



Maria-Theresia Zwyssig (ganz rechts) im Gespräch mit den Podiumsgästen Anita Luginbühl, Nathalie Hauenstein und Esther Pauchard.

Ein Abend voller Leben, Arbeit und Wahnsinn

POLITIK Bereits zum vierten Mal lud das Überparteiliche Frauenforum Thun-Oberland zum Vernetzungsanlass für Frauen aus Politik, Verwaltung, Gesellschaft, Wirtschaft und Verbänden ein. Das diesjährige Thema – wie «Frau» gesund bleibt in Zeiten von Mehrfachbelastungen geht uns alle an – hätte nicht inspirierender sein können, wie die Organisierenden in einer Medienmitteilung schreiben.

Präsidentin Marianna Lehmann konnte über 150 Frauen aus dem ganzen Berner Oberland begrüßen. Die Teilnehmerinnen erhielten in der Grussbotschaft von Regierungsrätin Evi Allemann einen persönlichen Einblick, wie sie sich Freiräume schafft, der «Schlüssel für den Alltag», wie sie anhand von unterschiedlichen Beispielen aufzeigte.

Die Wahrheit auf den Tisch legen

Esther Pauchard, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Autorin, leitete den Abend mit ihrem Referat zur «Vergnügten Resilienz» statt verbissenem Widerstand ein. Sie habe in ihrer Klarheit, u.a. wie wir die Fähigkeit erlernen können, mit Stress und enormer Belastung umzugehen und dabei auch eine positive innere Haltung bewahren können, begeistert, schreiben die Organisierenden des Frauenforums Thun-Oberland. Aber auch an die eigenen Fähigkeiten zu glauben, Herausforderungen meistern zu können und sich vor allem der eigenen Stärken bewusst zu sein. «Die Wahrheit auf den Tisch zu legen» und «sich gewissen Aufgaben zu stellen, ist hilfreich» und «sich zu schonen oder sich zurückzuziehen, kann schaden».

Bewusst Zeit nehmen

Nach dem Referat von Esther Pauchard ging das Podiumsgespräch folgender Frage nach: Wie viel «Wahnsinn» braucht es als Katalysator für eine ech-



Referentin Esther Pauchard.

te positive Veränderung zugunsten der Gesundheit?

Zu diesen Fragen begrüßte die Moderatorin Maria-Theresia Zwyssig – begeisterte Abenteurerin und Radiomoderatorin – die Gäste des Abends aus Politik, Medizin und Wirtschaft: Anita Luginbühl, Esther Pauchard und Nathalie Hauenstein.

Anita Luginbühl ist engagierte Politikerin, ehemalige Gemeinderätin, Gemeindepräsidentin und Grossrätin, Geschäftsfrau und Mutter von drei erwachsenen Kindern und heute Präsidentin VIVA Thunersee und Verwaltungsrätin. Ihre interessanten Tätigkeiten hätten nicht unterschiedlicher sein können. Die Moderatorin habe u.a. wissen wollen, was sie in Momenten von Unverständnis oder wenn der Druck der Gesellschaft extrem wurde, sie wieder zu ihrer Balance habe zurückkehren lassen. «Ich nehme mir ganz bewusst Zeit, eine Viertelstunde und trinke einen Kaffee aus meiner «Tasse Anita»».

Eigentlich habe sie Reitlehrerin oder Hundecoiffeuse werden wollen, erklärte Esther Pauchard. Heute sei sie eine gefragte Referentin und Bestsellerau-



Persönliche Worte von Regierungsrätin Evi Allemann

torin, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und sagt «Perfekt ist langweilig – echt ist besser».

Nathalie Hauenstein trat mit 27 Jahren in das Familienunternehmen ein. Heute ist sie eine der treibenden Kräfte hinter der Hauenstein Gruppe. Sie trägt die Hauptverantwortung für den Bereich Hotellerie und Gastronomie. Darüber hinaus ist sie als betriebliche Mentorin tätig und unterstützt Führungskräfte bei der Bewältigung beruflicher Herausforderungen. Die Ressourcen und die Ruhe findet Nathalie Hauenstein hauptsächlich in der Natur und in der Familie. Und die Balance? «Alle zwei Jahre freue ich mich auf den Monat Januar, vier Wochen Ferien am Stück, Erholung pur.»

Anna-Katharina Zenger, Vizepräsidentin des Frauenforums Thun-Oberland, begrüßte 23 Kandidatinnen für die kantonalen Wahlen vom kommenden Frühling 2026 und betonte, wie wichtig es sei, dass Frauen sichtbar und vernetzt seien. Das überparteiliche Frauenforum Thun-Oberland könne den Kandidatinnen diese nötige Plattform dazu bieten.

OK FRAUENFORUM THUN-OBERRAND



Frauenforum-Teilnehmerinnen aus dem Saanenland: von links: Tanja Brunner, Verwaltungsdirektorin Gemeinde Saanen; Barbara Kernen, Gemeindepräsidentin Gsteig; Ruth Oehrl, Gemeindepräsidentin Lauenen; Petra Schläppi, Gemeindepräsidentin Saanen; Patricia Matti, Gemeinderätin Saanen. Vorne: Mirta Grundisch, Mitglied OK Frauenforum Thun-Oberland, SP Saanen. FOTOS: ZVG