

«Wir brauchen Herausforderung und Lämpe»

THUN • Bereits zum 4. Mal lud das «Überparteiliche Frauenforum Thun-Oberland» zum Vernetzungsanlass für Frauen aus Politik, Verwaltung, Gesellschaft, Wirtschaft und Verbänden ein. Ein Abend voller Energie, Inspiration und Kraft.

«Vergnügte Resilienz statt verbissener Widerstand» war das Thema des diesjährigen überparteilichen Frauenforums Thun Oberland, das im Hotel Aare in Thun stattfand und zu dem über 150 Frauen erschienen und gern mehr gekommen wären. Doch der Anlass war schnell ausgebucht.

Die Psychiaterin, Buchautorin und Referentin Esther Pauchard hielt ein erfrischendes, freies Referat zum allgemeinen «Work-Life-Wahnsinn» im Leben einer engagierten Frau. Das Podiumsgespräch leitete Radiomoderatorin und Abenteurerin Maria-Theresia Zwysig. Die Gäste waren neben Esther Pauchard Anita Luginbühl, engagierte Politikerin, ehemalige Gemeinderätin, Gemeindepräsidentin und Grossrätin, Geschäftsfrau und Mutter von drei erwachsenen Kindern und heute Präsidentin VIVA Thunersee und Verwaltungsrätin, und Nathalie Hauenstein, die mit 27 Jahren ins Familienunternehmen eintrat. Heute ist sie eine der treibenden Kräfte 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.

Organisiert wurde der Anlass von einem Team (siehe Box), das von Marianna Lehmann präsidiert wird. Anwesend waren auch Nationalrätin Fabienne Stämpfli und die Thuner Vizestadtpäsidentin Katharina Ali-Oesch sowie die Gemeinderätinnen Andrea De Meuron und Evelyne Salzmann; Grossrätinnen sowie Gemeindepräsidentinnen und -rätinnen wie auch die Regierungstatthalterinnen Simone Tschopp (Thun) und Ariane Nottaris (Frutigen, Nidwalden).

Frauen ermächtigen

Ins Thema eingeführt hat Regierungsrätin Evi Allemann. Sie sei zu Beginn ihrer politischen Karriere oft gefragt worden, wo denn die Kinder seien. «Am Anfang reichte mir das, bis ich wieder komme. Oder: Sie warten vor der Tür auf mich.» Die Lacher hätten den Fragenden etwas den Spiegel vorgehalten, die Situation entschärft und zu konstruktiven Gesprächen animiert. «Wir müssen uns nicht auf Muster einlassen.»

Eine moderne Frau trage nach wie vor die Hauptlast und die Verantwortung in Beziehung, Familie, Beruf. Sei oft ehrenamtlich tätig, leiste Betreuungsarbeit, müsse/wolle allem gerecht werden: «Sie soll und will eine gute Mutter, präsent Partnerin, aufmerksame Freundin, effiziente Berufsfrau sein. Und fragt sich selten: Wie geht es eigentlich mir?!» Gesund bleiben funktioniere nur dann, «wenn ich nicht nur für andere, sondern auch für mich selbst verantwortlich bin». Allemann rät zum Mut zur Pause und zu «Me-time-Einträgen» in der Agenda. «Die genauso ernst zu nehmen sind wie die anderen Termine.» Zwar gelinge ihr das auch nicht immer. Doch sie bleibe dran, sich selbst genauso ernst zu nehmen. «Wir müssen Visionen entwickeln.» Ihr Fazit zum Anlass: «So viel starke, weibliche Energie. Ich gehe nach diesem Anlass mit mehr Energie heim, als ich herkam. Und das ist selten...»

Ausgeliefertsein vs Selbstwirksamkeit

«Ja, es ist eine irrwitzige Zeit. Es läuft (zu) viel, wir werden manchmal richtiggehend überschwemmt», bestätigt Psychiaterin Esther Pauchard zu Beginn ihres Referats. Kein Wunder, sähen sich viele als Opfer der Aussenwelt, seien gelähmt und dächten, sie könnten selbst gar nichts tun. «Sie fühlen sich ausge-



Sichtbar und vernetzt: Vizepräsidentin Anna-Katharina Zenger begrüßte 23 Kandidatinnen für die kantonalen Wahlen vom Frühling 2026.



Die Organisatorinnen des überparteilichen Frauenforums mit Gästen und Referentin Esther Pauchard (vorne Mitte) neben Präsidentin Marianna Lehmann (links). Fotos: Mirta Grundisch/zvg

liefert. Da ihre Aufmerksamkeit allein dem Aussen gewidmet ist, sie die Probleme im Aussen sehen, muss, denken sie, auch die Lösung im Aussen liegen. Was aber, wenn es dort keine gibt?» Es gebe ein Gegenkonzept.

