zwei Herausforderungen, die unser Leben zurzeit so spannend machen. Einerseits die mit dem Projekt des Dreigenerationenhauses verbundenen Entscheidungen, andererseits der altersbedingte Umzug in eine kleinere Wohnung und die damit verbundenen Schritte. Alles in allem sind wir sehr glücklich, dass wir das alles in die Wege leiten können. Die bereichernde Erfahrung, Grosseltern zu sein, die Grosskinder in ihrem Heranwachsen so nahe zu erleben, an den Erfahrungen der jüngeren Generation teilzuhaben, machen unser Leben wirklich spannend. Wir freuen uns darauf, dass unser Dreigenerationenhaus bald Wirklichkeit ist und die Klippen des Projekts umschiff sind. □

# Mit Zuversicht

**In «Liebe Enkel oder Die Kunst der Zuversicht» teilt Gabriele von Arnim ihre klugen und berührenden Einsichten darüber, wie Hoffnung und Mut auch in schwierigen Momenten Raum finden können. Diese Buchrezension lädt dazu ein, sich mit den inspirierenden Gedanken der Autorin auseinanderzusetzen und neue Perspektiven zu entdecken.**

✍ Jennifer Ritschard (29)

«Liebe Enkel  
es ist ein frühlingkalter Morgen. Ich habe gerade zwei Stunden Nachrichten im Netz gelesen, mich vom Schlaf in den Schmerz der Welt schleudern lassen – und sitze hier nun mit Herzweh. Fast überall, wo man hinschaut, ist es zum Fürchten. (...) Die Weltwirklichkeit ist voller Abgründe – oder ist selbst ein Abgrund, in den wir jeden Tag schauen und in dem wir unsere eigene Zerbrechlichkeit finden, dort, in der tintendunklen Tiefe.» Mit diesen nicht sehr mutmachenden Zeilen eröffnet die Journalistin Gabriele von Arnim (77) einen Brief an ihre Enkel.

Sie skizziert zu Beginn die dunkeln Seiten unserer Gegenwart, zeigt auf, in welchem desolaten Zustand wir die Welt unseren Nachfahren hinterlassen. Überall Kriege und Konflikte, Millionen von Flüchtenden, nervenaufreibende Präsidentschaftswahlen und die ständige Angst vor dem Klimakollaps:

Wie können wir die Wirklichkeit annehmen, wie sie ist, und trotzdem den Mut zum Handeln nicht verlieren?

Die Lektüre fühlt sich an wie ein zwangloses Gespräch mit einer alten Bekannten. Zwischen Anekdoten aus ihrem eigenen Leben, Ansichten ihrer Freund:innen und Zitaten von berühmten Persönlichkeiten findet man sich in einigen Gedankengängen selbst wieder. Gemeinsam erkunden wir an einem sonnengoldenen Herbsttag bei einer Tasse Tee unsere Definition von «Zuversicht». Und stellen dabei fest, dass sie bereits fester Bestandteil unseres alltäglichen Lebens ist.

Denn wie Gabriele von Arnim sagt: Wir brauchen Zuversicht, um uns zu verlieben und zu verheiraten, Kinder zu kriegen, sie in den Kindergarten und in die Schule zu schicken. (...) Kein Mensch würde eine Aktie kaufen, für mehr Lohn streiken, einen Friseurladen oder eine Bar aufmachen, wenn er nicht davon ausginge, dass es eine Zukunft gibt.» Vielleicht sind wir Menschen grundle-

gend zuversichtlich. Was wir nun noch brauchen, ist der Mut um zwischen Herausforderung und Chance eine Brücke zu schlagen. □



Bild: Privat


*Wir brauchen Zuversicht, um uns zu verlieben und zu verheiraten, Kinder zu kriegen, sie in den Kindergarten und in die Schule zu schicken. (...) Kein Mensch würde eine Aktie kaufen, für mehr Lohn streiken, einen Friseurladen oder eine Bar aufmachen, wenn er nicht davon ausginge, dass es eine Zukunft gibt.*

**Gabriele von Arnim**



# ... und Verantwortung

**Ein Leben, das über die eigene Zeit hinaus wirkt – das fordern nicht nur grosse Konzepte wie Nachhaltigkeit, sondern auch kleine, persönliche Momente. Was bedeutet es, Verantwortung für die Welt zu übernehmen, die wir unseren Kindern und Enkeln hinterlassen?**

 Rebekka Flotron (29)

In ihrem Buch «Liebe Enkel oder Die Kunst der Zuversicht» schreibt Gabriele von Arnim über die Kunst, inmitten von Krisen den Glauben an eine bessere Zukunft zu bewahren. Doch was passiert, wenn wir diese Zuversicht über unser eigenes Leben hinausdenken? Genau das macht das Konzept des enkel:innentauglichen Lebens so bedeutungsvoll: Es fordert uns auf, die Welt so zu gestalten, dass auch kommende Generationen darin gut leben können.

Diese Gedanken begleiten mich und meine Familie gerade intensiv – ich werde bald Patentante, meine Eltern werden zum zweiten Mal Grosseeltern. Eine Nichte, ein Patenkind bedeutet mehr als nur eine Beziehung, es bedeutet Verantwortung – für das Leben dieses kleinen Wesens, aber auch für die Welt, in die es hineingeboren wird. Was möchte ich diesem Kind mitgeben? Und wie kann ich dazu beitragen, dass es in einer besseren Welt aufwachsen kann?

Ich denke dabei oft an meine Grossmutter. Seit ich mich erinnern kann, betont sie – heute 98 Jahre alt – immer wieder, wie alt die Apfelbäume in ihrem Garten sind. Oder der Zwetschgenbaum. Oder der Johannisbeerstrauch. «Diesen Baum hat dein Urgrossvater gepflanzt.»

Lange habe ich nicht verstanden, warum das so bedeutend sein könnte – weder für sie noch für uns, die wir unseren Urgrossvater nie kennengelernt haben. Doch heute begreife ich es: Er hat etwas gepflanzt, das über seine eigene Lebenszeit hinaus Bestand hat – ein Geschenk an die, die nach ihm kommen. Und auch an uns.

Genau das ist für mich der Kern des enkel:innentauglichen Lebens – ein Konzept, das in meinem Umfeld aktuell in aller Munde ist: Verantwortung übernehmen, die eigene Zuversicht weitergeben und heute so handeln, dass morgen eine Zukunft bleibt.

Enkel:innentauglich zu leben heisst, Entscheidungen nicht nur für uns selbst, sondern auch für die nächsten Generationen zu treffen.

Es ist die bewusste Entscheidung, nicht auf Kosten der Zukunft zu leben, sondern für sie. Wie nutzen wir die Ressourcen der Erde? Wie gestalten wir unser Miteinander? Wie können wir langfristig denken, statt uns nur von der Gegenwart leiten zu lassen? Es sind grosse Fragen – aber die Antworten beginnen im Kleinen.

## **Die drei Säulen**

**Nachhaltigkeit im Alltag:** Ein enkel:innentaugliches Leben beginnt mit den Dingen, die wir tagtäglich tun. Regional und saisonal einkaufen, weniger Müll produzieren, Energie sparen – das alles sind kleine Schritte mit grosser Wirkung. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, sich auf den Weg zu machen.

**Soziale Verantwortung:** Eine enkel:innentaugliche Welt ist nicht nur nachhaltig, sondern auch gerecht. Es geht darum, die Verantwortung für andere mitzutragen – indem wir auf faire Produktionsbedingungen achten, solidarisch handeln und uns für mehr Chancengleichheit einsetzen.

**Langfristiges Denken:** Enkel:innentauglich zu leben bedeutet, die Bequemlichkeit der Gegenwart manchmal zurückzustellen, um eine bessere Zukunft

zu schaffen. Das kann bedeuten, auf umweltfreundlichere Alternativen umzusteigen oder sich politisch zu engagieren. Manchmal braucht es Mut, neue Wege zu gehen.

## **Wie können wir so leben?**

Es ist leicht, sich von der Grösse der Aufgabe überwältigen zu lassen. Doch enkel:innentauglich zu leben bedeutet nicht, von heute auf morgen alles zu ändern. Es beginnt mit der Frage: Wo kann ich etwas bewirken?

**Kleine Schritte zählen:** Ob es darum geht, weniger Plastik zu verwenden, öfter das Fahrrad zu nehmen oder bewusster einzukaufen – jede kleine Veränderung zählt.

**Inspiration suchen:** Es gibt so viele Ideen und Geschichten von Menschen, die enkel:innentauglich leben. Sie können uns motivieren, unseren eigenen Weg zu finden.

**Verantwortung übernehmen:** Für die Welt, für andere und für die Zukunft – in dem Rahmen, der uns möglich ist.

## **Zukunft gestalten**

Ich frage mich oft, wie ich der nächsten Generation ein Vorbild sein kann. Was werde ich ihnen eines Tages erzählen, wenn sie wissen möchten, was wir für die Zukunft getan haben? Enkel:innentauglich zu leben bedeutet für mich, die Welt nicht als Besitz zu betrachten, sondern als etwas, das wir bewahren – für die, die nach uns kommen.

Es ist ein Versprechen, mit kleinen Schritten heute dafür zu sorgen, dass morgen noch Hoffnung bleibt. Denn es sind genau diese kleinen Schritte, die in ihrer Summe eine grosse Wirkung entfalten können. □

# Mein Leben im Dienst der Rettung

## Chayenne, eine belgische Schäferhündin, erzählt von ihrem Leben als Such- und Rettungshund – voller Training, Treue und Einsatzbereitschaft.

 Eve Stockhammer (60)

Mein Name ist Chayenne. Ich stamme aus dem Hause Diethelm und bin eine belgische Schäferhündin. Feminin und kleiner als meine deutschen Cousins, aber nicht weniger schlau. Langsam wachsen mir graue Haare. Bald feiere ich meinen neunten Geburtstag, was für einen Hund meiner Art schon ein recht stolzes Alter bedeutet. Seit meiner Geburt werde ich dazu trainiert, ein ausgezeichneter Such- und Rettungshund zu werden, und ich wage zu behaupten, dass es gelungen ist. Das Beste am Trainieren ist, dass es Spass macht – sogar sehr viel Spass. Das Motto heisst: «schneller – höher – stärker», oder jedenfalls so ähnlich. Ganz alles verstehe ich von der Sprache der Zweibeiner nicht, aber dafür so manches Wort auf Französisch: «Coucher! Platz! Non! Nein! Assis! Sitz!»

### Hündchen und Herrchen

Ich habe ein Herrchen gefunden – für mich mein Ein und Alles. Gabriel sorgt sich nicht nur rührend um mich, er trainiert mich auch regelmässig und versucht mir – leider häufig vergebens – sogenannte gute Manieren beizubringen. Er ist mein Schutzengel, und ich bin sein Schutzhund. Wie wir uns kennengelernt haben? Ich verrate es euch: Ich habe ihn mir ausgesucht, weil er mir mit seiner ruhigen Art so gut gefiel. Ich bin nämlich ein ziemlich nervöser Hund, und so passen wir sehr gut zusammen.

Das kam so: Gabriel meldete sich im Militär als Hundeführer an, respektive er bewarb sich, ein Hundeführer zu wer-

den. Das ist nämlich hier in der Schweiz gar nicht so einfach. Das Militär hat hohe Erwartungen und strenge Voraussetzungen, die die jungen Anwärter:innen erfüllen müssen, um überhaupt für dieses Amt in Frage zu kommen. So rücken also die jungen Rekrut:innen ein, trainieren mit mehreren Hunden und werden peinlichst genau während Wochen beobachtet. Wer kommt überhaupt für diesen anspruchsvollen Job in Frage? Wer passt zu wem? Welcher Zweibeiner zu welchem Vierbeiner? Nein, nicht die Anwärter:innen suchen aus, sondern wir Hunde zeigen, wer zu uns passt – und die Chefs vom Militär haben, so habe ich gehört, auch noch ein kleines Wörtchen mitzureden.

Wenn also so ein junger Mensch, beispielsweise mein Gabriel, der zuvor noch nie etwas mit Hunden zu tun hatte, sich über mehrere Wochen von seiner besten Seite gezeigt hat, dann wird er eventuell ausgesucht. Anschliessend darf er dann seinen Hund für einen beachtlichen Betrag kaufen und muss dazu noch eine Reihe von Zusatzverpflichtungen als Hundeführer:in unterschreiben. So ein bisschen wie einen Ehevertrag stelle ich mir das vor, mit dem kleinen Unterschied, dass nur einer – und das ist das

*Das Wichtigste war, das Suchen und Finden zu lernen – nicht etwa von feinen Würstchen, sondern von Menschenkörpern.*

Herrchen oder das Frauchen – unterschreiben muss. Wir Hunde wiederum versuchen – als Gegenleistung – brav zu sein und manchmal auch zu gehorchen.

### Redog

Viele Hunde und auch Zweibeiner wissen, was eine Hundeschule ist. Eine Schulung bei Redog für Such- und Rettungshunde ist aber noch ein anderes Paar Schuhe: Man erhält dort eine umfassende Ausbildung, die jahrelang dauert und lebenslang weitergeführt wird. So wurde ich beispielsweise während der ersten vier Jahre von Gabriel trainiert und auf Prüfungen vorbereitet. Manchmal haben wir sie verpatzt, aber sauer war mein Herrchen nie, obwohl er jedes Mal den Test berappen musste. Fast jedes Wochenende ging Gabriel mit mir zum Trainieren an extra geeignete Orte im In- und Ausland, wo es viel Platz und wenig Häuser und Autos gab.

Mit diesem intensiven Training wurde ich von Jahr zu Jahr nicht nur schneller, geschickter und kräftiger, sondern eignete mir auch viele weitere Fähigkeiten an. Das Wichtigste war, das Suchen und Finden zu lernen – nicht etwa von feinen Würstchen, sondern von Menschenkörpern. Man nennt dies Nasenarbeit. Dafür haben sich die Redog-Trainer:innen irgendwo versteckt, haben sich in den Schlamm oder in eine kleine Höhle gelegt, und ich, wie alle anderen Hunde, wurde losgeschickt, sie ausfindig zu machen – natürlich ohne mich ablenken zu lassen.

So richtig spannend, aber auch beängstigend, wurde es für mich, als es in die Höhe ging: Ich musste nämlich

*Gabriel ist mein Schutzengel,  
und ich bin sein Schutzhund.*

fliegen lernen, damit ich bei einem Einsatz im Ausland im Flugzeug oder Helikopter keine Panik bekomme. Eines Morgens packten sie mich in einen Helikopter, dann wurde ich in ein «Gestältli» gesteckt, und wenige Stunden später hing ich bereits in beachtlicher Höhe an einem Seil, um das Fliegen und das Landen aus der Luft zu üben. Es klappte irgendwann. Aber ehrlich gesagt ist mir schon viel wohler mit richtigem Boden unter meinen Pfoten.

### **Warten auf den Einsatz**

Wie ihr euch vorstellen könnt, gibt es in der Schweiz recht viele gut ausgebildete Suchhunde – jedenfalls deutlich mehr, als schlussendlich für einen Auslandseinsatz gebraucht werden. Mit meinem Herrchen sass ich daher schon wiederholt in den Startlöchern und wartete. Das letzte Mal war dies im Februar 2023, bei diesem schrecklichen Erdbeben in der Südtürkei. Wir warteten tagelang auf ein Aufgebot, alles einsatzbereit gepackt. Redog schickte schliesslich 14 Hunde und 24 Helfer:innen ins Katastrophengebiet. Wir waren nicht dabei, packten wieder aus und blieben zu Hause.

Mein Herrchen blieb cool wie immer, aber ich war schon ein bisschen enttäuscht: Gerne hätte ich mitgeholfen, von Trümmern verschüttete Menschen zu suchen und zu finden. Hab ich mich doch mein Leben lang darauf vorbereitet, Leben zu retten. Später kam mir dann allerdings zu Ohren, dass es im Einsatzgebiet nicht nur für die Helfer:innen physisch und psychisch sehr belastend war, sondern auch sehr happig für uns Hunde: Die Schweizer Equipen waren Tag und Nacht bei bissiger Kälte und wenig Essen im Einsatz. Zusätzlich erlitten viele Suchhunde durch Trümmer und Scherben Verletzungen und Schnittwunden an Beinen und Pfoten.

### **Geduld lernen**

Auch in der Schweiz gibt es Einsätze für Such- und Rettungshunde, denn auch



Gemälde: Eve Stockhammer

### **Chayenne in Aktion – voller Energie und Lebensfreude.**

hier gehen Menschen verloren. Dies kann beispielsweise bei Menschen mit Demenz geschehen, die orientierungslos weglafen, oder bei Lawinenopfern. Die Hunde, die dazu in den Einsatz kommen, haben aber eine andere Ausbildung. Ich bin auf Erdbeben und die


*Eines Morgens packten sie mich in einen Helikopter, dann wurde ich in ein «Gestältli» gesteckt, und wenige Stunden später hing ich bereits in beachtlicher Höhe an einem Seil.*

Suche in Trümmern spezialisiert. Dabei ist nicht nur die körperliche Fitness gefragt, sondern auch eine hohe Konzentrationsfähigkeit. Daher habe ich auch das lange Warten gelernt, was nicht unpraktisch ist, wenn man mit Zweibeinern zu tun hat. Die verschwinden ja ständig irgendwo in Autos, Häusern, Büros oder Läden – und dann muss man sich in Geduld üben.

Bald muss ich mich auf die Pensionierung vorbereiten. Bis es aber soweit ist, trainieren wir fleissig weiter und halten uns bereit, falls wir gerufen werden. Euch allen wünsche ich allerdings, dass ihr nie auf uns angewiesen sein werdet, und beschliesse damit meine Selbstvorstellung mit einem herzlichen «wauwau»! □

# Doch stimmt das wirklich?

**Am Stammtisch wird oft über die Jugend geschimpft: zu verwöhnt, zu faul, zu unerfahren. Ein persönlicher Blick auf junge Fachkräfte zeigt: Statt Vorurteile zu hegen, lohnt es sich, offen und respektvoll aufeinander zuzugehen – denn die heutige Jugend hat viel zu bieten, wenn wir bereit sind, zuzuhören.**

 Peter Bühlmann (75)

Wir stellen uns ein Stammtischgespräch in der Dorfbeiz oder ein «Kafikränzli» in einer Badi vor: Die nicht mehr ganz jungen Leute diskutieren über die heutige Jugend: «Ja, denen fehlt es einfach an Lebenserfahrung», «Die sind einfach verwöhnt und zu faul» oder «Die haben es viel zu gut, die müssen erst mal unten durch, so wie wir damals!» Solche dummen Sprüche hört man oft. Doch haben sie denn einen Bezug zur Realität?

Meine Generation lernt seit etwa 15

Jahren, damit umzugehen, dass gewohnte Bezugspersonen – Hausärzt:innen, Steuerberater:innen oder IT-Spezialist:innen – in den Ruhestand gehen. Also begibt man sich auf die Suche nach neuen Vertrauenspersonen. Erst kürzlich musste ich selbst eine Augenklinik aufsuchen, ein paar Monate später folgten ein chirurgischer Eingriff und eine Krebstherapie. Schon am Telefon, an der Rezeption oder am Empfang treffe ich auf junges, ja zum Teil sehr junges Personal. Sie begrüßen mich hilfsbereit, freundlich und meist sehr kompetent.

In der Klinik stehe ich dann einer Fachperson gegenüber, die durchaus meine Tochter oder mein Sohn sein könnte. Möglicherweise mit fremdländischen Namen, begrüsst mich in leicht gebrochenem Dialekt und benutzt Wörter und Begriffe, die mir vollkommen fremd sind. Trotz modernster Hörgeräte verstehe ich manches nicht.

Hand aufs Herz: Da regt sich schon mal leises Misstrauen.

Doch ich habe zwei Möglichkeiten. Ich folge dem Misstrauen und lande gedanklich schnell auf dem Niveau des



Bild: UND-Archiv

**Wenn Generationen voneinander lernen: Gemeinsam Neues entdecken und Vorurteile überwinden.**

*Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen, aber ein paar Wegweiser können nicht schaden.*

**Pearl S. Buck, Schriftstellerin**

obigen Stammtischgespräches. Oder ich öffne mich, gebe der jungen Person eine Chance, höre gut zu und begegne dem Gegenüber auf Augenhöhe, mit Anstand und Respekt. Manchmal hilft es schon, wenn ich sie bitte, etwas langsamer zu sprechen.

Darleen Pfister, über sie lest ihr auf Seite 34, hat erst kürzlich dafür plädiert, dass die ältere Generation nur einfach

besser zuhören sollte. Das ist absolut korrekt – nur nicht ganz so einfach.

### **Kaum vergleichbare Lebenswelten**

Wir «Wirtschaftswunder-Oldies» sind in einer vollkommen anderen Zeit aufgewachsen. Das digitale Zeitalter machte gerade erste Gehversuche. Röhren- und Transistoren-Technologie waren «State of the Art», Fax-Geräte die neuste Errungenschaft. Radios füllten halbe Bücherregale und nur wenige Familien konnten sich einen Röhrenfernseher leisten. Die SBB baute in Bern zwei neue Gebäude für eine Computeranlage, die weniger konnte als ein leistungsfähiger Bürocomputer von heute.

Wir starteten ins Berufsleben mit der Erwartung, dass wir die gewählte Tätigkeit bis zum Ruhestand ausüben werden. Dringendes klärte man am schwarzen Tisch- oder Wandtelefon, für wichtige und verbindliche Anliegen schrieben wir Briefe und warteten geduldig auf eine Antwort.

