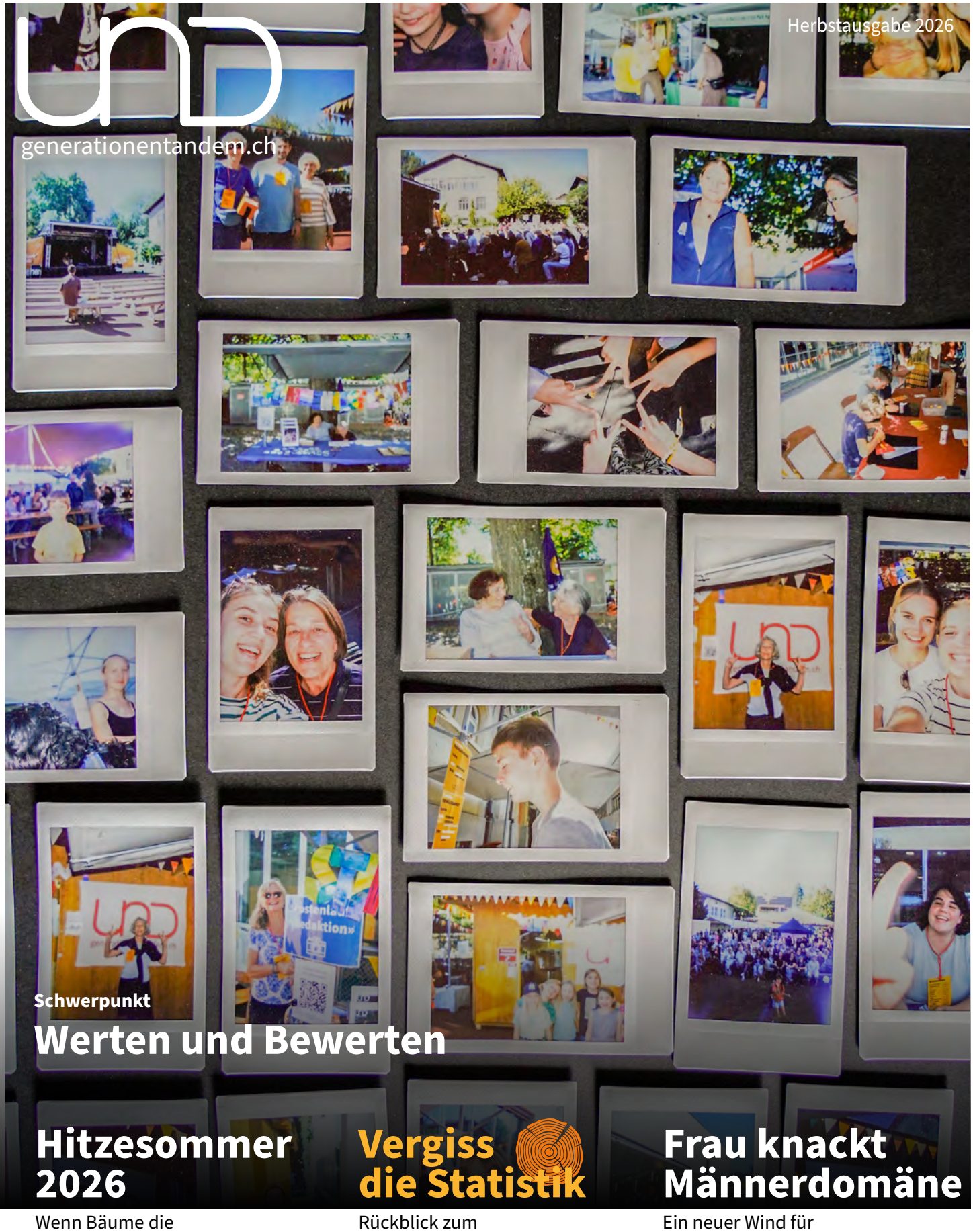
nr. 59

Herbstausgabe 2026

generationentandem.ch



Schwerpunkt

Werten und Bewerten

Hitzesommer 2026

Wenn Bäume die Klimaanlage ersetzen

Vergiss die Statistik

Rückblick zum Generationenfestival 2026

Frau knackt Männerdomäne

Ein neuer Wind für fairen Sport



Bild: Lena Rattaggi

Was gilt?

EDITORIAL



Rebekka Flotron (31)

Man merkt beim Blättern durch diese Ausgabe schnell: Unser ganzer Alltag besteht aus einem ständigen Abwägen, Bewerten und Vergleichen. Wir sortieren aus und vergeben Noten – uns selbst, anderen Menschen, Berufen oder Produkten. Doch wer legt eigentlich fest, was im Leben zählt?

In dieser Herbstausgabe blicken wir hinter die Kulissen des Messens und Bewertens. Wir fragen uns, warum akademische Titel oft höher im Kurs stehen als das so dringend benötigte Handwerk, wie schnell eine digitale Rezension über Existenzen entscheiden kann und was Kunst eigentlich kostet, wenn man sie nicht dem freien Markt überlässt. Gleichzeitig machen wir uns auf den Weg zu echten Werten: von der Selbstreflexion über das spielerische Lernen im Klassenzimmer bis hin zur Frage, wie man auf die grossen und kleinen Krisen des Lebens antwortet, wenn der gewohnte Boden wegbricht.

Die Beiträge dieser Ausgabe zeigen unterschiedliche Antworten darauf und laden dazu ein, den eigenen Kompass neu auszurichten. ☐

Herbst 2026
Nr. 59

Werten und Bewerten

3 **Editorial**

5 **Ansichtssache**
... über die Kraft der Empörung

6 **Gastkommentar**
Print für den Fokus, Digital für den Zugang

8 **Betonwüste ade**
«Wir müssen Häuser anders bauen, um zu überleben»

10 **Durch- und Weitblick**
Eine Optometristin nimmt neue Ziele ins Visier

12 **Held:innen des Alltags**
Warum uns ganz normale Menschen im Leben inspirieren

14 **Miteinander alt werden**
Wie in Zürich soziales Kapital im Alltag wächst

18 **Wertvoll für uns**
Sieben Menschen teilen, was für sie im Leben zählt

20 **Am eigenen Lenkrad**
Warum Selbstreflexion mehr wert ist als ein fremdes Urteil

22 **Der Wert von Werten**
Spielerisches Lernen legt den Grundstein für gutes Miteinander

25 **Neue Massstäbe**
Wenn Leistung nicht mehr zählt: Wie sich Wert im «Sein» findet

26 **Mehr als nur Kleidung**
Eine Umfrage zeigt den Konflikt zwischen Trend und Ethik

28 **Appenzeller Werte**
Bilder, die zeigen, was den Innerrhoder Charakter ausmacht

30 **Der grosse Irrtum**
Über das veraltete Bild von Bildung und Ausbildung

33 **Quiz**
Neun Fragen zu Stars, Geschichte und Philosophie

34 **Wandern und Werte**
Ein Weg in den Berner Alpen lädt ein zum Innehalten

35 **Not macht erfinderisch**
Ein Gedankenexperiment über das Geldverdienen

36 **Kunst zum Teilen**
Wie drei Frauen ihren Werken (k)einen Preis geben

40 **Sterne für Solidarität**
Eine Hasskampagne auf Google trifft ein neues Restaurant

42 **Frau am Steuer**
Der Kampf gegen Vorurteile im Segelsport

Gemeinschaft soll nicht von oben diktiert, sondern von innen heraus gewachsen sein.
René Fuhrimann, Seite 14

Über UND

44 **Unsichtbare Bilanz**
Was vom Generationenfestival wirklich bleibt



Das Herz des Generationenfestivals: die 200 Helfer:innen.

Ansichtssache

Warum wir ohne Aufregung nicht weiterkommen

Nora Hegglin (26)

Wer den täglichen Blick in die Nachrichten oder sozialen Medien wagt, stellt fest: Wir leben im Zeitalter der Dauerempörung. Irgendjemand regt sich immer furchtbar auf – über politische Entscheidungen, den Zustand der Welt oder den vermeintlich verdorbenen moralischen Kompass anderer. Es wirkt, als stünde die Gesellschaft permanent unter Strom. Doch bevor man die Empörung als lautes, nutzloses Gezeter abtut, lohnt sich ein genauerer Blick. Denn in ihr steckt weit mehr als nur heisse Luft.

Empörung ist zunächst das seismografische Frühwarnsystem einer Gesellschaft. Sie entzündet sich nicht nur an harten Ungerechtigkeiten, sondern vor allem dort, wo der eigene moralische Kompass und persönliche Wertvorstellungen verletzt werden. Was für die eine Person ein untragbarer Bruch von Anstand oder Respekt ist, lässt die andere vielleicht kalt. Wenn Menschen empört sind, verteidigen sie also immer auch das, was sie für moralisch richtig halten. Sie schauen nicht weg, sondern brechen das bequeme Schweigen und machen unmissverständlich klar: Das geht (ihnen) zu weit.

Doch der Wert der Empörung zeigt sich erst dort, wo sie den Zustand der reinen moralischen Aufregung verlässt. Sie ist der rohe, hochenergetische Treibstoff für Aktivismus und echten gesellschaftlichen Wandel. Grosse historische Meilensteine – ob im Umweltschutz, bei Bürger:innenrechten oder sozialen Reformen – entsprangen selten höflichen Eingaben am runden Tisch. Sie begannen mit dem lauten, unbequemen Protest von Menschen, die für ihre Werte einstanden.

Zwar neigt die digital beschleunigte Empörung heute oft zu Schnappatmung, Echokammern und kurzen Zündschnüren. Doch sie hat auch eine demokratisch aufrüttelnde Seite: Sie bündelt Stimmen, bricht verkrustete Strukturen auf und erzeugt einen öffentlichen Druck, den Regierungen oder Konzerne schlicht nicht ignorieren können.

Am Ende gleicht die Empörung einem reinigenden Gewitter. Sie ist unbequem, elektrisiert die Luft und kann unkontrolliert Schaden anrichten. Aber sie kann auch die Atmosphäre klären und jene unbändige Kraft freisetzen, die es braucht, um für Überzeugungen einzustehen und die Welt zu verändern. ❐

In dieser Rubrik teilen Menschen ihre persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen zu Alltagsthemen. Subjektiv, authentisch und nahbar – kleine Momentaufnahmen statt grosser Expertisen. Hast du eine «Ansichtssache»? Schick sie an: redaktion@generationentandem.ch



Bild: unsplash

Nicht hinnehmen, sondern handeln: «Aufregung» auf der Strasse.

Gastkommentar



Bild: Mehmet Gökmen



Bild: Moritz Wülser

Kein «Versus», sondern ein «Und»: Kim Pittet kommentiert, wie Print und Digital zusammen Inklusion schaffen.

Zwischen Tiefe und Ticker

«Das Papier zwingt zur Pause, das Handy zum Weiterscrollen»: Doch statt uns zu entscheiden, brauchen wir beide Welten. Print schenkt Fokus, digitale Tools machen Journalismus für alle zugänglich – besonders für jene, die ein Blatt gar nicht halten können. Ein Plädoyer für kluges Masshalten.

Kim Pittet

Ich hatte letztens ein Gespräch über gedruckte Medien. Klar, manchmal wird dabei etwas schwärmerisch vom «Duft der frischen Druckerschwärze» oder dem «besonderen Gefühl» beim Umblättern gesprochen. Aber darum ging es uns eigentlich gar nicht.

Der Punkt war viel praktischer: Wer eine Zeitung oder ein Magazin in der Hand hält, macht etwas ganz Bestimmtes – er hält inne.

Beim Papier gibt es keine blauen Links oder Pop-Up-Videos, die einen ablenken. Das Blatt Papier ist einfach da. Es zwingt uns fast dazu, bei einer Sache zu bleiben. Wenn wir ständig zwischen Apps hin- und herspringen, ist diese Ruhe kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um komplexe Themen wirklich zu verstehen.

Dieser Effekt steht im Gegensatz zu unserem digitalen Alltag. Die Zahlen sind klar: Laut dem Digimonitor 2024 (von IGEM und dem Bund) sind in der Schweiz 91 Prozent der Menschen täglich online. Besonders jüngere Menschen holen sich ihre Informationen fast nur noch über Social Media. Das Problem dabei ist nicht die Technik an sich, sondern wie wir sie nutzen: Wir lesen häppchenweise, zwischen Tür und Angel, oft nur die Überschrift oder das erste Bild. Die Aufmerksamkeit zerfällt in kleine Schnipsel.

Aber jetzt kommt das «Aber»: Wer das Digitale pauschal als oberflächlich abtut, übersieht eine wichtige Tatsache. Nicht jede:r kann nämlich eine Zeitung lesen.

Stell dir vor, du kannst ein Magazin nur mit Mühe halten – etwa wegen einer Spastik oder eines starken Zitterns. Oder deine Augen sind so schlecht, dass du selbst grosse Druckbuchstaben kaum erkennst. Für diese Menschen ist ein gedrucktes Magazin oft frustrierend: Das

Papier flattert weg, lässt sich nicht festhalten oder die Schrift bleibt unscharf. Genau an diesem Punkt ist das Smartphone kein Spielzeug für einen schnellen Dopamin-Rausch,sondern ein essentielles Hilfsmittel.

- **Vorlesen statt Lesen:** Die wichtigste Funktion ist wohl die Vorlese-Funktion. Wer nicht gut sieht oder die Buchstaben nicht entziffern kann, lässt sich den Artikel einfach vorlesen. Das ist kein «Nice to have», sondern für viele eine Chance, am gesellschaftlichen Diskurs teilzunehmen.
- **Flexibilität im Alltag:** Du musst nicht am Tisch sitzen, um Informationen zu konsumieren. Beim Abwasch, beim Spaziergang oder im Zug kannst du dir Artikel einfach anhören. So wird Journalismus Teil deines ganz normalen Alltags.
- **Anpassung an die Person:** Jede:r kann selbst entscheiden: «Ich brauche grosse Schrift», «Ich brauche hohen Kontrast» oder «Ich will das ins Französische übersetzt haben». Das Papier ist starr; der Bildschirm passt sich dem Menschen an.

Die Daten zeigen uns, warum wir beides brauchen. Der Digital News Report 2024 (Universität Zürich) stellt fest: Viele Menschen sind genervt. Rund 30 Prozent vermeiden Nachrichten bewusst, weil ihnen alles zu schnell, zu viel und zu negativ wird («News Avoidance»). Hier ist das gedruckte Medium der Gegenpol: Es ist der Ort, an dem man bewusst «Stopp» sagt zur digitalen Flut. Es bietet geprüfte Fakten und Ruhe statt Aufregung.

Die Lösung liegt in einer klaren Arbeitsteilung:

- **Print für den Fokus:** Die gedruckte Ausgabe ist das Medium für den Moment, in dem man wirklich verstehen will. Für Hintergrundgeschichten, Reportagen und das bewusste Lesen ohne Störung.
- **Digital für den Zugang:** Online geht es darum, alle zu erreichen. Das bedeutet, Texte so aufzubereiten, dass sie vorgelesen werden können, dass sie auf dem kleinen Handybildschirm funktionieren und dass sie Menschen erreichen, die sonst ausgeschlossen wären.

Ein guter Journalismus heute muss beides können. Er soll die Ruhe des Papiers bewahren für alle, die Entschleunigung suchen. Und er muss die Möglichkeiten des Digitalen nutzen, um niemanden zurückzulassen – egal ob wegen einer Behinderung oder weil im Alltag einfach keine Zeit zum Sitzenbleiben ist.

Es ist kein «Gegeneinander», sondern ein «Miteinander». Das Papier gibt uns die Tiefe, das Digitale gibt uns die Reichweite und die Inklusion. Beides zusammen macht Journalismus erst wirklich vollständig. ☐



Bild: Privat

Kim Pittet: Die freie Journalistin, Moderatorin und Coach setzt sich für einen Journalismus ein, der keine Grenzen kennt.

Kim Pittet ist freie Journalistin, Moderatorin und Coach. Sie spezialisiert sich auf Inklusion und Diversität. Mit ihrem Hintergrund in Kommunikationswissenschaft und als Expertin für Inclusion Handicap baut sie durch ganzheitliche Kommunikation Brücken zwischen unterschiedlichen Lebensrealitäten und schafft neue Perspektiven für eine teilhabende Gesellschaft.

Hitzesommer 2026 – die Erde rebelliert

**Klima-Hitze-Trockenheit …
an den Grund-Lebensbedingungen wird gerüttelt …
Mensch, Tier, Natur und die Landwirtschaft leiden!**

Christine Grüneisen (70)
Helmut Segner (71)

Die Schweiz wird von immer intensiveren Hitzewellen überrollt. Temperaturen bis zu 39 Grad werden im Flachland gemessen. Weltweit sind die Temperaturen im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter bereits um rund 1.5 Grad gestiegen. Der Klimawandel, vor dem die Wissenschaft seit langem warnt, ist nun Tatsache. Und anders als von manchen Leuten erwartet, die meinten, es wäre ja schön, wenn es etwas wärmer wird, realisieren wir nun, dass der Klimawandel eine ernsthafte Bedrohung unserer Lebensgrundlagen ist, mit Folgen wie vertrocknete Felder und Weiden, Gletscherschwund und Wassermangel, gesundheitlichen Belastungen und hitzebedingter Übersterblichkeit, Verlust von Artenvielfalt, oder die Zunahme von Murgängen und Überschwemmungen. Diese Situation erfordert, neben der Reduktion klimaschädlicher Aktivitäten, auch Anpassungen an die neuen klimatischen Gegebenheiten. Ein Bereich, in dem entsprechende Massnahmen dringend notwendig sind, ist der Städtebau einschliesslich der Konstruktion und Kühlung von Gebäuden.



Bild: Christine Grüneisen

Natürliche Kühlung: «Bosco verticale» in Mailand, von Stefano Boeri.

Eine gemeinsame Bauaufgabe

Gebäude müssen Emissionen senken und gleichzeitig für veränderte klimatische Bedingungen gerüstet sein. Dazu meint Arno Schlüter, Professor für Architektur und Gebäudesysteme, ETH Zürich:

«Bei einer globalen Erwärmung von zwei Grad kann man vieles über nächtliches Lüften und bessere Beschattung abfangen. Jedoch bei einer 3-Grad-Erwärmung stösst man an Grenzen. Die Gebäude müssen aktiv gekühlt werden. Technisch lassen sich Gebäude mit Wärmepumpen kühlen, die im Sommer im Rückwärtsbetrieb laufen oder Wasser aus dem Erdreich durch die Fussböden oder die Decken zirkulieren lassen - Free Cooling».

