

## Stress lass nach – sieben Rezepte für mehr Glück, Ruhe und Gesundheit



- 04 **Der Glücksforscher Wilhelm Schmid erklärt**  
Warum das Glück der Fülle am glücklichsten macht
- 05 **Der Physiker Stephen Hawking zeigt**  
Warum es den Sinn des Lebens nicht gibt
- 08 **Die Psychologin Katja Schlegel zeigt**  
So steuern Sie Ihre Emotionen



## Den Durchblick bei der beruflichen Vorsorge – mit Vita Mobil

Damit Ihre Mitarbeitenden bei der beruflichen Vorsorge den Durchblick haben, orientieren wir sie gerne persönlich. Unsere Vorsorgeexperten kommen bei Ihnen vorbei und beantworten alle Fragen zur beruflichen Vorsorge.

**Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin mit uns:**

Zurich, Unternehmeragentur Schmid AG  
Schermenwaldstrasse 10, 3063 Ittigen  
Tel. 031 388 88 88 | E-Mail [bern.ittigen@zurich.ch](mailto:bern.ittigen@zurich.ch)  
[www.unternehmeragentur.ch](http://www.unternehmeragentur.ch)

# Editorial – **Erinnern Sie sich an den Fidget-Spinner?**

Industrie setzt ständig neue Trends, und das E-Banking wechselt wöchentlich. Erinnern Sie sich noch an den Fidget-Spinner? Diesen Fingerkreisel, den vor zwei Jahren jeder und jede haben musste. Wo ist er heute? Er gehört längst zum alten Eisen.



«Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung», schrieb Heraklit um 500 vor Christus. Natürlich, stand die Zeit auch in der Antike nicht still; der Wandel war aber gemächlich. Wer auf dem Markt eine Toga kaufte, war mit dieser auch Jahre später voll im Trend. Und wer als Bauer arbeitete, konnte darauf wetten, dass seine Kinder ihre Brötchen ebenfalls als Bauer verdienen werden.

Was wird diesen Sommer bei uns in Mode sein? Was werden unsere Kinder arbeiten? Prognosen sind heute kaum mehr möglich: Jobs verschwinden, neue entstehen; die Mode-

Das Tempo der Veränderung ist immens. Beschleunigung ist das bestimmende Prinzip unserer Zeit. Wer am Puls der Zeit bleiben will, muss sich sputen: Die Firmen setzen auf Agilität, um schneller auf Trends reagieren zu können. Der Mensch auf lebenslanges Lernen, wenig Schlaf und Hektik. Der Psychologe Richard Wiseman hat festgestellt: Im Vergleich zu 1995 sind die Fussgänger heute 10 Prozent schneller unterwegs. Diese Dynamik hält aber auf Dauer niemand aus. Der Anteil gestresster Personen habe sich in den letzten Jahren um vier Prozent erhöht, schreibt Gesundheitsförderung Schweiz. Über ein Viertel der Schweizerinnen und Schweizer seien gestresst. In der Studie von Pro Menta Sana gaben 20 Prozent der Befragten an, «sich gegenwärtig in einem andauernden emotionalen Tief zu befinden».

Mehr denn je brauchen wir Methoden, um Energie aufzutanken und zur Ruhe zu kommen. Im Fachjargon spricht man von Resilienz. Man kann Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit beschreiben. Wie kann ich also Stress reduzieren? Wie finde ich in Krisen wieder Lebensfreude? Im April-Bernpunkt stellen wir Ihnen sieben Wege vor, wie Sie zu mehr Ruhe, Glück und Gelassenheit gelangen. Viel Spass bei der Lektüre.

Reto Liniger  
Redaktor BernPunkt

## Titelthema

- 04 **Der Glücksforscher Wilhelm Schmid erklärt**  
Warum das Glück der Fülle am glücklichsten macht
- 05 **Der Physiker Stephen Hawking zeigt**  
Warum es den Sinn des Lebens nicht gibt
- 06 **Gesundheitsförderung Schweiz erklärt**  
Wie der Chef Stressoren reduzieren kann
- 07 **Professor Alexander Hunziker erklärt**  
Was Sie von Achtsamkeit erwarten dürfen
- 08 **Die Psychologin Katja Schlegel zeigt**  
Wie Sie Ihre Emotionen steuern
- 09 **Die Yoga-Expertin erklärt**  
Wie Loslassen wirklich funktioniert
- 10 **Der Stoiker Seneca erklärt**  
Warum Sie Luxus aus dem Weg gehen sollten

## Wirtschaft

- 12 **Die Blockchain-Technologie**  
Warum sie neue Hoffnungen weckt
- 14 **Das Restaurant Freibank im Wankdorf**  
Volles Haus dank besonderem Fleischkonzept
- 16 **Der Wirtschaftsraum Bern ökonomisch vermessen**  
Vier Blicke in das neue BAK-Monitoring

## Gesellschaft

- 20 **Wie aus Ideen innovative Produkte werden**  
Stadträtin Melanie Mettler fördert Soziale Innovation
- 22 **Professor Elmar Anhalt zum Zweiten**  
Erziehung in einer komplexen Welt
- 24 **Zocker-Paradies Macau**  
Welche Macht treibt die Chinesen ins Casino?

## BernPunkt-Gespräch

- 26 **Viento: zwei Berner Modemacherinnen**  
So verführen sie ihre Kundinnen

# «Viele kreative Leistungen entstehen im Unglücklichsein»

Von Hans-Jürg Schmid – Kein Mensch kann dem Unglücklichsein ausweichen, sagt der Philosophie-Professor Wilhelm Schmid. Warum dies kein Unglück ist, erfahren Sie in diesem Interview.



Professor Schmid – Unglücklichsein ist der ewige Begleiter des Menschen.

## Herr Professor Schmid, Sie unterscheiden in Ihrem Buch verschiedene Arten von Glück. Können Sie zwei davon charakterisieren?