Als der Technologie-Schnellzug Ende der 80er Jahre Fahrt aufnahm, konnten wir nicht immer folgen. Mit der Erfindung des Internets wurde es noch anspruchsvoller. Es ist darum auch verständlich, dass es ältere Menschen gibt, die den Massstab für die heutige Generation mit dem ihrer eigenen Zeit vergleichen. Aber: Die Lebenswelten sind schlicht nicht vergleichbar.

### **Positives in schweren Zeiten**

Meine guten Erfahrungen mit jungen Menschen im Berufsleben basieren zu einem grossen Teil auf Begebenheiten, die ich in einer schwierigen, gesundheitlich anspruchsvollen Lebensphase erlebt habe. In der Augenklinik, im Spital und

*Es ist nicht die Aufgabe der Jugend, die Welt so zu sehen, wie sie ist, sondern wie sie sein könnte.*

**John F. Kennedy, ehemaliger Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika**



Bild: Hans-Peter Rüb

**Zuhören verbindet:** Wenn Generationen einander Raum geben, entstehen Verständnis und Wertschätzung.

im «Jugendtrainingslager» der REHA-Klinik traf ich auf viele aufgestellte junge Menschen: freundlich, fachlich gut ausgebildet, hilfsbereit und clever im Umgang mit den modernen Hilfsmitteln.

Wenn ich gut zuhörte, mein Anliegen freundlich und präzise formulierte, wurde ich meistens mit viel Geduld und einem Lächeln beraten und betreut. Dabei entstanden unzählige positive Gespräche und schöne und berührende Begegnungen, aus denen ich sehr viel gelernt habe.

Solche Erfahrungen habe ich auch in ganz anderen Lebensbereichen erleben dürfen: Bei der Technikhilfe von UND Generationentandem, in einem kreativen Beizli an der Schifflände, in der SAC Hütte, beim Augenoptiker oder an vielen anderen Orten.



Ich bin überzeugt, dass mein offener, unvoreingenommener Zugang zu jungen Menschen dazu beigetragen hat, dass ich das eingangs erwähnte Gejammer und Gemotze nicht verstehen kann. Dankbar und demütig, in einem Land zu leben, in dem so viele junge Menschen engagiert an einer lebenswerten Zukunft arbeiten. Ihr Einsatz ist eine Quelle der Inspiration für mich. □

*Junge Menschen haben die Energie und den Mut, die Welt zu verändern. Unsere Aufgabe ist es, ihnen Raum und Vertrauen dafür zu geben.*

**Simone Weil, Philosophin**

# Fasten als bewusster Verzicht

**Fasten bedeutet nicht nur verzichten – es bietet auch die Chance, Gewohnheiten zu hinterfragen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und bewusster zu leben. In einer Welt des Überflusses wird der Verzicht zur Bereicherung.**

 Daniela Brandinu  
 Elisabeth Erb

Fasten gehört zu den ältesten Kulturtechniken der Menschheit und ist tief in unserer Geschichte verwurzelt. In vielen Religionen, wie dem Christentum und dem Islam, ist Fasten ein zentraler Bestandteil spiritueller Praktiken. So erinnern sich Christen in der Fastenzeit vor Ostern an die 40 Tage, die Jesus in der Wüste fastete. Muslime sehen den Ramadan als eine Zeit der spirituellen Reinigung und Nähe zu Allah. Seinen Weg in die Medizin fand das Fasten Ende des 19. Jahrhunderts – traditionelle Praxis wurde zur medizinischen Therapie.

In der Tierwelt sind lange Phasen ohne Nahrungsaufnahme aufgrund fehlender Beute oder während des Winterschlafs ganz normal. Auch der menschliche

Körper ist von Natur aus in der Lage, sich solchen Bedingungen anzupassen. Historisch gesehen war Fasten oft eine Notwendigkeit. In Zeiten von Nahrungsmittelknappheit, ob durch Klima, Missernten oder andere Faktoren, mussten Menschen ungewollt fasten. Heute leben wir in einer Welt des Überflusses, was zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen führt.

Ob bewusst oder unbewusst, Fasten ist evolutionsbiologisch sinnvoll und kann positive Prozesse im Körper anstoßen. Dabei geht es nicht nur darum, ein paar Pfunde zu verlieren. Es geht vielmehr darum, aufzuräumen, alte Verhaltensmuster abzulegen, neue Perspektiven zu gewinnen und sich selbst näherzukommen. Für viele ist es ein Neustart für Körper und Seele.

*Es geht vielmehr darum, aufzuräumen, alte Verhaltensmuster abzulegen, neue Perspektiven zu gewinnen und sich selbst näherzukommen.*

## Die Kunst des Verzichts

In unserer modernen Welt sind wir ständig von einer Vielzahl an verlockenden, aber oft ungesunden Speisen und Getränken umgeben: Fast Food, Süßigkeiten, stark verarbeitete Snacks und zuckerhaltige Getränke. Diese Nahrungsmittel sind nicht nur leicht verfügbar, sondern auch oft günstiger als gesunde Alternativen. Alte Essgewohnheiten und die ständige Verfügbarkeit von ungesunden Nahrungsmitteln üben eine starke Anziehungskraft aus. Daher gewinnt in unserem Alltag der bewusste Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und Gewohnheiten eine immer größere Bedeutung. Dies bedeutet jedoch nicht, dass der Genuss zu kurz kommen muss. Im Gegenteil: Durch bewussten Verzicht lernen wir, die einfachen und natürlichen Lebensmittel mehr zu schätzen und unsere Mahlzeiten wieder bewusster zu genießen. Fasten kann somit als ein kraftvoller Impuls dienen, um einen neuen, gesünderen Lebensstil zu beginnen.

## Stoffwechsel im Fastenmodus

Für Zeiten ohne Nahrungszufuhr hat unser Körper ein Notprogramm parat – den so genannten «Hungerstoffwechsel». Damit versucht sich der Körper möglichst lange ohne Nahrung am



Bilder: unsplash

**Energie aus der Natur:** Der Bär fastet im Winterschlaf ganz natürlich.

Leben zu halten. Die benötigte Energie wird dann nicht mehr aus äusserer Nahrung, sondern aus körpereigenen Depots bezogen. Unser Körper greift auf gespeicherte Kohlenhydrate, Proteine und Fette zurück. Um möglichst viel Energie zu sparen, wird der Stoffwechsel stark gedrosselt und der Grundumsatz, also die Energie, die im Ruhezustand verbraucht wird, gesenkt.

Bei vielen Menschen bleibt der Stoffwechsel auch nach der Fastenkur noch gedrosselt, was dann zu einer schnellen Gewichtszunahme führt, sobald wieder «normal» gegessen wird. Der so genannte Jojo-Effekt kann durch eine möglichst ausgeprägte Aufbauphase nach dem Fasten, in der der tägliche Kaloriengehalt der Mahlzeiten schrittweise erhöht und der Stoffwechsel durch geeignete Massnahmen angeregt wird, verlangsamt werden. Wer auf den Jojo-Effekt verzichten möchte, sollte nach dem Fasten dauerhaft auf eine gesunde Ernährung umstellen.

### Arten des Fastens

Es gibt zahlreiche Fastenmethoden, die sich in ihrer Methodik und Dauer unterscheiden:

**Heilfasten nach Buchinger:** Diese Methode wurde von Dr. Otto Buchinger entwickelt und umfasst eine Kalorienzufuhr von 250 bis 500 Kilokalorien pro Tag, hauptsächlich durch Gemüsebrühe und Säfte.

**Basenfasten:** Hierbei wird ausschliesslich basenbildende Nahrung, hauptsächlich Obst und Gemüse und Salat gegessen, um den Körper zu entlasten.

**Teilfasten zum Beispiel mit Suppen:** dabei ist es möglich, am Morgen eine leichte Hafersuppe und am Mittag und Abend eine Gemüsesuppe zu essen. Dies hilft vor allem auch Personen, die eine sensible Verdauung haben, arbeiten müssen während dem Fasten oder für die ein strengeres Fasten zuviel ist.

**Fasten nach Professor Doktor Valter Longo:** Diese Methode erlaubt eine reduzierte Kalorienzufuhr (circa 750 Kilokalorien pro Tag) und konzentriert sich auf pflanzliche Inhaltsstoffe, hochwertige Fette und komplexe Kohlenhydrate.

**Intervallfasten:** Bekannt ist die



**Grüne Kraft:** Ein Saft voller Nährstoffe – ideal für das Fasten.

16:8-Methode, bei der 16 Stunden gefastet und in den verbleibenden 8 Stunden gegessen wird. Alternativ gibt es die **5:2-Methode**, bei der an fünf Tagen normal gegessen und an zwei Tagen gefastet wird.

Wichtig ist bei allen Fastenarten eine gute Vor- und Nachbereitung.

### Welche Methode passt für mich?

Welche die richtige Fastenmethode für jemanden ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben den körperlichen Voraussetzungen und dem Ziel spielen auch die Zeit und die Lebensumstände eine Rolle. Möchte man neben der Arbeit oder im Familienalltag fasten oder sich dafür eine Auszeit nehmen? Fastenbegleiter:innen und Ernährungsberater:innen können hier helfen.

### Die positiven Effekte

Fasten bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die weit über den kurzfristigen

Verzicht hinausgehen:

**Entgiftung:** Durch das Fasten wird der Körper von Giftstoffen und überschüssigen Stoffwechselprodukten befreit. Dies kann zu einem gesteigerten Wohlbefinden und einer besseren Gesundheit beitragen.

**Gewichtsverlust:** Fasten kann effektiv helfen, überschüssiges Gewicht zu reduzieren und das Körpergewicht langfristig zu stabilisieren.

**Verbesserte Stoffwechselprozesse:** Fasten fördert die Autophagie; ein Prozess, bei dem der Körper beschädigte Zellen und Proteine abbaut und recycelt. Dies kann die Zellgesundheit verbessern und vor chronischen Krankheiten schützen. Es bedeutet «Ernährung von Innen»..

**Geistige Klarheit:** Viele Menschen berichten, dass sie sich während des Fastens geistig klarer und fokussierter fühlen. Der bewusste Verzicht kann zu einer verbesserten Konzentration und

inneren Ruhe führen. Man gewinnt mehr Abstand zu gewissen Problemen. Es hilft eine Standortbestimmung zu machen, um wieder mit neuen Impulsen den Alltag zu bewältigen. Oft hilft es auch, Entscheidungen zu fällen.

**Bewussterer Umgang mit Lebensmitteln:** Fasten kann helfen, die eigenen Essgewohnheiten zu reflektieren und eine achtsamere Beziehung zur Nahrung zu entwickeln.

### Warum wird Fasten kritisiert?

Fasten wird aus verschiedenen Gründen kritisiert. Die Argumente der Kritiker:innen sind zum Beispiel eine mangelnde Nährstoffzufuhr, Muskelabbau, Stoffwechselverlangsamung. Diese Kritikpunkte sind berechtigt, bedeuten aber nicht, dass Fasten generell schlecht ist. Es gibt wissenschaftliche Studien, die auf die potenziellen gesundheitlichen Vorteile hinweisen, wie die Förderung der Zellreparatur, die Verbesserung der Insulinsensitivität und die Unterstützung der Gewichtsabnahme. Wichtig ist, dass man sich vor dem Fasten gut informiert und sich idealerweise eine Fastenbegleitung sucht, um sicherzustellen, dass es sicher und effektiv ist.

### Für wen ist es geeignet?

Grundsätzlich ist Fasten für gesunde erwachsene Menschen geeignet. Menschen mit Gicht, Nierensteinen, Herz-muskelerkrankungen, Demenz, Leber- und Nierenerkrankungen, Magen-/Darmgeschwüren, psychischen Erkrankungen sowie Schwangere, Stillende und Kinder sollten auf das Fasten verzichten oder basenfasten. Menschen mit chronischen Krankheiten oder Stoffwechselerkrankungen sollten sich vor

*In einer Gesellschaft, die von Überfluss geprägt ist, kann der Verzicht eine befreiende und bereichernde Erfahrung sein, die zu einem nachhaltigeren und gesünderen Lebensstil führt.*



Bild: Privat

**Frische Vielfalt:** Äpfel – natürlich, leicht und perfekt für den bewussten Genuss.

einer Fastenkur immer mit ihrer Ärztin absprechen.

### Ganzheitliche Chance

Die Kunst des Verzichts ist eine wertvolle Strategie, um langfristig gesünder und bewusster zu leben. Fasten und der bewusste Verzicht auf ungesunde Nahrungsmittel können nicht nur das körperliche Wohlbefinden verbessern, sondern auch zu einer tieferen Wertschätzung und Achtsamkeit im Umgang mit Nahrung führen sowie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. In einer Gesellschaft, die von Überfluss geprägt ist, kann der Verzicht eine befreiende und bereichernde Erfahrung sein, die zu einem nachhaltigeren und gesünderen Lebensstil führt. □

*Elisabeth Erb und Daniela Brandinu leiten eine Entlastungs- und Fastenwoche im Offenen Höchhus in Steffisburg. Informations- und Vorbereitungsabend: 27. Februar 2025  
Fastentreffen: 22. bis 26. März 2025  
Kontakt: Daniela Brandinu, daniela@360gradernaehrung.ch.*

**Daniela Brandinu** ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und unterstützt Familien dabei, eine nachhaltig gesunde Ernährung in ihrem individuellen Alltag umzusetzen. Dabei ist es ihr besonders wichtig zu zeigen, dass eine gesunde Ernährung keinen Verzicht auf Genuss bedeuten muss.

**Elisabeth Erb**, Pflegefachfrau und Körpertherapeutin, leitet seit 1990 Fasten- und Gesundheitsgruppen und hat dabei über 90 Gruppen begleitet. Ob im Alltag oder auf einer Alp im Simmental, ist sie immer wieder beeindruckt von den Prozessen, die das Fasten bei den Teilnehmer:innen in Gang setzt.



# Nun fallen die Blätter

**Der Herbst vereint Gegensätze – Nebel und Farben, Abschied und Hoffnung. Für Werner und Manuela wird er zur Zeit der Einkehr, die zeigt, dass in jedem Ende auch ein neuer Anfang liegt.**

✍️ Manuela Bamert (33)  
✍️ Werner Kaiser (86)

**Werner:** Du sag mal, Manuela, ist der Herbst für dich eine traurige Jahreszeit?

**Manuela:** Auch, aber nicht nur. Ob ich den Herbst als traurig empfinde, hat viel mit dem jeweiligen Wetter zu tun. Für mich ist der Herbst eine Jahreszeit der Übergänge und die sind oft mit Traurigkeit, aber auch mit Hoffnung verbunden.

**Werner:** Ja, das jetzige Wetter ist ja weder Fisch noch Vogel. Aber so die Nebelschwaden? Die fallenden Blätter?

**Manuela:** Das Nebelmeer im Seeland habe ich früher als extrem bedrückend empfunden. Inzwischen fühlt sich der Nebel immer noch oft an, wie eine Glocke über mir, aber ich mag auch

das Mystische des Nebels. Wenn ich im Aussen nicht so weit sehen kann, fällt es mir oft leichter, im Inneren zur Ruhe zu kommen und mich mir zuzuwenden.

**Werner:** Und die fallenden Blätter?

**Manuela:** Die fallenden Blätter mag ich sehr. Ich geniesse es, durch die Blätter zu schlendern im Wald, weil das so schön raschelt. Die nackten Bäume tun mir dann ein wenig leid, aber ich finde es schön, zu wissen, dass im Frühling neue Blätter wachsen werden. Wie geht es dir mit dem Herbst?

**Werner:** Was du sagst, spricht mich sehr an. Die fallenden Blätter können mich zwar etwas melancholisch stimmen, da denke ich auch an meine Endlichkeit. Doch dann kommen die Farben in der Herbstsonne, das ist wieder eine grosse Pracht.

**Manuela:** Die Gedanken an die (eigene) Endlichkeit kann ich nachvollziehen, auch die damit verbundene Melancholie. Für mich ist das interessanterweise ein Thema, das mich eher im Winter begleitet als im Herbst. Ich finde es faszinierend, wie kontrastreich der Herbst ist, der uns sowohl Nebel als auch wunderbare Farbenpracht, Gemütlichkeit und Melancholie bringt.

**Werner:** So wäre es wirklich einseitig zu sagen, der Herbst sei eine traurige Zeit. Da fällt mir das Lötschental ein. Bisher fuhren meine Frau und ich fast jedes Jahr zur Fafleralp. Wir freuten uns an den gelben Lärchen und den roten Büschen. Altershalber wird das nun nicht mehr möglich sein. Das tut mir manchmal leid. Doch dann schliesse ich die Augen, und die Pracht ist wieder da.

**Manuela:** Ich beobachte bei mir oft, wie traurig es mich macht, wenn etwas endet oder nicht mehr möglich ist, und vergesse dabei manchmal, dass in meinen Erinnerungen ja alles weiterlebt. Ich war noch nie auf der Fafleralp, würde mich aber sehr freuen, die gelben Lärchen und roten Büsche zu sehen, um das zu sehen, was du siehst, wenn du deine Augen schliesst.

**Werner:** Soviel ich weiss, wohnst du an einem See. Da gibt es natürlich im Herbst auch vieles zu sehen und mit geschlossenen Augen darüber zu träumen.

**Manuela:** Ja, der See und der Wald sind bei mir in unmittelbarer Nähe, was ich sehr geniesse. Und das stimmt – wenn wir die Augen offenhalten, finden wir überall Schönes, um dann mit geschlossenen Augen darüber zu träumen!

**Werner:** Inzwischen warten wir noch auf eine Reihe sonniger Tage. □



Bild: Elias Rügegger

**Herbstliche Gedanken:** Werner und Manuela finden im Herbst Melancholie und Hoffnung.

# Weil ich bin, wie ich bin

**Warum ich? Was macht mich einzigartig? Was kann ich besonders gut? Drei Texte versuchen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Sie zeigen, wie unterschiedlich und individuell jeder Mensch ist – und dass genau das uns ausmacht.**

## Struktur aus eigener Hand

 Toby Mittermeier (21)



In meinem jungen Leben habe ich bereits viele Höhen, aber vor allem Tiefen erlebt. Und doch habe ich es geschafft, mir trotz aller Schwierigkeiten selbst eine Struktur zu erschaffen.

Am Anfang stand der Versuch, mit meinem spät diagnostizierten ASS (Autismus-Spektrum-Störung), den Weg durch ein normales Schulsystem und später eine Lehre zu gehen – auf dem ich kläglich gescheitert bin. Die Erkenntnis, dass ich mit meinen Fähigkeiten nirgends richtig eingegliedert werden kann, hat mich sehr traurig gemacht.

Mein Entschluss, alles selbst in die Hand zu nehmen und mir Stück für Stück eine meinen Bedürfnissen gerech-

te Struktur zu erschaffen, brachte eine Wende in mein Leben. Mein Musikstudium mit der Herausgabe verschiedener Alben (unter Logicode), regelmässigen Livestreams und das Produzieren von Youtube-Videos mit Projekten, bei denen ich alte Computer- und Elektronikgeräte renoviere und wieder zum Leben erwecke (CuriousComputer – Youtube-Kanal), konnten mir mit der Zeit immer mehr Halt geben. Inzwischen habe ich eine stabile Basis erschaffen können, auf welcher ich meine Kreativität in einem positiven und konstruktiven Rahmen ausleben kann. Das alles ist aus Eigeninitiative von mir entstanden und hat meinem Leben Struktur und Sinn gebracht.

## Ich staune

 Heinz Gfeller (75)



Warum ich? Eine ungeheure Frage! Die man mit geschwellter Brust oder mit mulmigem Gefühl stellen kann.

Selbst wenn es nur darum ginge, warum ich die 1500 Meter schneller renne als viele. Weil ich trainiere. Weil Herz und Lunge stark sind. Aber woher habe ich die? Von den Eltern. Modern gesprochen: dank den Genen. Wie kommt es, dass ich genau die habe? Aber auch: dass ich in der Schweiz lebe, wo Trainingsbedingungen gut sind. Und dass ich Zeit habe, Sport zu treiben?

Ich hätte in Afrika von armen Eltern geboren sein können. Im 15. Jahrhundert vielleicht. Habe ich mir mein Glück verdient?

Es ist eine zentrale Frage nach jeder Existenz. Und es gibt Leute, die darauf Antworten wissen.

Ich nicht. Warum sollte gerade ich sie kennen? Ich stehe schon lang staunend vor den Tatsachen, vor der Welt überhaupt – so auch vor meinen Talenten, meinen Chancen. Mich damit zu brüsten, fände ich völlig überheblich.

# Einzigartig

✍️ Manuela Reichenbach (47)



## **Bin ich nur unscheinbar klein?**

Oder für die Welt ein Sonnenschein?  
Du bist du und ich bin ich  
Kann ich eigentlich akzeptieren mich?  
Mein Individuum ist sehr speziell  
Meine Eigenart oft originell  
Niemand hat den gleichen Körper, das gleiche Gesicht  
Niemand sieht genau gleich wie ich die Welt, das Tageslicht  
Jeder ist einzigartig, also ein Original  
Niemand empfindet genau gleich wie ich eine Art Qual  
Ich weiss, dass mein einzigartiges Leben ein Geschenk ist  
Manchmal ist das etwas, was man beinahe vergisst  
Warum vergleiche ich mich dann oft mit den andern?