Im Vergleich dazu hat die derzeit von vielen Seiten geforderte Installation von Klimaanlagen eine Reihe von Nachteilen: oft gibt es Bauauflagen, sie sind Stromfresser, erzeugen Lärm, und durch die Abwärme wird der Aussenbereich zwischen den Gebäuden erhitzt. Wie oft, eine scheinbar einfache Lösung führt zu neuen Problemen. Es gibt weitere Alternativen zu den stromfressen-

den konventionellen Klimaanlagen, um die sommerliche Überhitzung von Gebäuden zu reduzieren. Eine Möglichkeit besteht in baulichen Anpassungen, zum Beispiel im Vermeiden von grossen Glasfronten, die sich stark aufheizen, oder in der Verwendung neuer Baumaterialien mit hoher thermischer Speicherkapazität wie z.B. Lehm. Solche Massnahmen schützen zugleich gegen die Kälte im Winter. Auch die sogenannte adiabatische Kühlung, bei der die Kälteleistung durch Verdunstung von Wassertropfen erreicht wird, ist eine Option. Die adiabatische Kühlung kann mittels spezieller Wärmeaustauscher bewerkstelligt werden, oder durch Fassadenbegrünung, denn Pflanzen spenden nicht nur Schatten, sondern kühlen auch die Gebäudeoberfläche und die Umgebungsluft aktiv durch Verdunstungskälte. Generell gelten Wasser und Grün als Schlüssel gegen die Aufheizung der Städte.



Bild: Helmut Segner

Vorbild Singapur: Wie eine Metropole zeigt, dass Natur und Beton sich versöhnen lassen.

Raumplanerische Massnahmen

Massnahmen wie Entsiegelung, Schwammstadtprinzipien und grüne Infrastruktur schützen nicht nur vor Hitze, sondern auch vor Starkregen, Überflutungen und verbessern die Gesundheit und die Lebensqualität. Es ist dringend erforderlich, Beschattungsmöglichkeiten zu evaluieren und die Bereitstellung kühler öffentlicher Räume voranzutreiben. Leider waren bisher selbst grüne Stadtregierungen nicht besonders erfolgreich in diesem Bereich; immer noch werden Plätze und Strassen vor allem mit Beton anstatt mit Bäumen gestaltet.

Wie Kathrin Bertschy in einer Kolumne schon 2023 schrieb: «Die neu gebaute Zürcher Europaallee ist eine Asphaltwüste. Der Berner Breitenrainplatz wurde bei seiner Sanierung grossflächig versiegelt, und auch beim umgestalteten Basler Wielandplatz wurde primär Beton verbaut. Warum das problematisch ist, merken Städterinnen und Städter dieser Tage nur zu gut. Am Abend weisen dicht bebaute Gebiete schnell 10 Grad höhere Temperaturen auf als der umliegende ländliche Raum.» Umgekehrt führt Begrünung zu einer Abkühlung und gleichzeitig zu einer attraktiveren Wohnumgebung. So haben mehr als 95 Prozent der Bewohner:innen der Postgasse in Bern, die durch ein Projekt des Botanischen Instituts begrünt wurde, ausgesagt, dass die Begrünung zu einer Steigerung der Lebensqualität geführt habe. Am effektivsten kühlen Bäume die Umgebung, weil sie bis zu 500 Liter Wasser verdunsten können und gleichzeitig Schatten spenden. Der Effekt eines Baumes ist bereits kleinräumig spürbar, in der Umgebungstemperatur kann der Unterschied über 15 Grad Celsius betragen. Aber auch andere Formen der Begrünung haben positive Auswirkungen auf das Mikroklima. Für die Abkühlung eines Balkons oder der Wohnung hinter einem Fenstersims ist eine Begrünung sehr wohl wirksam. Gleichzeitig profitiert davon auch noch die Biodiversität.

Nachhaltigkeit bei Bauprojekten

Neben den Massnahmen, die Städte und Gebäude helfen, sich an die zunehmende Hitze anzupassen, braucht es auch Massnahmen gegen die Ursachen des Klimawandels. Renovieren statt abreissen ist ein Grundsatz, der in Zukunft viel stärker beachtet werden muss. Bestehende Gebäude enthalten sehr viel «graue» Energie, die in Materialien wie Beton, Stein oder Holz gebunden ist. Man geht davon aus, dass eine Renovation im Durchschnitt 50 bis 75 Prozent weniger graue Energie und CO_2-Emissionen verursacht als ein kompletter Ersatzneubau. Ein Nebeneffekt des Sanierens anstelle des Abreissens ist oft der Erhalt von Baumbeständen, wodurch der Klimaeffekt noch weiter verbessert wird.

Fazit

Den Klimawandel zu bekämpfen heisst, weniger aber nachhaltiger zu bauen. Bestehendes sollte viel stärker wertgeschätzt und weitergenutzt werden. Gute Architektur schafft eine Umgebung, in der man sich wohlfühlt und gerne aufhält.

Je stärker die Erde sich erhitzt, umso kostspieliger wird die Anpassung. Je mehr Zeit vergeht, desto teurer wird die Gesamtrechnung. Klimaresistentes Bauen ist eine Notwendigkeit. Dabei braucht es neue Zielsetzungen: weg von Spekulationsbauten hin zu nachhaltigen Immobilien, die Schutz bieten vor den Folgen des Klimawandels und die durch ihre positiven Wirkungen auf die Gesundheit sich langfristig bezahlbar machen. Hier ist jeder Einzelne gefordert, aber auch die Politik, die endlich verbindliche und schnell wirkende Richtlinien setzen muss. Nur so wird eine positive Veränderung gelingen. ☐

Laura sorgt dafür, dass wir den Durch- und Weitblick nicht verlieren

Peter Bühlmann (78)

Liebe Laura, woher kommst du?

In der Region Basel geboren und dann in einer wunderbaren Patchworkfamilie im Berner Oberland aufgewachsen. Zusammen mit zwei älteren Brüdern und einer älteren Schwester habe ich eine sehr schöne Jugend erleben dürfen. Im eigenen Garten lebten zwei Islandpferde, ein Pony und ein Hund mit uns zusammen. Unsere Familie pflegte hohe Wertschätzung und Toleranz für Mensch und Tier.

Bei meinem Onkel, welcher in Basel ein Optikergeschäft führte, durfte ich viele spannende Ferien verbringen. Dort konnte ich in der Werkstatt an Brillen schrauben und das Optikerhandwerk kennenlernen. Schon damals reifte in mir der Wunsch, einen solchen Beruf zu erlernen.

Meine Geschwister hatten das grosse Glück, vom Rotary Club vermittelte Austauschjahre im Ausland zu erleben. Fast logisch, dass auch ich als 15-Jährige vom selben Privileg profitieren durfte. Im Austauschjahr in Australien durfte ich in mehreren unterschiedlichen Familien leben. Das Spektrum reichte von superreichen bis zu einfachen Lebensgemeinschaften. Dabei sind mir die elterlichen Werte von grossem Nutzen gewesen.

Nach dem Austauschjahr und dem Gymnasium durfte ich dank meinem Maturitätsabschluss eine auf drei Jahre verkürzte Optikerlehre machen. In dieser Zeit genoss ich zusammen mit meinem Grosi quasi eine Generationen-WG. Ganz wunderbar!

Unsere Familie pflegt eine hohe Wertschätzung und Toleranz für Mensch und Tier.

Nach dem Lehrabschluss war es für mich schon klar, dass ich ein Studium zur Optometristin absolvieren möchte. Ich suchte deshalb eine Anstellung, wo ich etwa 30 Prozent als Optikerin und gleichzeitig das Studium absolvieren konnte. Die Sehnsucht nach dem Berner Oberland öffnete mir den Kontakt zu einem Optiker, welcher für diese Art von Anstellung offen gewesen war. Meinem Studienziel kam zudem entgegen, dass sich dieses Optikergeschäft auf Kundschaft mit sehr speziellen Augenproblemen spezialisiert hat. Ich wuchs so auch praktisch in das Fachgebiet des Studiums hinein.
Es waren sehr strenge und harte Jahre, welche ich mit dem Bachelor als Optometristin abgeschlossen hatte.

Laura, wo stehst du heute?

Seit zwölf Jahren arbeite ich nun in diesem Geschäft. Mein Kredo, dass Brillen weit mehr sind als schöne Fassungen und gute Gläser, hat mir zufriedene Kund:innen und eine grosse Wertschätzung gebracht. Aktives Zuhören und das Verstehen vom Gegenüber sind meine täglichen Hilfsmittel, wenn es darum geht, zu erklären, dass eingeschränkte Sehschärfe auch von medizinischen Faktoren abhängig sein können. Psychologische Aspekte helfen im respektvollen Umgang mit gewissen Augenschicksalen.

Vor einem Jahr habe ich nun damit begonnen, meinen Traum vom Masterabschluss in Optometrie in Angriff zu nehmen. Der Studiengang wird in Zusammenarbeit mit der Pacific University Oregon USA und der Hochschule alen BRD durchgeführt. Professoren aus den USA unterrichten in Alen. Zwei Module finden in Oregon statt, wovon ich eines bereits

Mein Kredo, dass Brillen weit mehr sind als schöne Fassungen und gute Gläser, haben mir zufriedene Kund:innen und eine grosse Wertschätzung gebracht.



Bild: Privat

Den Durchblick behalten: Wie Laura das Handwerk der Optometrie mit Sport verbindet.

abgeschlossen habe, und schon bald kommt der definitive Abschluss in Alen. Wir sind eine zusammengewürfelte Klasse von Menschen aus ganz Europa und total unterschiedlichen Kulturen. Auch hier profitiere ich von meinem Menschenbild. In dieser Zeit konnte ich zusammen mit meinem Lebenspartner ein kleines Häuschen im oberen Gürbetal erwerben. Hier geniessen wir zusammen den eigenen Garten und die wunderschöne Gegend. Spazieren ist meine zweite Leidenschaft. Fast täglich gehe ich zu Fuss bis zum übernächsten Bahnhof. In der Freizeit können es oft viel längere Märsche sein.

Laura, wo gehst du hin?

Optometristin mit Masterabschluss ist in der Schweiz noch eine Seltenheit und das Fachgebiet ist kaum bekannt. Nun ist es an der Zeit für mich, einen neuen Tätigkeitsbereich zu finden, wo ich meinen Masterabschluss einbringen kann. Ab Herbst arbeite ich in einem Augenoptikfachgeschäft mit Spezialisierungen, unter anderem in Sport-Optometrie. Du wirst dich jetzt wohl fragen: Sport-Optometrie, was ist das?

Stell dir vor, ein berühmter NHL-Eishockey-Profi ergattert sich hinter dem Tor den Puck und kurvt mit höchster Geschwindigkeit rückwärtsfahrend gegen das gegnerische Tor. Dabei hat er das Tor im Fokus, seinen Mitspieler, welcher auf der anderen Seite des Spielfeldes mitläuft und gleichzeitig noch zwei bis drei Gegenspieler im Auge. Das sind Abläufe, welche mit höchster Geschwindigkeit zwischen Hirn und Auge ablaufen. Da ist viel Talent gefragt, aber man kann das auch ganz bewusst trainieren. Dort wird mein angeeignetes Wissen ins Spiel kommen. Oder: Die Biathletin läuft mit einem Puls von 170 in die Schiessarena. Innert wenigen Sekunden muss der Puls auf 60 bis 70 gesenkt werden, um genau zu treffen. Auch hier kommt unser Wissen ins Spiel.

Moderne Sportler:innen trainieren ihre Augen, andere tragen spezielle Brillen oder Kontaktlinsen und auf dieses neue Fachgebiet freue ich mich riesig. ❐

Warum wir Vorbilder brauchen

Ob Grossmutter, Nelson Mandela oder ein stiller Dichter: Warum wir uns im Zeitalter von Social Media von den ganz normalen Menschen im Alltag inspirieren lassen.

Der Wunsch, sich an anderen zu orientieren, ist tief in unserer Biologie und Entwicklungspsychologie verankert. Die Hirnforschung zeigt, dass sogenannte Spiegelneurone in unserem Gehirn bereits bei Kleinkindern dafür sorgen, dass wir Handlungen, Emotionen und Haltungen unserer Bezugspersonen unwillkürlich imitieren. Lernen am Modell ist laut der sozial-kognitiven Lerntheorie des Psychologen Albert Bandura einer der effizientesten Wege, um uns in der Welt zu orientieren, ohne jeden Fehler selbst machen zu müssen.

Während evolutionär das Überleben durch das Nachahmen von Stammesmitgliedern im Vordergrund stand, dienen Vorbilder heute primär der Identitätsstiftung. Sie helfen uns, Werte zu definieren, moralische Haltungen einzunehmen und Krisen zu bewältigen. Interessanterweise zeigt die psychologische Forschung, dass wir im Laufe des Lebens unseren Fokus verändern: Während in der Kindheit oft das nahe Umfeld und später prominente Persönlichkeiten faszinieren, suchen wir im Erwachsenenalter häufig nach Menschen, die uns in unserer konkreten Lebenswirklichkeit spiegeln und Mut machen.

Doch wie sieht das ganz konkret im echten Leben aus? Vier unterschiedliche Blickwinkel zeigen, wer uns im Alltag, in der Weltgeschichte oder in der Literatur als Kompass dient und uns durchs Leben begleitet.

Für mich braucht es keine Vorbilder, die Grosses für die Menschheit geleistet haben, für mich sind dies Heldinnen des Alltags.

Heldinnen des Alltags

Verena Allenbach (66)

Ich habe zwei Vorbilder, welche ich immer wieder als Beispiele herbeiziehe, wenn ich wieder einmal mit meiner Situation hadere.

Meine Nachbarin, welche seit Jahren an einer unheilbaren Krankheit leidet, die ihre Mobilität immer stärker einschränkt. Ich bewundere ihren unermüdlichen Willen, möglichst lange selbstbestimmt zu leben, und ihre Fähigkeit, weiterhin lebensfroh an der Gesellschaft teilzunehmen und ihren Hobbies nachzugehen.

Eine Arbeitskollegin ist seit Geburt körperlich stark eingeschränkt. Sie erfüllt sich ihre Träume, reist, geniesst das Leben, hat einen wundervollen Humor und lässt sich nicht einschränken. Man verbringt gerne Zeit mit ihr, weil es so bereichernd ist.

Für mich braucht es keine Vorbilder, welche Grosses für die Menschheit geleistet haben, für mich sind dies Heldinnen des Alltags.

Würde bewahren

Erika Kestenholz (78)

Für mich ist Nelson Mandela ein grosses Vorbild. Trotz 27 Jahren Haft war er nicht verbittert und behielt seine Selbstachtung.

Daraufhin hat er sich als Präsident von Südafrika für Versöhnung und Zusammenarbeit eingesetzt.

Vorbild abseits der Kamera

Anna Zimmermann (19)

Vorbilder gehören wohl zum Menschsein wie das Licht zum Wachstum. Bereits Kleinkinder imitieren ihre Eltern und Geschwister und lernen dadurch sprechen, laufen und vieles mehr. Doch ist es heute in Zeiten von Instagram und Influencing noch salonfähig, «gewöhnliche Menschen» anstelle von Social-Media-Stars und Sternchen als Vorbilder zu nennen?

In meiner frühen Kindheit waren Handys glücklicherweise noch kein so grosses Thema wie heute. Das höchste der Gefühle waren SRF-Abende, die bei mir eine spezielle Begeisterung ausgelöst haben – bis heute. Auch die Leute vor der Kamera, seien dies Moderator:innen oder Schauspieler:innen faszinieren mich. Aber sind das auch wirklich Vorbilder fürs Leben?

Irgendeinmal habe ich verstanden, dass die Fernsehwelt und die echte Welt zwei Paar Schuhe sind, diese Leute beruflich Rollen spielen und mit meinem Leben nichts zu tun haben. Genau deshalb sind für mich Menschen im persönlichen Umfeld Vorbilder und so soll dieser Text meiner Grossmutter gewidmet werden. Als Bauerntochter mit zehn Geschwistern wuchs sie in einer Grossfamilie auf, wie man sie heute selten antrifft. Und dann erst noch aus dem Emmental kommend, im Berner Jura eingeschult, in einer fremden Umgebung und mit einer Sprache konfrontiert, die sie zuerst erlernen musste. Als junge Frau in den Nachkriegsjahren blieb ihr trotz vorhandenem Potenzial eine Berufsausbildung verwehrt. Zurück in der Deutschschweiz zog sie drei Söhne gross. Wie damals üblich war sie als Ehefrau und Mutter verantwortlich für Haushalt, Garten und Kinder. Im Alter tauchten dann vermehrt gesundheitliche Probleme und zuletzt eine Demenzerkrankung auf.

Was sie für mich zum Vorbild macht, war ihre Art und Weise, wie sie mit dem Schicksal in ihrem Leben umging. Anstatt sich zu beklagen, hat sie angenommen, was war und akzeptiert, was nicht mehr ging. Mit ihrer Demut und Dankbarkeit hat sie mir Werte aufgezeigt, die mich geprägt und gelehrt haben, dass die eigene Einstellung und nicht äussere Einflüsse bestimmen, ob man ein zufriedenes Leben führt. Sie hat sich immer sehr über Besuche gefreut, an den Sonntagnachmittagen sassen wir im Winter auf dem warmen Ofen in der Stube und im Sommer unter dem Zwetschgenbaum im Garten.

In ihren letzten Lebensmonaten nahmen jedoch physische und kognitive Fähigkeiten immer mehr ab. Jegliche Art von Freiheit, die meine Grossmutter einmal besessen hatte, war verblasst. Das Mindeste, was ich als Enkelin in dieser Zeit machen konnte, war schlicht Dasein.

Heute sind es Gegenstände in meinem Alltag, die mich an meine Grossmutter erinnern. Trinke ich eine Tasse Tee, denke ich nicht nur an die Küche in diesem Haus, in dem die Tasse einst war, sondern vor allem an meine Grossmutter und die Werte, für die sie stand.

Worte statt Taten

Heinz Gfeller (77)

Wir alle haben bestimmt Vorbilder. Als Kind bauen wir uns solche auf: Wir gehen auf Menschen ein, die uns auffallen – die uns zum Lachen bringen oder zu interessanten Tätigkeiten. Wir hangen am ernsthaften Vater, an der fröhlichen Mutter (oder umgekehrt); es kann auch der Onkel sein; später eine Freundin. Allerdings müssen wir uns dann mal von denen lösen. Denn einmal, so kommt es uns vor, sollen wir «wir selber» werden.

Dann suchen wir wohl: Zu dem, was wir im Sinn haben, was wir erreichen möchten, wollen wir Beispiele finden. Oder diese – wieder umgekehrt – zeigen sich zuerst, und wir glauben am Beispiel zu begreifen, was wir doch auch könnten. Da geht's immer noch um Menschen, nahe – oder ferne, denen wir gar nie begegnen können. Sogar um verstorbene, deren Namen und Geschichten zirkulieren.

Vielleicht geht es aber um Werke; um etwas, was Menschen erzeugt und hinterlassen haben. Das ist bei Künstler:innen der Fall; kann's ebenso bei Politiker:innen, Erfinder:innen, bei Wirtschaftsleuten sein. Natürlich gibt's immer eine Kombination von Biografie und Werk. Aber was bleibt?

Mich beschäftigen Schriftsteller:innen. So nenne ich als Vorbild einen Mann, verstorbenen, namens Oskar Loerke (1884–1941) – der einige der Gedichte verfasst hat, die mich am stärksten berühren. Der Mann hat ein unspektakuläres, stilles Leben geführt. Arbeitete im Verlagswesen. Erduldete die Nazi-Zeit mit Widerwillen, war jedoch kein Aufrührer. Wohnte in Berlin – aber liebte und pries die Natur. Er schrieb weniger als andere – eben Gedichte. (Anderes ist noch weniger bekannt.) Bekannt war und ist er Insidern; über ihn geschrieben wurde nicht viel. Aber er hinterliess Texte wie «Abend», «Traumstadt», «Vogelbotschaft unterm Regenbogen» oder «Die Abschiedshand». An die halte ich mich.