Das Zufallsglück – Menschen brauchen viel davon in ihrem Leben. Aber das fällt einem halt zu, deswegen heisst es so. Anders das Wohlfühlglück: Jeder kann für sich selbst herausfinden, was ihm gut tut und dann viel dafür machen. Mir tut ein Espresso gut, das ist nicht schwer. Auch mit meiner Frau was zu unternehmen, tut mir gut, also mache ich ihr Vorschläge. Einziges Problem: Diese Art von Glück ist zeitlich begrenzt, niemand kann sich ständig wohlfühlen.

## Welche Art von Glück macht am glücklichsten?

Ich würde sagen, das Glück der Fülle. Wenn es einem Menschen gelingt, die gesamte Fülle des Lebens zu akzeptieren. Viele glauben, Fülle sei immer nur das Positive, aber das trifft nicht zu, sie umfasst auch das Negative. Meine Mutter hatte immer das Gefühl, ein sehr erfülltes Leben gelebt zu haben, für das sie sehr dankbar war, aber das war ein Leben voller Schwierigkeiten, erfüllt von Arbeit und Mühsal.

## Sie sagen, das Unglücklichsein sei ein Glück.

### Wie kommen Sie auf diese Erkenntnis?

In den meisten Fällen ist das Unglücklichsein kein Glück. Aber wenn Menschen es schaffen, sich damit zu arrangieren, kann es eines werden, dann gehört es zum Glück der Fülle. Sowieso kann kein Mensch dem Unglücklichsein ausweichen, zumindest zeitweilig, es ist der ewige Begleiter des Menschseins, beispielsweise im Herbst oder beim Zerbrennen einer Beziehung oder bei einem Misserfolg oder bei der

Konfrontation mit Schmerz und Tod. Und vergessen wir eines nicht: Sehr viele kreative Leistungen gehen aus dem Unglücklichsein hervor.

## Sie behaupten, Glück sei gar nicht das Wichtigste im Leben. Was ist denn wichtiger?

Für viele Menschen ist Glück wichtig, und damit bin ich auch einverstanden. Aber Sinn könnte wichtiger sein. Sinn und Glück überschneiden sich, aber sie sind nicht deckungsgleich. Ein Mensch kann unglücklich sein und trotzdem Sinn im Leben, in einer Beziehung und in einer Arbeit sehen. Wer Sinn sieht, verfügt über Kräfte und kann sehr vieles bewältigen und durchstehen.

## Der Mensch muss also den Sinn finden für sein Leben – keine leichte Aufgabe! Wie geht er das am besten an?

In meinem kleinen Buch über Glück, das auch vom Sinn handelt, versuche ich das so genau wie möglich zu beschreiben: Sinn ist dort, wo ein Zusammenhang ist. Beispielsweise der Zusammenhang mit der Welt, den wir unseren Sinnen verdanken: dem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten. Ein sehr sinnliches Leben ist auch ein sinnerfülltes Leben. Und sehr viel Sinn ergibt sich aus den Zusammenhängen mit anderen, also aus Beziehungen. Wenn wir das wissen, können wir uns auch intensiver um Beziehungen der Liebe, der Freundschaft, der Kollegialität, der Bekanntschaft und Nachbarschaft bemühen.

## Was ist Ihr Sinn des Lebens?

Ich habe Aufgaben übernommen, als Ehemann, als Vater, als Philosoph, als Bürger. Diese Aufgaben versuche ich so gut wie möglich auszufüllen, nicht einfach nur so, sondern mit viel Liebe und Hingabe. Das füllt mich aus und das ist für mich auch der Massstab: Ein sinnerfülltes Leben zu führen, ganz und gar für mich und meine Anliegen und für andere Menschen da zu sein. Ich persönlich glaube auch daran, dass dieses Leben in eine grössere, umfassende Dimension eingebettet ist.

---

## Diese Bücher könnten Sie interessieren:

- Wilhelm Schmid, *Glück – Alles, was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*, 2013
  - Wilhelm Schmid, *Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden*, 2014
-

# Trotzdem Ja zum Leben sagen...

Von Reto Liniger – *Gibt es den Sinn des Lebens? Nein, meint Viktor E. Frankl, der Begründer der modernen Sinnforschung. Sinn sei eine individuelle Erfahrung. Die Geschichte des US-Physikers Stephen Hawking zeigt, was er damit meint.*

Stellen Sie sich vor, im Alter von 21 Jahren wird Ihnen eine seltene Muskelkrankheit diagnostiziert. Die Krankheit ist nicht therapierbar, niemand kann Ihnen sagen, wie lange Sie noch zu leben haben. Klar ist: Ihr Gesundheitszustand wird sich langsam verschlechtern. Wie reagieren Sie? Schaffen Sie es, Lebensfreude zu erhalten?

Stephen Hawking hat auf genau diese Diagnose so reagiert, wie die meisten Menschen reagieren würden. Zunächst war der US-Physiker schockiert, zuweilen trank er, zuweilen



Hawking: «Auf Dinge konzentrieren, die möglich sind.»

## «Die Astrophysik trug ihn über jedes Leid hinweg.»

suchte er Trost in der Musik von Wagner. Zwei Jahren später – 1965 – heiratete er seine Jane Wild. Ein Jahr später schrieb er seine Promotionsarbeit über «Merkmale sich ausdehnender Universen». Zwar raubte ihm die Krankheit schrittweise seine Muskelkraft und schliesslich seine Stimme. Trotz allem Leid avancierte der gelähmte Kosmologe zum bekanntesten Physiker seiner Zeit.

### Er sprach lieber über Kosmologie

Sprachen ihn Journalisten auf seine Krankheit an, wich er aus. Er sprach lieber über die Kosmologie. «Mein Ziel ist einfach. Es ist das vollständige Verstehen des Universums – warum es so ist, wie es ist, und warum es überhaupt existiert.» Hawking hatte etwas gefunden, das ihn über jedes Leid hinwegtrug: die Astrophysik. «Meiner Meinung nach sollten sich behinderte Menschen auf die Dinge konzentrieren, die

ihnen möglich sind, statt solchen hinterherzutrauern, die ihnen nicht möglich sind», schreibt er in seinen Memoiren. Trotz seiner Krankheit legte er eine Weltkarriere hin. Er war bekanntester Physiker seiner Zeit, Bestsellerautor, mehrfacher Vater. Im März 2018 starb er im respektablen Alter von 78 Jahren.