## **Jeder Mensch wird auf seinem eigenen, wertvollen Lebensweg wandern**

Was ich dir gebe, ist nicht das, was du mir kannst geben  
Jeder Mensch hat einen eigenen Auftrag in seinem Leben  
Warum will ich mich und die anderen Mitmenschen oft nur nach Leistungen messen?  
Das pochende Herz ist doch wichtiger und nicht zu vergessen!  
Was im Leben einmal war, wird alles einmal vergehen  
Dann wird der Wind die fehlgegangenen Lebensspuren verwehen  
Was bleibt, ist die Liebe, die grösste Frucht des Lebens

## **Das ist etwas, was uns ist gegeben vergebens!**

An einem Körper sind wir alle wie ein Glied  
Egal, wie wir auch anstimmen unser Lebenslied  
Jeder Teil des Körpers genau gleich wichtig ist  
Es braucht dich, genau wie du bist!  
Kein Leib kann sagen, den Kopf oder das Herz brauche ich nicht  
Keine Kreatur kann ohne Augen sehen das Tageslicht  
Kein Körper kann sein Gewicht ohne die Füsse und Beine tragen  
Wenn ein Glied versagt, wird die ganze Schöpfung klagen  
Sind deshalb nicht alle vielseitigen, interessanten Berufe gleich wichtig?  
Wenn ich eine Tätigkeit mit dem Herzen ausübe, ist das genau richtig  
Nicht der Geldverdienst in einem Job soll bestimmen die Motivation und den Wert  
Wenn das so sein sollte, macht das jemand meiner Meinung nach verkehrt  
Staunen wir nicht oft, wenn jemand besondere, hervorragende Talente vorweisen kann?

## **Tasten wir uns dann nicht gerne an solche Persönlichkeiten heran?**

Verständlicherweise sind Prominente, Hochbegabte in unserer Gesellschaft oft begehrt  
Solche Menschen sind bewundernswert und werden von vielen geehrt  
Doch auch hinter diesen Persönlichkeiten oft ein hilfloses Wesen steckt  
Unsere Menschheit wird hiermit zum Nachdenken aufgeweckt  
Ist nicht Mensch Mensch, egal was er ausführt und kann tun?  
Am Ende des Lebens geht es uns allen gleich, unsere Herzen kommen zum Ruhn.  
Am Lebensende erleben wir es alle gleich, egal wie hoch wir kletterten die Leistungsleiter  
Für alle geht nach dem Tod ein anderes Leben in der Ewigkeit weiter  
Nun zu unseren begabten Berühmtheiten zurück  
Wir denken oft, wenn jemand so viele Fähigkeiten besitzt, hat er Glück  
Doch, verliert nicht oft ein solch Promi-

ner sein privates Leben?

Er stellt seine Privatsphäre an die Öffentlichkeit, das Privatleben, das ihm ist gegeben  
Oft kommt bei ihm, wie auch bei nicht berühmten Persönlichkeiten, menschliches Versagen zum Vorschein

## **Somit steht ein solch Privilegierter vor der Gesellschaft da, als ganz klein**

Ich glaube, ein Mensch wird einmal nicht nach Erfolg, sondern nach dem Herzen gemessen  
Etwas, was unsere jetzige Menschheit bald einmal könnte vergessen!  
Vielleicht führt nun einmal eine unscheinbare, einfachere Person, anstatt allenfalls einem Prominenten, kein schlechteres Leben  
Ein gutgeführtes Leben, das in der Ewigkeit viele reife Trauben trägt an den Reben

Ist es nun sinnvoll und ehrenwert zu hängen an viel Erfolg und Geld?  
Die Banknoten und Münzen sind notwendig, aber ist es nicht der Mammon der heutigen Welt?  
Jede Arbeit hat den gleichen Lebenswert, fraglich ist nur, was wir daraus machen  
Die Herzenshaltung soll bestimmen unseren Beruf, unsere erledigten Sachen

## **Aber wir sollen unsere Gaben und Fähigkeiten einsetzen und nicht unterdrücken**

Diese sind ein wertvolles Geschenk und dürfen andere schon entzücken  
Aber Hochmut soll nicht kommen vor dem Fall!  
Leider gibt es auch Eifersüchtige und Neidische überall  
Aber lehne dich nicht zurück und gib der Faulheit Platz  
Jeder Mensch verbirgt in sich einen wahren Schatz!  
Wenn jeder denkt, das soll der andere machen, nur ja nicht ich  
Erledigt es niemand, und machst du schuldig dich?  
Ich bin doch nur unscheinbar klein  
Und doch für die Welt ein grosser Sonnenschein! ☐



**Märlistube**  
Eine Geschichte zum Vorlesen  
– für Klein und Gross!

«Türen kann man öffnen»,  
wusste er. Bei dem Gedanken  
erwachte seine Lust, sie  
aufzustossen, und er wurde  
hellwach.

# Märchen vom kleinen, dicken Kerl

 Telsche Keese (87)

Es war einmal ein kleiner dicker Kerl, blond und fröhlich auf seinen Säbelbeinen. Seine Eltern hatten ihre helle Freude an ihm, besonders wenn er beim Füttern den Mund so weit aufsperrte, dass der Löffel darin fast verschwand. «Mehr», schrie der Kleine, «mehr, immer mehr, ich will mehr!»

Als die Eltern ihn in den Kindergarten schickten, gefiel es ihm dort nicht sonderlich, er wollte seine eigenen Spiele spielen. «Hände geben, stillsitzen – was für dumme Sachen», dachte er. Dann ging er nach Hause und spielte seine eigenen Fantasiespiele, besonders mit Autos. Autos, die konnten wenigstens rasen, und Gas konnte man geben, überholen und spurten ganz nach Lust und Laune. Und wenn man fragte, warum alles so schnell gehen müsse, dann schrie er: «Weg da, ich mach alles mit Schwung!»

Bald darauf lernte er in der Schule das Rechnen und Schreiben. Alle Buchstaben malte er fein säuberlich, aber seine pingelige Lehrerin wollte es immer noch perfekter. «Perfekt», überlegte er, «das kann ich auch, aber ich zeige es nicht.» Stattdessen griff er zu dicken Malstiften und entschwand in das Reich der Farben. Da rasten seine blauen Reiter um die Wette, kämpften wilde Bisons in der Prärie und die Löwen fauchten vor ihrer Höhle, dass es einem angst und bange werden konnte.

Seine Eltern und Geschwister fragten sich manchmal, warum der kleine Kerl so ein eigenwilliges Leben führte. Sie lockten ihn zu «Pfadspielen», zogen ihm dicke Wandertiefel über die Füsse und gaben ihm eine grosse Gitarre in die Hand. Jedoch, solche Kameraderie verachtete er nur.

Als er nun grösser geworden war, ging er aufs Gymnasium und seine Lieben daheim freuten sich, dass er nun sehr viele

Freunde und Freundinnen nach Hause bringen würde. Was wäre das für ein lustiges Leben gewesen! – «Nein», sagte er, «ich wähle nur einen Freund, wenn's hoch kommt drei.» Er schlug die Klassenzimmertür zu, dass es krachte, und er blieb dabei. Ganz still wurde es nun um ihn, seine Tage wurden düsterer und düsterer, schliesslich hatten alle etwas an ihm auszusetzen.

Eines Tages erfand man in der grossen Welt ein neues faszinierendes Spielzeug. Das war, was ihm gefehlt hatte: Man drückte flink auf Knöpfe, und schon tanzten bunte Geschichten wie von Geisterhand vor seinen Augen auf. War das ein Spass! Aber wie konnte es so einfach geschehen?

Bald darauf zog er in eine ferne Stadt. Dort verliebte er sich in das Reich der Zahlen und graphischen Kurven so sehr, dass er ins Schwärmen kam und strahlte, gerade so wie die Sonne es kann. Im Handumdrehen machte er ein grosses Examen. «Judihui, Nägel mit Köpfen muss man machen!», trompetete er, und damit verliess er seine Hochschule.

Als er sich dann besann und nachdachte, was jetzt zu tun sei, sah er in seinen Gedanken viele dicke verschlossene Türen vor sich. Was war das? «Türen kann man öffnen», wusste er. Bei diesem Gedanken erwachte seine Lust, sie aufzustossen, und er wurde hellwach. Er wunderte sich: Diese Türen hatte er noch nie gesehen. Sie waren lustig rot wie Mohn, auch blau wie das Meer, gelb und grün, so bunt wie die Ostereier in der Wiese. Manche Türen waren schwer, andere hatten Gitter, einige standen einen Spalt offen, durch sie sah man weit in eine hügelige Landschaft und auf ferne Horizonte.

«Auf denn», beschloss er, «die Welt ist weit, lasst mich nur machen!» Und er machte sich auf den Weg, die Schlüssel zu diesen geheimnisvollen Türen zu suchen. □

## **Schneller, höher stärker**

### **Schnellste Frau der Welt:**

Florence Griffith-Joyner mit 10,49 Sekunden über 100 Meter (1988).

### **Schnellste Geschwindigkeit eines Menschen:**

39'937 km/h von Astronauten der Apollo 10 im All (1969)

### **Höchster Fallsch**

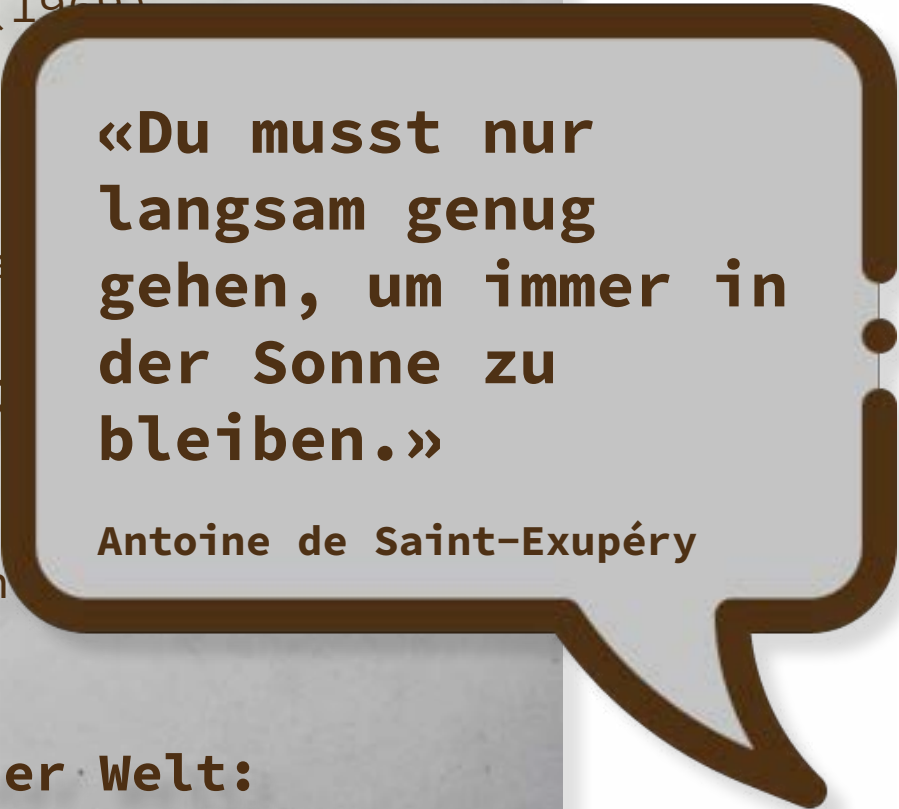
Felix Baumgartner, 38.969 Metern Höhe

### **Jüngster Bestieg Achttausender:**

Nima Rinji Sherpa 2023 mit 18 Jahren über 8'000 Meter

### **Stärkster Mann der Welt:**

Hafthor Björnsson hob 501 Kilogramm im Kreuzheben (2020).



**«Du musst nur langsam genug gehen, um immer in der Sonne zu bleiben.»**

**Antoine de Saint-Exupéry**

# Freud und Leid

**Fünf Personen zwischen 17 und 79 diskutieren zum Thema Leistung und Leistungsdruck und machen sich Gedanken zu diesem sehr aktuellen Thema. Ein paar Anregungen zum Nachdenken.**

☒ Rebecca Horner (23)  
☒ Helmut Segner (70)

Zunächst einmal muss zwischen Leistung und Leistungsdruck unterschieden werden. Rein physikalisch bezeichnet Leistung die in einer Zeitspanne umgesetzte Energie dividiert durch die Zeitspanne. Leistung ist also Arbeit pro Zeit. Umgangssprachlich ist der Begriff weniger präzise definiert: Ich schaffe etwas, vollbringe etwas, erreiche etwas, ich leiste gute Arbeit. Wenn man etwas geleistet hat, kann man stolz darauf sein. «Wenn ich zum Beispiel 10 Kilometer gerannt bin, dann bin ich stolz, dies geschafft zu haben», sagt Helmut (70). In diesem Sinne ist Leistung etwas Positives; man freut sich, dass man etwas geschafft hat.

*Es ist wichtig, selbst zu erkennen, was man kann und was man noch nicht kann.*

**Rebecca Horner**

Oder wie Heinz (75) es ausdrückt: «Die Leistungen steigen, wenn man trainiert. Das ist eine Freude. Ich habe mich in meinen jungen Jahren beim Sport unter Druck gesetzt. Wenn ich in einem Wettkampf war, habe ich die Resultate aufgeschrieben. Ich habe auch in den Turnstunden aufgeschrieben, wie viele Goals ich geschossen habe. Das war für mich positiv, es hat mir gutgetan.» Und auch Annemarie (79) erzählt, wie ihre Mutter, mit der Kinderlähmung/Polio,

den Ehrgeiz hatte, es aus dem Rollstuhl zu schaffen – und dies auch erreicht hat. Auch hier war Leistung verbunden mit Positivem.

Im Gegensatz zur Leistung ist «Leistungsdruck» negativ konnotiert. Allgemein wird Leistungsdruck als psychischen Druck verstanden, der durch den Zwang zu hohen Leistungen ausgelöst wird. Entscheidend ist hier, dass ein Zwang herrscht; Leistung wird nicht aus Freude an der Leistung/am Ergebnis erbracht. Leistungsdruck entsteht aus Erwartungen. Anna (17) meint dazu, dass die Leistung positiv ist, solange sie der Motivation dienen kann. Aber es wird problematisch, wenn nur die Leistung zählt. «Ich finde Druck und Leistung können zusammenhängen», sagt Rebecca, «Manchmal kann der Leistungsdruck zu mehr, manchmal zu weniger Leistung führen. Es kommt auf die Situation und auch darauf an, wie der Druck ausgeübt wird.»

Leistung(-sdruck) gibt es in verschiedenen Lebensbereichen: Schule und Universität, Sport, Privatleben, Arbeit oder die Gesellschaft generell. Die Gratwanderung zwischen Leistung und Leistungsdruck, macht Heinz deutlich: «Als ehemaliger Lehrer habe ich Leistung gefordert, ich war Teil des Systems. Aber als Lehrer stand ich zeitgleich selbst unter Leistungsdruck. Beispielsweise hatte ich bei der Matura den Druck, dass meine Schülerinnen und Schüler gut abschneiden sollten.»

Wichtig beim Leistungsdruck ist, dass man seine Grenzen sieht und diese akzeptiert: «Ich mache das auf einem guten, aber nicht notwendigerweise auf dem Top-Niveau, und das ist für mich in Ordnung so.» Annemarie erzählt: «Ich war nie leistungsorientiert. Ich habe

*Früher war der Leistungsdruck mehr von aussen, heute kommt er mehr von mir.*

**Annemarie Voss**

einfach getan, was es gebraucht hat. Die Eltern waren der Meinung, dass ein Mädchen sowieso heiratet und daher die Leistung nicht so wichtig sei. Einen Beruf zu erlernen, war für Mädchen nicht selbstverständlich. Frauen machten meist keine Lehre, verkauften vielleicht Brot in der Bäckerei. Ich kam gut durch die Schule, und statt einer Lehre fand ich einen anderen, interessanten Weg – nicht unbedingt erfolgreich, aber sehr spannend: das Lesen.» Auch Rebecca betont: «Es ist wichtig, selbst zu erkennen, was man kann und was man noch nicht kann. Wenn man etwas noch nicht kann, hilft es, dass man weiss, ob man diese Fähigkeit lernen kann.» Sich der Grenzen der Leistungsfähigkeit bewusst sein, ist gut, aber gute Erlebnisse oder motivierenden Begegnungen können helfen, damit man es doch schafft, und statt einer negativen eine positive Erfahrung macht.

## **Verändert sich der Leistungsdruck?**

Anna betont, junge Leute hätten mehr Leistungsdruck, sie müssen sich erst beweisen, sei es in der Schule oder im Beruf. Dabei kommt es auch auf den Tätigkeitsbereich an. Wie Heinz ergänzt, dass beispielsweise in der Musikbranche sehr viel verlangt wird, um an die Spitze zu kommen. Das Gleiche gilt beim Sport. Es ist auch wichtig zu bedenken, wie individuell die Leistungserwartungen



Bilder: UND-Archiv

## Ein Gespräch über Leistung: Fünf Menschen aus verschiedenen Generationen beleuchten die Gratwanderung zwischen Motivation und Druck.

*Ich finde es nicht mehr menschlich, wie man Kinder und Jugendliche kaputt macht. Leistung sollte etwas Menschliches sein.*

**Anna Zimmermann**

gen sind. Theoretisch könnte man meinen, dass mit Wegfallen des Arbeitslebens, der Leistungsdruck nachlässt und so gibt es im Alter Leute, die glücklich sind mit Spaziergehen oder Fernsehschauen. Auch hat man im Alter mehr Gelassenheit, mehr Routine, und kann dadurch entspannter mit dem Leistungsdruck umgehen. Dazu meint Helmut: «Ich habe mehr geleistet, weil ich keinen Druck hatte.» Andere dagegen setzen sich selbst vermehrt unter Druck. Wie Annemarie erklärt: «Früher war der Leistungsdruck mehr von aussen, heute kommt er mehr von mir.» Denn Leistungsdruck muss nicht immer von Aussen kommen, sondern man kann sich auch selbst unter Druck setzen, weil man Erwartungen an die eigene Leistung hat. Auch Anna, Gymnastin, kennt diese Situation: «Zum Teil spüre ich den Druck von den Lehrpersonen, bei den Schulkolleg:innen ist Leistungsdruck ein Thema. Natürlich geben Noten und Tests den Rahmen vor, aber der Umgang und die Erwartungen an sich selbst, sind sehr individuell. Manchmal bin ich diejenige, die Erwartungen an mich selbst hat. Um

den Sinn zu finden, «wofür mache ich das», braucht es Ehrgeiz.»

Das Alter hat aber auch einen positiven Einfluss. Wie Helmut sagt, traue man sich, wenn man älter ist, oft mehr zu, weil man schon gute Erfahrungen gemacht hat. Wenn man jünger ist, ist man eher unsicher und stellt sich die Frage: «Kann ich das schaffen?».

### Steigende Leistungserwartungen?

Es wird oft behauptet, dass der Leistungsdruck ständig wächst. In den Medien heisst es, es werde immer schlimmer. «Ich kann heute nicht mit früher vergleichen.», sagt Anna, «aber ich kann nachvollziehen, dass der Leistungsdruck zunimmt und auch zu psychischen Krankheiten führen kann.» Heinz meint, er habe als junger Lehrer eher mehr verlangt. Auch die Arbeitsmarktsituation schafft zunehmend Druck, es wird mehr verlangt. Muss ich beispielsweise jederzeit über das Handy erreichbar sein, oder darf ich das auch mal ausschalten am Feierabend oder Wochenende? Anna weist auf das Problemfeld «Social Media» hin, was auch sehr viel Leistungsdruck auslösen kann: «Mich persönlich setzen die sozialen Medien etwas unter Leistungsdruck, aber ich kann mich davon auch gut abgrenzen. Personen mit wenig Selbstwert, vergleichen sich ständig und dadurch steigt der Druck.»

### Leistung mit Handicap

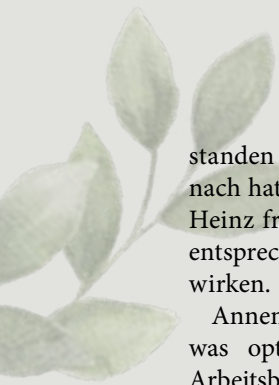
Nicht jeder Mensch hat die gleichen Voraussetzungen für Leistungen. Das

führt in der Diskussion zur Frage, wie man beispielsweise Schüler:innen zu Leistung motivieren kann. Wie Heinz bemerkt, ist gerade für Lehrpersonen diese Frage ganz wesentlich. «Für eine Leistung muss ich mich erst mal anstrengen. Manche können dies lernen, wenn man ihnen sagt, wie. Andere wollen vielleicht, können aber nicht. Das Notensystem läuft darauf hinaus, dass einige herausfallen. Sind das jene, die keinen Willen haben, oder jene, die nicht wollen?» Was ist mit weniger begabten Personen, die leisten wollen, aber eben nicht können? Manche können nicht mit Druck umgehen, wobei, wie Annemarie betont, es auch sehr darauf ankommt, wen man trifft.

Anna meint: «Ich finde es nicht mehr menschlich, wie man Kinder und Jugendliche kaputt macht. Leistung sollte etwas Menschliches sein. Die Grenzen werden nicht mehr beachtet. Und irgendwann hat es ein Niveau erreicht, wo es nicht mehr gut und positiv ist, sondern nur noch eine Qual.»

### Leistungen für die Gesellschaft

Laut Helmut gibt es in unserer Gesellschaft Leistungen, die hoch gewertet werden und andere eher nicht. Zum Beispiel der Pflegebereich – eine gesellschaftlich ausserordentlich wichtige Tätigkeit. Die in der Pflege arbeitenden Personen stehen sehr unter Druck und werden zudem schlecht bezahlt. Während der Pandemie sagte man, es muss mehr investiert werden in diesen Bereich. Man ist auf den Balkonen ge-



standen und hat geklatscht. Aber danach hat sich wenig bis nichts geändert. Heinz fragt, ob es denn Hebel gibt, um entsprechende Veränderungen zu bewirken.