Bild: Lena Rattaggi

Neues Zuhause im Alter: Wie die Hausgemeinschaft 55plus in Zürich-Seebach selbständiges Wohnen mit Gemeinschaft verbindet.

Sozialkapital als Fundament

Wie können ältere Menschen möglichst lange selbständig wohnen und auf ein tragfähiges soziales Netz zählen? UND Generationentandem hat die Hausgemeinschaft 55plus der Baugenossenschaft Glattal Zürich (BGZ) besucht – ein Pionierprojekt, das zeigt, wie gelebte Nachbarschaft und der gezielte Aufbau von Sozialkapital Einsamkeit im Alter vorbeugen.

Tom Ammann (60)

Die Schweiz steht vor tiefgreifenden demografischen Veränderungen: Die Zahl hochaltriger Menschen wächst, während familiäre Netze schwinden und Vorsorgesysteme unter Druck geraten. Gleichzeitig wünschen sich die meisten Menschen, möglichst lange selbständig in vertrauter Umgebung zu wohnen. Ins Altersheim? Nein danke! Vor diesem Hintergrund gewinnen neue Wohnformen an Bedeutung. Die Hausgemeinschaft 55plus der Baugenossenschaft Glattal Zürich (BGZ) an der Katzenbachstrasse 20 in Zürich-Seebach zeigt einen wegweisenden Ansatz.

«Gemeinschaft soll nicht von oben diktiert, sondern von innen heraus gewachsen sein.»

Die BGZ und die Hausgemeinschaft 55plus

In der Siedlung «Am Katzenbach» entstanden in fünf Etappen 409 Wohnungen. Während die übrigen Häuser altersdurchmischt sind, richtet sich das Haus an der Katzenbachstrasse gezielt an Menschen ab 55 Jahren. Sie leben in ihren eigenen vier Wänden und profitieren gleichzeitig von Gemeinschaftsräumen und einer aktiv geförderten Nachbarschaftskultur.

Entwickelt wurde das Projekt von René Fuhrimann, Leiter des Fachbereichs Zusammenleben der BGZ. Sein Ziel von Beginn an: Konzeption und Moderation so zu gestalten, dass er sich langfristig zurückziehen kann. Gemeinschaft soll

nicht von oben diktiert, sondern von innen heraus gewachsen sein.

Erfolgsfaktoren für eine lebendige Nachbarschaft.
René Fuhrimann nennt zentrale Grundsätze für den Aufbau einer funktionierenden Hausgemeinschaft:

- Ein durchdachtes Konzept und professionelle Begleitung
- Ein gezieltes Auswahlverfahren bei der Vermietung und ein ausgewogener Bewohner:innen-Mix
- Der Blick über den Tellerrand (zum Beispiel Besuche bei bestehenden Projekten)
- Freiwilligkeit statt Verpflichtung
- Regelmässige Haussitzungen und «Boxenstopps» zur Reflexion
- Eine etablierte Konfliktlöschkultur und die Einbettung ins Quartier
- Sorgfältige Auswahl und der Eignungs-Check

Die BGZ überlässt die Vergabe der Wohnungen nicht dem Zufall. In einem mehrstufigen Prozess – inklusive Informationsveranstaltungen – setzen sich Interessierte intensiv mit ihren Erwartungen auseinander. Geprüft werden Kriterien wie Gemeinschaftsmotivation, Kompromissfähigkeit, Toleranz und Selbständigkeit. Nach den Erfahrungen von Fuhrimann zahlt sich dieser Aufwand aus, da er viele Konflikte im Vorfeld verhindert. Wichtig ist zudem ein ausgewogener Mix aus aktiven und ruhigeren Personen.

Einsamkeit macht krank

Die berühmte, über 80 Jahre laufende Harvard Study of Adult Development kommt zu einem klaren Schluss: Nicht Reichtum oder Ruhm halten uns gesund und glücklich, sondern gute, verlässliche soziale Beziehungen. Einsamkeit ist demnach toxisch – sie wirkt sich auf die Lebenserwartung ähnlich schädlich aus wie das Rauchen von 15 Zigaretten täglich oder chronischer Alkoholismus.

Projekte wie die Hausgemeinschaft 55plus sind deshalb weit mehr als nur «nette Wohnformen» Sie sind medizinisch relevante Präventionsmassnahmen gegen Altersdepressionen und physischen Verfall.

Lernen von anderen: Der Grundsatz der Freiwilligkeit
Ein prägender Schritt war der Besuch einer bestehenden Hausgemeinschaft der ABZ (Allgemeine Baugenossenschaft Zürich), wo verpflichtende Gemeinschaftsstunden und strenge Regelwerke gelten. Inspiriert davon entschied sich die Seebacher Hausgemeinschaft bewusst für das Gegenteil: Freiwilligkeit. Unterstützung soll aus freundschaftlichen Beziehungen von selbst entstehen, statt erzwungen zu werden.

Die eigentliche Innovation der Hausgemeinschaft liegt nicht in den physischen Räumen, sondern im Sozialkapital.

Haussitzungen und «Boxenstopps»
Im Zentrum des Zusammenlebens stehen monatliche Haussitzungen, aus denen zahlreiche Aktivitäten wie Boccia-Runden, Ausflüge oder Kochabende hervorgegangen sind. Gelegentliche «Boxenstopps» – moderierte Standortbestimmungen mit René Fuhrimann – helfen der Gruppe, Herausforderungen anzusprechen, das eigene Zusammenleben zu reflektieren und die Selbstorganisation zu stärken.

Die eigentliche Innovation
Die eigentliche Innovation der Hausgemeinschaft liegt nicht in den physischen Räumen, sondern im Sozialkapital: Durch gemeinsame Zeit, Gespräche und kleine Hilfen im Alltag entsteht ein Vertrauensnetz.

Was ist Sozialkapital?
Der Begriff des Sozialkapitals wurde massgeblich vom Soziologen Pierre Bourdieu geprägt. Er versteht darunter die Gesamtheit der tatsächlichen oder potenziellen Ressourcen, die mit dem Besitz eines dauerhaften Netzwerks von



Bild: Victor Keller

Neues Zuhause im Alter: Wie die Hausgemeinschaft 55plus in Zürich-Seebach selbständiges Wohnen mit Gemeinschaft verbindet.

Soziale Beziehungen dürfen nicht erst dann entstehen, wenn Unterstützung benötigt wird. Sie müssen frühzeitig aufgebaut und gepflegt werden.

Aging in Place

In der Altersforschung spricht man beim Wunsch, im Alter daheim zu bleiben, von Aging in Place. Gesundheitsökonomische Überlegungen zeigen, dass der verfrühte Übertritt in ein stationäres Pflegeheim immense Kosten verursacht – sowohl für die öffentliche Hand als auch für die Betroffenen selbst.

Gelingt es durch nachbarschaftliche Netzwerke, die Selbständigkeit auch bei leichten Einschränkungen um ein oder zwei Jahre zu verlängern, ist das nicht nur ein Gewinn an Lebensqualität für die Bewohnerinnen und Bewohner, sondern entlastet spürbar auch die professionellen Pflegesysteme (wie Spitex und Heime).

Beziehungen verbunden sind. Anders als Geld- oder Immobilienkapital lässt sich Sozialkapital nicht einfach kaufen – es muss durch kontinuierliche «Investitionen» (wie Gespräche, gegenseitige Hilfe, Präsenz) über die Zeit aufgebaut werden.

Genau das tut die BGZ: Die monatlichen Haussitzungen und Kaffeerunden sind keine blosse Freizeitbeschäftigung, sondern das gezielte Ansparen auf diesem sozialen «Sparkonto» das im Ernstfall (zum Beispiel bei kleineren Notfällen) ausgezahlt wird.

Wo liegen die Grenzen?

Die Hausgemeinschaft kann professionelle Angebote nicht ersetzen, wie ein Praxisbeispiel zeigt: Eine Bewohnerin mit gesundheitlichen Einschränkungen profitierte stark von den sozialen Kontakten und kleiner Nachbarschaftshilfe, während die Spitex die Pflege übernahm. Als sich ihr Zustand massiv verschlechterte, reichten weder Spitex noch Nachbarschaftshilfe aus. Das Modell zeigt jedoch klar: Es kann die Selbständigkeit und Lebensqualität so lange wie möglich erhalten, stösst bei dauerhafter, intensiver Pflegebedürftigkeit aber an seine natürlichen Grenzen.

Fazit

Die Hausgemeinschaft 55plus zeigt, dass soziale Beziehungen über Jahre wachsen müssen, um im Ernstfall zu tragen. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und drohender Einsamkeit im Alter bietet das Projekt ein wertvolles, praxisnahes Modell, um die Ressourcen der Nachbarschaft zu aktivieren und der gesellschaftlichen Isolation entgegenzuwirken. ❐

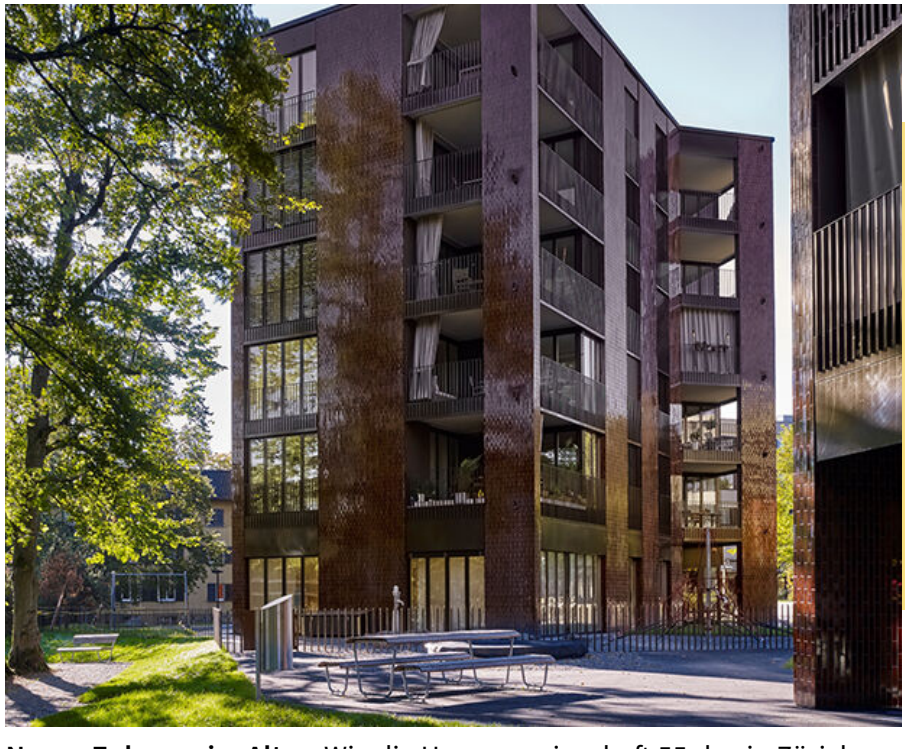


Bild: Privat

Neues Zuhause im Alter: Wie die Hausgemeinschaft 55plus in Zürich-Seebach selbständiges Wohnen mit Gemeinschaft verbindet.



Schwerpunkt

Werten und Bewerten

18 **Wertvoll für uns**
Sieben Menschen teilen, was für sie im Leben zählt

20 **Am eigenen Lenkrad**
Warum Selbstreflexion mehr wert ist als ein fremdes Urteil

22 **Der Wert von Werten**
Spielerisches Lernen legt den Grundstein für gutes Miteinander

25 **Neue Massstäbe**
Wenn Leistung nicht mehr zählt: Wie sich Wert im «Sein» findet

26 **Mehr als nur Kleidung**
Umfrage zeigt den Konflikt zwischen Trend und Ethik

28 **Appenzeller Werte**
Bilder, die zeigen, was den Innerrhoder Charakter ausmacht

30 **Der grosse Irrtum**
Über das veraltete Bild von Bildung und Ausbildung

33 **Quiz**
Neun Fragen zu Stars, Geschichte und Philosophie

34 **Wandern und Werte**
Ein Weg in den Berner Alpen lädt ein zum Innehalten

35 **Not macht erfinderisch**
Ein Gedankenexperiment über das Geldverdienen

36 **Kunst zum Teilen**
Wie drei Frauen ihren Werken (k)einen Preis geben

40 **Sterne für Solidarität**
Eine Hasskampagne auf Google trifft ein neues Restaurant

42 **Frau am Steuer**
Ein Kampf gegen Vorurteile im Segelsport

Das sind meine Werte

… oder wenigstens einige davon. Eine kleine Sammlung von Qualitäten, die uns wichtig sind.

gesammelt von Heinz Gfeller (77)

Viktoria Vitanova-Kerber (33)

Was im Folgenden an Werten genannt ist, beziehe ich zunächst auf mich selbst; es sind Qualitäten, um die ich mich bemühe, auch wenn ich sie nicht völlig erfüllen kann. Erst in zweiter Linie suche ich sie gern auch bei andern Menschen.

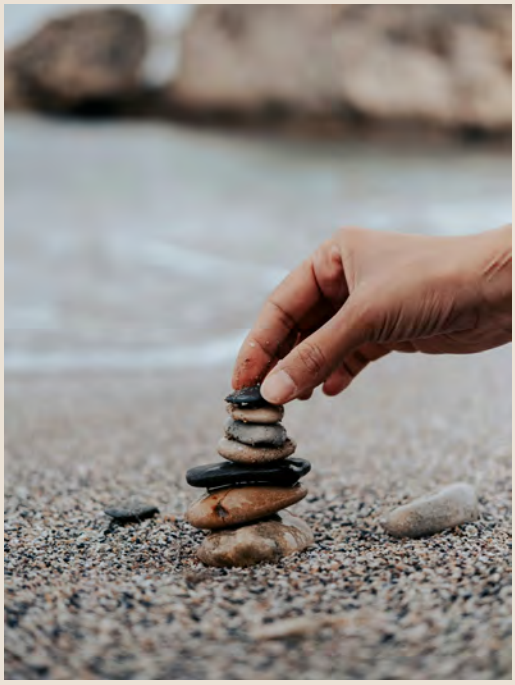
Authentizität: Das Bild, das ich präsentiere, auch, ja besonders in (Sozialen) Medien, muss mit der Wahrheit übereinstimmen. Dann bin ich ehrlich und wirke glaubwürdig.

Zuverlässigkeit: Wenn ich zu etwas «ja» gesagt habe, werde ich das auch durchführen oder einhalten. In der Familie, im Job, in andern Verpflichtungen.

Disziplin – namentlich Selbstdisziplin: Ich will nicht nur leichte, sondern auch unangenehme Aufgaben anpacken, sie nicht vor mir herschieben. (Das persönliche Lehrstück dazu: die 6 Jahre für die Doktorarbeit.)

Offenheit: Wenn ich mit Neuem konfrontiert werde, will ich nicht vorab «nein» sagen. Wenn sich Gegenstimmen melden, akzeptiere ich sie – sonst entsteht keine Debatte. Ich muss auch mal meine Meinung ändern können.

Respekt für andere: Jeder Mensch sollte so sein können, wie er das möchte. Ich muss ihn nicht unbedingt mögen, aber tolerieren, gelten lassen.



Feste Fundamente, geteilte Werte.

Fritz (33) gibt spontan an:

Verlässlichkeit
Hilfsbereitschaft
Grundvertrauen
Humor

Zu Letzterem möchte ich etwas beifügen: Humor bedeutet für mich in erster Linie nicht Lachen über Andere, sondern Selbstironie – die Fähigkeit, sich selber zu relativieren, ja zu kritisieren.

Priska Troxler (57)

Meine Werte: meine 5 Gs

Grosszügigkeit: Haben oder Sein? «Nicht der ist reich, der viel hat, sondern der, welcher viel gibt.» (Erich Fromm)

Gerechtigkeit: «Meine Gerechtigkeit ist Liebe mit sehenden Augen.» (Friedrich Nietzsche)

Glaubwürdigkeit: «Unsere Glaubwürdigkeit steht und fällt mit der Übereinstimmung unserer Gedanken, Worte und Werke.» (Ernst Ferstl)

Gemütlichkeit: «Man sollte von Zeit zu Zeit von sich zurücktreten, wie ein Maler von seinem Bilde.» (Christian Morgenstern)

Gastfreundschaft: «Gastfreundschaft besteht aus ein wenig Wärme, ein wenig Nahrung und grosser Ruhe.» (Ralph Waldo Emerson)



Bilder: unsplash

Der Nebel lichtet sich: Innehalten und den Blick auf das Wesentliche und unsere inneren Werte richten.

Marianne Senn (73)

Ich finde folgende Werte wesentlich:

Empathie und Einfühlungsvermögen
Manchmal ermöglicht dies, Mitmenschen trotz gegenteiliger Ansicht zu verstehen und auch unverständliche Taten zu verzeihen.

Nächstenliebe und Verbundenheit mit Mitmenschen.

Respekt gegenüber jedem Menschen und auch den Tieren.

In Einklang mit der Natur leben.

Tue niemandem etwas an, was Du selbst nicht möchtest.

Ich erlebe immer wieder, dass ich jemanden unterstütze oder versuche, ihm eine Freude zu bereiten. **Wenn es gelingt, merke ich oft, dass es mir ein echtes Glücksgefühl bringt.**

Manuela Begert (39)

Für ein wertschätzendes Miteinander wünsche und fordere ich, von mir und allen anderen: Ehrlichkeit, Respekt, Zuverlässigkeit, Empathie.

Dazu kommen Werte, die ich noch bewusster lernen und in Zukunft stärker leben möchte:

Mut, Dinge anzupacken, neue Wege zu gehen und mich von Vorstellungen oder Idealen zu lösen, die mir nicht guttun oder nicht mehr zu mir passen.

Das **Selbstbewusstsein**, klarer zu meiner Meinung zu stehen und für meine Bedürfnisse einzustehen. Ich möchte mich nicht kleiner machen, sondern meinen eigenen Wert erkennen, ihm vertrauen, ihn stärken.

Die **Gelassenheit**, nicht jedem Gedanken bis ins kleinste Detail nachzugehen. Ich möchte lernen, die Dinge anzunehmen, die ich nicht verändern kann, und zu akzeptieren, dass nicht immer alles kontrollierbar oder sofort lösbar ist.

Mehr **Achtsamkeit**, um mehr im Hier und Jetzt zu leben und die Momente bewusster wahrzunehmen. Und das, ohne mich über Dinge zu sorgen, die vielleicht nie eintreten.

Ganz im Sinne eines Spruchs, den ich bereits als Kind von meiner Mama auf den Weg mitbekommen habe: Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. (Reinhold Niebuhr)

Tue niemandem etwas an, was Du selbst nicht möchtest.
Marianne Senn

Über Selbstreflexion und Selbstbewertung

Wir alle kennen aus unserer Schulzeit Benotung und Fremdbeurteilung. Gute Noten haben uns gefreut, unter schlechten haben wir gelitten. Und wie oft kam es vor, dass wir uns ungerecht behandelt fühlten?