Seine Geschichte steht für ein berühmtes Nietzsche-Zitat: Wer sein «Warum des Lebens» gefunden hat, verträgt «sich fast mit jedem Wie.» Hawking hat sein Warum gefunden; seinen Sinn des Lebens, wie es Viktor Frankl beschreibt, der Begründer der modernen Sinnforschung. Frankl war zwischen 1942 und 1945 in Konzentrationslagern inhaftiert, unter anderem in Auschwitz. Während langen Märschen und harter Arbeit fragt sich Frankl immer wieder: Hat dieses Leiden einen Sinn? «Denn, wenn nicht, dann hat es letztlich auch gar keinen Sinn, das Lager zu überleben», schreibt Frankl in seinem Bestseller «... trotzdem Ja zum Leben sagen.»

### Sich einer Sache hingeben

Die Suche nach dem Sinn des Lebens wird zu Frankls Lebensinhalt. Sie vermochte ihn «über die Situation, über die Gegenwart und über das Leiden zu stellen.» Schnell wird ihm klar: Den objektiven Sinn des Lebens gibt es nicht, Sinn ist eine «individuelle Erfahrung». Sinn erlebt der Mensch, indem er sich einer Sache hingibt. Hawking fand seinen Sinn des Lebens in der Astrophysik; Frankl in der Logotherapie (von griech. Logos: Sinn, Gehalt). «Der Wille zum Sinn» zeichne den Menschen aus, ist Frankl überzeugt. Unter allen Bedingungen sei der Mensch fähig, seinem Leben Sinn und Hoffnung zuzuschreiben. Die meisten Lagerinsassen in Auschwitz hätten etwas gehabt, das sie aufrechterhielt, erinnert sich Frankl. «Meist handelte es sich hierbei um ein Stück Zukunft.» Ein Kind, das im Ausland wartete; eine Frau oder ein Werk. Ein Mann sei nämlich Wissenschaftler gewesen und wollte seine Bücherserie beenden.

Jeder sei gefordert, seinen Sinn des Lebens zu finden, schreibt der Journalist Ulrich Schnabel in seinem Buch «Zuversicht». Nach dem Motto: Der Sinn des Lebens besteht darin, dem eigenen Leben einen Sinn zu geben. Die Forschung zeigt: Menschen, die ihr Tun als sinnvoll erleben, erholen sich im Schnitt schneller von Schicksalsschlägen, können Stress besser bewältigen und bleiben insgesamt gesünder. Es lohnt sich, nach dem eigenen Sinn des Lebens zu suchen.

---

### Diese Bücher könnten Sie interessieren:

- Ulrich Schnabel, *Zuversicht*, München 2018
  - Viktor E. Frankl, *...trotzdem Ja zum Leben sagen*, München 2008
-

# «Es droht ein Produktivitätsverlust»

Von Reto Liniger – *Das Ziel von Gesundheitsförderung Schweiz ist «eine gesündere Schweiz» – insbesondere die Situation am Arbeitsplatz liegt der Stiftung am Herzen. Was kann im Betrieb getan werden, um die Mitarbeitenden vor Stress zu schützen? Dominique Lötscher von Gesundheitsförderung Schweiz erklärt es im Gespräch.*

**Frau Lötscher, Gesundheitsförderung Schweiz weist im Job-Stress-Index 2018 aus: Jede vierte erwerbstätige Person habe Stress. Bis zu einem bestimmten Grad ist Stress doch was ganz Natürliches.**

Ja, Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf herausfordernde Situationen – zum Beispiel auf Gefahr. Stress ist nicht immer schädlich für den Organismus, er kann gar leistungsfördernd sein.

**Wann ist er schädlich?**

Jeder Mensch hat Belastungen in seinem Leben und eigene Ressourcen, die ihm zur Verfügung stehen, um diese

«Wir haben die Möglichkeit, die eigenen Probleme anders zu bewerten, wir können den Blick auf das Positive legen.»

Belastungen verdauen zu können. Wo ein ständiges oder wiederholtes Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen besteht, kann dies zu Krankheiten führen.

**Die wichtigsten Belastungen sind?**

Zeitdruck ist eine bekannte Belastung; oder Überforderung am Arbeitsplatz. Aber auch Konflikte im Arbeitsumfeld zählen zu den Stressoren.

**Gesundheitsförderung Schweiz liegt insbesondere die Situation am Arbeitsplatz am Herzen. Was kann ein Arbeitgeber tun, um die Ressourcen der Mitarbeitenden zu stärken?**

Eine positive Führungskultur: Wohlwollende und regelmässige Feedbacks geben, Hilfe anbieten und für eine sinnvolle Organisation der Arbeit sorgen. Positiv wirkt sich auch aus, wenn Mitarbeitende Handlungsspielraum geniessen, also eine Tätigkeit von A bis Z ausführen; Partizipation wirkt sich ebenfalls motivierend aus, wenn also jemand mitentscheiden kann.

**Wer mehr Ressourcen hat ...**

... hat eindeutig mehr Motivation, eine bessere Gesundheit, was sich positiv auf die Produktivität auswirkt. Das ist

---

Gesundheitsförderung Schweiz hat ein Merkblatt herausgegeben: 10 Schritte für deine psychische Gesundheit. Es sind Denkanstösse für den Alltag. Mehr dazu: → [gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](https://gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

---

eine fundierte Erkenntnis. Es lohnt sich also, an diesen Ressourcen zu arbeiten. Wenn ein Betrieb die Ressourcen seiner Mitarbeitenden nicht stärkt, droht ein Produktivitätsverlust.

**Gesundheitsförderung Schweiz schlägt zehn Rezepte vor, an die sich jeder Einzelne halten sollte, um seine Resilienz zu stärken. Ein Rezept heisst: Hilfe annehmen. Wenn ich um Rat frage, trägt das zur Gesundheit bei?**

Es ist nicht immer nötig, dass jeder alles alleine macht. Wer hilft oder nach Hilfe sucht, fühlt sich einem Team zugehörig. Gleichzeitig gilt: Wer Probleme anspricht, schafft sich eine erste Distanz zu diesen und tut damit einen ersten Schritt zur Lösung seines Problems.