Annemarie sieht die Situation etwas optimistischer: «Wenn man die Arbeitsbedingungen vor 100 Jahren mit dem heutigen vergleicht, hat sich eben doch etwas verändert. Die Stellung der Frau hat sich verändert. Es ändert sich etwas, aber es geht so ver-

dammt langsam.» «Letztlich», meint Rebecca, «ist es sehr subjektiv, welchen Wert für die Gesellschaft man einer bestimmten Leistung zuschreibt. Zum Beispiel hiess es bei der Abstimmung zur 13. AHV-Rente, dass die älteren Personen sehr viel leisten für die Gesellschaft, durch Kinder hüten oder ehrenamtliche Tätigkeiten.» Aber, wie Anna zu Recht betont, ist es immer schwierig, «Leistung für die Gesellschaft» zu quantifizieren. □

*Die Leistungen steigen, wenn man trainiert. Das ist eine Freude. Ich habe mich in meinen jungen Jahren beim Sport unter Druck gesetzt.*

**Heinz Gfeller**

# In Zeiten der Ablenkung

**Ist unsere Aufmerksamkeitsspanne tatsächlich kürzer geworden? Studien, Expert:innen und persönliche Erfahrungen liefern Hinweise, dass wir heute sprunghafter sind als früher. Doch woran liegt das – und was können wir dagegen tun?**

✂ Estelle Battaglia (20)  
✂ Helmut Segner (70)

Immer wieder liest man, dass die Aufmerksamkeitsspanne heute geringer sei als früher. Doch stimmt das wirklich? Hat unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren, tatsächlich abgenommen?

«Wie nimmst du die Entwicklung der menschlichen Aufmerksamkeitsspanne wahr?», fragten wir im Rahmen einer Leser:innenumfrage. Die Mehrheit beobachtet eine Abnahme, doch mit interessanten Nuancen.

Jennifer (29) meint: «Es scheint viel einfacher, zehnmal eine 20-minütige Episode zu schauen, als einen 2,5 Stunden langen Film.»

Nilai (25) glaubt, dass vor allem das Interesse an Dingen, die Aufmerksamkeit erfordern, abnimmt.

Werner (86) betont: «Die An-

gebotsfülle ist einfach zu gross.» Die Antworten zeigen, dass jeder die Veränderungen unterschiedlich wahrnimmt, viele jedoch einen Zusammenhang mit der stetigen Überfülle an Reizen und Optionen sehen, die uns heute umgeben.

## **Beobachtungen aus Forschung und Gesellschaft**

Es gibt mehrere wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit der Frage der abnehmenden Aufmerksamkeitsspanne befassen. Dabei wird zwischen der gesellschaftlichen und der individuellen Aufmerksamkeitsspanne unterschieden.

Im ersten Fall geht es darum, wie lange ein Thema kollektive Aufmerksamkeit erhält. Ein Ereignis, das heute in allen Medien diskutiert und kommentiert wird, kann morgen schon wieder in Vergessenheit geraten. Messbare Befunde

*Das Problem liegt in der konstanten Beschleunigung unserer Gesellschaft.*

**Jennifer Ritschard**

hierzu liefern soziale Medien. Beispielsweise waren auf der Plattform X populäre Hashtags im Jahr 2013 noch durchschnittlich 18 Stunden unter den Top 50, während es 2016 nur noch 12 Stunden waren. Die Zeitspanne, über die sich die öffentliche Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema konzentriert, ist also offensichtlich kürzer geworden.

Diese Ergebnisse gehen auf eine Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung aus dem Jahr 2019 zurück. Die Untersuchung zeigte, dass die Zeit, in der die Öffentlichkeit sich intensiv mit einem Thema, wie neu erschiene-



nen Hollywood-Filmen, beschäftigt, seit 1985 deutlich abgenommen hat. Dieses Phänomen wird auch als «soziale Beschleunigung» bezeichnet.

Nicht nur die gesellschaftliche, sondern auch die individuelle Aufmerksamkeitsspanne scheint abzunehmen. Die Forscherin Gloria Mark von der University of California, Irvine, fand heraus, dass Studienteilnehmer:innen am Computer 2004 noch 2,5 Minuten bei einer Aufgabe blieben, bevor sie ein anderes Fenster öffneten. 2019 waren es nur noch 47 Sekunden.

Eine Studie von Microsoft Canada kam zu noch drastischeren Ergebnissen: Im Jahr 2015 betrug die durchschnittliche individuelle Aufmerksamkeitsspanne nur noch acht Sekunden. Die Autor:innen der Studie bezeichneten die heutigen Menschen daher als «Generation Goldfisch» – in Anlehnung an die vermeintliche Aufmerksamkeitsspanne von Goldfischen, die neun Sekunden beträgt.

### **Warum unsere Aufmerksamkeit immer sprunghafter wird**

Es gibt also viele Hinweise, dass unsere Aufmerksamkeit heute sprunghafter ist und wir uns weniger lang mit einem Thema befassen. Doch warum ist das

so? Hier die Stimmen der Leser:innen:

«Die potenziellen Ablenkungsmöglichkeiten haben sich besonders durch das Internet drastisch vermehrt», sagt Nilai (25).

«Das Problem liegt in der konstanten Beschleunigung unserer Gesellschaft. In jedem Aspekt sollten wir ein Leben auf der Überholspur führen», meint Jennifer (29).

«Es gibt immer mehr Quellen, die unsere Aufmerksamkeit beanspruchen», ergänzt Heinz (75).

Die Forschung geht davon aus, dass die allgegenwärtige Informationsflut es zunehmend erschwert, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Handy-Formate sind gezielt darauf ausgelegt, uns zu manipulieren: Das Scrollen durch Internetseiten und soziale Medien aktiviert unser Belohnungssystem und kann süchtig machen. Die Microsoft-Canada-Studie zeigt, dass Smartphones und Online-Medien die Konzentration erheblich beeinträchtigen.

Jeder kennt das: Man liest ein Buch, das Handy blinkt, und schon ist man abgelenkt. Durchschnittlich greifen wir etwa 150-mal am Tag zum Handy – das entspricht alle 6 bis 10 Minuten. Solche Unterbrechungen mögen kurz sein, stören jedoch den Fokus und machen es

*Die potenziellen Ablenkungsmöglichkeiten haben sich besonders durch das Internet drastisch verändert.*

**Nilai Scheiwiler**

schwierig, wieder zur ursprünglichen Tätigkeit zurückzukehren.

Diese ständigen Ablenkungen verhindern das Entstehen von «Flow-Momenten» – jenen Zuständen, in denen man völlig in einer Aufgabe aufgeht und Raum und Zeit vergisst.

Heinz: «Mein Alter wirkt sich auf meine Konzentration aus, spürbar etwa beim Lesen.»

Annemarie: «Ich werde langsamer und vergesslicher. Aber ich kann noch immer stundenlang am Stück Bücher lesen.»

Nilai: «Ich merke, dass es mir schwerer fällt als früher, ein konstantes, länger anhaltendes Interesse für etwas aufzubauen.»

Alle Befragten beobachten bei sich eine Abnahme der Aufmerksamkeitsspanne und Konzentrationsfähigkeit. Während die Jüngeren dies eher auf Überreizung

*Ja, wir werden zu Goldfischen – aber nicht nur wegen der sozialen Medien, sondern vor allem wegen unserem Umgang mit ihnen.*  
**Estelle Battaglia**



Bilder: unsplash

**«Generation Goldfisch»:** Kann unser Gedächtnis mit der ständigen Ablenkung noch mithalten?

Aufmerksamkeitsspanne und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab, aber das ist keine Generationenfrage.

**Helmut Segner**



**Wachsam und fokussiert:** ein Sinnbild für die Rückeroberung unserer Konzentration.

zurückführen, sieht die ältere Generation den Grund im fortschreitenden Lebensalter.

### **Was tun? Lösungen für mehr Aufmerksamkeit**

Ist es schlimm, wenn unsere Aufmerksamkeitsspanne abnimmt? Vielleicht ist es sogar von Vorteil, sich nicht nur auf eine Sache zu fokussieren, sondern viele Informationen aufzunehmen?» Mag sein. Dennoch gibt es in der Schule, im Beruf und im Alltag immer wieder Situationen, in denen es wichtig ist, sich konzentrieren zu können, anstatt ständig mit der Aufmerksamkeit abzuschweifen. Studien haben zudem wiederholt gezeigt, dass häufige Aufmerksamkeitswechsel mit einem erhöhten Stresslevel verbunden sind. Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, kann beruhigend wirken – man denke nur ans Meditieren. Im Gegensatz dazu führt das ständige Hin- und Herspringen zwischen verschiedenen Informationen häufig zu Unruhe und Stress.

Im Buddhismus wird dieses rastlose Springen der Aufmerksamkeit «monkey mind», also Affengeist, genannt: Die eigene Aufmerksamkeit hüpfert wild von einem Reiz zum nächsten, ohne zur Ruhe zu kommen.

Eine mögliche Lösung, um den «mon-

key mind» zu beruhigen, könnte Achtsamkeit sein. Ich könnte lernen, mir meiner eigenen Aufmerksamkeit und ihrer Bewegungen bewusst zu werden. Dabei könnte ich gezielt beobachten, wie meine Aufmerksamkeit sich zu unterschiedlichen Tageszeiten verhält, oder herausfinden, welche Auslöser mich ablenken. So liesse sich mein Tagesablauf so gestalten, dass ich weniger Ablenkungen ausgesetzt bin oder diesen besser begegnen kann.

Gleichzeitig ist es wichtig, sich bewusst Pausen zur Entspannung zu gönnen – niemand kann dauerhaft aufmerksam und konzentriert sein. Am Ende des Tages möchte man das Gefühl haben, sich auf das Wesentliche konzentriert und dabei ausreichend Zeit für Erholung eingeplant zu haben.

Ein hektischer und gestresster Tag könnte darauf hindeuten, dass das Bedürfnis nach mehr Ruhe und Stabilität besteht. Ein wenig Entspannung und Achtsamkeit, selbst in kleinen Dosen, könnte hier bereits hilfreich sein.

### **Warum dieses Thema? Ein persönlicher Blick der Autor:innen**

Helmut erklärt: «Im Rahmen meiner früheren Tätigkeit in der Ausbildung hatte ich immer wieder mal den Eindruck, dass die Konzentrationsfähigkeit der jüngeren Generationen abgenom-

men hat. Allerdings tendiert man als «alter weisser Mann» noch schnell zu der «früher-war-alles-besser»-Haltung. Daher fragte ich mich schon lange, ob ich hier einem Vorurteil aufsitze oder ob meine Wahrnehmung einer Realität entspricht. Das hat mich motiviert, dieser Frage im Rahmen dieses Beitrags und im Tandem mit Estelle nachzugehen. Und habe ich eine Antwort gefunden? Ja – Aufmerksamkeitsspanne und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab, aber das ist keine Generationenfrage.»

Estelle fügt hinzu: «Meine Diagnose ADHS beinhaltet schon so das Wort «Aufmerksamkeit», direkt gefolgt von «Defizit», sodass das Thema eh schon eine zentrale Rolle in meinem Leben spielt. Allerdings hatte ich mir nie die Frage gestellt, wie die kollektive Aufmerksamkeitsspanne sich verändert. Teilweise liegt das daran, dass meine Generation mit digitalen Medien gross geworden ist, andererseits kannte ich es nie anders. Sich mit dieser anderen Perspektive, einer Zeit ohne Handys und ständiger Erreichbarkeit, auseinanderzusetzen, gemeinsam mit Helmut, hat mich neugierig dazu gemacht. Meine Antwort: Ja, wir werden zu Goldfischen, aber nicht nur wegen der sozialen Medien, sondern vor allem unserem Umgang mit ihnen.» □

# Dürfen wir es uns heute noch gut gehen lassen?

**Nachrichten aus aller Welt bringen uns zum Grübeln. Die geopolitische Entwicklung und zunehmende Zerstörung unserer Mitwelt und Lebensgrundlage dämpfen unsere Zukunftsperspektiven. Wie wir es uns unter diesen Umständen noch gut gehen lassen können, ist also eine berechtigte Frage.**

 Florentin Abächerli  
 Beatrice Mittermeier

Die Welt spielt verrückt. Warum also nicht einfach die Nachrichten ignorieren, das schlechte Gewissen unterdrücken und das Leben geniessen, solange wir noch können? Uns geht es doch eigentlich gut. Gemessen am Bruttoinlandsprodukt (BIP) steht die Schweiz hinter Luxemburg und Irland weltweit an dritter Stelle (Stand 2023). Nach gängiger Interpretation leben wir also in einem Land mit grossem materiellem Wohlstand. Die meisten Menschen haben genug zu essen, eine warme Unterkunft und können einer geregelten Arbeit nachgehen, die ihr Auskommen sichert. Im Alter steht uns meist mehr als nur die staatliche Rente der AHV zur Verfügung. Viele Menschen können sich Ferien oder zumindest gewisse Freizeitaktivitäten leisten.

Da könnten wir doch glücklich und zufrieden sein und mit steigendem materiellem Wohlstand immer noch zufriedener und glücklicher werden, oder?

Der Ökonom Matthias Binswanger beschreibt in seinem Buch «Die Tret-

mühlen des Glücks» in der Einleitung, dass das durchschnittliche Glücksempfinden resp. die Zufriedenheit der Menschen in entwickelten Ländern schon lange nicht mehr zunimmt, obwohl die durchschnittlichen Einkommen sich mit dem Wirtschaftswachstum stets weiter erhöhen. Der Glückseffekt des noch etwas luxuriöseren Autos oder des T-Shirts Nummer 23 ist normalerweise kurz nach dem Kauf verpufft. Er ergänzt weiter, dass es den Menschen besser gehen würde, wenn sie mehr Zeit hätten und dafür auf zusätzliches Einkommen verzichten würden.

Das anhaltende Wirtschaftswachstum sei eine zentrale Ursache für unsere ökologischen Probleme. Der Zwang zur Erschliessung neuer Märkte fördere zudem die geopolitischen Konflikte. Wir erzeugen also mit dem aktuellen System immer mehr Schaden, werden dabei aber nicht glücklicher.

## Was uns glücklich macht

Was uns Menschen glücklich macht, wenn nicht das Geld, ist auch Forschungsgegenstand. Bloss, wann haben Sie sich diese Fragen zum letzten Mal ge-

stellt: Welche Situationen tun *Ihnen* gut? Was ist für *Sie* ein Zustand des Glücks? An welche Glücksmomente erinnern *Sie* sich? Was war in diesen Momenten die Quelle *Ihres* Glücks? War es eine schöne Begegnung mit einem Menschen oder ein nährendes Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe? Haben *Sie* einen Spaziergang in der Natur gemacht? Haben *Sie* musiziert, gemalt oder etwas gebastelt oder einfach Zeit ganz für sich gehabt?

Die Autorin und Impulsgeberin Vivian Dittmar lädt in ihrem Buch «Echter Wohlstand» dazu ein, unseren Wohlstand neu zu betrachten und unseren Wohlstandsbegriff grundlegend zu hinterfragen. Sie fragt sich, was wir Menschen wirklich brauchen, damit es uns gut geht und beschreibt fünf zentrale Wohlstandsformen: Zeitwohlstand, Beziehungswohlstand, Kreativer Wohlstand, Spiritueller Wohlstand und Ökologischer Wohlstand. Sich am richtigen Ort fühlen und keine Spannung verspüren, anderswo sein zu sollen. Die Dankbarkeit erleben, gerade auch in schlechten Zeiten in liebevollen Beziehungen mit anderen Menschen zu sein. Das gute Gefühl, wenn bei der Arbeit oder in der

**Florentin Abächerli** wohnt in Thun und engagiert sich seit vielen Jahren in der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung. Er ist unter anderem für das Format «Gemeinwohl Leben» verantwortlich.

**Beatrice Mittermeier** lebt in Steffisburg und ist in der Regionalgruppe Bern der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung aktiv.

*Unser Glück und unsere Zufriedenheit sind weniger an den belastenden Konsum geknüpft, als wir vielleicht denken.*

*Vermeintlicher Verzicht kann Spass machen und eine Bereicherung sein – hin zu einer neuen, echten Form von Wohlstand.*

Freizeit durch kreatives Schaffen «etwas zur Welt gebracht wird». Im Bewusstsein leben, dass alles miteinander verbunden ist und sich als eingebettet und getragen erleben. Sich bewusst werden, dass es nicht das Wirtschaftssystem ist, das uns Menschen erhält, sondern die Ökosysteme dieser Erde.

Angenommen, die erwähnten fünf Wohlstandsformen wären erfüllt. Wie wichtig wären dann noch die materiellen Bedürfnisse? Klammern wir uns vielleicht an Dinge, die wir gar nicht brauchen? Gefährden wir durch unser Streben nach immer mehr materiellem Wohlstand nicht sogar «echten Wohlstand»? Vivian Dittmar sagt, ein wirklich gutes Leben stehe nicht im Widerspruch zum dringend notwendigen ökologischen und sozialen Wandel. Ganz im Gegenteil, es mache ihn erst möglich. Sie regt an, die vielfältigen Krisen unserer Zeit für einen Kurswechsel hin zu mehr Lebensqualität zu nutzen.

Seit über 50 Jahren wissen wir, dass unsere Lebensweise für unsere Ökosysteme und die Länder im globalen Süden gravierende negative Konsequenzen hat. Aber ist uns bewusst, dass dasselbe auch für uns selber gilt?

### **Glücklich UND nachhaltig**

Unser Glück und unsere Zufriedenheit sind also weniger an den belastenden Konsum geknüpft als wir vielleicht denken. Gibt es Möglichkeiten, die gesellschaftlichen Probleme ernst zu nehmen und nicht nur zu grübeln oder daran zu verzweifeln, sondern auch verantwortungsvoll zu handeln und zwar so, dass es uns dabei auch noch besser geht? Wir sind der Meinung, ja das geht. Unsere Erfahrung ist: Wenn wir es schaffen, materiellen gegen echten Wohlstand einzutauschen, erfahren wir das als Gewinn und in keiner Weise als Verzicht. In diesem Sinne sollten wir es uns heute erst recht gut gehen lassen! Lasst uns auf unsere urmenschlichen Bedürfnisse achten und diese ernst nehmen.

Wie kann das gelingen? Was könnte ich ganz konkret in meinem Alltag verändern? Wir könnten uns entscheiden für «weniger statt mehr». Wenn wir nur noch konsumieren, was uns langfristig dient und wirklich Freude bereitet, haben wir bald mehr Platz in der Woh-

nung und mehr Geld im Portemonnaie. Wann haben Sie das letzte Mal entrümpelt und Dinge entsorgt oder verschenkt, die Sie nicht mehr brauchen? Fühlten Sie sich danach auch erleichtert? So kann unser Konsumverhalten nachhaltiger und gleichzeitig unser Alltag leichter werden.

Handlungsoptionen gibt es viele: einkaufen, wo ein nachhaltiges Konzept angeboten wird und eine transparente Lieferkette sichergestellt ist. Nicht mehr benötigte Dinge in ein Brockenhaus bringen, anstatt sie wegzuworfen. Eine weitere Möglichkeit bieten Tauschabende. Man kann hier viel entdecken und Leute kennenlernen. Leihbars sind ebenfalls eine gute Alternative, die Geräte sind viel mehr im Einsatz und man kommt mit anderen Menschen in Kontakt. Das Konsumverhalten überdenken, neue Wege ausprobieren und das schlechte Gewissen durch verantwortungsvolles Handeln ersetzen erleichtert und bereitet Freude.

### **Gemeinsam konkret werden**

Von der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung gibt es dazu konkrete Angebote, wie beispielsweise einen mehrteiligen Workshop «Klimafreundlich leben» oder «Enkel:innentauglich leben» (mehr dazu: Seite 9). In den Treffen besprechen die Teilnehmenden in Gruppen verschiedene Aspekte wie zum Beispiel Konsum, Ökologie, Gerechtigkeit oder Menschenwürde und vertiefen diese anhand der Erfahrungen und Kenntnisse der Teilnehmenden. Es bleibt aber nicht beim Austausch sondern geht ganz greifbar auch ins Handeln anhand von konkreten Aktionen, welche die Teilnehmenden ausgerichtet auf ihre Motivation und Möglichkeiten für sich selbst definieren und bis zum nächsten Treffen umsetzen. Die Menschen freuen sich, am nächsten Treffen von ihren Erfolgen zu berichten, sie schätzen den Austausch in der Gruppe und fühlen sich durch sie gestärkt und ermutigt, weiter zu machen.

Eine Teilnehmerin ist zum Beispiel ein Umbauprojekt komplett neu angegangen, nachdem sie sich mit dem Thema Ressourcen befasst hatte. Sie hat bestehende Teile wieder verwendet und



Bild: Aline Piller

**Lokale Märkte: nachhaltig einkaufen und echten Wohlstand erleben.**



## Nachhaltig handeln: Inspiration und konkrete Schritte im Wirkshop.

in der Bauteilebörse eingekauft oder Teile selbst hergestellt statt sie neu zu kaufen. Eine andere Teilnehmerin entschied sich für die Mitgliedschaft bei der Solidarischen Landwirtschaft und war erfreut, welch bunte Vielfalt an regionalen Gemüsen und Früchten nun neu jede Woche ihre Küche bereicherte. So wurde der Einkauf beim Grossverteiler unnötig und sie unterstützt die lokalen Erzeuger.

Eine Teilnehmerin aus einem länger zurückliegenden Kurs erzählt, dass viele Veränderungen immer noch in ihren Alltag und ihr Leben integriert sind.