Hansruedi Käppeli (74)

Mir gefallen die zwei Wörter Selbstreflexion und Selbstbewertung. Beim Ausdruck Selbstbeurteilung hingegen läutet bei mir eine Alarmglocke: beurteilen hat etwas mit Urteil zu tun und liegt nicht allzu weit entfernt von verurteilen. Da stellen sich schon Fragen wie: Soll ich mir das antun? Gibt es keine Alternative(n)? Doch, die gibt es: Durch Selbstreflexion gelange ich zur Selbstbewertung und in diesem Wort klingt «Wert» mit. Über diesen Ansatz möchte ich berichten.

Eine neue Pädagogik

Der österreichische Pädagoge Andreas Wurzrainer ist Mitinitiator der «Potenzialfokussierten Pädagogik», einer Pädagogik des «gelingenden Umgangs mit Unterschieden». Zentral ist die Selbsteinschätzung des eigenen Tuns während eines Lernvorganges. Nachhaltig ist Lernen dann, wenn es selbstbestimmt ist. Sobald ich weiss, wo die Reise hingehen soll, kann ich erste, kleine Schritte definieren.

Ein Beispiel:

Ich habe keine Ahnung, wie man Gitarre spielt, möchte das aber sehr gerne lernen. Ein Instrument habe ich mir gekauft, einen Lehrgang für Anfänger ebenfalls. Ich schaue mir im Internet Lernvideos an und beginne zu üben. Vor Übungsbeginn habe ich mir notiert, was ich in dieser ersten Einheit erreichen möchte. Nach dem Übungsblock folgen zwei wichtige Schritte: ein Blick zurück und ein Blick vorwärts. Für die Reflexion schaue ich meine Notizen an und markiere die einzelnen Punkte mit den von Wurzrainer vorgeschlagenen vier Farben.

- Rot bedeutet: Das gelingt mir noch nicht, das mache ich beim nächsten Versuch ganz anders.
- Blau bedeutet: Einiges geht schon in die richtige Richtung.
- Gelb bedeutet: Ich bin kurz vor dem Erreichen meines Zieles.
- Grün bedeutet: Genau so habe ich mir das vorgestellt.

Arbeite ich zusammen mit einer Lehrperson, kann ich mir zusätzlich ein Feedback geben lassen und wir können die nächsten Schritte gemeinsam festlegen. Feed-forward nennt sich das. Der Amerikaner Marshall Goldsmith hat diesen Ausdruck geprägt. Er ist der Überzeugung, dass sich ein Feed-back nur dann positiv auf eine Leistung auswirkt, wenn es auf die Zukunft ausgerichtet ist und mögliche nächste Schritte aufzeigt.

Im Zentrum der Feed-forward-Methode steht die Frage: Wie muss ich mein Verhalten ändern, um eine gestellte Aufgabe besser lösen zu können? Eigenaktivität ist gefragt!

Lernen ist dann erfolgreich, wenn sich Menschen selber ans Lenkrad setzen, um das von ihnen anvisierte Ziel anzusteuern. Eine Hilfe auf diesem Weg stellen Selbstreflexion und Selbstbewertung dar! ❐

Nachhaltig ist Lernen dann, wenn es selbstbestimmt ist.
Hansruedi Käppeli



Grafik: Hansruedi Käppeli

Werte in einer bewegten Welt

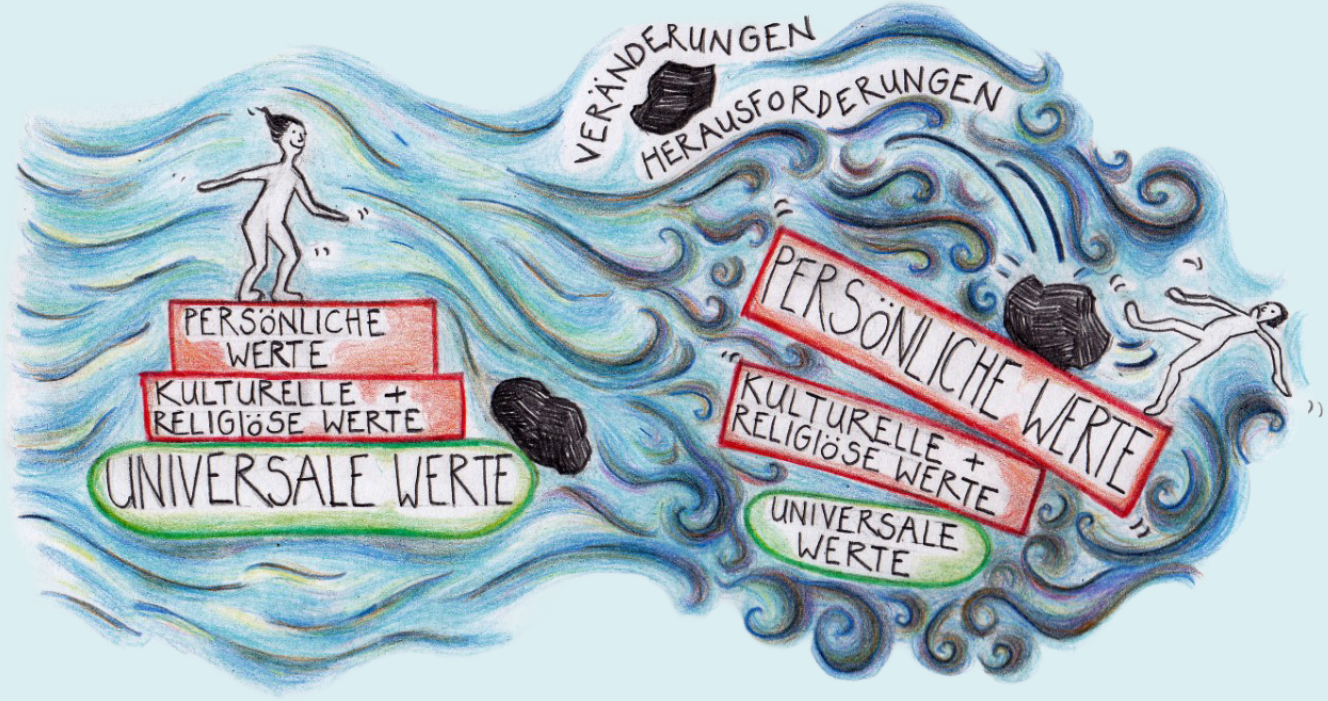
Von einer Indienreise ins Schweizer Klassenzimmer: Wie die Buchautorin Yvonne Kägi Werte spielerisch vermittelt und warum das Bewusstmachten der Werte den Grundstein für ein gutes Miteinander legen.

Priska Troxler (56)

Ob Freundschaft, Wertschätzung, Ehrlichkeit oder Hilfsbereitschaft: das Einüben und Bewusstmachen der Werte sorgt für Tiefgang, stärkt das Selbstbewusstsein und legt den Grundstein für den Selbstwert und ein gelingendes Zusammenleben.

Im Gespräch erzählt Yvonne Kägi, weshalb ihr Werte wichtig sind und wie ihr Buch zustande kam.

Die Inspiration zu deinem Buch kam vom indischen Lehrbuch «Values». Magst du mehr darüber erzählen?
Als ich 30 war, hat sich einiges bei mir verändert und ich suchte nach Antworten zu grundsätzlichen Lebensfragen. Dies führte mich zu Marlies Lüthi in Heiden (Appenzell Ausserrhoden), die Einzelberatungen und Retreats anbietet. Während zehn Jahren habe ich mich vertieft mit Werten auseinandergesetzt, welche meine Sichtweise verändert haben und mir Zusammenhänge erkennen liessen. In dieser Zeit war ich auf einer Indienreise. Das indische Lehrbuch «Values» hat mich zwar angesprochen, doch ich merkte, dass es sich auf die indische Tradition bezog und eine Anpassung auf den Schweizer Kontext sinnvoll wäre. Meine Recherchen ergaben, dass Lehrmittel über Werte in der Schweiz zu diesem Zeitpunkt noch nicht publiziert waren. Mein Coach hat mich dann ermutigt, selbst ein Buch über Werte zu



Alles fliesst: Zwischen persönlichen, kulturellen und universalen Werten navigieren wir durch die Strömungen des Lebens und begegnen ständigen Herausforderungen.

Illustrationen: Petra Hutter

So wie ich gerne behandelt werden möchte, so behandle ich auch die anderen.
Yvonne Kägi

schreiben. Als ich den Verleger des Pro-Kiga-Lehrmittelverlages anfragte, war er davon begeistert und hat mir sofort einen Vertrag angeboten. Während des Schreibens des Buches konnte ich eine Stellvertretung machen und reduziert arbeiten. So hatte ich Zeit für das Buch und konnte meine Ideen (Geschichten, Spiele, Lieder zur Wertvermittlung) gleichzeitig mit den Kindern umsetzen. Das Schreiben ging mir leicht von der Hand und es schrieb mit mir. Auf Waldspaziergängen sprudelten die Ideen nur so. Ich sprach sie aus, nahm sie auf und brachte sie anschliessend zu Papier. Meine Texte wurden danach vom Verlag redigiert und mit Illustrationen von Petra Hutter ergänzt. Für mich sind heute die zwei wichtigsten Werte Liebesqualität (Hilfsbereitschaft, Grosszügigkeit) und Klarheit (Ehrlichkeit, Entscheidungsfähigkeit).

Was ist seit der Erscheinung deines Buches im Jahr 2016 passiert? Hat sich etwas in deinem Leben durch die Wertevermittlung verändert?
Nach der Erscheinung des Buches habe ich Fortbildungskurse für Lehrpersonen angeboten. Die interessierten Lehrer:innen waren sich der Thematik bereits bewusst. Eine Rückmeldung von einer erfahrenen Kindergärtnerin, welche kurz vor ihrer Pensionierung stand, hat mich besonders berührt. Sie sagte, dass sie mit diesem Kurs das Gefühl hatte, sie hätte während ihrer Kindergartenzeit vieles richtig gemacht. In den letzten Jahren sind mehr und mehr Wertebücher erschienen und die Bewusstseinsschulung sowie Wertevermittlung kam dadurch in den Schulen an.

Bei obligatorischen Team-Workshops im Auftrag von Schulleitungen gab es bei gewissen Gruppen aber auch Widerstand. Wertevermittlung hat mit Respekt zu tun. Lernen fängt bei sich selbst an. Mir ist es daher wichtig, Rückschritte anzunehmen, authentisch zu sein und die Resonanz der Gruppe und des Einzelnen bewusst wahrzunehmen.

Heute liegt mein Fokus auf dem Alltag im Schulbetrieb sowie bei der Arbeit mit den Kindern und weniger bei den Kursen.

Was waren die Highlights/Herausforderungen der Wertevermittlung in den letzten zehn Jahren für dich?
Meine Berufszufriedenheit ist hoch, seit ich mich selbst mit den Werten vertieft auseinandergesetzt habe und diese in den Alltag einfliessen. Erlebnisse mit Kindern freuen mich dabei besonders. Auch bei scheinbar schwierigen Kindern kann das zeitnahe Reflektieren im persönlichen Gespräch bewirken, dass sie nach und nach mit der Situation anders umgehen.

Mit welchen Werkzeugen und spielerischen Elementen in der Wertevermittlung hast du gute Erfahrungen gemacht?
Mir helfen erfrischender Humor, Leichtigkeit, Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen sowie eine offene Haltung in der Wertevermittlung. Auch beachte ich die Rolle der Sprache (Ich-Botschaften) sowie die Bedeutung der Regeln beim Unterrichten. Hinter jeder Regel steht ein Wert. Beispiel: Ich räume auf, was ich hervorgenommen habe (Ordnung/Sorgfalt).

Ausserdem habe ich Rückmeldungen von Lehrpersonen bekommen, dass die Gefühlsherzen bei den Kindern gut ankommen. Mit Geschichten/Liedern können sich Kinder ebenfalls gut identifizieren. Wenn ich Konflikte mit Plüschtieren vorspiele, hole ich die Kinder ab, was in dieser Situation helfen kann. Auch stelle ich fest, dass Naturbeobachtungen im Wald oder draussen wertvoll sind, um Zusammenhänge zu erkennen. Je konkreter, situationsbezogener und näher an der Lebensrealität der Kinder, desto besser.

Um Werte präventiv und situationsbezogen zu vermitteln: welches Beispiel kommt dir dazu in den Sinn?
Anfang Schuljahr werden die jüngeren von den älteren Kindern («Göttisys-

Die Gesellschaft kann ich nicht ändern, ich kann nur bei mir selbst beginnen.
Yvonne Kägi

tem») begleitet. Werte wie Freundschaft und Hilfsbereitschaft werden so gelebt. Fragen wie: «Was ist ein guter Klassengeist?» oder «Was kann jeder Einzelne dazu beitragen?» sind für alle ein Thema. Auch das Zusammenspiel in der Natur (Pilz, Käfer) zeigt gut auf, welche Werte (Umweltbewusstsein, Respekt) zählen.

Wie reagieren die Kinder, die Schulen oder Lehrpersonen darauf? Erkennen sie den Wert von Werten und lassen sie sich darauf ein?
Kinder sind offen, vor allem bei einem erfahrungsbasierten Unterricht.

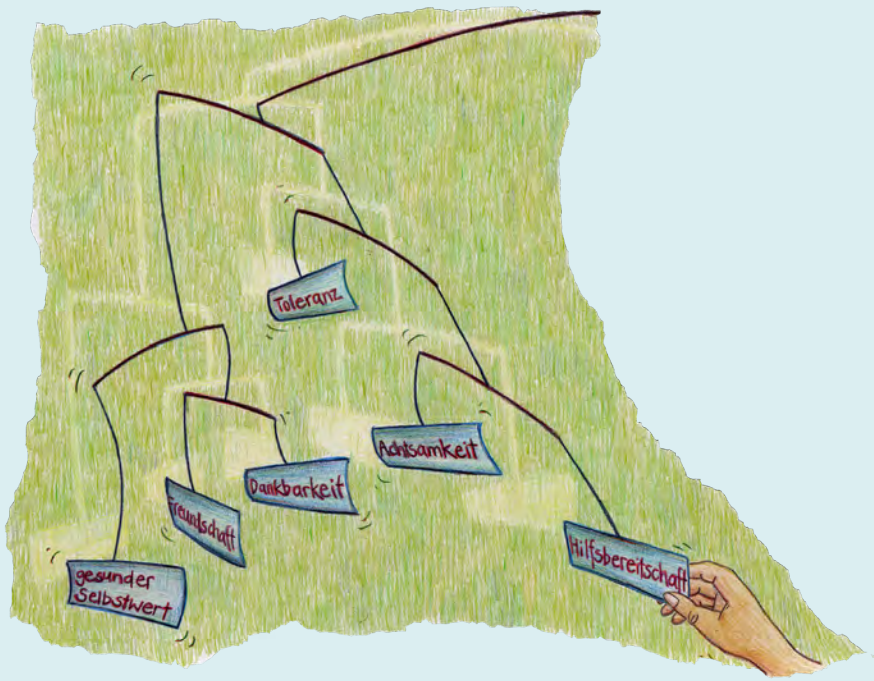
Ein Junge hatte zum Beispiel oft Konflikte mit anderen Kindern. Ich habe dies mit ihm reflektiert mit Fragen wie: «Wie geht es dir, wenn du andere ärgerst?», «Wie könntest du dich verhalten, dass es dir und anderen gut geht?» Er hat gemerkt, dass es ihm selber gut geht, wenn er freundlich ist zu den andern. Sein Verhalten kann er zwar noch nicht immer regulieren, aber diese Erkenntnis ist ein wichtiger erster Schritt.

Viele Lehrpersonen erkennen den Wert von Werten und thematisieren diese auch. Ich erlebe grosse Offenheit für Werte an den Schulen, die ich kenne.

Was sind die optimalen Voraussetzungen, um Werte nachhaltig zu vermitteln?
Authentisch sein; was mir wichtig ist, das lebe ich.

Ausserdem ist es wichtig, dass ich die anderen Menschen mit ihrer Wertehaltung respektiere und sie nicht von meiner Haltung überzeugen will. Ich kann mal kritisch nachfragen aber ich will die Werte nicht predigen, sondern leben. Das kann inspirierend sein für andere.

Es gibt ja auch universale Werte. Wie, wo und wann werden diese gelebt? Was beobachtest du?
Die universalen Werte sind zu jeder Zeit, an jedem Ort und für jeden Menschen gültig und sind in allen Menschen vorhanden. Es gibt dabei drei Arten von Werten: universale, kulturelle und religiöse sowie persönliche Werte, die sich



Im Gleichgewicht: Wie ein Mobile greifen Werte wie Respekt und Achtsamkeit ineinander.

> *Ich will die Werte nicht predigen, sondern leben.*
> ***Yvonne Kägi***

auf unser Leben einwirken. Sie bilden unser persönliches Wertesystem. Im Idealfall nehmen die universalen Werte am meisten Raum ein. Dies sind Werte wie: Wertschätzung, Grosszügigkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Achtsamkeit, Klarheit, Liebe.

In der Welt sehe ich oft, wie stark die individuellen Werte Gier und Macht regieren und die Auswirkungen davon sind unter anderem Ausbeutung von Menschen und Natur sowie Krieg und Zerstörung.

Zum Glück gibt es auch viele Menschen, die sich für Nachhaltigkeit und Frieden einsetzen.

Welche Weiterbildungen kannst du empfehlen, um sich mit dem Wertethema vertieft auseinanderzusetzen?
Werte sind etwas Abstraktes. Nachhaltigkeit steckt voller Werte. In konkreten Situationen und konkreten Projekten kann aufgezeigt werden, wie diese wirken.

Vorurteile, Klischees (Stereotypen) und Stigmata: Wir bewerten nach Kriterien (ob erlernt, geprägt oder über unser Umfeld). Was hilft deiner Meinung nach, dem Einzelnen sowie der Gesellschaft, um sich den Werten bewusst zu werden, Vorurteile abzubauen und offen zu sein für das Unbekannte, Ungewisse und Andere?
Ich stelle mir dazu grundsätzlich diese Fragen: Wie kann ich die guten Werte in die Gesellschaft reinbringen (Klarheit und Liebesqualität)?

Was macht mich wirklich glücklich? Was ist es mir Wert? Die Gesellschaft kann ich nicht ändern, ich kann nur bei mir selbst beginnen. ☐

«Der Wert von Werten: Spielerisch Werte vermitteln im Kindergarten und Unterstufe» (2017) von Yvonne Kägi und illustriert von Petra Hutter ist erhältlich beim Pro-Kiga-Lehrmittelverlag.

Bild: Petra Vögelin



Anders gut

Petra Vögelin (61)

Die Wege, die uns durchs Leben führen, sind vielfältig, überraschend und bringen uns oft genug an Orte, zu welchen wir doch gar nicht wollten. Weder Glück noch Gesundheit noch Sicherheit noch Beziehungen sind dauerhaft – genauso wenig bleiben Schmerz, Verlust, Enttäuschung und Angst. Manchmal fühlen wir uns in einer Glückssträhne, manchmal bleiben wir in sumpfigem Boden stecken.

Und immer wieder fragen wir einander beim Begrüssen: «Wie geht es dir?»