**Ein anderes heisst: «Darüber reden». Sprechen die Leute zu wenig über ihr Empfinden?**

Ein Gespräch über eigene Probleme und Sorgen bereichert. Wenn eine aussenstehende Person ihre Sicht der Dinge darlegt, festigt dies Freundschaften und lindert Sorgen. Soziale Kontakte sind unglaublich wichtig und helfen den Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

**Stress ist subjektiv. Wie wichtig ist es, sich selbst richtig zu erkennen?**

Das ist entscheidend – es gilt zuerst festzustellen, dass man gestresst ist. Wer Stress nämlich erkennt, hat einen ersten wichtigen Schritt geleistet. Stress hat viel mit bewerten zu tun. Wir haben die Möglichkeit, die eigenen Probleme anders zu bewerten, wir können den Blick auf das Positive legen und für ausreichend Erholung sorgen. Gelingt das nicht, empfehlen wir, Unterstützung zu holen.



Dominique Lötscher arbeitet als Projektleiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bei Gesundheitsförderung Schweiz. Sie bietet den Unternehmen in der Schweiz – zusammen mit dem Team bei Gesundheitsförderung Schweiz – verschiedene Instrumente für das Betriebliche Gesundheitsmanagement an.

# «Was passiert, wenn wir abschweifen?»

Von Reto Liniger – Um das Thema Achtsamkeit ist ein veritabler Hype entstanden. Es heisst: Wer achtsam lebe, habe weniger Stress, sei zufriedener und leistungsfähiger. Das renommierte Magazin «Time» widmete der Achtsamkeit gar eine 96-seitige Sondernummer. Alexander Hunziker ist Professor für Wirtschaft und Mindful Leadership. Er erklärt im Interview, was Achtsamkeit genau ist und was man von diesem Geisteszustand erwarten darf.

**Herr Hunziker, das Thema Achtsamkeit ist en vogue. Der Begriff ist aus meiner Sicht aber unscharf. Was bedeutet Achtsamkeit?**

Achtsamkeit ist ein Geisteszustand. Man kann diesen Zustand so umschreiben: Wer achtsam ist, ist präsent im aktuellen Moment, ohne zu werten. Emotionen und Bewertungen laufen ja spontan ab und übernehmen oft unbewusst die Kontrolle über unser Denken, Fühlen und Handeln. In einem achtsamen Zustand ist dies eben nicht der Fall.

«Für mentale Prozesse, für Kreativität oder eben für Verhandlungen ist Stress ungünstig.»

**Wenn jemand achtsam ist, hat er dabei seine Emotionen im Griff?**

Emotionen gehören zum Leben. Entscheidend ist, ob sie die Steuerung übernehmen.

**Wie erreiche ich diesen Geisteszustand?**

Es ist ein menschlicher Zustand. Jeder kann das. Es gibt eine Reihe von Übungen, die man machen kann, um öfter, länger und in entscheidenden Momenten achtsam zu sein – am besten während eines Kurses von acht Wochen.

**Welche Übungen sind das?**

Es sind Atemübungen, Körpermeditation, Yoga und weitere. Sie sind sehr verschieden, aber es geht immer darum, dasselbe zu entdecken. Nehmen Sie zum Beispiel eine Atemübung. Es wird Ihnen ja rasch langweilig und Sie schweifen in Gedanken ab. Viele Menschen reagieren nun selbstkritisch, manche fluchen innerlich. Durch eine so einfache Übung können wir entdecken, wie wir mit uns selbst umgehen.

**Es geht also nicht darum, seine Gedanken zu fokussieren?**

Natürlich lautet die Aufgabe, sich zu fokussieren, aber es geht tatsächlich nicht darum, nie abzuschweifen. Die Übung dient uns dazu, zu entdecken, was passiert, wenn wir

abschweifen. So entwickeln wir eine wohlwollendere Haltung uns selbst und anderen gegenüber.

**Wer scheitert, soll sich nicht schlecht fühlen, sondern gelassen mit sich umgehen?**

Genau. Aber wer sich beim Scheitern schlecht fühlt, kann das ja nicht einfach abschalten. Hingegen können wir lernen, uns darüber zu wundern, statt uns dafür zu verurteilen. So entdecken wir, wie eine wohlwollende Haltung eine Situation völlig verändern kann. Es geht ja nicht ums Atmen, es geht um die Haltung, mit der wir im Leben unterwegs sind.

**Achtsamkeit erreicht man über Toleranz gegenüber dem eigenen Scheitern?**

Wir lernen, das eigene Scheitern einfach zur Kenntnis zu nehmen – ohne es zu werten. Dabei verlieren wir aber nicht unser Ziel aus den Augen. Hartnäckig ein Ziel zu verfolgen, ohne sich dabei selbst zu tadeln, ist für viele eine radikal neue Erfahrung.

**Wer wohlwollend mit sich umgeht, ist erfolgreicher?**

Studien zeigen, dass wir besser verhandeln, wenn wir es achtsam tun. Wer sich verkrampft darauf konzentriert, nicht zu scheitern, legt Stresshormone frei. Zwar kann Stress auch viele gute Ressourcen freilegen, etwa im Sport. Aber für mentale Prozesse, für Kreativität oder für Verhandlungen ist Stress ungünstig.

**Zum Schluss: Welchen Effekt hat Achtsamkeit sonst?**

Weniger Stresshormone, ausgeglichener Blutdruck, gestärktes Immunsystem, die Hirnmasse im Angstzentrum nimmt ab und im Bereich für emotionale Intelligenz nimmt sie zu. Diese Veränderungen zeigen dann auch ihre Wirkung im persönlichen Verhalten und Erleben: Wer meditiert, kann besser Probleme lösen und wird ein mitfühlenderer Mensch. Das Wichtigste: Wer meditiert, ist glücklicher.