Pauchard sagt, wie sehr ihr die Selbstwirksamkeit am Herzen liege, und erklärt: «Sie ist die Überzeugung eines Menschen, schwierige Situationen selbst meistern zu können.» Denn: «Belastbarkeit entsteht in der Belastung, nicht im Darüber-Reden.» Der Nachteil: «Es bedeutet Arbeit.» Stress sei heute ein Reizwort. «Wenn wir das Wort Stress nur hören, löst es etwas aus in uns.» Nicht selten denke man, «man sei dem Tode geweiht, wenn man nur ein bisschen Stress hat», die Angst vor Stress bedeutet meistens eben Stress. Denn heute heisse es stets, man müsse sich schonen, da Stress gefährlich sei. «Damit unser Körper gut funktionieren kann, muss er gebraucht werden. Muskeln, die nicht gebraucht werden, verkümmern.» So sei es auch mit der Psyche. «Was nicht gebraucht wird, wird abgeschafft.» Medizinisch heisse das Atrophie. «Wir brauchen den Widerstand, die Herausforderung, die Schwierigkeiten und die «Lämpe», damit wir uns entwickeln können.» Wenn man das so sehen könne, gebe es ein bisschen Luft und Raum. Denn nicht jeder Stress sei gefährlich (sie spreche hier nicht vom negativen, wirklich gefährlichen, chronischen Stress, so Pauchard): «Das Gegenteil kann auch schaden. Und das ist die Schonung, der Rückzug, dass sie sich selbst nichts mehr zutrauen.»

Selbstfürsorge bedeutet nicht Rückzug

So habe sie, als sie als Ärztin in der Jugendpsychiatrie tätig gewesen sei, oft

gehört, Selbstfürsorge bedeute doch, dass man gut zu sich selbst schauen solle, sich zurückziehen... «Doch genau das ist Selbstfürsorge nicht!» Sondern? «Selbstfürsorge heisst: Ich nehme mich gut wahr, ich übernehme Verantwortung für mich, ich spüre, wenn meine Grundspannung steigt, wenn es zu viel wird, wenn meine Agenda überquillt – und dann ergreife ich Gegenmassnahmen.» Diese hiessen eben nicht, sich für längere Zeit unter Duvet zu verkriechen. Heute werde suggeriert, dass es immer nur um einen selbst gehe. «Das ist nicht richtig. Ausser, jemand chranpft sich wirklich fast kaputt.» Aber für jemanden, die oder der sowieso eher zum Rückzug neige, sei Schonung Gift.

Es sei ein heutiges Gesellschaftsproblem geworden. Pauchard nennt drei Geisseln der westlichen Gesellschaft: Sicherheit. Neigung zur Vermeidung. Delegationsneigung. «Dies sind die drei Irrtümer, die nicht geeignet sind, uns zu stärken.» Sicherheit sei zwar ein basales Grundbedürfnis. Doch: «Wer zu viel Angst und Unsicherheit verspürt, wünscht sich noch mehr Sicherheit. Doch das ist kein Löschmittel, sondern ein Brandbeschleuniger. Warum? Weil wir gar nicht mehr wissen, wie wir die Unsicherheit aushalten.» So bräuchten wir die Fehlerkultur, den Mut zur Lücke, damit wir uns balanciert entwickeln könnten.

Zur Vermeidung: Wer vermeide und sich zurückziehe, bei dem seien erst mal der Druck, die Belastung weg. «Doch so löst sich das Problem nicht. Es wird nicht besser. Die Welt da draussen wird immer grösser und bedrohlicher und ich immer schwächer, was zu noch mehr Rückzug führt – ein Teufels-

kreis.» Pauchard empfiehlt Konfrontation. «Wir müssen den Stier bei den Hörnern packen.»

Stromsparmmodus der Psyche

Zur Delegation: «Immer mehr Menschen unserer Gesellschaft möchten sich unterstützen und tragen lassen und immer weniger möchten tragen. Deshalb müssen wir auch zu den wenigen schauen, die noch tragen können – und Verantwortung übernehmen.» Pauchard fasst anhand eines Kreises zusammen: «Die Dinge ausserhalb liegen nicht in meinem Einflussbereich. Innen im Kreis sind jene, die mich betreffen: Meine Schwächen, Fehler.» Hier könne man einiges, aber nicht alles ändern. Wie also mit diesem Spannungsfeld umgehen? «Durch Akzeptanz. Sie ist der Stromsparmmodus für unsere Psyche. Sonst leidet sie und geht kaputt. Wenn ich die Dinge nicht ändern kann, ist meine einzige Chance, meine Vorstellungen von der Welt, meine Erwartungen zu ändern.» Ausserdem könne man die Fähigkeit, auszuhalten, erringen. «Ja, man kann sich auch in unseren schwierigen Zeiten wohlfühlen.» Zusammengefasst: mit Dankbarkeit, Genuss, Humor. Denn es gebe kein Leben ohne Schwierigkeiten. «Psychische Gesundheit ist ein Seiltanz, den es auszubalancieren gilt. Es geht nicht darum, elegant auf dem Seil zu schweben. Sondern darum, sich zu bewegen. Und einfach auf dem Seil zu bleiben.»