Was antwortest du dann? Wagst du es, ehrlich zu sein? Möchte dein Gegenüber es auch wissen, wenn du grad tieftraurig oder wütend oder einsam bist? Sind wir überhaupt in der Lage, uns, unsere Situation und unsere Emotionen zu erkennen und zu benennen? Mir scheint, die Frage nach dem Befinden ist fast zur höflichen Floskel mutiert und jede andere Antwort als «gut» löst zumindest Irritation aus.

Wer sich jedoch an Bruchstellen seines Lebens befindet, sich vor der Aufgabe sieht, bisher Vertrautes, Geliebtes, Erkämpftes loszulassen und sich dem Ungewissen auszuliefern, dem wird die Frage nach dem Befinden zur Herausforderung, sein ganz persönliches «gut» oder «schlecht» neu zu definieren. Werte und Massstäbe können sich so schnell und gänzlich verschieben.

Als es mir so erging und mir der Boden unter den Füssen wegzubrechen schien, fand ich keine Worte mehr, um die Frage «wie geht es dir?» zu beantworten. Sprachlos verirrte ich mich in einem neuen Koordinatensystem. Als ich mich dann durch Gräben gekämpft, aus düsteren Gespinsten befreit und aus Zukunftsängsten geschält hatte, hätte ich antworten können, dass es mir gut geht. Doch war ich mir nun plötzlich nicht mehr sicher, ob ich mir das als nicht mehr arbeitsfähiges und von Renten lebendes Gesellschaftsmitglied noch überhaupt erlauben konnte. Müsste ich nicht gleichzeitig jeweils auch grad noch erklären und rechtfertigen? Müsste ich nicht ergänzen, was ich verglichen mit früher alles nicht mehr kann und was ich manchmal so sehr vermisse? Fast schamvoll fragte ich mich immer wieder nach dem Wert meiner neuen Alltäglichkeiten, verglichen mit den früheren intensiven Aktivitäten und anerkannten Leistungen. Und ich frage mich, inwieweit ich denn selbst meinen Wert in der Gesellschaft anerkennen kann. Wo zähle ich? Wo nicht? Oder müsste ich nicht eher fragen, wer es denn ist, der da zählt, urteilt, bewertet?

Wer einen grossen Teil seiner Wertigkeit und seiner Daseinsberechtigung aus dem Leisten und Bewirken im Aussen, den Spuren seiner Arbeit, seiner Fürsorge für andere und dem andauernden Rausch der Vielfalt abgeleitet hat, verliert erstmal die Orientierung im Wertesystem, wenn all das wegbricht. Unter Umständen sind die neuen Entfaltungs- und Wirkmöglichkeiten leise, fast unsichtbar. Eher ein Reifen als ein Wachsen, ein Sein als ein Tun. Entwicklung statt Optimierung. Erst wenn solches wieder seine Wertigkeit bekommt, insbesondere im eigenen Wertesystem, entfaltet sich wieder Leben, wachsen Kraft und Freude. Und vielleicht spüren wir sie dann auch wieder, die zarten Wellen der menschlichen Resonanz, die wir alle, restlos, alle bewirken.

Heute jedenfalls bin ich soweit, dass ich auf die Frage, wie es mir geht, antworten kann: «Gut. Anders gut.» ☐

Fragezeichen im Wald: Wenn das Leben unerwartete Haken schlägt.

«Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Dort begegnen wir uns.

Rumi (1207–1273), persischer Mystiker und Dichter



Bilder: Elias Rüegsegger

Durchstöbern und Entdecken: Secondhand statt Fast Fashion schont die Umwelt und den Geldbeutel.

Was ist uns unsere Kleidung wert?

Leute machen Kleider. Kleider machen Leute. Wir alle tragen sie in unserem Alltag. Aber was ist beim Kleiderkauf wichtig?

Rebecca Horner (25)

2025 wurden in der Schweiz pro Person 22 Kilogramm neue Kleidung importiert. Das entspricht etwa 60 neuen Kleidungsstücken pro Person. Welche Folgen hat das für die Millionen von Menschen, die weltweit in der Textil- und Bekleidungsbranche arbeiten? Welche Konsequenzen hat es für die Umwelt, sei es in der Produktion oder in der Verbrennung riesiger Abfallberge aus Kleidern?

Miese Arbeitsbedingungen

Die Kleidung wird oft nicht ethisch produziert. Arbeiter:innen arbeiten häufig unter schlechten, gesundheitsschädigenden Bedingungen und werden dazu noch schlecht bezahlt.

Im November 2025 interviewte das BBC Mitarbeitende des Online-Händlers SHEIN. In den Fabriken schuften sie für wenig Lohn; manche haben nur einen freien Tag im Monat – ein klarer Verstoss gegen das chinesische Arbeitsrecht, das wöchentliche Ruhezeiten vorschreibt. Bezahlt wird pro Stück (ein bis zwei Yuan). Der Monatslohn schwankt zwischen 4'000 und 10'000 Yuan und liegt damit oft unter dem existenzsichernden Minimum von 6'000 Yuan.

Der Preis für die Umwelt

Viele Textilien basieren auf nicht nachhaltigen Rohstoffen. Da die billig produzierte Ware zudem schnell verschleisst, entstehen riesige, nicht kompostierbare Abfallberge. Ein weiteres Problem: Synthetikfasern setzen Mikroplastik frei und schaden so Mensch, Tier und Natur. Laut WWF stammen 65 Prozent aller Fasern aus Erdöl (zum Beispiel Polyester, Polyamid). Als Alternative gelten Bio-Baumwolle, Hanf, Lyocell oder innovative Stoffe aus Pflanzenabfällen wie Sojaseide.

Wachstum ohne Grenzen

Zu den Billig-Produzenten gehören nebst SHEIN auch AliExpress und Temu. Obwohl sie oft in der Kritik stehen, bekommen sie noch immer neue Kund:innen: Laut Public Eye hatte SHEIN auf Insta-

gram 2021 22 Millionen Abonnenten, heute sind es 41,3 – das heisst, viele Leute mögen die Kleidung trotzdem.

Billige Kleidung auf diesen Plattformen kann auch zu Überkonsum führen. Da sehr billig verkauft wird, kann man mit 200 Franken sehr viele Kleider kaufen, die man vielleicht später nicht mehr trägt, weil sie nicht mehr im Trend sind. Diese Kleidung wird dann oft weggeworfen oder an Brockenhäuser abgegeben.

Die Umfrage

Ich wollte wissen, was Menschen beim Kleiderkauf priorisieren. Dafür verbreitete ich meine Umfrage im Gruppenchat von UND Generationentandem sowie auf dessen Instagram-Kanal.

Von den 81 Teilnehmenden identifizierten sich 62 als weiblich, 18 als männlich und eine als divers.

Die grösste Altersgruppe umfasste die 70- bis 79-Jährigen (34.6 Prozent), danach die 60- bis 69-Jährigen (25.9 Prozent). Am kleinsten waren die Altersgruppen der über 80-Jährigen und der unter 20-Jährigen.

Wo kaufen die Befragten ein?

Am häufigsten wird im Kleidergeschäft eingekauft, danach folgen Brockenhäuser und Online-Shops. Weitere genannte Möglichkeiten sind Kleidertausch, das Tragen alter Kleidung von Verwandten, Selbernähen oder Plattformen wie Ricardo. Manche geben auch an, grundsätzlich nur bei Bedarf neue Kleidung zu kaufen.

Was ist beim Kleiderkauf am wichtigsten?

Am wichtigsten für die Teilnehmenden ist, dass die Kleidung der Figur gut steht – 71,6 Prozent haben dies als ihre Priorität genannt. Besonders für Frauen gibt es dazu viele Ratgeber, die aufzeigen, welche Kleidung welcher Figur gut steht.

Am zweitwichtigsten ist das Material: 70,4 Prozent finden es wichtig, dass ihre Kleidung aus nachhaltigen Stoffen besteht; zusätzlich teilten viele mit, dass ihnen auch die Qualität der Kleidung am Herzen liegt.

Ebenfalls priorisieren die Teilnehmer:innen oft die Bequemlichkeit. Dabei sind sie sich aber nicht einig, was genau als bequem oder unbequem gilt. Etwas mehr als die Hälfte gibt an, dass die Kleidung schön sein sollte

Welchen Einfluss hat das Alter auf den Kleiderkauf?

Die Umfrage zeigt: Das Interesse am Online-Shopping nimmt bei den über 60-Jährigen stetig ab. Ab 80 kauft niemand mehr im Netz ein. Andere Studien zum Online-Handel bestätigen diesen Trend: Am meisten kaufen die 18- bis 27-Jährigen online.

Wie gut bildet die Umfrage die Gesamtgesellschaft ab?

Die Umfrage ist nicht repräsentativ, da sie eher von älteren Personen ausgefüllt wurde und auch weil die Umfrage durch UND Generationentandem durchgeführt wurde.

Was ist für mich beim Kleiderkauf wichtig?

Ich versuche, nicht zu häufig Kleidung zu kaufen, aber manchmal gefällt es mir doch, Neues zu erwerben. Dabei achte ich darauf, keine Fast Fashion zu unterstützen, und greife deshalb eher auf Secondhand-Kleidung oder ethisch produzierte Stücke zurück. Ich kaufe lieber im Laden als online, denn dort kann ich besser herausfinden, was mir steht – gerade bei Oberteilen ist es sonst schwierig, die Passform zu beurteilen. Auch die Bequemlichkeit lässt sich im Geschäft direkter testen. Bei manchen Stoffen stört mich enge Kleidung weniger als bei anderen; besonders unter den Achseln darf es nicht zu stark einschnüren. Wichtig ist mir zudem, dass mir die Kleidung optisch gefällt: Wenn mich Muster oder Farben ansprechen, bin ich eher bereit, sie zu kaufen. Ich versuche, stärker auf meine eigenen Vorlieben zu hören als auf Trends, aber ganz lassen sie mich auch nicht unbeeinflusst.

Vorschläge zum Kleiderkauf

Um Überkonsum zu vermeiden, lohnt es sich, Impulskäufe zu reduzieren und neue Kleidung nur dann zu erwerben, wenn sie wirklich benötigt wird. Zudem trägt es zur Nachhaltigkeit bei, die eigenen Sachen lange zu nutzen und sie zu reparieren. Wer die Überproduktion nicht unterstützen möchte, kann Kleidertauschbörsen, Brockenhäuser oder Secondhand-Läden besuchen. Folgende Anlaufstellen für Secondhand-Kleidung gibt es in der Region: Kla-Motten in Steffisburg, das Brockenhaus des Blauen Kreuzes, die HIOB-Grossbrockenstube und das Forum Secondhand. Kleidertauschbörsen in Thun werden beispielsweise von den OHNI-Werkstätten (09.10.2026), dem Lerchenfeld-Leist (24.10.2026) sowie der reformierten Kirche (17.10.2026) angeboten. ☐

Secondhand-Schätze: Kleidung ein zweites Leben schenken, statt Ressourcen zu verschwenden.



Unsere Werte: Appenzell

Auf einer Ferienreise in den fernen Hauptort von Appenzell Innerrhoden habe ich ans Thema «Werte» – hier kollektive – gedacht und dazu Sujets gesucht, die mir etwas Typisches auszudrücken scheinen. Was macht wohl Appenzell aus?

Heinz Gfeller (77)



Demokratie und Selbstbestimmung: Landsgemeinde-Bürger mit Abstimmungs-Hand und Degen.



Genussfreude und Spezialitäten: Reklame für ein Appenzeller Produkt.



Zweifacher Patriotismus (AI und CH): Fassaden-Malerei am Spielzeug-Haus.



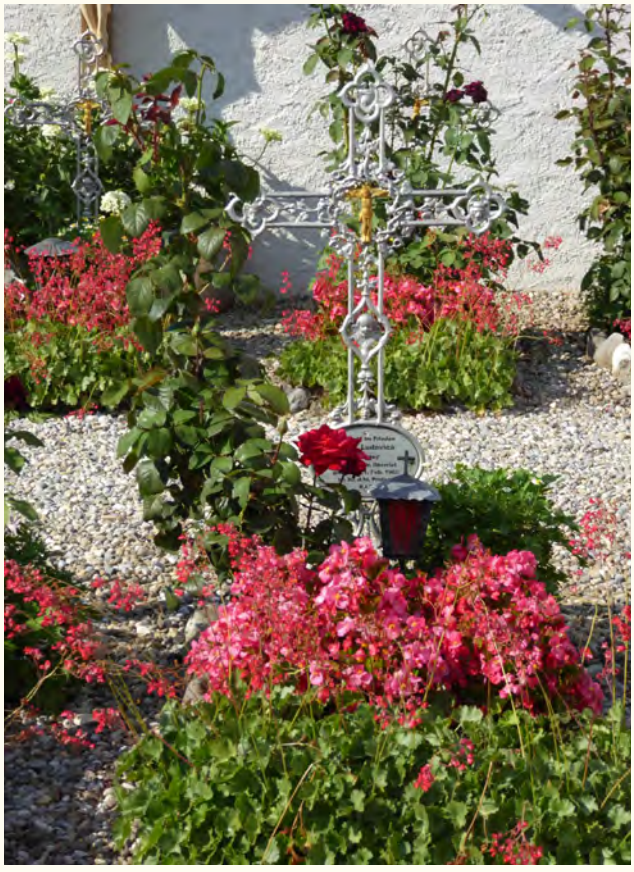
Mut (und Härte?): Relief zur Schlacht am Stoos 1405.



Naturliebe und Gesundheit: Die alte «Löwen»-Drogerie.



Gastfreundschaft und Muttersprache: Einladung an vielen Häusern.



Frömmigkeit und Treue: Grab einer Schwester beim Kloster «Maria von den Engeln».



Handwerk und Präzision: Er ziseliert Gurt-Beschläge in Messing oder Silber.

Das Ansehen von Berufen in der Schweiz

100

sehr hohes Ansehen

Fachärztin
Universitätsprofessorin
Direktorin eines grossen Unternehmens
Richterin
Flugzeugpilotin
Allgemeinarzt

Psychologin | Personalchefin | Forstingenieurin
Berufsschullehrer| Augenoptikerin
Leitender Beamter | Apothekerin
Soziologe | Schiffsführer | Berufsfeuerwehrfrau
Journalistin | Zahntechniker | Grundschullehrerin
Übersetzer | Steuerberater in| Marketingspezialist
Hebamme | Polizistin | Anlageberaterin
Krankenpfleger | Schriftsteller | Goldschmiedin
Immobilienverwalterin | Restaurantleiterin

50

Baumaler | Handelsvertreterin | Flight Attendant
Pflegehelfer | Innenarchitektin | Zimmermann
Sekretärin | Schornsteinfegerin | Schlosser | Reiseleiter
Spenglerin | Bäcker | Dachdecker | Käserin
Automechanikerin | Heizungsinstallateur
Reisebüroangestellte | Kondukteur | Zugbegleiterin
Gärtnerin | Maurer | Schuhmacherin | Coiffeur
Drucker | Giesserin | Kaminfeger | Receptionist | Schneiderin
Kosmetiker | Velomechaniker | Metzgerin | Postangestellter
Telefonmonteurin | Holzfällerin | Metallschleiferin
Holzpoliererin | Lastwagenfahrerin

Verpackerin | Wäscher | Küchenhilfe | Büroreinigerin

0

Bildung versus Ausbildung

Akademische Titel geniessen höchstes Ansehen, doch die Arbeitsmarkt-Realität widerlegt das heute. Warum unser festgefahrenes Bild von «Bildung» und «Ausbildung» junge Menschen in die Irre führt und welche Berufe tatsächlich Zukunft haben.

Elias Gobeli (25)
Helmut Segner (71)

Traditionell gibt es Unterschiede im gesellschaftlichen Ansehen von gymnasialer resp. universitärer Ausbildung und beruflicher Ausbildung. Eine Studie von 2024 in den deutschsprachigen Kantonen der Schweiz zeigte, dass akademischen Abschlüssen, insbesondere den an der Universität erworbenen Abschlüssen, das höchste Ansehen in der Bevölkerung zukommt (Rolf Becker. 2024. Journal of Educational Research Online). Wie eine weitere Studie (Joye et al. 2023. Social Change in Switzerland) zeigte, die eine quantitative Rangliste zum «Ansehen von Berufen in der Schweiz» erstellt hat, geniessen Berufe mit einem akademischen Ausbildungsweg in der Regel eine höhere Wertschätzung als Berufe mit anderen Ausbildungswegen. Links sind einige Beispiele aus der Rangliste zu sehen.

Interessanterweise gibt es einen Generationenunterschied in der Bewertung von Ausbildungswegen: Vor allem jüngere Personen messen akademischen Abschlüssen einen höheren Wert zu als beruflichen Ausbildungen. Das mag auch erklären, warum viele junge Leute den Berufsabschluss nur als Zwischenetappe zu einem «höheren» Bildungsabschluss verstehen. So hat einer der beiden Autoren (Elias) die Erfahrung gemacht, dass er in seiner Tätigkeit als Pflegefachperson immer wieder mal gefragt wird: «Du machst das wohl nur als Vorbereitung für das Medizinstudium?»

> *Ausbildung ist ein Baustein von Bildung, aber Bildung geht über Ausbildung hinaus.*

Woher kommen die Unterschiede im Prestige von Ausbildungswegen? Es spielen wohl eine Reihe von Gründen mit. Da ist zum einen die Annahme, dass ein «höherer» Bildungsabschluss auch zu einem höheren Einkommen führt. Des Weiteren geht man häufig davon aus, dass eine akademische Ausbildung die grössere Chance für eine selbstbestimmte Tätigkeit bietet als eine berufliche Ausbildung. Schliesslich wird ein gymnasialer oder universitärer Weg gerne in Verbindung gebracht mit Bildung, während die berufliche Ausbildung oft als rein nutzungsorientiert verstanden wird. Allerdings liegt hier ein Missverständnis vor, das auf die unreflektierte Nutzung der beiden Begriffe, Bildung und Ausbildung, zurückzuführen ist.

Der begriffliche Irrtum

Bei der Ausbildung liegt der Fokus auf dem Erlernen von Fähigkeiten, die zur Ausübung einer beruflichen Tätigkeit qualifizieren, unabhängig davon, ob es sich um eine akademische oder handwerkliche Tätigkeit handelt. Dagegen bezieht sich der Begriff der Bildung auf das Erwerben von Wissen oder kulturellen Fähigkeiten, die der persönlichen Entfaltung dienen. Ausbildung ist somit ein Baustein von Bildung, aber Bildung geht über Ausbildung hinaus. In anderen Worten: Eine akademische Ausbildung ist nicht gleichbedeutend mit Bildung, während jemand mit beruflicher Ausbildung sehr wohl ein hohes Mass an Bildung aufweisen kann. Selbst das Eidgenössische Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF vermischt die Begrifflichkeiten, indem es schreibt: «Das schweizerische Bildungssystem ist in drei Stufen unterteilt, eine Primar-, Sekundar- und Tertiärstufe, die sich durch hohe Qualität und Durchlässigkeit auszeichnen» - wobei es doch heissen müsste «Das schweizerische Ausbildungssystem..» Das Verwechseln von Bildung und Ausbildung ist eine der Ursachen für das unterschiedliche gesellschaftlichen Ansehen von unterschiedlichen Ausbildungswegen.