Professor Alexander Hunziker entwickelt massgeschneiderte Führungs-Trainings für Unternehmen und unterrichtet im öffentlich zugänglichen Fachkurs «Mindful Leadership» an der Berner Fachhochschule. Kontakt: [priska.gigaud@bfh.ch](mailto:priska.gigaud@bfh.ch)

# So steuern Sie Ihre Gefühle

Von Dr. Katja Schlegel – Wir alle sind hin und wieder gestresst, traurig oder gelangweilt. Wer es schafft, diese Emotionen positiv zu nutzen, gewinnt an Lebensqualität. Das ist gar nicht so schwierig, diese Fähigkeit können Sie sich antrainieren.

Ob auf der Arbeit, beim Abendessen oder beim Einkaufen im Supermarkt – Emotionen wie Freude, Zuneigung, aber auch Ärger oder Langeweile gehören zu unserem Alltag. Der Umgang mit diesen Emotionen ist nicht einfach. Wer Ärger, Stress oder Frust empfindet, scheint seinen Emotionen ohnmächtig ausgeliefert – dabei sind uns im Umgang mit Emotionen keineswegs die Hände gebunden. Wir besitzen die Fähigkeit, unsere Emotionen zu erkennen und diese im Sinne unserer persönlichen Ziele zu nutzen. Diese Fähigkeit bezeichnet die Forschung als «emotionale Kompetenz».

## «Identifizieren Sie Denkmuster, die Ihre negativen Gefühle steigern.»

Was versteht die Forschung darunter? Zwei Aspekte sind zentral: Einerseits ist die Fähigkeit, sich der eigenen Emotionen bewusst zu sein und ihre Ursachen verstehen zu können (Emotionsverständnis); andererseits mit negativen Emotionen effektiv umzugehen (Emotionsregulation). Beide Fähigkeiten können Sie selbst trainieren und damit für mehr Wohlbefinden sorgen.

### Waren Sie heute nervös oder ängstlich?

Versuchen Sie einmal eine Übung zum Emotionsverständnis. Lassen Sie den heutigen Tag Revue passieren: Wie sehr haben Sie Freude, Interesse, Dankbarkeit oder Frust empfunden? Welche Ereignisse haben diese Gefühle jeweils ausgelöst? Versuchen Sie Ihre Gefühle möglichst genau zu benennen, am besten schriftlich: Waren Sie besorgt, ängstlich oder doch eher nervös? Oder ein bisschen von allem? Bei dieser Aufgabe helfen Apps, mit welchen Sie Ihre Gefühle über einen längeren Zeitraum hinweg beobachten können; beispielsweise der von der Yale University entwickelte «Mood Meter» oder das kostenlose «Tagebuch – Stimmungsverfolger» von Daylio.

Was nützt Ihnen die Auseinandersetzung mit den Gefühlen? Sie erkennen, welche Situationen, Personen oder Tätigkeiten Ihnen persönlich eher guttun und welche eher nicht. Nachdem Sie so die Auslöser für Ihre negativen Emotionen definiert haben, geht es in einem nächsten Schritt um die Emotionsregulation. Es gibt eine Fülle von Strategien; eine Möglichkeit ist der Perspektivenwechsel. Personen mit ho-

---

### Testen Sie Ihre emotionale Kompetenz mit dem «Geneva Emotional Competence Test (EMCO4)».

→ [www.emco4.com](http://www.emco4.com)

---

hem Wohlbefinden schaffen es beispielsweise, Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, um ihnen dennoch etwas Gutes abzugewinnen. Eine weitere Strategie lautet: Akzeptieren Sie Dinge, die Sie nicht beeinflussen können. Diese Denkweise spielt in der Achtsamkeits- oder Mindfulness-Bewegung eine grosse Rolle und lässt sich durch Meditation gut trainieren.

### Emotionen als Wegweiser nutzen

Identifizieren Sie ausserdem Denkmuster, die Ihre negativen Gefühle steigern. Da ist zum Beispiel das Katastrophisieren («Das ist das Schlimmste, was jetzt gerade passieren konnte»), die Selbstbeschuldigung («Das ist ganz allein meine Schuld») oder das stetige Grübeln über die Situation, ohne diese aktiv zu verändern. Das kommt Ihnen bekannt vor? Dann können Sie üben, diese Denkmuster zu beeinflussen, indem Sie erneut Ihr «Gefühls-Tagebuch» zu Rate ziehen.

Überlegen Sie: Wie haben Sie sich in den negativen Situationen verhalten? Was haben Sie ganz konkret gedacht? Wenn Sie eher ungünstige Strategien verwendet haben, schreiben Sie sich alternative Denk-Strategien auf. Haben Sie kurz vor einem Bewerbungsgespräch Kaffee über Ihre Bluse verschüttet und ärgern sich über Ihre Tollpatschigkeit? Statt sich in den Ärger hineinzusteigern («Immer passiert mir sowas, so kann ich das Gespräch gleich vergessen») könnten Sie versuchen, der Situation trotzdem etwas Positives abzugewinnen – vielleicht können Sie durch das kleine Malheur auch Sympathiepunkte im Gespräch sammeln.

Emotionale Kompetenz bedeutet jedoch nicht, immer gut drauf zu sein oder alles immer positiv sehen zu müssen. Vielmehr geht es darum, sowohl positive als auch negative Emotionen als Informationsquelle und Wegweiser für unseren Alltag zu nutzen. So können wir stressigen Situationen auf Dauer besser begegnen und unser Wohlbefinden steigern.



Dr. Katja Schlegel ist Forscherin und Dozentin am Institut für Psychologie an der Universität Bern. Ihre Schwerpunkte sind emotionale Intelligenz und nonverbale Kommunikation.



# Vom Loslassen und Festhalten

Von Nadine Guldimann – *Stress und Rückenprobleme sind die häufigsten Ursachen für den ersten Besuch in einer Yogaschule. Doch die angewandte Lebensphilosophie kann viel mehr: Sie hilft uns, unser Leben zu entrümpeln und sogar uns selbst Trost zu spenden.*



Aktiviert Muskelgruppen, fördert innere Ruhe – der «Abschauende Hund».