Wieviel «Wahnsinn» braucht es, bis ...?

Nach dem Referat gab es ein Podiumsgespräch, das der Frage nachging, wie viel «Wahnsinn» es als Katalysator für eine echte positive Veränderung zugunsten der Gesundheit brauche; moderiert von Maria-Theresia Zwysig mit Esther Pauchard, Nathalie Hauenstein und Anita Luginbühl. **Sonja L. Bauer**

Das Frauenforum Thun-Oberland

Die Organisatorinnen Marianna Lehmann, FDP, Wilderswil; Anna-Katharina Zenger, Grüne, Uetendorf; Madeleine Amstutz, Sigriswil; Melanie Beutler-Hohenberger, EVP, Thun; Mirta Grundisch, SP, Saanen; Pia Ledermann, SVP, Faulensee; Letizia Müller, GLP, Leissigen; Milena Regez, EDU, Thun; Verena Roder, SP, Unterseen; und Angelika Zimmermann, Die Mitte, Thun, laden bereits zur 5. Ausgabe des Frauenforum Thun-Oberland ein: Am 30. Oktober 2026 in die Kanderarena Mülmen. **slb**



Die Kunst des (digitalen) Grüssens

URS HEINZ AERNI • Grüezi, Grüss Gott, Hallo oder Hallöchen. Die Begegnung auf der Strasse oder die Begrüssung zu Beginn einer E-Mail ist das eine. Aber wie verabschiedet man sich am besten am Schluss einer E-Mail? Hier herrschen ganz eigene Gesetze. Nirgends sonst in der Kommunikation wird dergestalt mit der Grussformel gespielt und variiert wie im E-Mail-Verkehr.

Wenn die Presseabteilung eines Verlags mich als Kulturjournalisten anfragt, ob ich ein Buch besprechen möchte, wird immer «herzlich» gegrüsst. Die ungeschriebenen Grussgesetze zeigen den Aggregatzustand der Beziehungen an. Da war zum Beispiel die Dame, mit der ich für ein Projekt zu tun hatte. Wir wechselten via E-Mail vom «Sie» zum «Du». Jede E-Mail in der Startphase schloss mit «Liebe Grüsse» oder «Herzliche Grüsse» oder gar nur mit «Herzlich».

Dann kamen die ersten Herausforderungen in Planung, Budgetierung und das liebe Geld. Hier begannen die ersten unterschiedlichen Ansichten und Arbeitsmethoden zum Vorschein zu kommen, also auch Meinungsunterschiede. Demgemäss schienen sich die Grussworte der Stimmungslage anzupassen. Vom «Herzlich» mutierte es sich herunter auf «Beste Grüsse» und «Gruss». Wenn Kalter Krieg herrscht, so liest man dann wieder «Freundliche Grüsse», der eisige Tiefstand in der Austauschkultur.

In einem Comic würden an den Sprechblasen dann Eiszapfen hängen. Ich wollte es schon mit dem veralteten «Hochachtungsvoll» versuchen, aber das wäre eines zu viel aufgesetzt. Wir hüpfen also heutzutage zwischen «Herzlichst», was ja schon eine Umarmung bedeutet, und dem Formalen, wo wir uns fast zwingen müssen, überhaupt zu grüssen. Ich stelle mir die Frage, was heutzutage Freundschaften – ausserhalb von Facebook – noch auszuhalten vermögen.

Als die Verhandlungen mit der oben erwähnten Kundin sich entspannten und es mit dem Projekt wieder vorwärts ging, erwärmte sich die Korrespondenz wieder von den «besten Grüssen» über «sonnige Grüsse» über «liebe Grüsse» bis hin zurück zum «herzliche Grüsse».

Deshalb kann die bewusst gewählte Grussform einen Stimmungsbarometer über die Qualität der Beziehung darstellen. So misst der Empfänger das Betriebsklima, und der Absender kann sie steuern. Darum sei empfohlen, in der Signatur auf eine automatisch definierte Grussformel zu verzichten. Denn wie liest sich das denn, wenn jemand herzlich grüsst, und unten über der Absenderadresse steht dann nochmals «freundliche Grüsse».

Sie, liebe Zeitungslisende, werden sich nun fragen, wie ich mich hier aus der Kolumne verabschiede. Gute Frage. Da wir uns noch nicht so gut kennen, Sie und ich, versuche ich es mal mit fröhlichen Grüssen.

Der passende Buchtip: «Duden Ratgeber: Briefe, E-Mails und Kurznachrichten gut und richtig schreiben», Ingrid Stephan, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-411-74304-9

Urs Heinz Aerni ist Journalist und Feldornithologe, der öfters im Berner Oberland unterwegs ist. Regelmässig interviewt er eine interessante Persönlichkeit im Hotel Beatus in Merligen. Die Talk-Reihe ist öffentlich.

kolumne@bernerlandbote.ch