Wenn Statistiken lügen

Auf Grund einer höheren gesellschaftlichen Wertschätzung akademischer Ausbildungswege kommt es oft zu einem gewissen Druck auf junge Leute, dass sie studieren sollen: «Studiere, das ist deine Zukunft! Du musst etwas erreichen, also geh studieren». Doch ist diese Ansicht noch zeitgemäss?

Versuchen wir, diese Aussage, die sicherlich jeder Mensch mindestens einmal im Leben gehört hat, zu analysieren. ***Stimmt der Satz «Bildung schützt vor Arbeitslosigkeit»?***

Die Arbeitslosigkeit in akademischen Berufen liegt zwar mit 2.9 Prozent immer noch leicht unter dem Durchschnitt, ist jedoch seit 2010 um 70 Prozent gestiegen. Die Zahl der ausgeschriebenen Stellen für akademische Berufe ist um 17 Prozent gesunken.

Im Vergleich sank die Arbeitslosigkeit bei den Personen mit einem EFZ Abschluss (Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis als Abschluss einer beruflichen Grundbildung) um 40 Prozent.

Diese Entwicklungen legen nahe, dass die Annahme «akademische Ausbildung schützt vor Arbeitslosigkeit» nicht länger ein allgemeingültiger Grundsatz ist.

Niemand sollte sich primär von der gesellschaftlichen Wertschätzung eines Berufs leiten lassen.

Ein Grund für die zunehmende Arbeitslosigkeit im akademischen Bereich ist, dass immer mehr Menschen an der Universität studieren. Seit 2010 ist die Zahl der Akademiker um 10 Prozent gestiegen. Menschen mit einem universitären Abschluss machen nun ein Drittel der Schweizer Bevölkerung aus.

Ein weiterer Grund der gestiegenen Arbeitslosigkeit ist die KI, die Aufgaben übernimmt, die früher Berufseinsteiger übernahmen. Eine KI ist für die Unternehmen um einiges günstiger als eine Person, welche die ersten praktischen Erfahrungen sammelt. Im handwerklichen Bereich ist es dagegen schwieriger, wenn nicht unmöglich, Personen durch KI zu ersetzen.

Lohn und Zukunft

Gilt also noch «Je höher die Ausbildung, desto höher der Lohn?»

In der momentanen Situation ist es richtig, dass ein höherer Bildungsabschluss grundsätzlich mit einem höheren Lohn verbunden ist. Besonders deutlich wird der Unterschied zwischen einer EFZ-Ausbildung und einer Ausbildung auf Tertiärstufe. Da kann der Unterschied über 1 000 Franken betragen.

Vergleicht man jedoch die Universität, die theoretisch und forschungsnah orientiert ist, mit der Fachhochschule, die praxisorientiert ist, so beträgt der Lohnunterschied laut Bundesamt für Statistik mit einem Universitätsabschluss ohne Kaderfunktion lediglich 300 Franken mehr als mit einem FH-Abschluss.

Dieser Unterschied wird noch geringer, da die Nachfrage für FH-Absolvent:innen tendenziell grösser wird.

Was schliessen wir daraus?

Es gibt viele Theorien darüber, welche Berufe es in Zukunft braucht. Sicher ist jedoch, dass es die Berufe sein werden, die unabdingbar sind: Fachpersonen in Gesundheitsberufen, Lehrpersonen, handwerkliche Fachpersonen und so weiter. Es sind Berufe, ohne die die Gesellschaft in der Schweiz nicht funktionieren kann und die nicht durch KI ersetzt werden können.

Jeder Mensch sollte selbst entscheiden, welche Kriterien für ihn oder sie wesentlich sind bei der Entscheidung für einen Ausbildungsweg. Niemand sollte sich primär von der gesellschaftlichen Wertschätzung eines Berufs leiten lassen. Es ist das eigene Leben, für das die Berufsentscheidung stimmen muss. ❐



Bild: unsplash

Handwerk mit Zukunft: Praktische Ausbildungen bieten krisensichere Perspektiven.

Quiz

Der Welt Wert verleihen

Gemäss dem römischen Denker Cicero empfindet jeder Mensch – zur Selbsterhaltung – von Geburt an eine Wertschätzung für sich selbst und weitet diese mit der Entwicklung seiner Vernunft und Tugenden auf Familie, Freunde und die ganze Menschheit aus. Die Lösungsbuchstaben ergeben den altgriechischen Begriff dieses philosophischen Konzepts.

Martin Rüedi (62)

1 Der Liebhaberwert ist unabhängig vom tatsächlichen Marktwert und entsteht durch emotionale Bindung. So wurde 2025 eine ungeöffnete Müeslipackung von 1961 mit Sammelkarten von Baseball-Legenden für … versteigert.

O 21’600 US-Dollar
S 742'000 US-Dollar

2 Teilt man Menschen in Wertkategorien wie «gut» und «böse» ein, kann dies dazu führen, dass die «Guten» die «Bösen» zum Wohle des Kollektivs unterdrücken oder vernichten, so wie jener Diktator, der in den 1970er Jahren in Kambodscha einen Genozid verübte.

D Sok Phat
I Pol Pot

3 Bis 1970 galten hohe Blutdruckwerte im Alter als normal, harmlos oder medizinisch notwendig. Erst 1983 bestimmte die WH0 den Grenzwert von 140/90 mmHg. Wann kamen Blutdruckmessgeräte für beide Werte erstmals in Schweizer Spitälern zur Anwendung?

T 1958
K 1905

4 «Alles Leben ist Geheimnis; alles Leben ist Wert.»

E Albert Schweitzer
A Mutter Theresa

5 Der Roman *1984* von … thematisiert die Umkehrung der Werte und beschreibt einen Staat, der die totale Unterdrückung des Volkes will, und zwar mit Hilfe von Ministerien wie jenen für Wahrheit und Frieden und Slogans wie «Unwissenheit ist Stärke» und «Krieg ist Frieden».

P Aldous Huxley
I George Orwell

6 Donald Trump scheint nicht an mangelndem Selbstwertgefühl zu leiden – oder ist er doch bescheidener, als wir uns alle vorstellen können, wie er behauptet? Sicher ist auf jeden Fall, dass sein Grossvater 1885 von Deutschland in die USA eingewandert ist, und zwar aus …

O Kallstadt
H Prahlsdorf

7 Die Tätigkeit stundenlang mehrere Folgen einer TV-Serie bis zum Schluss zu schauen, bezeichnet man als Komaglotzen, und die dazu erforderliche Eigenschaft der Serie als …

S bingewatchenswert
O blockbasterswert

8 «Willst du dich deines Wertes freuen, so musst der Welt du Wert verleihen.»

I Johann Wolfgang von Goethe
R Friedrich Hölderlin

9 Streiten kann sich lohnen: So reichten nach der Übernahme der Credit Suisse durch die UBS private und institutionelle CS-Aktionäre 2023 eine Überprüfungsklage gegen die verbleibende Grossbank ein und das Handelsgericht des Kantons Zürich setzte den Streitwert auf …

A 180 Millionen Franken
S 50 Milliarden Franken

Lösungswort: Oikeiosis



Bild: Anja Zurbrügg

Auf dem Weg zum Innehalten: Die Werte-Wanderung in Adelboden verbindet Naturerlebnis mit Reflexion.

Schritt für Schritt zu mehr Bewusstsein

Die Werte-Wanderung, die das Naturerlebnis in den Berner Alpen mit bewusster Reflexion und persönlichen Momenten des Innehaltens verbindet.

Wer in Adelboden unterwegs ist, kann die Natur ab sofort aus einer ganz neuen Perspektive entdecken. Die Werte-Wanderung ist ein inspirierender Themenweg, der entlang von sechs fiktiven Stationen – markiert durch kleine, nummerierte Holzkeile – zum Nachdenken und Diskutieren einlädt.

Los geht es an der Endstation Ausserschwand (erreichbar mit der Buslinie 232 ab Adelboden, Post). Von dort aus führt der Weg wahlweise zur **Station 1: Wahrnehmen** oder direkt nach oben zur **Station 6: Innehalten**. Unterwegs warten idyllische Highlights: Bei **Station 3 (Geniessen)** lädt eine öffentliche Grillstelle am Tschentbach mit kostenlosem Brennholz zum Verweilen ein. Zudem bieten lokale Produzent:innen direkt am Weg frischen Käse und Güetzli zum Kauf an. Die Tourdaten auf einen Blick: Strecke: 4,4 Kilometer

- Dauer: ca. 1.15 h
- Höhenmeter: Auf- und Abstieg je 166 Meter (Höhenlage: 1'191 bis 1'357 Meter über Meer)
- Schwierigkeit: Mittel

Tipp für den Rückweg: Ein Abstecher ins Dorfzentrum von Adelboden lohnt sich, um weitere regionale Spezialitäten zu entdecken.

Der Hintergrund: Verein «Haus der Werte» Hinter Projekten wie der Werte-Wanderung steht die Vision, Werte im Alltag greifbar zu machen. Getragen wird die Initiative vom Verein hinter den Wertearchitekten. Er fördert den Dialog, schafft Begegnungsräume und übersetzt abstrakte Werte in konkrete Erlebnisse für Familien, Teams und Naturfreund:innen.

Mehr Infos zum Projekt: wertewanderung.ch/adelboden
Mehr Infos zum Verein: wertearchitekten.ch/verein

Stolz in der Krise

Ein Gedankenexperiment durch vier Überlebensstrategien zeigt: Am Ende zählt nicht der Franken, sondern was ich dafür gebe.



Bild: Jürg Krebs

Jürg Krebs (81)

Die KI-Blase ist geplatzt, hunderte Milliarden Dollar haben sich in Luft aufgelöst. Viele Grossanleger wie Pensionskassen und die AHV müssen ihre Renten kürzen. Banken geraten ins Schlingern und müssen schliessen, weil die Kunden ihre Guthaben abheben wollen. Das Vertrauen in den Dollar geht verloren. Die Wirtschaft gerät als Ganzes in eine Krise.

Ich habe bisher von der AHV und meinen Ersparnissen gelebt. Wie könnte ich nun einige Franken dazu-verdienen? Mit Betteln? Als Strassenmusikant? Als Surpriseverkäufer? Als Spekulant? Wie bewerte ich diese vier Varianten?

Strassen-Musikus

Als Strassenmusikus hätte ich etwas Kontakt mit Passanten, sofern ich sie neben dem Spielen auch mit lustigen Sprüchen aufmuntern und versuchen würde, sie zum Klagen über den Geldmangel zu fluchen. Das würde ihre Seelen entlasten. Und mir vielleicht einige Solidaritätsfranken einbringen. Mit dem Geld könnte ich vielleicht sogar Freunde bei mir zuhause zum Essen einladen. Ich müsste natürlich auf meiner Tasten-Mundharmonika beliebte, rassige oder sentimentale Lieder einüben. Oder auf einer «Bluesharp» spielen, wie die kleinen Mundharmonikas aus Amerika genannt werden. Diese brauchen weniger Atemluft. Könner schaffen es, mit einem Gaumentrick die Töne zu verziehen, damit die Melodien «bluesig» wirken.

Obschon diese Variante, zu etwas Bargeld zu kommen, herausfordernd wäre, ist sie mir am sympathischsten. Ich würde das Geld richtig ver-dienen.

Surprise-Verkäufer

Von «meinem» gegenwärtigen Surpriseverkäufer habe ich gelernt, dass man nur gut verkauft, wenn man auf die Käufer zugeht und sie nach ihrem Befinden fragt, also ein kurzes Gespräch anfängt. Das ist eine Form von Zuneigung. Wer mag das schon nicht – in einer Krise? Spender:innen erhalten ja dann auch ein spezielles Surprise-Heft mit Artikeln über Arme und Benachteiligte, mit Kritik an den bestehenden Machtverhältnissen sowie Hinweisen auf kulturelle Veranstaltungen.

Blöde Bemerkungen von Passanten könnte ich ignorieren, weil ich denken würde, diese Menschen hätten weder Anstand noch ein normales Einfühlungsvermögen, seien also auch «Arme» – wenigstens geistig.

Bettler

Einfach nur am Boden sitzen, mit einer Büchse vor mir, würde mir sehr schwerfallen, denn es wäre einseitig und geisttötend. Als Musikus oder Heftliverkäufer würde ich doch mindestens ein kleines «Gegengeschäft» anbieten.

> *Das ist eine Form von Zuneigung. Wer mag das schon nicht – in einer Krise?*

Oder ist es mein Restchen Stolz, der mir das Betteln so schwer machen würde? Vielleicht muss ich das Einseitige (nur Hilfe annehmen) später einmal als Patient in einem Pflegeheim noch lernen – wer weiss …

Börsenspekulant

Ohne ein Startkapital und gute Börsenkenntnisse ist das wohl keine Variante für mich. Da müsste ich ja zuerst Geld stehlen oder etwas verkaufen und dann ausserordentliches Glück haben beim Investieren. Oder bin ich einfach zu wenig risikofreudig? Vielleicht würde mich Geldnot sogar zwingen, meine Werte zu ändern und viel dazuzulernen.

PS. Das Platzen der KI-Blase wird von Fachleuten vorausgesagt. Es sei nur eine Frage der Zeit. Grund: Die Aktienkurse der KI-Firmen seien viel zu hoch geklettert. ❐

Kunst zum Teilen



Bilder: Cornelia Christen

«Eigentlich wollte ich nur Maler werden. Nun bin ich Picasso geworden.»

Drei Künstlerinnen zeigen auf einer Reise von der Preissuche zum Selbstwert: Der wahre Wert entsteht im Moment des Schaffens und Teilens – nicht auf dem Markt.

Cornelia Christen (62)

Eigentlich wollte ich nur ausstellen und plötzlich werde ich mit der Frage konfrontiert: «Verkaufst du mir deine Collage und wieviel kostet sie?»

Im Januar 2026 fand im Begegnungszentrum von UND Generationentandem die Bilderausstellung UND Perlen von freiwillig Engagierten statt, bei der ich, zum ersten Mal, einige meiner Werke der Öffentlichkeit präsentierte.

Bis dahin stand ein Verkauf meiner Werke für mich nie im Vordergrund. Die Wahl eines Motivs und der Prozess der Umgestaltung sind sehr persönlich und kommen aus dem tiefsten Inneren.

Und da ich noch nicht lange intensiv kreativ bin, ist das Staunen über ein gelungenes Werk ein grosser emotionaler Wert für mich. Ich freue mich sehr darüber und bin noch nicht so weit bereit, mich davon zu trennen. Meine Motivation auszustellen ist nicht, Kunst zu verkaufen, sondern, andere Personen zu motivieren, selbst kreativ zu werden.

Was kostet Kunst?

Nun mit dieser Frage vom Verkauf konfrontiert, überlege ich mir: Wie setzt sich denn ein Preis zusammen? Schon die Versuche, Kunst zu definieren, sind unzählig. Aussagen wie: «Kunst ist, was ich nicht kann» oder « Alles ist Kunst» zeigen die Spannweite der möglichen Ansichten. Die Definition aus Sicht der Vermarktung heisst: « Ein Werk ist dann Kunst, wenn es Käufer gibt, die dafür Geld zahlen».

Um Anhaltspunkte zu erhalten, wie man zu einem Preis für ein Kunstwerk kommen kann, habe ich im Internet gesucht. Fündig wurde ich bei ARTMAKLER, einer international tätigen Kunstberatung, sowie im Buch «Was kostet Kunst?», herausgegeben von Wolfram Völcker. Sie beschreiben eine Reihe von Faktoren, die den finanziellen Wert von Kunst beeinflussen. Der erste und mit Abstand wichtigste Faktor ist der Künstler, die Künstlerin, welche das Werk geschaffen hat. Arbeiten von Künstlern mit einem hohen Bekanntheitsgrad erzielen zumeist höhere Preise als jene von Künstlerinnen und Künstlern, die nur über eine geringe Bekanntheit verfügen. Weitere Faktoren sind Seltenheit – Kunstwerke, die nur schwer zu bekommen sind, sind oft besonders begehrt –, Technik – so haben zum Beispiel Gemälde meist einen höheren Wert als Werke auf Papier - , Motiv – ein weiblicher Akt erzielt in der Regel einen höheren Preis als ein Stillleben –, Zustand, oder auch die Herkunft (Provenienz) und Ausstellungshistorie. Auch die Frage, wo das Kunstwerk angeboten wird, hat einen Einfluss auf den Preis: Wird es auf einem Flohmarkt angeboten, oder in einer kleinen lokalen Galerie oder gar in einem internationalen Auktionshaus wie Christie? Neben der Frage, was den finanziellen Wert eines Kunstobjektes bestimmt, stellt sich auch die Frage, wer diesen Wert bestimmt. Hier kommt den Experten eine wichtige Rolle zu, da sie den künstlerischen Wert eines Objektes einordnen. Allerdings ist dieser künstlerische Wert keine eindeutige, objektive Grösse, sondern unterliegt dem Zeitgeist und dem gesellschaftlichen Wandel.

Fragen über Fragen

Die folgenden Gedanken zum Thema Bewertung von Kunst von Tina Girsberger (47) zeigen die Schwierigkeit des Themas auf. Denkt man, eine Antwort auf eine Frage gefunden zu haben, ergeben sich sofort weitere Fragen.

«Ich verkaufe meine Bilder immer wieder an Privatpersonen, Unternehmen und über soziale Medien. Für die Preisgestaltung habe ich seit vielen Jahren eine sehr einfache Formel: Länge plus Breite der Leinwand, multipliziert mit meinem Künstlerfaktor.

Diesen Faktor habe ich vor über zehn Jahren auf 10 festgelegt. Seither habe ich ihn nie verändert. Ein Bild von 160 auf 100 Zentimetern ergibt also:

160 + 100 = 260

260 × 10 = 2'600 Franken.

Ich habe mich damals am Internet orientiert und an einfachen Berechnungsmodellen. Da ich meine Arbeiten nicht über eine Galerie verkaufe, konnte ich die Preise tiefer ansetzen. Aber irgendwann wurde mir bewusst, dass die eigentliche Schwierigkeit gar nicht darin liegt, eine Zahl zu berechnen. Die Schwierigkeit liegt darin, sich selbst zu erlauben, diese Zahl zu verlangen.

Als Jugendliche stand für mich die Kunst auf der einen Seite und meine sozialen Interessen auf der anderen. Ich konnte mich lange nicht entscheiden, welchen Weg ich gehen wollte. Aus organisatorischen Gründen entschied ich mich damals gegen die Kunstgewerbeschule und für einen sozialen Beruf. Als ich später zur Kunst zurückkehrte, hatte ich nicht das Gefühl, wirklich eine «Künstlerin» zu sein. Mir fehlte die Ausbildung, das Fachwissen, vielleicht auch die Legitimation.

Bis heute ist es für mich nicht selbstverständlich, das Geld für ein Bild anzunehmen. Denn mit dem Geld kommt auch eine Bestätigung und gleichzeitig eine neue Verantwortung. Der Kunde sagt damit gewissermassen: Dieses Bild ist mir etwas wert.

Was wird bewertet?

Die Leinwand? Das Material? Die Arbeitszeit? Die Idee? Die Erfahrung, die in das Bild eingeflossen ist? Oder die Person, die dahintersteht? Und wenn ein Bild 2'600 Franken kostet – ist es dann 2'600 Franken wert? Oder ist es erst dann so viel wert, wenn jemand bereit ist, diese 2'600 Franken dafür zu bezahlen?