«Du musst halt loslassen.» Sind Sie auch allergisch auf diese Aufforderung? Dieser viel gehörte Ratschlag von Freunden und Bekannten ist mit Sicherheit gut gemeint, führt aber meistens ins Leere. Innerlich stimmen wir natürlich zu, wer wünscht sich nicht ein bisschen mehr Leichtigkeit? Doch was genau sollen wir loslassen, und vor allem wie?

Um uns von etwas befreien zu können, gilt es erst einmal wahrzunehmen, dass wir überhaupt an etwas festhalten. Erst dann sind wir in der Lage festzustellen, was es ist, das uns zurückhält. Leider haben die wenigsten von uns diese «Selbstregulierung» – also die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit, Gefühle, Impulse und Handlungen zu steuern, zuhause oder in der Schule mit auf den Weg bekommen. Die gute Nachricht: Es gibt einfache Methoden, die uns bei diesem mentalen Entrümpelungsprozess unterstützen.

## Die Wahrnehmung schärfen

Lassen Sie uns eine kleine Übung machen. Wie ist Ihre Körperhaltung genau in diesem Moment? Wie fühlen sich Ihre Schultern, Ihr Kiefer und Ihre Stirne an? Wie ist Ihre Atmung? Atmen sie ruhig und langsam oder eher schnell und flach? Im Alltag verkrampfen wir meist, ohne es zu bemerken. Wer regelmässig auf die Yogamatte steht, hat die Gelegenheit, immer wieder wahrzunehmen, wie sich der Körper anfühlt und wie die Qualität unseres Atems ist. Nehmen wir das Beispiel «Samastitih», was auf Sanskrit so viel wie «gleichmässig ste-

hen» heisst. Diese scheinbar banale Übung hat es in sich, denn wir scannen unseren ganzen Körper und suchen das Gleichgewicht, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

## Das Gedankenkarussell beobachten

Erst wenn der Körper ruhig und entspannt ist, lässt sich die Aufmerksamkeit auf die Gedanken lenken. Tatsächlich geht es bei allen Yogaübungen – ob Krieger, Rad oder Kopfstand – um eines: unseren Körper auf das «Sitzzen» vorzubereiten. Denn wenn wir einen bequemen Sitz gefunden haben, in dem uns nichts mehr ablenkt, können wir damit beginnen, unser Gedankenkarussell zu beobachten. Die Vorstellung, dass es beim Meditieren darum geht, nicht mehr zu denken, ist weit verbreitet. Es ist aber nichts weiter, als eine Konzentrationsübung, bei der wir beobachten,

wie die Gedanken kommen und gehen. Wenn wir uns regelmässig hinsetzen, werden wir früher oder später Klarheit darüber erlangen, an was wir anhaften: an unserem Status, unserem Geld, an einer verflochtenen Liebe oder an einem Rauschmittel. Aber wir spüren auch, dass es etwas in uns gibt, dass davon nicht berührt ist. Nennen wir es unseren Wesenskern.

## Den Tod üben

Haben wir ihn wahrgenommen, unseren unveränderlichen, gesunden Kern, lässt es sich besser leben. Er ist eine Quelle, die wir jederzeit anzapfen können, wenn wir gestresst oder traurig sind. Alles was wir dazu brauchen, ist ein Moment der Ruhe. Die Gelassenheit, die uns diese Erfahrung des «wahren Ichs» schenkt, hilft uns bei der ultimativen Loslass-Übung im Yoga, «Shavasana», die Totenstellung. Sie gilt nicht umsonst als eine der schwierigsten Asanas, denn Entspannung können wir nicht erzwingen, aber üben. Gekrönt wird Shavasana von der sogenannten Embryohaltung, bei der wir mit geschlossenen Augen und angewinkelten Beinen auf der Seite liegen. In dieser Haltung können wir «Yoga» fühlen: ein Zustand, in dem uns nichts mehr fehlt und wir wahrlich losgelassen haben.

Nadine Guldimann ist Redaktorin und unterrichtet in der Yogaschule Dayayoga in Bern Ashtangayoga. Sie organisiert ausserdem den «Soulrave», ein Tanzanlass, der die Glückshormone weckt, mehr Infos auf → [kollektivglueckskeks.ch](http://kollektivglueckskeks.ch)

# «Das Streben nach Anerkennung mässigen»

Von Reto Liniger – *Die Philosophie der Stoiker gibt konkrete Hinweise, wie uns der Alltag besser gelingt. Der römische Philosoph Seneca gehört zu den wichtigsten Vertretern des Stoizismus. Er ist überzeugt: Zu akzeptieren, dass nicht alles in der eigenen Macht liege, helfe, ein glücklicheres Leben zu führen. Ein Gespräch.*

**Seneca, Sie sind der Ansicht, die Menschen seien rastlos. Wie meinen Sie das?**

In jeder Lebenssituation sind es allein ihre Wünsche, von denen sich die Menschen leiten lassen. Deshalb unternimmt man ausgedehnte Reisen. Eine Reise folgt auf die andere, ein Schauspiel jagt das andere – wie heisst es doch bei Lukrez: «Auf diese Weise ist ein jeder stets auf der Flucht vor sich selbst.»

**Sie schreiben, die Menschen versuchten so sich selbst zu entkommen. Jede Veränderung werde wie Medizin begrüsst. Aus dieser Rastlosigkeit resultiere aber der Lebensüberdruß, weil der Mensch nach dem Erlebten immer wieder in dieselben Gewohnheiten zurückfalle. Sie empfehlen, sich zu Studien zurückzuziehen.**

Wenn du dich zu den Studien zurückziehst, entfliehst du jedem Lebensüberdruß.

**Mit Studien meinen Sie das Lesen von Literatur und Philosophie. Das tönt nach den Stoikern, sie betonen, die Bildung diene der Persönlichkeitsbildung. Es gilt jedoch, einen guten Ausgleich zwischen Lesen im stillen Kämmerchen und aktivem Leben zu finden?**

Wenn wir alle Kontakte abbrechen, uns von unseren Mitmenschen zurückziehen und ganz auf uns konzentriert leben, wird sich als Folge dieser völligen Vereinsamung der Mangel an Betätigungsmöglichkeiten jeder Art einstellen.