Es lohnt sich, sogenannte Tatsachen zu hinterfragen, nachzuforschen und

in Erwägung zu ziehen, dass wir zu einem anderen Ergebnis kommen können, auch wenn die Mehrheit bisher das Gegenteil behauptet. Diese konkreten Möglichkeiten vom Grübeln ins Handeln zu kommen bereiten viel Freude. Vermeintlicher Verzicht kann Spass machen und eine Bereicherung sein – hin zu einer neuen, echten Form von Wohlstand. □

*Demnächst:*

*Gemeinwohl Wirkshop in Steffisburg*

*Enkel:innentauglich Leben*

*Wann: 24. Jan. 2025, 19–22 Uhr*

*Wo: Offenes Höchhus*

*Höchhusweg 17, Steffisburg*

*Ein wirklich gutes Leben steht nicht im Widerspruch zu einem ökologischen und sozialen Wandel – es macht ihn erst möglich.*  
**Vivian Dittmar aus «Echter Wohlstand»**

### Mehr zum Thema?

#### **The Week**

Eine Gruppenerfahrung für die Herausforderungen unserer Zeit  
Weitere Infos: [www.theweek.ooo/](http://www.theweek.ooo/)

#### **«101 Antworten für deinen nachhaltigen Alltag»**

Buch von Sabina Galbati

Weitere Infos: [www.sabinagalbiati.ch/buchprojekt](http://www.sabinagalbiati.ch/buchprojekt)

#### **«Echter Wohlstand»**

Buch von Vivian Dittmar

Weitere Infos: [viviandittmar.net/buecher/echter-wohlstand/](http://viviandittmar.net/buecher/echter-wohlstand/)

#### **Gemeinwohl-Ökonomie Regionalgruppe Bern**

Weitere Infos: [www.econgond.ch/bern/](http://www.econgond.ch/bern/)

# Wirtschaft, Wachstum, Wandel

**Die Wirtschaft floriert, bricht ein, erholt sich – ein ewiger Kreislauf. Doch wie nachhaltig ist unser Konsum, und welchen Preis zahlen wir dafür? Zwischen boomenden Branchen, wachsender Ungleichheit und der Suche nach einem bewussteren Umgang mit Ressourcen stehen viele unbequeme Fragen im Raum.**

 Jürg Krebs (78)

Die Wirtschaft wächst, stürzt ab, wächs... Nein, darüber darf ich nicht schreiben, sonst gelte ich als Pessimist oder gar als Moralist: Dass wir im Winter zu wenig Strom haben und darum mit modernen Wärmepumpen frieren werden.

Dass in der Schweiz immer mehr arme, obdachlose, einsame, überforderte und süchtige Menschen leben – Menschen, die unglücklich sind. Aber das will niemand wissen.

Ich muss optimistisch schreiben: Die Schweizer Wirtschaft floriert, sowohl im Inland als auch im Ausland.

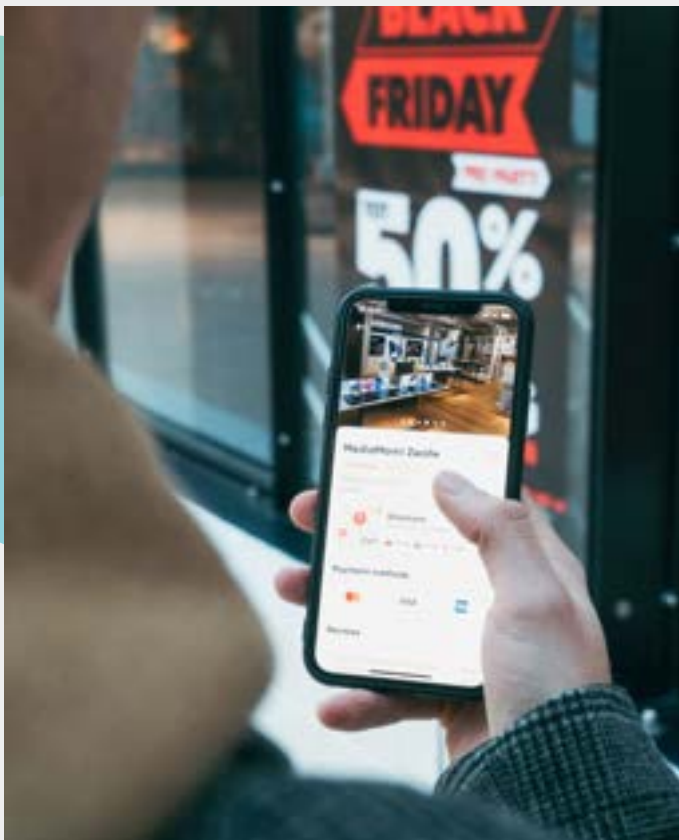
Abgesehen von Ausnahmen wie Teilen der Maschinen- und Elektrobranche. Dank der Finanzwirtschaft, der Chemie, der Goldproduktion und vieler erfolgreicher Firmen ist ein Teil der Schweizer:innen so wohlhabend, dass sie teure Wohnungen und hohe Krankenkassenprämien problemlos zahlen können – und dennoch fast beliebig viel konsumieren.

## Wer profitiert?

Wirtschaften bedeutet, dass Abermillionen Menschen sehr viel arbeiten, um Produkte und Dienstleistungen möglichst effizient und in brauchbarer Qualität herzustellen. Ein Beispiel: Ein reicher Schweizer lässt in Deutschland eine Fabrik bauen, die täglich 1,5 Millionen Tiefkühlpizzen produziert. Der Besitzer lebt gut davon, während Bauern, Zulieferer und Arbeiter:innen für relativ kleine Einkommen schnell arbeiten müssen – bis die grossen Maschinen die Pizzen fertigstellen. Verkauft wird das Endprodukt dann bei Discountern wie Lidl, E Guete!

## Verführung zum Kaufen

Die Schweizer Wirtschaft investiert jährlich vier Milliarden Franken, um uns zum fleissigen Konsumieren zu verführen. Und wir gehorchen. Nur etwa ein Prozent der Bevölkerung lebt bewusst umweltfreundlich – eine Zahl, die die Verkäufer:innen kaum stört. Dabei wäre es einfach, sich mehr Freiheit zu nehmen: Vor jeder grösseren Anschaf-



Bilder: unsplash

**Konsumrausch am Black Friday: Schnäppchenjagd als Sinnbild für unser Konsumverhalten.**

fung könnten wir uns fragen, ob sie uns wirklich glücklicher macht. Brauche ich dieses überdimensionierte Auto? Werden mich teure Reisen intelligenter machen? Macht Luxus mich tatsächlich glücklicher – oder nur neidisch?

Die Psychotherapie lehrt uns, dass Menschen oft erst ihr Verhalten ändern, wenn der persönliche Leidensdruck zu gross wird. Es scheint, als wären deutlich stärkere Krisen notwendig, um einen bewussteren Umgang mit unserem Konsumverhalten zu fördern.

An den Börsen zeigt sich ein ähnliches Bild: Umweltfreundliche Aktien werden seltener gekauft als solche von umweltschädlichen Firmen, obwohl beide Arten durchschnittlich ähnlich hohe Renditen erzielen. Es ist die Macht des falschen Denkens.

Dabei gehen viele Unternehmen mit gutem Beispiel voran. Sie setzen auf umweltfreundlichere und effizientere Produktionslösungen – eine Strategie, die nicht nur Geld spart, sondern auch den Ruf verbessert und die Verkaufszahlen steigert.

### **Innovation für eine bessere Zukunft**

Stellen wir uns vor, die vielen Erfindungen, die jedes Jahr gemacht werden, würden gezielt für ein qualitatives Wachstum genutzt. Das würde bedeuten: langlebige, schöne Produkte, sinnvolle Dienstleistungen, lebensfreundliche Medien. Produkte, die nicht nur gut für den Menschen, sondern auch für die Umwelt sind, könnten einen neuen Standard setzen. Glücklicherweise gibt es bereits junge, innovative Firmen, die daran arbeiten – oft mit kreativen Ansätzen, die ressourcenschonend und nachhaltig sind. Doch der Import aus asiatischen Ländern bleibt oft auf Mas-



**Die Schattenseite des Konsums:**  
Abfallberge als Folge der Wegwerfmentalität.

senware ausgerichtet – Quantität statt Qualität, kurzlebige Produkte statt langlebiger Alternativen.

Die Nachhaltigkeitsforscherin Gaya Harrington bringt es auf den Punkt: «Der einzige realistische Plan, um einen Zusammenbruch zu vermeiden und das globale Wohlergehen zu sichern, liegt im Mentalitätswandel von «nie genug» zu «genug für jeden und jede.» Dieser soziale Ausgleich ist essenziell und könnte neue Formen der Zusammenarbeit fördern – etwa durch Kreislaufwirtschaft oder gemeinschaftsorientierte Ansätze.

Aber wie realistisch ist es, dass grüne soziale Wirtschaftsideen tatsächlich den

Konsum und den Reichtum der Wohlhabenden beeinflussen? Werden Innovationen allein ausreichen, um das Denken zu verändern? Oder werden es Kriege, Pandemien oder die Pleiten hochverschuldeter Staaten sein, die das Wirtschaftswachstum stoppen, bevor ein Umdenken erfolgt?

Könnten wir stattdessen rechtzeitig erkennen, dass echter Wohlstand nicht in immer mehr Besitz liegt, sondern in einem fairen Miteinander und einer intakten Umwelt?

Ich bleibe optimistisch: Es wird ein Wunder geschehen, und alles wird sich zum Guten wenden.□

*Der einzige realistische Plan, um [...] das globale Wohlergehen zu sichern, liegt im Mentalitätswandel von «nie genug» zu «genug für jeden und jede».*

**Gaya Harrington, Nachhaltigkeitsforscherin**

# Eine «gute» Reise

**Reisen steht für Freiheit und Horizonterweiterung, doch globaler Tourismus verstärkt oft soziale Ungleichheit, Abhängigkeiten und ökologische Schäden. Wie kann er zu einem verantwortungsvollen Austausch werden?**

 Miriam Lenoir (30)

In den letzten Jahrzehnten hat der globale Tourismus stark zugenommen. Im Jahr 2019 wurden rund 1,5 Milliarden grenzüberschreitende Reiseankünfte verzeichnet – ein neuer Rekord. Angetrieben vom Wunsch, immer mehr zu erleben und ferne Destinationen zu erkunden, werden Fernreisen zunehmend beliebter. Doch je weiter wir reisen, desto grösser wird der ökologische Fussabdruck, und desto stärker geraten lokale Kulturen und Lebensweisen unter Druck. Dies wirft die Frage auf, wie Reisen zu einem bewussten und respektvollen Austausch werden kann. «Tauche ein in fremde Kulturen» oder «Erlebe das Authentische» – mit solchen Versprechen lockt die Reiseindustrie. Besonders im Bildungsbürgertum

gilt Reisen als Weg zur Selbstfindung und Bildung. Doch diese Sehnsucht nach dem Authentischen führt oft zu inszenierten Begegnungen, die mehr mit Tourismusmarketing als mit echter Kultur zu tun haben.

Soziolog:innen wie Kristin Lozanski zeigen, dass selbst Reisende, die sich als unabhängig und weltoffen verstehen, meist innerhalb einer Blase von

*Tourismus verschafft uns angeblich Zugang zu dem, was hinter den Kulissen geschieht – doch diese Kulissen sind längst Teil der Inszenierung.*

Gleichgesinnten bleiben. Authentizität wird zum Produkt: Mit der gleichen Leidenschaft, mit der Reisende lokale Spezialitäten probieren, tauschen sie Geschichten von Entbehrungen oder «authentischen Momenten» mit anderen Reisenden aus – während die Einheimischen oft nur eine Rolle im inszenierten Kulturerlebnis spielen.

Luxusreisen bieten ähnliche Illusionen, verpackt in Komfort. Anbieter versprechen intime Begegnungen mit der Kultur des Landes, ob bei einer Schamanenzeremonie in Peru oder einem Abendessen in einem traditionellen Familienhaus. Der Schriftsteller Marco d'Eramo beschreibt den Mechanismus treffend: «Tourismus verschafft uns angeblich Zugang zu dem, was hinter den Kulissen geschieht – doch diese Kulissen sind längst Teil der Inszenierung.» Die Jagd nach Authentizität wird zum Geschäft, in dem Reisende bereitwillig ihre Sehnsüchte und Erlebnisse kaufen.

Reisen bedeutet für viele Menschen des globalen Nordens Freiheit – eine Freiheit, die aus ökonomischen und sozialen Privilegien resultiert. Wenn Tourist:innen in den globalen Süden reisen, treten sie unweigerlich in ein Machtgefälle ein. Ökonomisch privilegiert, können sie Dienstleistungen und Produkte konsumieren, die für die lokale Bevölkerung oft unerschwinglich sind. Indrajit Samarajiva, ein srilankischer Autor,



Bilder: Canva

**Reisen verbindet Welten – doch auf wessen Kosten?**

*Reisen kann Freiheit bedeuten – aber nur, wenn diese Freiheit nicht auf Kosten anderer geht.*



beschreibt dies provokant als «Kolonialismus mit Trinkgeld». Weisse Tourist:innen liegen an tropischen Stränden, werden bedient und umgarnt, während viele Einheimische weder die Mittel noch die Reisefreiheit besitzen, selbst ähnliche Erfahrungen zu machen.

Der «Henley Passport Index» veranschaulicht diese Ungleichheit deutlich: Deutsche Staatsbürger:innen können visafrei in 192 Länder reisen, während Reisepässe aus dem globalen Süden meist nur Zugang zu einer Handvoll Länder ermöglichen. Reisen wird so zur Einbahnstrasse. Der globale Norden genießt, während der Süden dient.

Das wirtschaftliche Versprechen: ein Beitrag zu lokalem Wohlstand? Tourismus ist eine der grössten Industrien weltweit. 2017 generierte die Branche 1,4 Billionen US-Dollar – ein beeindruckender Betrag, der das Potenzial hat, Entwicklung zu fördern. Doch in der Praxis profitieren viele bereiste Länder kaum. Internationale Hotelketten, Fluggesellschaften und Tourenanbieter sichern sich den Grossteil der Gewinne. Die lokale Bevölkerung bleibt oft auf schlecht bezahlte Jobs in Service, Reinigung oder Gastronomie beschränkt.

In Ländern wie Kenia oder Tansania führte der Ausbau des Naturtourismus zu massiven sozialen Konflikten: Einheimische wurden aus ihren Lebensräumen verdrängt, um Wildreservate für zahlungskräftige Tourist:innen zu schaffen. Gleichzeitig wurden Infrastrukturprojekte und Ressourcen wie Wasser in touristische Zentren umgeleitet, während lokale Gemeinden unter Mangel leiden. Diese Beispiele zeigen, dass Tourismus nicht nur Wohlstand bringen, sondern bestehende soziale Ungleichheiten verschärfen kann.

### Die ökologische Verantwortung

Reisen und Klimakrise: Je weiter wir reisen, desto grösser ist unser ökologischer Fussabdruck. Flugreisen, die Voraussetzung für den internationalen Tourismus, gehören zu den grössten Klimasündern. Ironischerweise tragen Länder des globalen Südens – bevorzugte Reiseziele – die Hauptlast der Klimakrise. Überschwemmungen, Dürren und Umweltzerstörung treffen jene Regionen,

deren Wirtschaft stark vom Tourismus abhängt, besonders hart.

Gleichzeitig verändert der Massentourismus die Umwelt in den Zielregionen. Naturparks, die für Besucher:innen zugänglich gemacht werden, führen oft zur Zerstörung von Ökosystemen. Der steigende Ressourcenverbrauch durch touristische Aktivitäten, etwa die Verlagerung von Wasser in touristische Resorts, verschärft ökologische und soziale Spannungen vor Ort.

*Wenn Tourist:innen in den globalen Süden reisen, treten sie unweigerlich in ein Machtgefälle ein.*

### Tourismus kritisch hinterfragen

Ein Weg zu mehr Verantwortung Was bedeuten diese Erkenntnisse für die Reisekultur? Zunächst, dass Reisen keine unschuldige Angelegenheit ist. Es ist tief eingebettet in globale Machtverhältnisse und ökologische Herausforderungen. Dennoch kann Tourismus eine

Bereicherung sein – vorausgesetzt, er wird bewusst und verantwortungsvoll gestaltet.

Eine erste Frage, die sich jede:r Reisende stellen sollte, lautet: «Auf wessen Kosten reise ich?» Dazu gehören Überlegungen zu den ökologischen Folgen und sozialen Kosten. Flugreisen sollten überdacht und möglichst reduziert werden, um die Belastung für das Klima zu minimieren. Eine zweite, ebenso wichtige Frage ist: «Wer profitiert von meiner Reise?» Hier geht es darum, lokale Anbieter:innen und Gemeinschaften direkt zu unterstützen, etwa durch die Wahl kleiner Unterkünfte, lokaler Restaurants und nachhaltiger Touren.

### Wege zu einem faireren Tourismus

Reisen kann Freiheit bedeuten – aber nur, wenn diese Freiheit nicht auf Kosten anderer geht. Der globale Tourismus ist ein Spiegel unserer Welt: geprägt von Ungleichheiten und Privilegien. Wer reist, sollte sich der Verantwortung bewusst sein, die er oder sie dabei trägt. Denn nur durch bewusste Entscheidungen können wir dazu beitragen, Reisen zu einem echten Austausch zwischen Kulturen zu machen – und nicht zu einem Geschäft auf Kosten der Schwächeren. □



### Authentizität oder Inszenierung?

Eine Einführung in die Dynamiken des globalen Tourismus.

# Abenteurer Profisport

**Darleen Pfister führt ein vielseitiges Leben: Sie ist politisch engagiert, studiert Politikwissenschaften und feiert als Triathletin Erfolge. Überraschend gewann sie im Herbst den Ironman 70.3 in Vichy und qualifizierte sich für die WM der Amateur:innen 2025 in Marbella.**

 Marianne Scheuter (70)

Woher kommt diese Leidenschaft für den Triathlon, was motiviert Darleen Pfister (21) zu Höchstleistungen und welche Bedeutung haben Podestplätze? Im Gespräch mit Marianne Scheuter (70) erzählt sie von ihrem Weg hin zum Profisport, ihre persönliche Motivation und wie Triathlon für sie auch eine Art Lebensschule ist.

## Triathlon-Begeisterung

Darleen schwimmt, seit sie denken kann. Sie nahm als Kind bereits an regionalen und nationalen Wettkämpfen teil, sie läuft gerne und hat Freude am Velofahren. So richtig ausgebrochen sei das Triathlon-Feuer vor zwei Jahren am Sporttag des Gymnasiums, wo sie ohne grosse Vorbereitung den zweiten Rang

erzielte. Danach begann sie gezielt zu trainieren und erzielte am Spiezathlon 2023 den dritten Rang. Damals entschied sich – «Triathlon erhält einen wichtigen Platz in meinem Leben, das passt zu mir und ist ein wunderbarer Ausgleich zum kopflastigen Studium und zur Politik – dabei bin ich mit mir und in der Natur unterwegs». Darleen liebt alle drei Disziplinen und vor allem auch deren Kombination. Dies mache das Training sehr abwechslungsreich und es sei eine spannende Herausforderung, die Kräfte gut über eine grosse Distanz in drei Disziplinen optimal einzuteilen.

Darleen betont: «Ich mache all das aus intrinsischer Motivation und voller Leidenschaft.» Triathlon ist gut für den Geist, die Seele, den Körper. Das Training macht einfach Spass.

Deshalb passe auch der Magazintitel «Schneller, höher, stärker» nicht wirklich zu ihrer persönlichen Motivation. Darleen strebt wohl danach, schneller zu werden und etwas Schwieriges zu meistern, aber dabei geht es vor allem um die persönliche Challenge, weniger um die Konkurrenz. «Das Glücksgefühl, nach einem Triathlon mit einem guten Resultat über die Ziellinie zu laufen, ist unbeschreiblich schön. In Vichy habe ich mir mit dem ersten Rang das grösste Geschenk gemacht.»

## Glück durch Bewegung

Manchmal gerate sie in einen Flow-Zustand, ein «Runner's High»: «All meine Sinne sind dann wach, ich bin völlig bei mir selbst und spüre meinen Körper intensiv. In diesem Zustand schwimme, fahre oder laufe ich wie von alleine. Es fühlt sich an wie fliegen. Das Adrenalin fliesst durch den Körper und je mehr Gas ich gebe, desto stärker wird das Glücksempfinden. Andere erle-

*Triathlon erhält einen wichtigen Platz in meinem Leben, das passt zu mir und ist ein wunderbarer Ausgleich zum kopflastigen Studium und zur Politik.*

ben diese Gefühle wohl durch Drogen – ich durch Intervalltraining. Ein Teil der Freude liegt darin, an die eigenen Grenzen zu gehen, sie zu erweitern. Es



Bild: Alphaphoto

**Zwischen Anstrengung und Freiheit: Darleen Pfister beim Radfahren.**

ist anstrengend, aber ich spüre die Harmonie zwischen Körper und Geist und die Wirkung meines Trainings. Diese Anstrengung ist kein Müssen, es ist ein Wollen, das mir Kraft gibt.»

### Die Komfortzone verlassen

Darleen fasziniert alles, was ausserhalb ihrer Komfortzone liegt, nicht nur im Sport. «Es macht mir grossen Spass, in neuen Situationen meine optimale Leistung herauszukitzeln». Ich treibe Sport weder verbissen, noch habe ich eine masochistische Seite.» «Der Sport ermöglicht mir, über mich selbst hinauszuwachsen, meine Handlungsfelder und meinen Horizont zu erweitern und meinen Mut für neue Herausforderungen zu stärken.»