Damit wird die Frage nach dem Wert eines Bildes unweigerlich auch zu einer Frage nach dem eigenen Wert. Wer bestimmt meinen Wert? Ich selbst? Der Betrachter? Der Käufer? Der Markt?

Und vielleicht ist genau das der Punkt, an dem Kunst und Leben sich berühren. Denn Menschen versuchen ständig, ihren Wert über äussere Kriterien zu bestimmen. Über Leistung, Erfolg, Anerkennung, Einkommen, Status. Wir lassen uns von der Meinung anderer Menschen beeinflussen und beginnen irgendwann, dieses Bild mit unserem eigenen Wert zu verwechseln.

Bei einem Kunstwerk ist es ähnlich.Ich kann sagen: Dieses Bild ist mir 2'600 Franken wert. Aber erst wenn jemand anderes bereit ist, diesen Wert anzuerkennen, bekommt diese Zahl eine gesellschaftliche Realität.

Doch was geschieht mit dem Bild, wenn niemand es kauft? Ist es dann weniger wert? Wenn ein Bild zehn Jahre in einem Lager steht, verändert sich ja nicht zwangsläufig das Bild selbst. Vielleicht verändert sich nur unser Blick darauf. Oder unsere Bereitschaft, ihm einen Wert zuzuschreiben.

Das führt mich zu der Frage, ob Wert überhaupt eine Eigenschaft von Dingen ist – oder ob Wert immer erst in einer Beziehung entsteht. Vielleicht besitzt ein Kunstwerk keinen festen Wert. Vielleicht besitzt es nur das Potential, für jemanden wertvoll zu sein.

Und dann wird der Käufer zu einem Teil des Werkes. Nicht im materiellen Sinn, aber im Sinn seiner Bedeutung. Denn durch die Entscheidung, das Bild zu kaufen, sagt er: Dieses Werk ist mir so viel wert.

Das finde ich faszinierend – und gleichzeitig beunruhigend. Denn sobald ich meine Kunst verkaufe, setze ich sie dem Urteil anderer aus. Das Bild ist so viel wert? Wer bezahlt so viel für ein Bild? Es ist schön, aber dafür würde ich niemals so viel Geld ausgeben.

Solche Urteile existieren ständig. Und natürlich kenne auch ich dieses Verhalten. Wenn ich durch eine Kunstmesse oder eine Galerie gehe, bewerte ich selbst, was ich sehe. Ich frage mich, was mich berührt, was ich interessant finde und was ich persönlich für wertvoll halte.

Vielleicht besitzt ein Kunstwerk keinen festen Wert. Vielleicht besitzt es nur das Potential, für jemanden wertvoll zu sein.
Tina Girsberger

Wir können dem Urteil über Kunst also gar nicht entkommen. Die Frage ist vielmehr: Wie viel Macht geben wir diesem Urteil? Das ist für mich eine der grössten Herausforderungen.

Denn wenn ich beginne, meine Kunst danach auszurichten, was andere Menschen kaufen möchten, verändert sich etwas Grundsätzliches. Dann male ich irgendwann nicht mehr aus einem inneren Bedürfnis heraus, sondern aus einer Erwartung.

Ich könnte anfangen, die Farben zu verwenden, die gerade gefragt sind. Techniken zu übernehmen, die dem Zeitgeist entsprechen. Einen Stil zu entwickeln, der sich gut verkaufen lässt.
Und vielleicht würde das sogar funktionieren.

Aber wäre es dann noch meine Kunst? Das Spannende am Verkaufen von Kunst ist für mich deshalb dieser Widerspruch: Ich möchte, dass meine Kunst einen Wert erhält – aber ich möchte nicht, dass ihr Wert bestimmt, wie ich Kunst mache.

Ich muss also lernen, mit zwei Wahrheiten gleichzeitig zu leben. Die eine lautet: Meine Kunst darf einen materiellen Wert haben. Die andere lautet: Ihr materieller Wert darf nicht darüber entscheiden, was sie für mich bedeutet.

Deshalb muss ich immer wieder zu mir zurückfinden. Zu dem Moment, bevor jemand fragt, was das Bild kostet. Zu dem Moment, bevor ich darüber nachdenke, ob es jemandem gefallen wird. Zu dem Moment, in dem ich einfach male.

Dort entsteht für mich der eigentliche Wert.»



Kreativität als Heilung

Aus der Ergotherapie wurde eine Leidenschaft: Maja Zimmermann malt im «Flow» und teilt ihre Kunst lieber, als sie zu verkaufen.

Cornelia Christen (62)

Maja, wann hast du begonnen dich kreativ zu betätigen?
Aufgrund einer Erkrankung mit längerer Genesungszeit hatte ich die Möglichkeit, in die Ergotherapie zu gehen. Dort merkte ich, dass mir das Malen wirklich Spass macht – nur kam ich mit «alle paar Wochen eine Stunde» nirgends hin. So deckte ich mich 2024 selbst mit Malutensilien ein und habe einfach angefangen. In meinem ersten Beruf (Gärtnerin) bin ich natürlich ein Leben lang ebenfalls kreativ gewesen, weil ich, zwar nicht angestellt, doch immer in irgendeinem Garten gestanden bin.

Was gibt dir die Kreativität?
Alles, was man selbst macht, ist Selbstausdruck. Am schönsten ist es für mich, wenn ich in einen «Flow» komme. Dann schreibt sich ein Text selbst, der Pinsel streicht, wie von Geisterhand geführt, übers Papier und die Pinselstriche gelingen. Ideen werden umgesetzt und nehmen konkrete Formen an. Intuition, Emotion und Rationalität vereinen sich zur gestaltenden Einheit. Wenn ich male, dann ist es, als würde ich ins Bild hineingehen. Da ich oft etwa 2 Monate für ein komplexeres Bild benötige, verbringe ich viele, viele Stunden im Bild und damit im jeweiligen Thema. Wenn sich dann noch Texte dazu ergeben, so kann die thematische Auseinandersetzung auch ziemlich intensiv ausfallen. Meistens jedoch bin ich beim Malen wirklich am «Pickeln». Ich habe keine Grundlagen und bin deshalb laufend am Lernen und am Ausprobieren. Das ist ziemlich anstrengend, aber lohnend.

Welchen Wert hat ein Bild für dich?
Mit diesem Thema habe ich mich vor gut 2 Jahren, als ich die Malerei für mich entdeckt habe, auseinandergesetzt. Ich bin weder der Deko-Typ (obwohl ich Deko schön finde und sie gerne betrachte) noch die Sammlerin. Ich mag's in meinen vier Wänden lieber zweckmässig, einfach und luftig-leicht, ohne Schnickschnack. Was also mit all dem bemalten Papier anfangen, das es geben wird? Nach einer gewissen Zeit ins Altpapier natürlich. Zwischenzeitlich haben meine Bilder jedoch eine künstlerische Qualität annehmen können, die mich selbst überrascht. Und es steckt viel Arbeit in verschiedenster Form drin. So bin ich zum Schluss gekommen, dass es ganz einfach schade wäre, sie im Altpapier zu entsorgen, solange ich unschlüssig bin. Angehäuftes Material habe ich schon immer als belastenden Ballast empfunden. In der Leere liegt das Potenzial der Fülle – und der Kreativität, so denke ich. In einem leeren Geist entstehen neue Gedanken, die konkrete, irdische Formen annehmen und so Veränderungen und persönliche Weiterentwicklung bewirken können. Diese Lebenshaltung steht nun tatsächlich im Widerspruch zu den immer zahlreicher werdenden Bildern.

Emotionaler Wert?
Diese Frage finde ich ziemlich schwierig zu beantworten. Seit jener Erkrankung ist es für mich schwierig, etwas zeitlich einzuordnen. Erlebnisse rücken sehr schnell in weite Ferne, so dass ich kaum unterscheiden kann, ob etwas 2 Tage, 2

Wochen oder 2 Monate her ist. Es fühlt sich in etwa gleich an. Und damit verschwimmt auch der emotionale Bezug zum Erlebten und Gemalten ziemlich rasch. Ich lebe ganz einfach vorwiegend im Moment, kann mir jedoch meist rational zusammenstiefeln, wann was gewesen ist. In Bezug auf die Bilder habe ich daher vermutlich keinen grossen emotionalen Bezug und damit haben sie für mich wahrscheinlich auch wenig emotionalen Wert.

Was bringt dich dazu deine Werke auszustellen?
Gute Frage! Noch vor zwei Jahren hätte ich mir sowas nie und nimmer vorstellen können. So viel Persönlichkeit dem öffentlichen Auge zugänglich machen? Nein – wozu auch? Mittlerweile denke ich ziemlich anders.

Grundsätzlich finde ich, dass Kunst geteilt werden darf und soll. Wenn ich ein Konzert besuche, so ist diese Form der Kunst für mich ein Erlebnis, es gibt mir etwas. Die Künstler:innen geben etwas weiter.

Die Idee von Ausstellungen, wie sie im Begegnungszentrum stattfinden, finde ich grossartig. Diese vielfältigen Kunstwerke, alle gestaltet von Menschen, die man täglich bei UND Generationentandem bei verschiedensten Arbeiten sieht und von denen man diese Seite nicht kennt, sind für mich eine wirkliche Bereicherung. Da dürfen dann auch meine Bilder hängen, es sind einige unter vielen.

Verkaufst du deine Werke?
Nein. Wie schon gesagt finde ich, Kunst sollte geteilt werden und sie sollte auch budgetgerecht bezahlbar sein. Und wenn es ums Geld geht, wird es halt immer schwierig …

Vielleicht werden einzelne Bilder dann einmal persönliche Geschenke.

Welche Argumente würden dich zu einem Verkauf überzeugen?
Absolute Ebbe in der Kasse – nur dieses.



Der wahre Wert entsteht nicht auf dem Markt, sondern im Moment des Schaffens und Teilens.
Maja Zimmermann

Meine Eingangsfrage, «wie setzt sich der Preis eines Kunstwerkes zusammen», kann ich mir immer noch nicht abschliessend beantworten. Durch die Auseinandersetzung mit diesem Thema habe ich allerdings viel gelernt. Bewusst geworden ist mir vor allem, wieviel Zeit, Aufwand, Material in einem Werk steckt. Rechne ich nur schon die Zeit zusammen, welche ich für eines meiner kleinen Karten-Revital brauche, wird mein Werk nicht nur emotional, sondern auch als Sachwert zu einem teuren Stück. ❐



Bild: Stadt Bern

Zielscheibe Google-Maps

Eine Hasskampagne auf Google traf ein neues syrisches Restaurant in Bern kurz vor der Eröffnung. Statt den Betrieb zu schädigen, löste der Vorfall eine Welle der Solidarität aus.

Rebekka Flotron (31)

Wenn ein neues Restaurant eröffnet, blicken Gastronom:innen meist mit einer Mischung aus Vorfreude und Nervosität auf die ersten Tage. So auch die Betreiber:innen eines neuen Restaurants in Bern – bis ihr Eintrag auf Google Maps eine Woche vor Eröffnung Ziel einer anscheinend gezielten Hasskampagne wurde.
Der Fall zeigt exemplarisch, wie mächtig Google-Rezensionen heute sind: Sie können einem Betrieb wirtschaftlichen Schaden zufügen – oder sich in ein wirksames Mittel des digitalen Aktivismus und der Solidarität verwandeln.

Der Vorbote

Im Vorfeld der Eröffnung traf das Restaurant eine Welle von rassistischen Kommentaren. Innerhalb weniger Stunden fluteten koordinierte Kritiken das Profil des Restaurants auf Google Maps. Die Verfasser:innen nutzten die Bewertungsplattform als Werkzeug, um gezielt Stimmung zu machen. Die Verfasser:innen blieben anonym, und viele der Kommentare bewegten sich in einer rechtlichen Grauzone, bevor sie schliesslich gelöscht wurden. Zwar verbietet die

Der digitale Raum ist kein neutraler Ort. Er ist umkämpftes Terrain.

Google-Rezensionen sind zu einem Politikum geworden. Sie sind nicht mehr nur das digitale Äquivalent zum «Kassensturz».

Schweizer Rassismusstrafnorm (Art. 261bis StGB) den öffentlichen Aufruf zu Hass aufgrund von Ethnie oder Religion. Viele hasserfüllte Online-Kommentare unterschreiten diese strenge juristische Grenze jedoch knapp oder fallen unter allgemeine Schmähkritik, weshalb sie für die Strafverfolgung oft unsichtbar bleiben.

Das Ziel schien eindeutig: Der Ruf des neuen Betriebs sollte beschädigt, Vorurteile geschürt und die Betreiber psychisch unter Druck gesetzt werden.

Dieser Vorfall ist kein Einzelfall. Er zeigt, wie anfällig digitale Infrastrukturen für koordinierte Hetzkampagnen sein können. Google-Bewertungen sind längst keine reinen Erfahrungsberichte von Kund:innen mehr. Sie funktionieren heute wie ein unkontrollierter Marktplatz, auf dem jede und jeder ohne redaktionelle Hürden Bewertungen abgeben kann. Wer eine Gruppe mobilisiert, kann den digitalen Ruf eines Unternehmens langfristig schädigen. Die Anonymität im Netz dient dabei als Schutzschild für Hetze.

Die Kehrseite der Medaille

Die Geschichte nahm jedoch eine Wendung, die zeigte, wie das Internet auch als Werkzeug der Solidarität funktionieren kann. Die rassistische Hetzkampagne blieb nicht unbemerkt. Als sich die Nachricht über die gezielten Angriffe verbreitete, formierte sich ein Gegenwind im Netz.

Es folgte eine Welle der Unterstützung. Hunderte Menschen, die sich mit den Betreiber:innen solidarisieren wollten, nutzten die Bewertungsplattform für das genaue Gegenteil: Sie meldeten die rassistischen Falschmeldungen, dokumentierten die Angriffe und schrieben viele positive Fünf-Sterne-Bewertungen mit ermutigenden Worten.

Hier zeigt sich eine Form des digitalen Aktivismus. Die Werkzeuge, die zuvor für den Hass genutzt wurden, dienten nun dem Gegenteil. Unter dem massiven Druck der Öffentlichkeit musste der Algorithmus reagieren: Google löschte schliesslich den Grossteil der Kommentare, weil sie gegen die Richtlinien verstossen hatten. Der digitale Gegenwind zeigte Wirkung und schützte das Restaurant.

Das Dilemma der Plattformen

Dieser Fall wirft ein Schlaglicht auf die gesellschaftliche Verantwortung von Tech-Giganten wie Google. Bewertungsplattformen agieren in einer Grauzone: Sie sind einerseits digitale Marktplätze, andererseits Resonanzböden für gesellschaftliche Konflikte. Da Google-Einträge für lokale Unternehmen geschäftsentscheidend sind – eine schlechte Bewertung kann die Frequenz im Laden senken –, entsteht ein enormes Erpressungspotenzial.

Dass es sich hierbei um ein strukturelles und systemisches Phänomen handelt, belegen auch internationale Beobachtungen und Untersuchungen von Verbraucherschutz- und Wettbewerbsbehörden (wie etwa Analysen der britischen Competition and Markets Authority CMA) oder Berichte von Organisationen gegen digitale Gewalt.

Sie zeigen, dass sogenanntes «Review-Bombing» und koordinierte Falschbewertungen gezielt als wirtschaftliche Druckmittel missbraucht werden. Trolle – also Personen, die das Internet gezielt für Provokationen, Hass und Störungen nutzen – und ideologisch motivierte Gruppen haben erkannt, dass sie mit wenigen Klicks grossen Schaden anrichten können.

Die Moderationsmechanismen greifen dabei oft zu spät: Bis automatisierte Filter oder Prüfer hasserfüllte Rezensionen löschen, ist der Schaden meist bereits angerichtet. Der Fall des Berner Restaurants zeigt, wie wichtig die Unterstützung aus der Nachbarschaft war, um den angerichteten Schaden abzufedern.

Neues Verständnis digitaler Räume

Google-Rezensionen sind zu einem Politikum geworden. Sie sind nicht mehr nur das digitale Äquivalent zum «Kassensturz», sondern ein Spiegel gesellschaftlicher Härten und Solidaritäten. Die Erfahrungen dieses Berner Restaurants führen vor Augen, dass der digitale Raum kein neutraler Ort ist. Er ist umkämpftes Terrain.

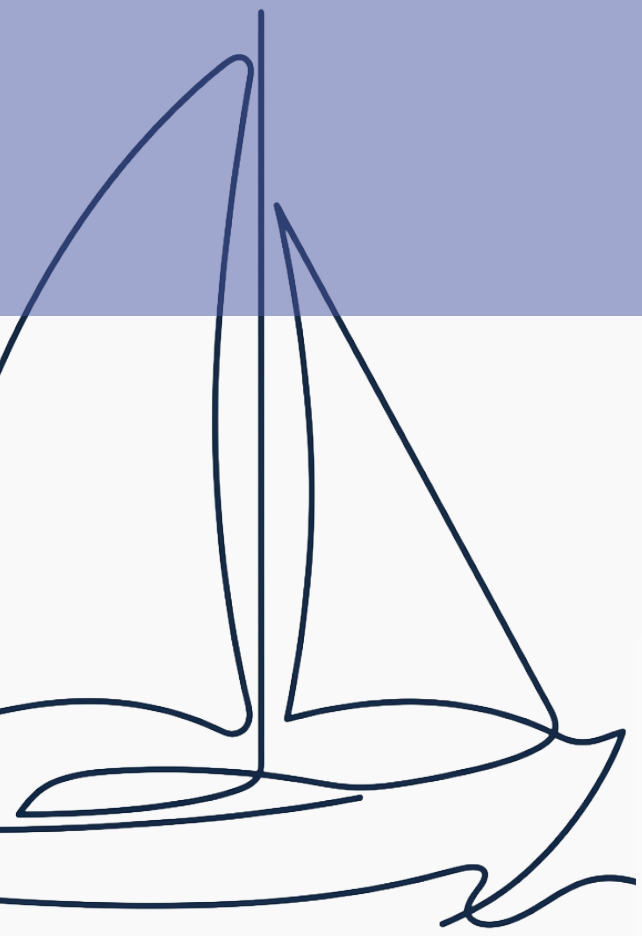
Trotz der Welle von Hasskommentaren liess sich das Team von Shababik nicht einschüchtern. Der Besitzer zeigte sich zwar sehr dankbar für die breite Unterstützung, relativierte die Macht von Google-Rezensionen im Alltag jedoch: In einer Stadt wie Bern funktioniere das Gastrobewusstsein anders als in stark touristischen Orten, wo Google-Sterne über Laufkundschaft entscheiden. Angst um die Existenz seines Betriebs habe er deshalb nicht gehabt – auch wenn ihn der gezielte Angriff verständlicherweise traurig und nachdenklich gemacht habe.

Wenn Hassrede als Waffe eingesetzt wird, entscheidet die Solidarität der Vielen darüber, ob die Plattformen von Hetzer:innen oder von Unterstützer:innen dominiert werden. Der digitale Aktivismus hat in diesem Fall bewiesen, dass er rassistische Kampagnen parieren und das Blatt wenden kann.