**Zum Beispiel die Pflege von Freundschaften wird zu kurz kommen. Eine gute Freundschaft dürfte doch den Stoikern wichtig sein ...**

Nichts macht uns mehr Freude als eine treue und herzliche Freundschaft. Was für ein Segen ist es, treue Seelen um sich zu haben, bei denen jedes Geheimnis sicher aufgehoben ist, deren Gespräche deine Beunruhigung lindern, deren Meinung dir Rat gibt, deren Heiterkeit deinen Trübsinn verscheucht, deren Anblick schon erfreut.

**Sie nennen das Geld den «grössten Quell der menschlichen Sorge». Die Stoiker pflegen einen Grundsatz: Je weniger man besitzt, desto weniger Sorgen hat man zu befürchten, denn die Angst wird kleiner, das Vermögen wieder zu verlieren.**

Das beste Mass für das Vermögen ist das, welches zwar nicht als Armut zu gelten hat, aber doch nicht allzu weit von der Armut entfernt ist.

**Die Ideale der Stoiker sind: Leidenschaftslosigkeit, Unerschütterlichkeit und Selbstgenügsamkeit.**

---

**Die Stoiker: Was können Sie beeinflussen? – Was nicht?**

Die Philosophie entstand um 300 v. Chr. in Griechenland, wurde aber vor allem von den römischen Stoikern Seneca, Marc Aurel und Epiktet bekannt. Ihre Texte sind leicht zu lesen und handeln vom täglichen Leben, von Freundschaft und Liebe. Das Schöne am Stoizismus: Er ist sehr praktisch. Beispielsweise propagiert er, vernünftige Erwartungen zu haben. Die Ziele nicht zu hoch anzusetzen, um nicht enttäuscht zu werden. Und: Die Stoiker sagten: Finden Sie heraus, was Sie beeinflussen können und was nicht. Was Sie beeinflussen können, das sollten Sie anpacken. Was Sie nicht beeinflussen können, darüber sollten Sie sich keine Gedanken machen.

**Lesetipps:** Massimo Pigliucci, *Die Weisheit der Stoiker – ein Leitfaden für stürmische Zeiten.*

**Quelle für das Interview:** Seneca, *Von der Gelassenheit*, 3. Auflage 2012

---

Gewöhnen wir uns daran, dem Luxus aus dem Weg zu gehen und den Nutzen der Dinge nicht nach ihrem äusseren Glanz zu bewerten. Lernen wir, die Enthaltbarkeit zu steigern, der Genusssucht Schranken zu setzen, das Streben nach Anerkennung zu mässigen, den Jähzorn zu dämpfen, die Genügsamkeit in Ehren zu halten.

**Die Stoiker raten, sich den Umständen des Schicksals zu fügen. Es gebe gewisse Bereiche im Leben, auf die hat man keinen Einfluss. Manches hat man in der Hand, manches nicht.**

Sobald sie einmal den Vorsatz gefasst haben, sich nicht mehr durch die ungemütliche Lage belästigt zu fühlen, sondern sich in ihr Schicksal zu fügen, lehrt sie die Not, ihr Schicksal tapfer, die Gewohnheit, es leicht zu tragen.

**Es gilt also das Schicksal zu akzeptieren. Amor fati, nannte Nietzsche das.**

Die Natur hat, da sie wusste, zu welchen Unbilden wir geboren werden, zur Linderung unseres Ungemachs die Gewohnheit erfunden, die bald auch das Schwerste vertraut macht. In jeder Lebenslage wirst du Lebensgenuss, Möglichkeiten zur Entspannung und zu Vergnügen finden.



# FÜR NACHHEM BÜGEL



«Damit ich und  
die Umwelt eine  
Zukunft haben.»

Oliver Kämpf,  
Techniker HF Energie  
und Umwelt.

**sfb**  
Bildungszentrum  
für Technologie  
und Management

**Infoabende:**  
Olten 24.04.2019  
Zollikofen 15.05.2019

Höhere Fachschule. [www.sfb.ch](http://www.sfb.ch)

**BernPunkt.**

*Das Magazin für Stadt und Region Bern*

Gibt es auch digital: [wirtschaftsraum.bern.ch](http://wirtschaftsraum.bern.ch)

# Blockchain – ein trojanisches Pferd?

*In den zwei ersten Phasen der Digitalisierung ist einiges schiefgelaufen. Mit der Blockchain-Technologie steht die dritte Phase der Digitalisierung an. Nutzen wir sie sinnvoll, können wir wieder die volle Kontrolle über unser digitales Leben erlangen. Wir müssen aber als Gesellschaft entscheiden, wie – und vor allem wo – wir die Blockchain einsetzen wollen, meint Toni Caradonna.*

Die Digitalisierung lässt sich in drei Phasen unterteilen. Die Blockchain-Technologie ist die dritte Phase der Digitalisierung, und sie kann uns das zurückbringen, was wir mit dem Internet und den sozialen Medien verloren haben. Die Kontrolle über unser digitales Leben. Aber beginnen wir ganz von vorne.

Das Internet hat die erste Phase der Digitalisierung verursacht. Information wurde auf einmal digitalisiert und konnte vom Informationsträger getrennt werden. Wissen war nicht mehr unmittelbar mit Büchern, Bibliotheken, Schulen, Universitäten oder Lehrpersonen verknüpft, sondern konnte völlig unabhängig vom Erschaffer der Information genutzt werden. Mit diesem Entwicklungsschritt ging also ein Bedeutungsverlust von Vermittlern einher, im Fachjargon: Disinter-

## «Die Blockchain ermöglicht die Abbildung von Nutzungsrechten, ohne Intermediäre.»

mediation. Hinter diesem sperrigen Wort steckten grosse Hoffnungen. Sehr bald skizzierten nämlich Utopisten eine schöne neue Welt, eine Welt mit wenigen Grenzen, mit Informationsgleichheit und Wissensgleichgewicht. Eine gerechtere Welt mit Zugang zu Wissen für alle.