Darleen betont, dass für sie im Triathlon nicht nur der Sieg zählt, sondern ihre individuelle Leistung am jeweiligen Tag, denn jeder Triathlon ist anders: Gelände, Wetter, aktuelle Verfassung, die Konkurrenz. Für Darleen zählt, ob sie selbst alles, das beste von sich an diesem Tag und mit diesen Konkurrentinnen gegeben hat. Es geht darum, die eigene Leistung richtig einzuordnen. «Wenn ich mein Bestes gegeben habe, bin ich glücklich.» Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit macht sie stolz, erfüllt sie: «Ich stecke Energie hinein und erhalte genau das zurück, was ich investiert habe. Ich lebe den Sport für mich, nicht für andere.»

### Ein mentales Game

Darleen kämpft nicht verbissen und «um jeden Preis». Aber «Leiden» gehört natürlich zum Leistungssport: anstrengende Intervalle aushalten, auch wenn die Muskeln brennen. Diese Art von Leiden ist nicht zu verwechseln mit den Schmerzen bei Verletzungen oder Überforderung. Viele Menschen assoziieren Leistungssport deshalb mit negativen Bildern. Doch für Sportler:innen wie Darleen macht gerade diese physische Challenge den Reiz aus und gehört dazu. Sie hat gelernt, zwischen wandelndem und aushaltbarem Schmerz zu unterscheiden – ein wesentlicher Aspekt im Leistungssport. Durch strukturiertes, periodisiertes Training gelingt es ihr, auch mit Hilfe des Coachs, intensive Trainingsperioden zu meistern und Er-

holung bewusst einzuplanen.

Im Wettkampf spielt Darleen ein mentales Spiel mit sich selbst – es entsteht ein Dialog zwischen dem Körper, der Komfort sucht, und dem Kopf, der weiss, dass Anstrengung per se nichts Schlimmes ist. «Im Wettkampf ist das ein ständiges Ringen: der Komfort suchende Teil von mir gegen den Teil, der Anstrengung akzeptiert». Deshalb schreibt sich Darleen

*Im Wettkampf ist das ein ständiges Ringen: der Komfort suchende Teil von mir gegen den Teil, der Anstrengung akzeptiert.*

## Triathlon

Ein Ausdauersport, der aus drei Disziplinen besteht: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Die Kombination und die Reihenfolge machen den Reiz des Sports aus.

### IRONMAN 70.3

Eine Triathlon-Distanz, auch als «Halb-Ironman» bekannt. Die 70,3 Meilen setzen sich aus 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen (Halbmarathon) zusammen.

ihr Leitwort: «Wottscht?» vor jedem Wettkampf auf die Hand und motiviert



Motivation bringt Erfolg: Darleen Pfisters Leitwort «Wottscht?». Bild: Privat



### Glück auf der Strecke: Wenn der Wettkampf pure Begeisterung weckt.

sich so, ihr Bestes zu geben, auch wenn es phasenweise sehr hart wird.

#### Nach dem Sieg in Vichy

Mit dem Sieg in Vichy und der Qualifikation für die Amateur:innen-WM 2025 in ihrer Alterskategorie hat sich für Darleen einiges verändert. Bis dahin sah sie Triathlon als ambitioniertes Hobby, jetzt richtet sie zunehmend ihr Leben und ihre Pläne für die nächsten Jahre danach aus. Leistungsorientierter Sport verlangt «Opfer» und Anpassungen des früheren Alltags sind zwingend, die Prioritäten verschieben sich.

«Vor allem gebe ich mir selbst endlich die Legitimation, dem Sport dieselbe Wichtigkeit einzuräumen wie dem Studium und meinem politischen Engagement. Damit tue ich erstmals etwas

*Vor allem gebe ich mir selbst endlich die Legitimation, dem Sport dieselbe Wichtigkeit einzuräumen wie dem Studium und meinem politischen Engagement. Damit tue ich erstmals etwas nur für mich!*

nur für mich! In der Politik und in der Ausbildung muss ich immer wieder abliefern, jetzt darf ich mir selbst etwas ganz Wichtiges geben und das ist sehr schön.» Das Coaching durch den erfahrenen Trainer, der Austausch mit anderen Triathlet:innen und der Trainingsplan helfen, die eigenen Bedürfnisse und Ziele ernst zu nehmen. Das Training wird genauso sorgsam geplant wie andere Pflichten. Für gute Resultate ist Erholung sehr wichtig: ausreichend Schlaf, Stressreduktion.

Und dennoch: «Ich brauche beides, um glücklich zu sein – den Sport und das Engagement für die Gesellschaft. Der Sport erlaubt mir persönliche Erfüllung und Selbstverwirklichung und das politische Engagement schafft Sinn.»

Darleen bleibt deshalb weiterhin im Vorstand des Dachverbands Schweizer Jugendparlamente, verzichtet im Moment aber auf weitere Ämter. Den Bachelor plant sie in vier statt in den üblichen drei Jahren abzuschliessen.

#### Nicht ohne Sponsoring

Diese «Disziplin» des Profisports fällt Darleen wirklich schwer. «Ich muss den Star spielen und meine Erfolge und sportlichen Ziele im Sponsorendossier hervorheben. Das liegt mir gar nicht, ich mag nicht prahlen, ich stehe nicht gerne im Rampenlicht. Im Studium oder

in der Politik vertrete ich eine Sache. Im Sport muss ich mich ins Zentrum stellen. Aber die Profiligenz, eine gute Ausrüstung, das Reisen und die Startgelder sind teuer – ohne Sponsoren ist professioneller Triathlon gar nicht möglich.»

#### Zukunftspläne – wie geht es weiter?

In Bezug auf den Triathlon möchte Darleen im Jahr 2026 die Profiligenz erwerben und bei der IRONMAN 70.3-Weltmeisterschaft in Marbella einen Podiumsplatz in ihrer Alterskategorie erreichen. «Damit kann ich mir selber beweisen, wieviel ich in nur zwei Jahren erreicht habe.»

«Ich möchte ein Leben führen, das mich glücklich macht. Ich möchte ein kreatives und selbstbestimmtes Leben führen mit Raum für mehrere Disziplinen: den Sport, politische Projekte, einen erfüllenden Beruf. Ich möchte nie feststecken, sondern immer wieder Grenzen bewegen, mich als Mensch immer weiterentwickeln.»

Frauen wie Laura Philipp (IRONMAN-Weltmeisterin 2024) und Marlen Reusser (Olympia-Zweite im Zeitfahren 2020) sind Vorbilder für Darleen: Sie haben spät mit ihrem Sport gestartet und immer wieder Neues gewagt. Vielleicht gerade deshalb sind sie beruflich und sportlich so erfolgreich im Leben unterwegs.

#### Triathlon als Lebensschule?

Darleen sucht immer wieder Spielräume, persönliche Entfaltung, neue Perspektiven. Sie ist neugierig, abenteuerlustig und mutig. Triathlon fordert und fördert diese Qualitäten: «Ja, es ist manchmal anstrengend und unbequem, aber der Wille, über sich hinauszuwachsen, ist ein Lebensmotor. Triathlon ist für Darleen kein Müssen, sondern ein ganz grosses Wollen.»

Ihr Fazit aus den letzten zwei Jahren: «Ich kann mein Leben selber gestalten, auch wenn es manchmal anstrengend und unbequem wird und ich möchte aus dem, was ich zur Verfügung habe, immer wieder das Beste machen – mit dieser Haltung kann ich viele Situationen im Leben kreativ und zufrieden bewältigen.» □

# «Leid und Missgunst habe ich kaum erlebt»

**Die Leidenschaft für die Leichtathletik prägt seit Jahrzehnten das Leben von Margharita Dähler. Im Interview erzählt sie von ihrer sportlichen Karriere, der Bedeutung von Disziplin, der Kraft der Gemeinschaft und den Lektionen, die der Sport für Körper, Geist und Seele bereithält.**

 Jürg Krebs (78)

*Dein Mann und eure beiden Kinder waren eine «Leichtathletik-Familie». Mit 40 Jahren hast du aber nicht aufgehört, sondern bist nochmals richtig durchgestartet. Was hast du davon erwartet? Waren Lust an Bewegung, Ehrgeiz und Erfolge deine Motivation? Oder gab es noch andere Gründe?*

Margaritha Dähler (76): Meinen Mann habe ich 1963 im Verein kennengelernt. Wir kamen 1968 zusammen und heirateten 1972. Da er wegen eines Achillessehnenrisses keine Wettkämpfe mehr bestreiten konnte, habe ich ihn motiviert, das Leichtathletiktraining der Frauen zu übernehmen. Ich selbst trainierte ab 1974 mit der Gruppe und nahm an Wettkämpfen teil. Unsere Kinder wurden 1977 und 1979 geboren und wuchsen mit dem Sport auf. Für mich war die Freude an der Bewegung und die Fortschritte, die ich sehen konnte, die grösste Motivation. Der Sport war immer ein fester Bestandteil unseres Familienlebens – auch mit kleinen Kindern, die wir zu Wettkämpfen und ins Trainingslager mitnahmen.

*Hast du im Sport kämpfen gelernt und diese Fähigkeit auch in der Familie oder im Beruf einsetzen können? Kannst du ein Beispiel nennen?*

Leichtathletik ist eine Einzelsportart. Du siehst deinen Fortschritt direkt und kannst Rückschläge – etwa durch Verletzungen – besser einordnen. Für mich

war das nie ein Kämpfen, sondern eher Disziplin. Organisation war wichtig, besonders mit kleinen Kindern, aber es ging immer mit Freude. Im Beruf habe ich Herausforderungen angenommen, wenn sie kamen. Meine Maxime war: Man kann auch um Unterstützung bit-

*Mir ist ein vierter Platz mit einer guten Leistung lieber als ein Sieg mit einer schlechten.*

ten, wenn man nicht alles allein schafft. Diese Mischung aus Disziplin und Flexibilität habe ich aus dem Sport mitgenommen.

*Die Gemeinschaft der Leichtathlet:innen ist für dich, seit dein Mann verstorben ist und die Kinder längst selbständig sind, eine Art zweite Familie. Wie zeigt sich das? Und stört es nicht, dass du siegen willst?*

Ich trainiere oft in Gruppen, etwa beim Hammerwerfen, wo die Kolleg:innen deutlich jünger sind als ich. Der Kontakt beschränkt sich meist auf Training und



Bilder: Privat

**Im Einklang mit der Bewegung:**  
Margharita Dähler beim Hammerwerfen.

Wettkämpfe. Einmal wöchentlich gehe ich zu einem Lauftreff, dort entstehen auch persönliche Kontakte und Treffen, wie unser Weihnachtsessen. Zudem habe ich Freundschaften über den Sport hinweg geschlossen, etwa durch internationale Meisterschaften. Natürlich will ich immer mein Bestes geben, aber Neid oder Missgunst habe ich kaum erlebt. Die Freude, dass wir alle noch Wettkämpfe bestreiten können, überwiegt.

**Haben die vielen Wettbewerbe und Siege dein Selbstwertgefühl gestärkt? Und wie gehst du mit Misserfolgen um?**

Sicher bin ich stolz auf einige Leistungen, aber ich stelle meine Erfolge nicht in den Vordergrund. Mir ist ein vierter

Platz mit einer guten Leistung lieber als ein Sieg mit einer schlechten. Natürlich gibt es enttäuschende Momente, wie bei der Weltmeisterschaft in Göteborg, wo ich eine sichere Medaille durch einen schlechten Wettkampf verpasst habe. Das tut weh, aber ich nehme es als Ansporn. Ich habe gelernt, Niederlagen einzuordnen und mich auf neue Ziele zu fokussieren.

**Zusammenfassend: Was hast du im Leistungssport für Körper, Geist, Seele und den Umgang mit anderen Menschen gelernt?**

Der Sport hat mir Struktur gegeben und mich gelehrt, Körper und Geist aktiv zu halten. Regelmässige Bewegung fördert die Gesundheit und hilft, flexibel

und reaktionsfähig zu bleiben – gerade im Alter. Der Austausch mit anderen Athlet:innen hat mir gezeigt, dass viele Lebenswege möglich sind. Für mich ist Sport so selbstverständlich wie Körperhygiene. Es geht nicht nur um Leistung, sondern auch um Erholung und den Genuss der Natur, etwa bei einem Lauf im Wald. Bewegung tut jedem gut – körperlich, geistig und seelisch. □


*Der Sport hat mir Struktur gegeben und mich gelehrt, Körper und Geist aktiv zu halten.*



**Kraft und Ausdauer:**  
Margaritha Dähler zeigt, was möglich ist.

# Nume nid gsprängt

«Niederlagen machen dich stärker», so Johnny Cash, «Achte einer den andern höher als sich selbst», sagt die Bibel und das Zitat «Wenn du es eilig hast, gehe langsam» wird bisweilen einem bekannten Philosophen zugeschrieben. Die richtigen Lösungsbuchstaben ergeben seinen Namen.

 Martin Rüedi (61)

1

Entschleunigung: Die Aufführung des Musikstücks für Orgel ORGAN/ASLSP (1987) von John Cage, das so langsam wie möglich gespielt werden soll, begann am 5. September 2001 in einer Kirche in Halberstadt und endet(e) ...

S nach sieben Tagen  
K Im Jahr 2640

2

Gemäss Nietzsche verdirbt man Jugendliche, wenn man sie lehrt, Gleichdenkende höher zu achten als Andersdenkende. «Ehre den Widerspruch höher als die Zustimmung!» riet die deutsche Schriftstellerin ...

O Bettina von Arnim  
E Annette von Droste-Hülshoff

3

Gewichtheber sind stark, stemmen Gewichte von 250 Kilo, stärker sind die Mistkäfer, die Dungkugeln rollen, die das x-fache ihres Körpergewichts betragen, nämlich das ...

L 80-fache  
N 1100-fache

4

Immer schneller und ereignisreicher – nicht im Schwarzweiss-Stummfilm Empire (1964), der acht Stunden ohne Schnitt und Kamerabewegung den oberen Teil eines Hochhauses zeigt und von ... stammt.

F Andy Warhol  
R Akira Kurosawa

5

Hoch – höher – am höchsten: Die Formen des gesteigerten Adjektivs heissen Grund-, Vergleichs- und Höchststufe oder in Fachsprache Positiv, Komparativ und ...

A Megalativ  
U Superlativ

6

«Es gibt Menschen, die sind in der Gruppe stärker als alleine; andere sind alleine stärker als in der Gruppe; manche aber sind alleine stärker als ganze Gruppen.»

S Kurt Aeschbacher  
(Fernsehmoderator)  
Z David Kiser  
(Rat- und Ideengeber)

7

Ein Känguru hüpft mit bis zu 55 km/h, ein Strauss läuft bis zu 70 km/h und ein Gepard kommt auf 120 km/h. Und die Bremse (Bräme) – wie schnell fliegt sie?

A 145 km/h  
I 83 km/h

8

Der Sinn von Intelligenztests sei dahingestellt – der durchschnittliche Intelligenzquotient liegt auf jeden Fall bei 100, ab 130 spricht man von Hochbegabung und jener von Arnold Schwarzenegger liegt bei ...

A 92  
U 132

9

«Wein ist stärker als Wasser, das gestehn auch seine Hasser.»

S Gotthold Ephraim Lessing  
A Friedrich Schiller

konuzis

# Poesie gegen Gewalt

**Sprache und Poesie als Mittel gegen Gewalt und Waffen? Der Gedanke mag naiv klingen. Doch vielleicht bewirken Sprache und Poesie mehr als wir gemeinhin annehmen.**

✍️ Lena Mathis (23)  
✍️ Brigitta Ingold (70)  
✍️ Helmut Segner (70)

Gewalt, Berichte über Gewalt, Bilder und auch die Sprache der Gewalt sind alles Teil unseres Alltags. Und obwohl eigentlich ein sehr breiter Konsens darüber herrscht, dass Gewalt nicht zu Lösungen führt, so ist es trotzdem oft die Gewalt die den Platz nimmt, den Platz des Dialoges, der Verhandlungen, der Kompromisse und des Austauschs. Manchmal scheint die Wichtigkeit von Sprache und Poesie in Vergessenheit zu geraten. Diese sind einerseits wichtig, um Gewalt zu benennen und uns vor Augen zu führen. Andererseits, um einen Austausch statt oder trotz der Gewalt möglich zu machen.

In der deutschen Alltagssprache benutzen wir oft Redensarten aus einem kriegerischen Kontext: Wir fahren «schwere Geschütze» auf. Eine Nachricht «schlägt wie eine Bombe ein». Die Diskussion um die Finanzierung der Nachtzüge ist nur ein «Nebenkriegsschauplatz». Die Politiker verzetteln sich in «Grabenkämpfen». Das Vorhaben ist «eine Kamikaze-Aktion». Sich aus «der Schusslinie nehmen.» Auch im Französischen gibt es viele solche Ausdrücke. So kommt beispielsweise das Wort Alarm aus dem Französischen «à l'arme» (an die Waffen).

Wenn wir ständig Kriegsmetaphern benutzen, gewöhnen wir uns an diese Denkweise und an solche Bilder. Was hinter diesen Worten steht, erschüttert, erschreckt uns nicht mehr.

## Die Macht des Wortes

Die Macht des Wortes sollte nicht unterschätzt werden. Dies sieht man zum Beispiel anhand der Tatsache, dass autokratische Regime Sprache und Wort

fürchten. Sie unterdrücken freie Sprache und Poesie, weil sie Mittel des kritischen Denkens sind, und ihnen deshalb gefährlich werden können.

Die Proteste in Belarus im Sommer 2020 gegen das Regime von Alexander Lukaschenko verdeutlichen die Kraft der Poesie im Kampf gegen Diktaturen. Während der Proteste schuf gerade Poesie eine gemeinsame Sprache. Einzelne Gedichte verbreiteten sich rasant und konnten Erlebnisse, Eindrücke, Stimmungen, Erwartungen und Überlegungen für alle zugänglich machen. Der

*Nur wenn wir offen dafür  
bleiben, den Schmerz der  
andern wahrzunehmen, ist  
Hoffnung möglich»*  
**Delphine Horvilleur**

belarussische Dichter Dmitri Stozew erklärt: «Ein Gedicht hat einen kürzeren Weg zu den Leser:innen, ohne an Inhalt und Komplexität zu verlieren. Das haben wir in den ersten Protesttagen nach den gefälschten Wahlen genutzt, als die belarussische Staatsmacht das Internet blockierte und uns in eine Informationsfalle trieb. Die Knappheit und Verdichtung der Poesie waren damals sehr gefragt. Diese Texte waren einerseits Referenzflächen für die Menschen in Belarus, auf die sie ihre Erlebnisse, Eindrücke, Stimmungen, Erwartungen und Überlegungen beziehen konnten, andererseits haben sie die hochkomplexe Situation auch für Aussenstehende erschlossen».

Sprache ist auch ein wesentliches Mittel, um Verständnis und auch Empathie zu schaffen. Die Initiative «weeterschreiben.jetzt» ermöglicht deshalb Autor:innen, die aus Kriegs- und Krisengebieten wie Syrien oder dem Iran geflohen



**Die Kraft des Wortes:** eine Hand sucht Geschichten.

Bilder: unsplash



sind, einen Zugang zum deutschsprachigen Literaturbetrieb. Die an der Initiative beteiligte Autorin Monika Rinck schreibt: «Ich halte es für lebenswichtig, Menschen, die zu uns kommen, Gelegenheit zum eigenen Ausdruck zu geben. Ein(en) Schritt weg von der dritten Person – also denjenigen, über die man als Abwesende spricht – hin zur zweiten und ersten Person: dem Du des Angesprochenen, und dem Ich, das spricht». Auf diese Weise kann mehr Wissen und Verständnis über die jeweils anderen entstehen, und Aggressionen können reduziert werden.

### Das Wunder von Medellín

In den Tagen des Dezembers 2006 befindet sich die Stadt Medellín im Ausnahmezustand. Überall finden Lesungen unter freiem Himmel statt, auf Strassen, in öffentlichen Parks, an der Universität, in Gefängnissen, in Flüchtlingslagern und in Armenvierteln. Manche Dichter lesen an Orten, zu denen Taxifahrer nicht fahren würden – zu gefährlich, meinen diese.

«Die Menschen lauschen mit unglaublicher Aufmerksamkeit, es herrscht grosse Stille während der Lesungen, eine sehr dichte und intime Atmosphäre. Auch schwierige Texte werden vom Publikum verstanden», sagt Fernando Rendón.

Die Sprache ist klar nicht gewalttätig, denn sonst würden die Menschen kaum hinhören. Denn ein positiver Dialog kann nur entstehen, wenn man zuhört und reflektiert. Das gelingt nicht mit Gewalt.

Fernando Rendón (\*1951, Medellín/Kolumbien) ist Lyriker, Festivalmacher und Initiator zahlreicher literarischer Projekte. Er zeigt wie Poesie sowohl sozialkritisch, aber auch visionär und feinfühlig sein kann. Poesie gibt Hoffnung, ist lebendig und berührt gedanklich. Für Fernando Rendón ist Poesie ein ethisch-ästhetisches Gleichgewicht zum Terror des kolumbianischen Bürgerkrieges. Er wurde 2006 mit dem Alternativen Nobelpreis ausgezeichnet

### Poesie kann uns die Sprachlosigkeit nehmen

In der Nachrichtenkultur wird uns das Unheil, das uns umgibt, oft in einer sach-



**Medellín:** Eine Stadt findet in der Poesie Hoffnung und Frieden.

lichen Tonlage vermittelt. Viele können und wollen es nicht an sich heranlassen. Eigentlich erweckte Emotionen weichen bloss einem Gefühl der Taubheit. Oft fehlt es uns an Worten, um auszudrücken, wie wir uns dem (entfernten) Leid gegenüber fühlen. Poesie hingegen wirkt direkter. Sie ist subjektiv und wir können uns in jemanden hineinversetzen, der fühlt wie wir. Poesie kann eine Stimme geben.