Dennoch bleibt ein fader Beigeschmack: Die Last, sich gegen digitale Hetze zu wehren, wird allzu oft auf die Betroffenen und eine solidarische Öffentlichkeit abgewälzt, während die Plattformen selbst in der Pflicht stünden, ihre Infrastruktur besser vor dem Missbrauch als Waffe zu schützen.

Das Restaurant hat nun vor ein paar Wochen seine Türen geöffnet – und steht heute nicht nur für syrische Gastfreundschaft, sondern auch als mahnendes und ermutigendes Symbol für die Macht der digitalen Gemeinschaft. ❐

Die Last, sich gegen digitale Hetze zu wehren, wird allzu oft auf die Betroffenen und eine solidarische Öffentlichkeit abgewälzt.



Segeln gegen den Wind

Lange galt das Steuern als Männersache. Doch eine Frau am Ruder änderte nicht nur das Boot, sondern auch den wahren Wert von Fairness im Segelsport.

Cornelia Christen (62)

Die in New York geborene Genferin Hélène de Pourtalès (1868-1945) gewann an den olympischen Spielen 1900 in Paris als erste Skipper Gold. Heute weitgehend unbekannt, ebnete die Seglerin als Pionierin anderen Frauen den Weg zur Olympiade. Zum ersten Mal wurden Frauen in verschiedenen Sportarten zugelassen. Pierre de Coubertin missfiel dies sehr und er schrieb: «Die Teilnahme der Frauen an den Spielen lehne ich weiterhin ab. Sie wurden gegen meinen Willen zu einer wachsenden Zahl Wettkämpfen zugelassen.» Auch die damalige Presse teilte diese Meinung, so dass die Seglerin zu wenig Ruhm und Wertschätzung kam.

Pionierinnen und alte Widerstände

In meiner aktiven Zeit als Amateur-Regattaseglerin erlebte ich eine stete Veränderung der Gender- und Werthaltung dem Sport, den Sportler:innen und der Umwelt gegenüber. Leitbilder, Chartas und Regelbücher wurden immer weiter entwickelt, den Bedürfnissen und dem Schutz der Sportler:innen und der Umwelt angepasst. Als Steuerfrau in einer Männerdomaine wie dem Regattasegeln erlebte ich interessante, jedoch auch unschöne Episoden, vor allem im Genderbereich. Da erzählte mir ein deutscher Gegner doch tatsächlich, dass er eine SMS mit folgendem Text erhalten habe: «Was, ihr lasst euch von einem Mäderl schlagen». Als an der Segel-Weltmeisterschaft bei der Eröffnungsrede nur von einem Weltmeister gesprochen wurde, ging ein Raunen durchs Publikum und jemand rief laut: «Wir haben auch eine Weltmeisterin».

Der Segelclub, bei dem ich Mitglied bin, ging bereits bewusster mit dieser Thematik um. So wurde ich Ende der Saison mit eingraviertem Titel als Schweizermeisterin geehrt.

Als junge Frau hätten mich die Aussagen und Reaktionen auf den Regattaplätzen vermutlich oft verletzt. Ich war froh, dass ich beim Beginn unseres Segelprojektes doch schon 45 Jahre alt war, und hatte das Glück, dass mich mein Vorschoter stets unterstützt, motiviert und zu mir gestanden hat.

Als mitten im Leben stehende Frau konnte ich eher darüber hinwegsehen oder gar schmunzeln. Die Haltung mir als Frau gegenüber gab mir allerdings zu denken. Obwohl ich sichtbar am Steuer sass, konnten es einige Männer nicht glauben, dass die Frau in einer gemischten Crew steuert. Und das zu ihrem Leidwesen noch gut und besser als viele von ihnen. Ich sah es als meine Chance, die Position der Frau im Segelsport etwas zu prägen. Mit offenen Gesprächen gelang es mir Vorurteile aufzuklären und Verständnis für unsere Bedürfnisse zu wecken. Es waren nicht nur die Männer, welche anfänglich nicht mit mir und nur mit meinem Vorschoter sprachen. Es gab auch Frauen, die sich von mir abwandten, als sich herausstellte, dass ich besser klassiert war als sie.

Durch unsere Aufgabenteilung auf dem Boot zeigten wir, dass die allgemei-

> *Doch eine Frau am Ruder änderte nicht nur das Boot, sondern die Haltung der ganzen Crew..*
> ***Cornelia Christen***

Obwohl ich sichtbar am Steuer sass, konnten es einige Männer nicht glauben, dass die Frau in einer gemischten Crew steuert.

Cornelia Christen

ne Meinung, der Mann geht ans Steuer und die Frau «macht» mit, überholt ist. Auch unsere Bootseinrichtung erregte Aufsehen. Wir rüsteten es so aus, dass ich als Frau mit meiner Kraft das Boot gut bedienen konnte. Zuerst belächelt, wagten es nach langer Zeit auch Steuermänner mit weniger Kraftreserven, ihr Boot nach unserem Beispiel auszurüsten.

Vom Bewähren auf dem Wasser

Im Verlaufe der Zeit erlebte ich immer neue kleine Schritte in der Akzeptanz als Steuerfrau oder einfach als Frau im Segelsport. Plötzlich gab es Bewunderer, Bewunderinnen, die Teilnahme-T-Shirts gab es in neu auch in Frauengrössen, bei der Regattaanmeldung gab es den neuen Begriff Steuerfrau und national wie international war man stolz auf «ihre» Steuerfrau. Es war mir auch immer wichtig, andere Frauen zu motivieren selber zu steuern. Und da ich von meiner Statur her eher zierlich bin, verhelfe ich den Frauen zum Mut, es auch selber zu versuchen. Ich denke, ich kann sagen, dass wir als gemischte Crew definitiv zur Gleichberechtigung im Segelsport beigetragen und somit dem wertvollen Betreiben einer Sportart Gleichgewicht verliehen haben.

Wertvoller Sport

Sport bedeutet Emotionen. Dazu gehören aber auch Respekt und Verantwortung sich selber und andern gegenüber. Ethik im Sport ist kein Thema, das sehr viel Beachtung erhält, aber es ist ein ausserordentlich wichtiges Thema. Alle im Sport involvierten Personen sollten sich mit der Frage beschäftigen, ob ihre Handlungen die Würde der Menschen verletzen oder ob sie zu Missständen führen könnten. Ich finde es sehr wichtig, dass Swiss Olympic zusammen mit dem Bundesamt für Sport BASPO das System «Wertvoller Schweizer Sport» entwickelt hat.

Unter anderem beinhaltet es eine «Ethik-Charta», die auf 9 Prinzipien beruht:

- Gleichbehandlung für alle: Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse oder politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.
- Sport und soziales Umfeld im Einklang: Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.
- Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung: Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.
- Respektvolle Förderung statt Überforderung: Die Massnahmen zur Erreichung der Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.
- Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung: Das Verhalten untereinander und der Natur gegenüber ist von Respekt geprägt.
- Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe: Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.
- Absage an Doping und Drogen: Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.
- Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports: Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.
- Gegen jegliche Form von Korruption: Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

Sport fördert, fordert, formt und verbindet Menschen, unabhängig von Alter, Herkunft und Einkommen. Deshalb ist Sport so wertvoll – für jeden Einzelnen ebenso wie für die Gesellschaft.

Damit das so bleibt, unterstützt Swiss Olympic nebst den Mitgliedsverbänden, Leistungs- und Breitensportler:innen auch Sportanlagen, mit dem Ziel, die ethischen Prinzipien für wertvollen Sport in der Gesellschaft zu verankern, Prävention (zu den Themen: Abfallfrei, Rauchfrei, Alkohol und Jugendschutz, Spirit of Sport-Challenge, Faire Eltern, Are you ok? Swiss Sport Integrity und Umwelt) zu betreiben und die drei olympischen Werte: Respekt, Freundschaft und Höchstleistung zu visualisieren.

Gegeneinander spielen – gemeinsam freuen» – «Ein Sieg ist Rausch genug» «Liebe Eltern: Erlebnis geht vor Ergebnis» – «Vergiss Zigaretten, spar das Feuer für den Wettkampf».

Ich bin sehr dankbar für die Bemühungen von Swiss Olympic und Baspo. Das Unterstützungsangebot ist gross. Ihre Haltung ist klar und stark in ihren Aussagen. Sie lassen keinen Spielraum für unfaires Verhalten offen. Die Wertschätzung, der Respekt und und der Schutz von Sportler:innen und Umwelt sind klar definiert und wertvoll. ❐



Wie messen wir, ob etwas gut war?

5500 Besucher:innen und volle Kassen: Die Bilanz des Generationenfestivals 2026 stimmt auf dem Papier. Doch wenn am Sonntagabend die Stille zurückkehrt, zählt etwas anderes als Zahlen. Ein Rückblick auf den Erfolg, der sich nicht messen lässt.

5500 Besucher:innen, ein solidarisches Eintrittssystem, das funktioniert hat und wunderbares Wetter: Auf dem Papier ist die Bilanz des achten Generationenfestivals klar: ein Erfolg. Doch wenn wir am Sonntagabend über das Areal schlendern, die letzten Fähnli abnehmen und es für einen Moment still wird – bevor am Montagmorgen die Schüler:innen zurückkehren –, drängt sich eine andere Frage auf: Machen diese Zahlen unser Festival erfolgreich? Oder ist da etwas, das sich einfach nicht zählen lässt?

Die Falle der messbaren Grössen

Wir leben in einer Zeit, die das Messbare zum Massstab erhebt. Besucherzahlen, Umsatz, Reichweite geben uns Sicherheit. Sie sind greifbar und vergleichbar. 5500 ist mehr als 4000, also muss 2026 besser gewesen sein als 2022. So funktioniert die Logik der Kennzahlen.

Doch diese Logik greift zu kurz. Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt in seiner Resonanztheorie, dass ein gelungenes Leben nicht davon abhängt, wie viele Ressourcen wir beherrschen oder wie effizient wir sind. Es geht um Resonanzbeziehungen. Um jene Momente, in



Bild: Mehmet Gökmen

«Sölli, sölli nid»: Wenn mehr als 500 Menschen gleichzeitig mitsingen, verschwinden die Altersgrenzen.

denen wir die Welt nicht vermessen wollen, sondern in Beziehung zu ihr treten. Momente, die uns berühren, ohne sich in eine Excel-Tabelle pressen zu lassen.

Das Generationenfestival ist beides: Ein organisiertes Ereignis mit Bühnen, Ständen und einem funktionierenden Kassensystem. Aber sein Kern ist jene unplanbare Resonanz. Es ist das Gespräch zwischen der jungen Mutter und dem älteren Herrn am Märitstand, bei dem plötzlich eine Verbindung entsteht. Es ist das gemeinsame Singen bei Natachas «Sölli, sölli nid», bei dem niemand fragt, wer 1965 geboren wurde und wer 2005. Es ist der Moment an der Drehorgel, wenn der Musikant Kindern die Mechanik zeigt, das alte Instrument plötzlich nicht mehr nur Ton macht, sondern eine Geschichte erzählt. Da wird Resonanz spürbar.



Bild: Ruedi Flotron

Auf dem Weg zum Innehalten: Die Werte-Wanderung in Adelboden verbindet Naturerlebnis mit Reflexion.

Der Geist des «Mitenand»

Seit vier Jahren hängt ein grosses Leintuch auf dem Areal mit dem Wort «Mitenand». Am Generationenfestival ist das nicht nur ein schönes Wort, das irgendwo hängt – dieses Jahr an der Villa Lüthi –, sondern gelebte Realität. Tabea Keller, Moderatorin des Festivals, brachte es auf den Punkt: «Das Festival lebte genau das, was sich UND Generationentandem auf die Fahnen geschrieben hatte: Es wurde zu einer Stube für alle Leute, ein Ort, an dem Gemeinschaft spürbar wurde.»

In dieser Stube fallen die Rollenzwänge des Alltags weg. Beim Einkaufen in der Migros stehen wir uns oft als Funktionen gegenüber: Hier die Kundin, die zahlt, dort die Kassiererin, die scannt. Der Kontakt bleibt auf die Transaktion beschränkt. Am Generationenfestival funktioniert das nicht. Wenn die «Kassiererin» das Eintrittsgeld nimmt, fragt sie vielleicht noch, wie der Tag war. Wenn der 78-jährigen Helferin das Geschirr in die Hände gegeben wird, ist sie nicht nur «Freiwillige», sondern ein wichtiger Teil des Ganzen. Eine Chefin schleppt Kisten, ein Lernender schleppt Kisten. Es geht nicht darum, wer welche Funktion hat. Es geht nur darum, wer gerade da ist.

Die Philosophin Simone Weil nannte diese Haltung «Aufmerksamkeit». Für sie hiess das nicht, sich geistig anzustrengen, um eine Aufgabe zu lösen. Sondern das Gegenteil: Das eigene Ego und die Schubladen kurz abzuschalten, um den anderen wirklich wahrzunehmen. Nicht als «Kundin» oder «Besucherin», sondern als Mensch. Am Generationenfestival ist diese Aufmerksamkeit kein philosophisches Konzept, sondern der normale Ablauf. Hier begegnen sich keine Funktionen. Hier sind Menschen für einen Moment wirklich gemeinsam da.



Heidi Bühler-Naef und Yves Brügger: Ein kurzer Austausch zwischen Bühne und Technik – selbstverständlich und mittendrin.

Der Charme des Unperfekten

2022 fiel einmal ein bemaltes Leintuch herunter, kurz bevor die Besucher:innen den Pavillon verlassen wollten. Es war fleckig, schief, aber schön – selbstgemacht. Damals sagte Elias Rüegsegger, der Koordinator des Festivals: «Das Generationenfestival hat einfach diesen

Impressum

UND Generationentandem

Herbstausgabe 2026 (10. Oktober 2026)
1000 Exemplare, ISSN: 2296-2093

Vorstand des Vereins

Erika Kestenholz und Livia Thurian (Co-Präsidium), Verena Allenbach, Heidi Bühler-Naef, Alois Studerus, Viktoria Vitanova-Kerber, Fritz Zurflüh

Kernredaktion

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

Layout

Rebekka Flotron, Rebecca Horner

Cover

Rebekka Flotron, Rebecca Horner und Arbër Shala

Korrektorat

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

Abonnement

40 Franken, vier Ausgaben
abo@generationentandem.ch

Bankverbindung

AEK Bank 1826
IBAN: CH69 0870 4045 8451 5910 9

Winterausgabe 2027

1. Januar 2027
(Redaktionsschluss: 15. November 2026)

Links

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



Bild: Ruedi Flotron

Geteilte Aufmerksamkeit: Ein Moment, ganz bei der Sache.

unglaublichen Charme des Unperfekten.» 2026 war vieles noch professioneller – das Eintrittssystem, die Koordination, die Infrastruktur. Aber der Charme des Unperfekten blieb. Die Schrift auf dem Banner an der Aussenbühne wurde zum Teil verdeckt. Es musste improvisiert werden. Und genau das machte es sympathisch.

Natürlich muss im Hintergrund vieles «perfekt» funktionieren. Die Kühlung für die Lebensmittel, die Sicherheit beim Aufbau, der Ablauf an der Kasse – hier darf es keine Kompromisse geben. Diese Zuverlässigkeit ist die Basis. Doch wo es um das Miteinander geht, ist Perfektion nicht das Ziel. Ein zu starr durchgeplanter Austausch würde jenen Raum einengen, in dem das Unerwartete passieren kann. Das Lebendige entsteht oft erst dort, wo der Plan eine Lücke lässt und Menschen gemeinsam improvisieren müssen. Das Unperfekte nimmt den Druck, selbst fehlerfrei funktionieren zu müssen. Es zeigt: Hier sind Menschen am Werk.

Der Erfolg des Generationenfestivals liegt vermutlich genau darin: Einen Raum zu schaffen, in dem 5500 Menschen für drei Tage nicht als Konsument:innen oder Statistik gelten, sondern einfach als Menschen, die etwas teilen.

Was bleibt …

Die 5500 werden in einem Jahresbericht stehen. Die Einnahmen in einer Bilanz. Aber was bleibt wirklich?

Es bleibt der Moment im Pavillon bei den Eisenbahnamateuren, wo ein Verein, der lange vor allem aus älteren Herren bestand, plötzlich von einer Traube interessierter Kinder und Jugendlicher überrannt wurde. Da zeigten erfahrene Modellbauer, wie eine Weiche funktioniert. Es bleibt das Bild von Marc Amacher, der nach seinem Auftritt noch lange an der Bar stand und sich mit den Helfer:innen unterhielt. Es



Bild: Viktor Keller

Zunge raus: Ein kleiner Moment für das Unvorgesehene.

bleibt die Neugier am Stand des «Geburtshaus am Mülibach», wo Besucher:innen darüber nachdachten, was eigentlich ein guter Ort ist, um auf die Welt zu kommen. Und es bleibt die Gewissheit, dass das Festival 2027 wieder im Seefeld stattfinden kann – pünktlich zum Umzug der Berufsschule IDM, mit demselben Geist, aber wieder neu und aufregend, wie Heidi Bühler-Naef sagte.

Genau das meint Hartmut Rosa mit Resonanz: Jener Moment, in dem wir nicht nur Dinge konsumieren oder Abläufe abarbeiten, sondern in eine echte Verbindung treten. Die Welt «antwortet» uns, statt nur stummes Material zu sein. Am Generationenfestival war diese Resonanz überall spürbar, weil keine App und kein Algorithmus zwischen den Menschen stand. Es blieb das echte Miteinander im Hier und Jetzt. Das ist es, was bleibt, wenn die Zahlen längst vergessen sind.



Bild: Victor Keller

Zwei Helferinnen im Einsatz: Seite an Seite statt Funktion gegen Funktion.

Eine andere Art zu messen

Wie also messen wir, ob etwas gut war? Vielleicht nicht in Besucherzahlen, sondern in entstandenen Gesprächen. Nicht in Umsatz, sondern in geteilten Momenten. Nicht in Effizienz, sondern in Gemeinschaft.

Das Generationenfestival 2026 war erfolgreich – nicht trotz, sondern weil es mehr war als die Summe seiner messbaren Teile. Es war eine Einladung, das Messbare nicht zum Massstab zu machen. Ein Experiment, das zeigte: Gemeinschaft lässt sich nicht in Zahlen pressen, aber sie lässt sich leben.

Wenn wir nächstes Jahr, vom 10. bis 12. September 2027, wieder dort stehen, werden wir wieder zählen. Hoffentlich vergessen wir aber nicht, worum es wirklich geht: Um den Geist, der einmal mehr klar war. Um das «Mitenand», das nicht auf Leintüchern steht, sondern zwischen Menschen entsteht. Um eine Stube, die für drei Tage die ganze Stadt beherbergt.

Das ist kein messbarer Erfolg. Das ist etwas Besseres. ☐

Ich möchte UND Generationentandem unterstützen und Mitglied werden:

Bitte frankieren.

Name .....

Adresse .....

PLZ und Wohnort .....

Telefon und E-Mail .....

Geburtsdatum .....

☐ Einzeln (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: .....

UND Generationentandem
Höchhusweg 17
3612 Steffisburg

Du kannst dieses Formular auch online ausfüllen unter:
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 Mitgliedermails und Newslettern über Drittanbieter (Mautic) verwenden darf.



Bild: Maria Deryvedmid

www.generationentandem.ch