In ihrem Gedicht «deutschland im herbst» (siehe rechts) weckt May Ayim mit Rhythmik, nüchternem Ton und zielsicheren Aussagen die Empörung bei Lesenden. Sie benennt und beschreibt dabei sowohl die Gewalt, als auch die unzulässige Reaktion des Nichtstuns ihr gegenüber. May Ayim (1960-1996) war Pädagogin, Psychologin, Aktivistin und Lyrikerin. In ihren Gedichten bekämpfte sie rassistische Diskriminierung und berichtete von der Gewalt und dem Nationalismus, der die deutsche (Wieder)vereinigung prägte.

Poesie ist visionär und schafft neue Denkmuster. Sie vereint Menschen und bringt Ideen in Umlauf. Sie bringt Sehnsüchte der Zeit zum Ausdruck, macht sie lebendig, und dadurch entfaltet sie eine starke Kraft, auch gegen Gewalt. □

«kristallnacht:  
im november 1938  
zerklirten zuerst  
fensterscheiben  
dann  
wieder und wieder  
menschenknochen  
von juden und schwarzen  
und  
kranken und schwachen von  
sinti und roma und  
polen von lesben und  
schwulen von und von  
und von und von  
und und  
[...]


im neuvereinten  
deutschland  
das sich so gerne  
viel zu gerne  
wiedervereinigt nennt  
dort haben  
in diesem und jenem ort  
zuerst häuser  
dann menschen  
gebrannt

[...]»

# Zur Ruhe kommen ...

**In einer Welt, die sich immer schneller dreht, sehnen sich viele nach einem Moment der Ruhe und Einfachheit. Ob in der Stille der Berge oder beim bewussten Gestalten eines Bullet Journals – Entschleunigung ist eine Kunst, die uns wieder mit dem Wesentlichen verbindet. Zwei Ansätze zeigen, wie wir Langsamkeit erleben und Kraft schöpfen können.**

## ... mit Fasten

 Elisabeth Erb (69)

Ich bin immer wieder recht beschäftigt – trotz meiner 69 Jahre. Abends sitze ich manchmal zu lange am Computer, was dazu führt, dass ich danach schlecht schlafe. Der Alltag hat mich dann «im Griff!». Kennt ihr das?

In solchen Momenten merke ich, dass ich einen Stopp brauche, eine Auszeit, die mir gut tut.

Meine Auszeit finde ich in Wanderungen allein in der Natur. Sie helfen mir, mich auf mich selbst zu besinnen und neue Kraft zu schöpfen. Besonders schätze ich die Zeit auf einer Hütte in den Bergen. Diese Hütte hat keinen Strom, und das Wasser hole ich draussen am Brunnen. Schon allein diese Einfachheit bringt mich in Verbindung mit der Langsamkeit des Lebens. Alles braucht

mehr Zeit. Ich werde ruhiger und gewinne Abstand zu meinem Alltag.

Eine besondere Freude ist es für mich, wenn ich auf der Alp eine Fastenwoche leite. Regelmässiges Fasten bringt mich immer wieder zurück zum Wesentlichen. Es reinigt den Körper und unterstützt die Seele.

Brauche ich wirklich so viele Dinge, um glücklich zu sein? Diese Frage stelle ich mir immer wieder, und die Antwort ist meist: Nein. Selbst den Komfort vermisse ich nicht. Auch die Nahrung fehlt mir nicht – abgesehen von Säften oder Gemüsesuppen während des Teilfastens. Trotz des Verzichts fühle ich mich leistungsfähig, empfinde innere Freude und eine tiefe Verbundenheit – egal, ob ich allein bin oder mit anderen.

Die Atmosphäre auf der Alp hat etwas Magisches. Sie bringt nicht nur mich,

sondern auch die Teilnehmer:innen der Fastenwochen zur Ruhe. Eine Teilnehmerin formulierte es treffend: «Hier oben kann ich mich extrem schnell verlangsamen!»

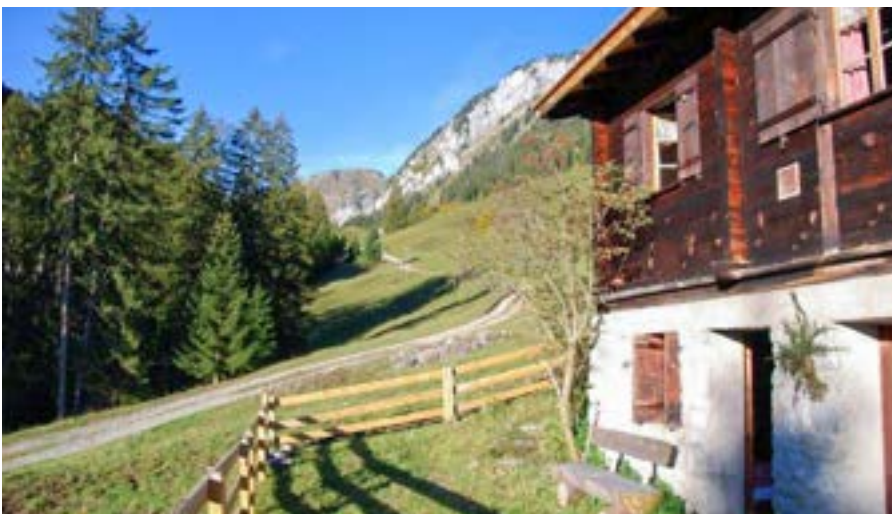
Die einfachen Tätigkeiten auf der Hütte – das Einfeuern, Wasser holen, das Feuer am Leben halten, dem Knistern des Feuers lauschen – machen alles bewusster. Abends, bei Kerzenlicht oder Petroleumlampe, unterstützt von kleinen Solarlampen, halten wir inne. Viele Probleme oder Dinge, die im Alltag so wichtig erscheinen, verlieren plötzlich an Bedeutung.

Bewusst verzichte ich darauf, in der Hütte eine Solaranlage zu installieren. Diese besondere Stimmung, die uns näher zu uns selbst bringt, möchte ich nicht verändern.

Während der Fastenwochen lassen wir uns von den Elementen der Natur inspirieren: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Diese Qualitäten entdecken wir auch in uns selbst wieder. Jeden Morgen gönnen wir uns eine Gehmeditation draussen in der Stille. Es ist eine Zeit für sich, um die Natur zu beobachten, Kraft zu schöpfen, Belastendes loszulassen und sich mit dem Kosmos zu verbinden. Beim langsamen Gehen nehme ich die Details der Natur wahr – den Tau auf den Blättern, Schnecken am Wegesrand.

**Erde** symbolisiert Langsamkeit, Sicherheit und tiefes Vertrauen. Sie hilft uns, innezuhalten und uns im Moment zu verankern.

**Wasser** steht für Loslassen, Fliesen, Kreativität und Emotionen. Der nahe



**Ruhe auf der Alp:** Ein Ort, der Entschleunigung schenkt.

Bild: Elisabeth Erb

Bergbach unterstützt uns dabei, Raum für Neues zu schaffen. **Feuer** schenkt Wärme, Lebensenergie und Tatkraft. gibt uns Wärme und Kraft, Lebensenergie, Freude und Energie – es verleiht uns Tatkraft und hilft, Entscheidungen zu

treffen. **Luft** wird uns bewusst, wenn wir atmen. Sie verbindet uns mit dem Leben, schenkt Leichtigkeit und ermöglicht, neue Perspektiven zu entwickeln. **Raum** verbindet uns mit der Stille in uns und dem Universum. Er schafft Platz

für das Grosse und Ganze, das uns alle verbindet.

Die Stille auf der Alp und in mir selbst wirkt tief. Hier komme ich zur Ruhe, lasse mich nieder und stärke mein Urvertrauen.

## ... mit Bullet Journaling

 Rebekka Flotron (29)

Es gab eine Zeit, in der ich das Gefühl hatte, mein Alltag würde mich überwältigen. Ständig war ich beschäftigt, meine To-do-Listen wurden immer länger, und irgendwo dazwischen bemerkte ich, wie meine Kreativität und Motivation nachliessen. Ich brauchte etwas, das mir half, meinen Kopf zu entlasten und mir wieder Raum für mich selbst zu schaffen – und genau da entdeckte ich das Bullet Journaling.

### Mehr als nur Organisation

Anfangs wusste ich nicht viel darüber. Ich hatte lediglich gehört, dass man damit Aufgaben organisieren kann. Doch schnell wurde mir klar, dass es viel mehr ist. Mein Bullet Journal wurde nicht nur zu einem Werkzeug für Ordnung, sondern auch zu einem Ort, an dem ich mich kreativ austoben kann. Es fühlt sich an wie ein kleines Geschenk an mich selbst. Ob ich Listen schreibe, mit Farben experimentiere oder kleine Zeichnungen hinzufüge – jede Seite hilft mir, einen Moment innezuhalten.

Ich liebe besonders, wie flexibel ein Bullet Journal ist. Es gibt keine festen Regeln. An manchen Tagen halte ich alles ganz minimalistisch – einfach nur, um meinen Kopf zu sortieren. An anderen Tagen male ich, benutze Sticker oder probiere neue Layouts aus. Für mich ist das Gestalten fast wie eine Art Meditation. Wenn ich eine neue Seite plane oder verziere, vergesse ich die Zeit. Es ist, als würde ich einen kleinen ruhigen Ort in mir selbst finden.

### Kein perfektes Bild

Natürlich hat das Bullet Journaling einen gewissen Trendstatus, und auf Social Media sieht man oft makellos ge-

staltete Seiten. Für viele kann das den Eindruck erwecken, dass man ein «perfektes» Journal führen muss. Ich selbst kenne diesen Druck. Es gibt Tage, an denen ich mich dabei ertappe, wie ich meine Seiten mit den Kreationen anderer vergleiche und mich frage, ob mein Journal «gut genug» ist. Doch genau diese Vorstellung nimmt dem Journaling seinen eigentlichen Wert: Es geht nicht um Perfektion, sondern um Ausdruck und Entspannung.

Ich lerne mich bewusst von diesen Ansprüchen zu lösen. Mein Journal gehört nur mir, und ich gestalte es so, wie es mir guttut – ganz ohne Druck. Die Schönheit liegt nicht im Endergebnis, sondern im Prozess. Trotzdem gibt es immer wieder Momente, in denen ich mich daran erinnern muss, dass unperfekte Seiten genau das sind, was Journaling ausmacht: ein Ort, der frei von Erwartungen und Bewertungen bleibt, auch wenn das manchmal leichter gesagt als getan ist.

Für mich ist das Bullet Journaling weit mehr als ein Organisationssystem. Es ist ein Ort der Ruhe, der Kreativität und der

Selbstfürsorge. Egal, wie hektisch der Alltag manchmal ist – mein Journal ist wie ein kleiner Anker, zu dem ich immer zurückkehren kann. Es erinnert mich daran, dass ich die Langsamkeit nicht nur erleben, sondern auch gestalten kann – mit jedem Strich, jeder Seite und jedem Moment, den ich mir dafür nehme.

### Ein Trend mit Potenzial

Bullet Journaling wird oft als Trend belächelt – auch in meinem Umfeld. Doch es ist nicht nur eine Modeerscheinung, sondern kann auch therapeutische Vorteile bieten.

Studien zeigen, dass Journaling depressive Symptome und Angstzustände lindern kann. Auch Traumata können durch das Schreiben besser verarbeitet werden, was sich positiv auf das Immunsystem auswirkt.

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, bietet mir mein Bullet Journal die Möglichkeit, innezuhalten und mich auf das Wesentliche zu besinnen. Es ist mein persönlicher Rückzugsort, der mir hilft, die Balance im Alltag zu finden. □



Kreativität auf Papier: Platz für Ideen und Entspannung. Bild: Rebekka Flotron

# Die schnelle Schrift

**Seit 1957 widmet sich Erika Jampen der Kunst der Stenografie – einst Alltagswerkzeug, heute ein faszinierendes Kulturgut. Im Interview teilt sie ihre Erfahrungen und die Bedeutung von Steno damals und heute.**

 Annemarie Voss (79)

***Erika Jampen, wie lange betreibst du schon Stenografie?***

**Erika Jampen:** Mit Steno habe ich im Jahr 1957 begonnen; damals war ich in der 9. Klasse, und es war üblich, dass man einen Anfängerkurs beim lokalen Stenoverein besuchte, um bei Beginn der Lehre das System der Kurzschrift bereits zu beherrschen und sich auf die Geschwindigkeit konzentrieren zu können. Es wurde damals meistens davon ausgegangen, dass Frauen eine KV-Lehre absolvierten und später im Büro

arbeiten würden. Während der Lehre sind wir oft am Sonntag in die Kirche gegangen und haben die Predigt stenografiert. Das war fast wie ein Sport. So konnten wir trainieren und Ge-

schwindigkeit erreichen, um nachher an Stenowettschreiben einen Preis zu gewinnen. Nach den Wettschreiben fand die Rangverkündung statt und anschliessend wurde bei Musik und Tanz gefeiert.

**Erika Jampen:** seit über sechs Jahrzehnten leidenschaftliche Stenografin.



## Schnell, präzise und zeitlos?

Stenografie, auch Kurzschrift genannt, ist eine Schreibtechnik, die durch vereinfachte Zeichen und Symbole ermöglicht, gesprochene Sprache in hoher Geschwindigkeit festzuhalten. Ursprünglich für Büroarbeit und Protokollführung entwickelt, findet sie heute noch Anwendung in der Parliamentsdokumentation, bei wissenschaftlichen Aufzeichnungen und als persönliches Notizwerkzeug. Stenografie vereint Schnelligkeit, Präzision und die Kunst, komplexe Inhalte auf kleinstem Raum festzuhalten.



Bild: Privat

***Wann hast du deine ersten Wettschreiben gemacht?***

Das war im ersten Lehrjahr 1958. Wir haben mit 80 Silben pro Minute begonnen, und ich glaube, meine höchste Silbenzahl war so um 140. Es war auch interessant, dabei andere Kolleginnen und Kollegen kennen zu lernen, die schon weiter waren. Rund um den Zürichsee fanden verschiedene Wettbewerbe statt, und da nahmen wir immer teil.

***Wo hast du die kaufmännische Lehre gemacht und was hast du nachher gearbeitet?***

Ich habe die Lehre in einem Fabrikationsbetrieb, den Gurit Gummiwerken AG, gemacht. In der Gurit hatte ich einen Franzosen als Abteilungsleiter,

*Steno ist ein Kulturgut,  
das es verdient, gepflegt zu  
werden.*

**Erika Jampen**

der mir einen Kontakt zu einer Firma in Lyon vermitteln konnte. Es war am Anfang sehr hart. Bei meinen französischen Kolleginnen war ich nicht willkommen, und wenn ich nicht meinen Kopf durchgesetzt hätte, wäre ich nach zwei Wochen wieder nach Hause gereist. Es wurde dann doch eine interessante, wunderschöne Zeit, und nach einem Jahr wollten sie mich nicht mehr gehen lassen.

**Hast du da Steno schon brauchen können?**

Ich habe Steno beruflich nie gebraucht, aber ich habe mir diese Fähigkeit immer am Leben erhalten, indem ich Tagebuch geschrieben habe, oder wenn ich zum Beispiel irgendwelche Aufgaben bekam, habe ich alles für mich stenografiert. Das war kein Problem, da auch französische Steno in der kaufmännischen Lehre als Freifach gelehrt worden war. Ursprünglich habe ich Steno gelernt, um bei einem «Herrn Direktor» ins Diktat zu gehen, was dann aber nie der Fall war. Immer wenn ich etwas vorbereiten

musste, habe ich zum Notieren Steno angewendet.

**Was macht die Steno für dich so faszinierend?**

Ich habe die Stenografie zwischen 1957 und 1961 erlernt und habe bis zum Jahr 1978 in keinem Stenoverein mitgemacht. Damals arbeitete ich als Maschinenschreiblehrerin in der kaufmännischen Berufsschule Thun und in der Noss Spiez. Dort wurde ich gefragt, ob ich für eine kranke Stenolehrerin Stellvertretung übernehmen könnte. Ich habe abgesagt, nicht weil ich Angst hatte, das System nicht mehr zu beherrschen, sondern weil zwei Jahre vorher eine Systemrevision erfolgt war. Daraufhin habe ich mich zu einer Total-Repetition entschlossen und bin so zum Korrespondenzklub des Schweizerischen Stenografenverbandes gekommen. Dort hat mich ein altgedienter Stenograf wieder auf den neusten Stand gebracht. Seither bin ich im Korrespondenzklub in mehreren Gruppen aktiv.

**Was hat der Korrespondenzklub für eine Funktion?**

Der Korrespondenzklub nimmt Mitglieder auf, die in keinem Stenoverein mitmachen können, weil es in der Schweiz nicht mehr viele Stenovereine gibt. Steno wurde aus dem offiziellen

Stundenplan gestrichen. An den öffentlichen Schulen wird Steno nicht mehr unterrichtet. Erst war es noch Freifach, dann wurde es ganz aufgehoben, weil andere Fächer wichtiger wurden. Das ist übrigens dem Tastaturschreiben genau gleich ergangen.

Mitglieder des Korrespondenzklubs und des Schweizerischen Stenografenverbandes erhalten ab und zu Anfragen von Firmen, Institutionen und Privaten, Stenogramme in Langschrift zu übertragen.

So hat mich vor einigen Jahren die Tochter eines Pfarrers gebeten, Predigten ihres Vaters (alle stenografisch verfasst)

*Es gibt auffallend viele sehr  
alte, immer noch aktive  
Menschen in den  
Stenovereinen.*

*Verlängert Steno das Leben?  
Ich denke schon.*

**Erika Jampen**

zu übertragen. Es war für die Tochter interessant, die Predigttexte zu ihrer Taufe, von Feiertagen oder jene zum Ende des zweiten Weltkrieges lesen zu können.

2018 feierte eine kleine Berggemeinde im Friaul ein Jubiläum und plante dazu eine Ausstellung. In den 1920er Jahren war sie vom Schweizer Dialektologen Paul Scheuermeier, der sich für die Arbeit der Bauern, ihre Geräte, ihre Sprache und ihre Lebensart interessierte, mit dem Ziel einen Sprach- und Sachatlas Italiens und der Südschweiz zu erstellen, besucht worden. Scheuermeier hatte all seine Begegnungen mit der Bevölkerung stenografisch festgehalten. Über eine Freundin im Tessin erhielt ich Kopien dieser Stenogramme zur Übertragung. Da sie an den Rändern teilweise unlesbar waren, suchte ich nach den Originalen und fand sie im Romanistischen Institut der Uni Bern. Dort war es mir möglich, die Stenogramme zu vervollständigen und sie für die Ausstellung in Forni Avoltri zu übertragen.



Bild: Wikipedia Commons

**Handgeschriebene Stenografie:** Präzise Zeichen, die Gedanken in Sekundenschnelle festhalten.

### **Wo braucht man Steno noch und warum?**

Wir sind ein überalterter Verein, aber Steno ist ein Kulturgut, das es verdient, gepflegt zu werden. Es gibt auch in St. Gallen viele junge Leute, zum Beispiel Studenten der HSG, die mit Erfolg Kurse bei einer ausgezeichneten Stenografin besuchen. Zudem finden in verschiedenen Schweizer Städten Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sowie regelmässige «Steno-Stämme» für Trainings statt.

Bei den Intersteno-Kongressen, die mit ungefähr 500 Teilnehmenden alle vier Jahre weltweit in grösseren Städten stattfinden, hat die ursprüngliche Hand-Steno zugunsten von Tastaturschreiben, Textverarbeitung und Protokollieren etwas an Bedeutung verloren. Ein wichtiger Zweig ist jedoch noch immer die Parlaments-Stenografie. In Deutschland

– nicht nur in der Hauptstadt, sondern auch in den einzelnen Bundesländern – werden noch zahlreiche Parlaments-Stenografen und -Stenografinnen beschäftigt. Auch in Italien, allen östlichen Ländern inklusive Japan und China sowie in Südamerika sind die Parlaments-stenografen noch sehr gefragt.

In Italien hat sich mithilfe von Stenografiermaschinen eine interessante Dienstleistung durchgesetzt: Interessierte Leute werden an der Stenografiermaschine ausgebildet und werden dann fürs Protokollieren von Anlässen grosser Firmen eingesetzt. Zu zweit verfassen sie das Protokoll: eine Person nimmt das Gesprochene mit der Stenomaschine auf. Diese ist mit dem PC der zweiten Person gekoppelt. Dort wird der Text redigiert und mit Satzzeichen versehen. Gemeinsam kontrollieren die Beiden das Protokoll und drucken die

gewünschte Anzahl. Wenn die Teilnehmer:innen des Anlasses das Mittagessen hinter sich haben, erhalten sie das gebundene Protokoll.

Es gibt auffallend viele sehr alte, immer noch aktive Menschen in den Stenovereinen.

### **Verlängert Steno das Leben?**

Ich denke schon, das ist wie bei Menschen, die Kreuzworträtsel lösen und so ihre grauen Gehirnzellen noch aktiv halten. In der Steno muss man das auch und kann in den Vereinen zudem soziale Kontakte pflegen.

### **Brauchst du Steno auch für persönliche Mitteilungen?**

Ja, Stenokolleginnen gratuliere ich zum Geburtstag gerne mal in Steno. Das ist schon üblich. Heutzutage ist das fast wie eine Geheimschrift. □

# Wenn alles perfekt wäre ...

**... dann wäre alles genau so, wie es jetzt ist. Was sich wie ein kitschiger Kalenderspruch anhört, ist die vielleicht wichtigste Erkenntnis, die ich in den vergangenen Jahren gesammelt habe. Und dennoch – obwohl Perfektion nicht ein erstrebenswertes Ziel ist – richte ich mich und mein Leben danach aus. Klingt das wie ein Widerspruch?**

 Nilai Scheiwiller (26)

Lass uns zu Beginn etwas klarstellen: Wenn du die Wahl zwischen einem guten Produkt und dem allerbesten Produkt hast – welches bevorzugst du?

Nun, du entscheidest dich natürlich für die beste dir zur Verfügung stehende Option. Hast du nur ein schlechteres Produkt als Alternative, hast du auch keine Schwierigkeiten bei der Wahl.

Komplizierter wird es dann, wenn du dich nicht nur zwischen zwei Produkten entscheiden musst, sondern zwischen tausenden davon. Welches ist wohl der passendste Staubsauger unter den tausenden von Staubsaugern, die alle schliesslich nur Staub saugen? Plötzlich

ist es gar nicht mehr so einfach, einen Favoriten zu bestimmen. Je mehr Möglichkeiten es gibt, desto wählerischer kannst du sein.

Für die Hersteller geht es also darum, sich auf einem riesigen Markt durchzusetzen. Um das zu erreichen, genügt ein gutes Produkt alleine nicht. Es wird nicht der beste Staubsauger verkauft, sondern der, welcher dem Käufer am ehesten auffällt und DANN am meisten überzeugt. Um sich gegen eine grosse Masse zu behaupten, gilt es, in irgendeiner Form herauszustechen und anschliessend besser zu wirken als das, was die Konkurrenz zeigt. Man kann also sagen: Je besser das Produkt dargestellt wird, je näher es an der Perfektion zu sein scheint, desto

grösser ist die Chance, dass es die Menschen überzeugt.

### **Persönlichkeiten werden Produkte**

Sich danach auszurichten, was die Käufer:innen am meisten anzieht, klingt ja erstmal sinnvoll. Eine tolle Wirtschaftskurbel, die dafür sorgt, dass immer bessere Produkte entwickelt werden. Und dem ist auch so. Wir geniessen heute die Güter, von denen man vor 20 Jahren geträumt hat.

Nur ist für die meisten Menschen nicht ein Produkt oder eine Dienstleistung das, was sie verkaufen wollen – es sind sie selber.

Durch den Personenkult um Film- oder Musikstars sowie die öffentliche



Bild: generiert mit künstlicher Intelligenz, Adobe Firefly

## Perfektion als Kompass: Der Weg der Bäume lehrt uns, dass das Wachstum wichtiger ist als das Ziel.

Darstellung und Zelebrierung von Personen auf Social Media wurden einzelne Persönlichkeiten zu Produkten gemacht, die vermarktet werden. Je beliebter die Person, desto höher der Marktwert. Hier wird ganz schnell ersichtlich, dass das in Perfektionismus ausarten kann. Je «perfekter» der Mensch, desto «besser» das Produkt.

Tatsächlich ist es ja heutzutage sogar so, dass nicht nur Promis in der Öffentlichkeit stehen und sich als Produkt präsentieren. Der grösste Teil der Menschheit ist aktiv auf den sozialen Medien. Jeder dieser Menschen hat ein Profil, und jedes dieser Profile versucht, so attraktiv wie möglich auszusehen. Denn dieses Profil ist ein Statussymbol und ein Ausdruck der eigenen Person. So versucht jeder, sich von der bestmöglichen Seite zu präsentieren, um in der Gesellschaft bessere Chancen zu haben. Es ist wie ein öffentliches Portfolio, auf das alle Zugriff haben. Je besser die Darstellung seiner selbst, desto besser sind die Chancen in der Gesellschaft. Und weil sich alle bestmöglich inszenieren wollen, zeigen sie sich nur von ihrer besten Seite, in ihrer Bestform. Sowas geht im Internet ganz

einfach, weil jede/r ja selber entscheiden kann, was und wie viel man von sich zeigt. Dies führt zu einer makellosen Schein-Welt, in der Fehler nicht nur versteckt, sondern ganz gelöscht oder gar nicht erst sichtbar gemacht werden können.

Auf Social Media ist es fast unausweichlich, mit der Schönheit, den Erlebnissen und den Erfolgen Anderer konfrontiert zu werden. Das befeuert natürlich den Druck, sich selber zu optimieren, erheblich.

### Allgegenwärtiger Leistungsdruck

Die Problematik des Perfektionismus erstreckt sich aber weit über Social Media hinaus und hatte auch schon davor eine hohe gesellschaftliche Relevanz.

Um ein integrierter Teil unserer Gesellschaft zu sein, muss man Geld verdienen oder besitzen. Und um Geld zu verdienen, muss man einen Wert bieten können, der dem des Geldes gleichkommt. Es ist ein Austausch. Je höher der Wert, den man bietet, desto mehr Geld lässt sich damit verdienen. Jede Arbeitskraft bietet mit ihrem Tun einen Wert, welcher in Form von Geld bestätigt wird.

Daher sind auch alle Arbeitskräfte vom Leistungsdruck unserer Gesellschaft abhängig, weil alle etwas leisten müssen, um Teil davon sein zu können.

Auch hier kristallisiert sich schnell heraus, warum Perfektionismus in unserem sozialen Gefüge so eine grosse Rolle spielt:

Wer einen höheren Wert für die Gesellschaft bietet, wird von ihr bevorzugt und hat dadurch deutlich weniger existenzielle Probleme. Das heisst, je besser man die Bedürfnisse der Gesellschaft befriedigt, desto einfacher werden die eigenen Lebensumstände. Und weil die Hauptbedürfnisse der Gesellschaft Leistung und die Darstellung davon zu sein scheinen, liegt für viele die Erkenntnis nahe, dass man mehr und besser leisten muss, um weniger Probleme zu haben.

An sich war das ja schon immer so. Je beliebter der Mensch ist, desto mehr Vorteile hat er in der Gesellschaft. Je besser man als andere in einem Bereich ist, desto grösser ist die Chance, dass man bevorzugt wird. Allerdings ist es heute so, dass man nicht mehr die selben Referenzwerte hat wie früher. Früher hat man sich vielleicht mit einer Hand voll

Wenn der Referenzwert für «gut genug» eine retuschierte Schein-Perfektion aus dem Internet ist, kann man lange versuchen, diesem Anspruch in der echten Welt gerecht zu werden.

Leuten aus dem Dorf verglichen. Heute ist die Hand voll Leute das gesamte Internet mit Milliarden von Menschen. Da ist es naheliegend, dass die Herausforderung, sich gegen «besser aussehende» oder «besser leistende» Menschen durchzusetzen, ein deutlich grösseres Ausmass annimmt.

### Schein vs. Sein

Im Internet sind wir erzwungenermassen mit einer Schein-Welt konfrontiert. Denn alles, was im Internet existiert, ist eine Darstellung von Inhalten der echten Welt. Es IST nicht die echte Welt. Egal ob es ein Text, ein Bild, ein Video, ein Musikstück oder sonst etwas ist, was man im Internet findet; das sind alles nur Abbildungen der Realität – nie die Realität selbst.

Solange einem das bewusst ist, ist das nicht weiter tragisch. Aber die Nutzung des Internets ist solch ein fester Bestandteil unserer Realität geworden, dass es für viele eine grössere Wichtigkeit hat, was im Internet passiert, als in der echten Welt. Ich erinnere gerne daran, dass das Internet eine Möglichkeit bietet, seine Fehler zu kaschieren oder gar unsichtbar werden zu lassen, um sich selber besser darzustellen. Wer eine grössere Wichtigkeit darauf legt, diesem fehlerfreien Standard gerecht zu werden, als dem Standard der eigentlichen, echten Welt, ist es kein Wunder, dass das zu krankhaftem Perfektionismus führt.

### Gesunder Perfektionismus

Zum Glück gibt es nicht nur den krankhaften Perfektionismus, sondern auch den gesunden. Wenn wir einen gesunden Umgang damit finden wollen, gilt es zu akzeptieren, dass wir Teil von einer Welt sind, in welcher Perfektionismus eine zentrale Rolle spielt. Solange unser

System so funktioniert, dass Leistung die wichtigste Komponente für die Absicherung des eigenen Lebens ist, wird auch der Perfektionismus mitschwingen. Es ist nicht vermeidbar, sich zu vergleichen, wenn der Vergleich über den eigenen Lebensstandard entscheidet.

Aber wie sieht «gesunder Perfektionismus» aus?

Nun, in erster Linie erfüllt der Anspruch an Perfektion ja eine sehr löbliche Absicht: etwas so gut wie möglich machen zu wollen. Das kann ja nicht grundlegend schlecht sein. Die Frage ist nur, was wirklich möglich ist und ab wann etwas «gut genug» ist. Und das ist der springende Punkt.

Wenn der Referenzwert für «gut genug» eine retuschierte Schein-Perfektion aus dem Internet ist, kann man lange versuchen, diesem Anspruch in der echten Welt gerecht zu werden. Wir fühlen nun mal in der echten Welt und nicht im Internet. Auch wenn sich unsere Handlungen online abspielen, spielt sich unsere Gefühlswelt unabhängig davon ab. Deshalb werden wir uns mit den Ansprüchen der Online-Welt in der Offline-Welt immer schlecht fühlen, weil wir diesen niemals gerecht werden können. Man kann aber definitiv lernen, eine gesunde Gewichtung zwischen Online- und Offline-Welt zu finden. Wenn uns bewusst ist, dass in der echten Welt niemand perfekt ist, hilft das schon extrem.



Bild: Victor Keller

**Nilai Scheiwiler** über die Balance zwischen Leistungsdruck und gesundem Perfektionismus.

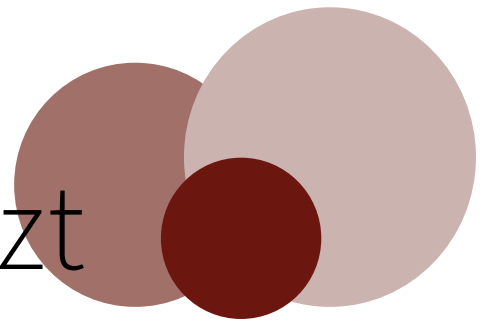
Trotzdem kann Perfektion als Orientierungshilfe dienlich sein. Wichtig ist hierbei, dass sie eben nur als Wegweiser genutzt und nicht als finales Ziel gesehen werden. «Der Weg ist das Ziel», heisst es so schön. Aber es ist sicher gut zu wissen, wohin der Weg führt. Und je genauer man die Richtung einer erfreulichen Destination anpeilt, desto eher kommt man dort auch an. Genauso ist es mit der Leistung. Niemand kann erwarten, ohne hohe Ansprüche etwas Hochanspruchsvolles zu erreichen. Wer nie etwas Höheres anpeilt, wird auch nie höher kommen.

Gesunder Perfektionismus wäre in dieser Hinsicht also die Perfektion als Kompass, der eine Richtung angibt, aber nicht einen finalen Ankunftsort definiert. Der Prozess der ständigen Veränderung und Weiterentwicklung in eine gewünschte Richtung ist ein wunderbares Ziel. Denn dann erreicht man tatsächlich immer wieder aufs Neue sein Ziel, sobald man etwas in Richtung eines positiven Fortschritts unternimmt. □

*Gesunder Perfektionismus wäre in dieser Hinsicht also die Perfektion als Kompass, der eine Richtung angibt, aber nicht einen finalen Ankunftsort definiert.*



# UND – einst und jetzt



**Eine Entwicklung verfolgen und daran teilhaben zu können, ist ausserordentlich spannend. Annemarie Voss erinnert sich an die Anfänge des Generationentandems, während Rebecca Horner ihre ersten Schritte in der Organisation macht. Zwei Perspektiven auf einen Verein, der sich stetig weiterentwickelt und dabei Generationen verbindet.**

## UND – einst

 Annemarie Voss (79)

Vor zehn oder elf Jahren bin ich Mitglied geworden, vorerst noch passiv. Elias studierte noch und eigene Räume gab es keine. Unsere Zusammenkünfte fanden im Gymnasium Seefeld, in der Neuen Aula oder auch in der Villa Lüthi statt. Wir haben uns in Räumen im Martinszentrum oder in kleinerem Rahmen sogar in Allmendungen getroffen, wo Elias Rüegegger, der Initiant von UND Generationentandem, damals wohnte.

Ein Schwerpunkt war das Magazin, womit ja auch alles angefangen hat. Heute entspricht es nicht mehr ganz dem Konzept. Beiträge im Tandem alt

und jung zu verfassen, ist nicht immer möglich. Zu wenig Junge die Zeit haben oder eben zu viele Alte! Das äussere Erscheinungsbild und das Layout haben sich massiv verändert, sind professioneller geworden. Die ersten Hefte musste man nach der Hälfte umdrehen und dann von hinten wieder anfangen zu blättern. So wurden Schwerpunktthemen und freie Themen auseinandergehalten.

### Ein Schwerpunkt war das Magazin

Meinen ersten Beitrag schrieb ich im März 2015 zum Thema Junge Bühne. Im Sommer fuhr ich mit bei der Promotour per Tandem. Drei Tage unterwegs, Übernachtungen in einer Pfadiunterkunft im

*Das Wachstum nahm seinen Lauf und der Platz wurde bereits wieder zu knapp.*

**Annemarie Voss**

Emmental und im Zelt am Murtensee. Gemeinsam Kochen und Essen, sich beschnuppern und viel voneinander erfahren. Von da an war ich infiziert.

Wir waren erfreut, als wir in der Schlossmattstrasse in Thun einen Raum beziehen konnten. Den Boden haben wir selbst verlegt und auch die Wände gestrichen. Regelmässige UND-Runden konnten stattfinden und wir haben sogar ein oder zwei Hauptversammlungen dort durchgeführt. Ein zweiter Raum konnte bezogen werden und schon kam «Personal» dazu. Das Wachstum nahm seinen Lauf und der Platz wurde bereits wieder zu knapp.

### Das Generationenfestival 2017 war ein Meilenstein

Wir waren stolz, so etwas «Grosses» gestemmt zu haben, waren aber unsicher, ob wir das wiederholen können. Und wir konnten! Sechs erfolgreiche Festivals bisher.

Nun sind wir seit gut eineinhalb Jahren in Steffisburg im Höchhus. Durch UND Generationentandem wurde es das Offene Höchhus – ein Begegnungsort nicht nur für Mitglieder. Mit über 40 freiwilligen Gastgeber:innen betrei-



Die Anfänge: Redaktionsitzungen, dort wo man Platz fand.

# Impressum

## UND Generationentandem

Winterausgabe 2025, 1.1. 2025  
1000 Exemplare, ISSN: 2296-2093

## Vorstand Verein UND

Erika Kestenholz und Livia Thurian  
(Co-Präsidium), Verena Allenbach,  
Tabea Arnold, Heidi Bühler-Naef,  
Ueli Ingold, Luc Marolf, Arbër Shala,  
Fritz Zurflüh

## Kernredaktion

Text: Rebekka Flotron (Koordination),  
Manuela Begert, Heinz Gfeller, Sandra  
Gonseth, Rebecca Horner, Brigitta Ingold,  
Helmut Segner, Arbër Shala

## Layout

Mehmet Gökmen, Rebekka Flotron  
Jennifer Ritschard

## Cover

Rebekka Flotron

## Korrektorat

Caroline Böhlen, Heinz Gfeller,  
Erika Kestenholz, Martin Rüedi,  
Irène Sprenger, Markus Thurian

## Abonnement

40 Franken, vier Ausgaben  
abo@generationentandem.ch

## Bankverbindung

AEK Bank 1826  
IBAN: CH69 0870 4045 8451 5910 9

## Frühlingsausgabe 2025

4.4.2025 (Redaktionsschluss: 16.2.2025)

## Links



generationentandem.ch  
facebook.com/generationentandem  
instagram.com/generationentandem  
youtube.com/@generationentandem  
soundcloud.com/generationentandem

ben wir das Café, das immer mehr zu einem Restaurant mutiert. Im Sommer bietet der Garten viele Möglichkeiten. Es gibt Flohmärkte, Sommerfeste und während der Männer-EM das erste Mal ein Public Viewing mit Bratwurst, Pommes, Bier und Eistee.

Es finden wöchentlich mehrere Anlässe statt. Vergnügliche und lehrreiche. Musik, Lesungen, Filme, Schach spielen, Sprachcafé, Deutschunterricht und, und, und ... Die Räume werden auch gerne gemietet für Sitzungen, Geburtstagsfeiern, Konfirmationen und viele andere Anlässe.

### Eine erstaunliche positive Erfolgsgeschichte

Trotzdem hänge ich manchmal etwas wehmütig den vergangenen Zeiten nach. Als wir uns untereinander noch alle mit Namen kannten. Wir uns nicht mehrheitlich zum Arbeiten trafen. Ausflüge machten, mal ins Wallis in die Abtei St. Maurice, oder einfach nur auf die Rabenfluh. Highlights waren auch der Besuch im Centre Dürrenmatt in Neuenburg oder im Chaplin-Museum in Vevey.

Die viel zitierte Augenhöhe stimmte damals für mich noch wesentlich besser.

Jetzt überwiegt oft das Unbehagen, nicht genug zu tun. Immer fehlen noch Helfende, täglich Meldungen, dass noch jemand fehlt. Ich kann Nein sagen, sicher. Aber ständig eingespannt zu sein, zeigt auch umso besser, dass mit zunehmendem Alter die Kräfte weniger werden, die Vergesslichkeit grösser und das Arbeitstempo langsamer. Und dafür brauche ich kein UND Generationentandem, um mir das bewusst zu machen.

Aber ich nehme an, dass ich weiterhin mein Bestes geben werde. UND Generationentandem ist mir ans Herz gewachsen und ich fühle mich hier auch ein bisschen zu Hause.

*UND Generationentandem  
ist mir ans Herz  
gewachsen und ich fühle  
mich hier auch ein  
bisschen zu Hause.*  
**Annemarie Voss**



**Gemeinsam unterwegs:** Begegnungen und Erlebnisse beim Ausflug ins Thun Panorama.

# UND – jetzt

 Rebecca Horner (23)

Ich habe mich Ende August für die Freiwilligenarbeit im Generationentandem angemeldet und im September damit begonnen, in der Redaktion mitzuarbeiten. Derzeit schreibe ich meine ersten Beiträge für das Magazin. Die Erfolgsgeschichte von UND Generationentandem habe ich weniger aktiv miterlebt als vielmehr aus verschiedenen Quellen mitbekommen – sei es durch die Webseite oder durch Gespräche mit anderen, die darüber erzählt haben.

Für mich ist das Generationentandem ein gut organisierter Ort, der ein vielfältiges und spannendes Angebot bereithält. Das Programm ist abwechslungsreich und bietet für jeden etwas. Ich habe bereits an einigen Anlässen teilgenommen, darunter die UND-Runde, der Spielabend und das Sprachcafé. Besonders spannend finde ich, wie unterschiedlich diese Angebote sind und wie sie einen Einblick in die Erfahrungen der Menschen bei UND Generationentandem geben. Dabei wird deutlich, wie

die Erlebnisse der Teilnehmer:innen zu neuen Perspektiven führen – nicht nur in Bezug auf den Verein, sondern auch auf ihr persönliches Leben.

Mir macht es ausserdem grosse Freude, immer wieder neue Menschen kennenzulernen. Der Umgang miteinander ist dabei angenehm und herzlich,

was die Atmosphäre sehr bereichernd macht.

Ich freue mich darauf, weitere Erfahrungen in der Organisation zu sammeln und neue Begegnungen zu machen. Ich bin gespannt, was die Zukunft bei UND Generationentandem noch für mich bereithält. □



Bild: Nils Scheiwiler

Heute sieht der Austausch so aus: «Zäme» im Offenen Höchhus.

## Ich möchte UND Generationentandem unterstützen und Mitglied werden:

Name .....  
Adresse .....  
PLZ und Wohnort .....  
Telefon und E-Mail .....  
Geburtsdatum .....

- Einzel (50 Franken)  Partner (80 Franken)  Juristische Person (150 Franken)
- Magazin abonnieren, ohne Mitgliedschaft (mindestens 40 Franken)
- Aktiv mitmachen
- Abo für ein Jahr verschenken an:

Name / Adresse: .....

Bitte  
frankieren.

UND Generationentandem  
Höchhusweg 17  
3612 Steffisburg

Du kannst dieses Formular auch online ausfüllen unter:  
[www.generationentandem.ch/about/mitglied-werden/](http://www.generationentandem.ch/about/mitglied-werden/)

Mit dem Einsenden dieses Formulars erklärst du dich einverstanden, dass UND Generationentandem deine E-Mail-Adresse für den Versand von Mitglieder-mails und Newslettern über Drittanbieter (Mautic) verwenden darf.



Bild: Nilai Scheiwiler

*«Begegnungen mit Menschen inspirieren, regen zum Nachdenken an und öffnen den Zugang zu anderen Perspektiven – wenn man im Gespräch bleibt und zuhört. Tragen wir diesen Begegnungen Sorge und lassen wir sie stattfinden.»*

***Tabea Keller,  
Mitarbeiterin Generationenfragen***

***[www.generationentandem.ch](http://www.generationentandem.ch)***

### **Generationen verbinden: Das Konzept von UND Generationentandem**

In der Region Thun verwurzelt, verbindet die gemeinnützige, politisch und religiös unabhängige Organisation, die dieses Magazin herausgibt, Menschen aller Generationen und Lebenswelten. Über 150 engagieren sich freiwillig.

Zum Konzept