### **Fünf digitale Grossmächte**

Leider ist dies eine Utopie geblieben – gar das Gegenteil hat sich durchgesetzt: Eine dystopische Welt, eine totalitäre Digital-Struktur mit fünf digitalen Grossmächten, die wesentlich mächtiger, reicher und einflussreicher sind, als die Mehrheit der Staaten dieser Welt. Diese Firmen untergraben demokratische und gesellschaftliche Strukturen, haben Einfluss auf Wahlen, auf staatliche Steuern, auf die Medienwelt und mit den omnipräsenten Algorithmen letztlich auf das Leben jedes einzelnen von uns. Der Grund für diese Entwicklung liesse sich lange debattieren, ein wichtiger Punkt ist sicherlich das Bedürfnis nach Convenience oder schlicht die Bequemlichkeit der Benutzer.

Die zweite Phase der Digitalisierung beginnt mit der Ankunft der sozialen Medien. Diese neue Anwendung bedeutete die Digitalisierung der Gemeinschaft. Mit den sozialen Medien kamen nämlich Werkzeuge auf, um reelle oder virtuelle Gemeinschaften zu bilden und betreuen – wiederum verbunden mit einer Utopie. Die sozialen Medien sollten den Menschen helfen, sich gegen Diktaturen und ungerechte Strukturen zu wehren. Aber auch hier hat sich das neue Werkzeug als trojanisches Pferd entpuppt. Es ist zum Werkzeug für die Mächtigen und Gewalthungrigen geworden. Ein Werkzeug, das schamlos für Wahlmanipulationen missbraucht wird. Dieses neue Werkzeug öffnet Tür und Tor für Datenskandale, Datenlecks und für virtuelle Agenten, Bots und Fake-Accounts, welche versuchen, die Realität zu verzerren.

Was ist nun die Blockchain? Und wo ist der Zusammenhang mit den ersten beiden Phasen der Digitalisierung? Die Blockchain-Technologie kann interpretiert werden als die dritte Welle der Digitalisierung. Sie digitalisiert Werte. Um ein einfaches Bild zu gebrauchen: Wenn ich ein Musikstück auf dem Computer habe, kann ich mit Copy-Paste dieses Musikstück verdoppeln und eines davon meinem Nachbarn geben. Wenn ich hingegen einen Bitcoin auf meinem Computer habe, kann ich den nicht mit Copy-Paste verdoppeln. Dahinter steht die Blockchain-Technologie – sie ordnet digitale Werte und Daten zu. Ihr grosses Potenzial liegt also im Bereich der Transparenz. Die Blockchain ist ein Werkzeug, mit dem wir wieder die volle Kontrolle über unser digitales Leben erlangen können.

### **Ein nächstes trojanisches Pferd?**

Erneut ist eine enorme Euphorie zu spüren, Utopisten erkennen bereits eine schöne neue Welt, in der es zu mehr digitaler Gerechtigkeit – mehr Transparenz – kommen kann. Eine Welt beispielsweise mit mehr finanzieller Inklusion: Ein Viertel der Menschheit hat keinen Zugang zu Bankdienstleistungen. Dies ist ebenso unfair, wie eine Business-Chance. Die Blockchain-Technologie bietet da enorme Möglichkeiten, weil sie Daten transparent abbildet. Die Blockchain ist ebenfalls eine Chance für die vielen NGO in der Schweiz, die im Bereich Transparenz ein riesiges Interesse und einen grossen Nachholbedarf haben.

Diese dritte Welle der Digitalisierung weckt neue Hoffnungen, birgt aber wieder die Gefahr, dass wir ein nächstes trojanisches Pferd entwickeln: ein Werkzeug zur Totalüberwachung der Bevölkerung zum Beispiel. Damit wir als Gesell-



Die dritte Welle der Digitalisierung – Wird sie ein Werkzeug zur Totalüberwachung oder ein Heilsbringer?

schaft mit dieser dritten Welle der Digitalisierung nicht ebenso naiv umgehen, wie mit dem Internet und den sozialen Medien, braucht es nur zwei Dinge: Aufklärung und eine gesellschaftliche Debatte über Blockchain. Die Aufklärung braucht es als Grundlage für die Debatte. Kinder, Erwachsene müssen verstehen, was Blockchain ist und welche Möglichkeiten sie bietet. Und dann müssen wir als Gesellschaft entscheiden, wie – und vor allem wo – wir sie einsetzen wollen.

An Einsatzmöglichkeiten mangelt es nicht. Die Berner Firma Scenic Swisscoast GmbH hat zum Beispiel als erste letzten März den Schweizer Franken auf Blockchainbasis digitalisiert und den privaten digitalen Schweizer Franken herausgegeben. Einige Monate später sind weitere Firmen auf den Zug aufgesprungen, jetzt gibt es also drei private digitale Versionen des Schweizer Frankens – alles völlig legal notabene. Ist sowas sinnvoll? Diese Frage muss öffentlich debattiert werden. In Bern gab es zu diesem Zweck im Februar das 1. International Innovation & Film Festival. Da gab es am ersten Tag ein zehnstündiges Webinar mit Gästen aus China, Südafrika, USA, Kanada, England, Deutschland, Österreich und Spanien.

#### **Völlig unabhängig von Intermediären**

An Paneldiskussionen haben Aktivisten und Interessierte mögliche Anwendungen der neuen Technologie rege debattiert. Noch immer wird die Blockchain stark mit der Währung Bitcoin in Verbindung gebracht – dabei ermöglicht die Blockchain viel mehr. So zum Beispiel sichert sie Transparenz für Supply-Chain-Prozesse. Das heisst: Zulieferer können dank der neuen Technologie den Weg ihres Produktes nachverfolgen – ganz ohne Intermediäre. Die Blockchain ermöglicht auch die Abbildung von Nutzungsrechten, ohne Intermediäre. Die Rechtmässigkeit der Prozesse wird nicht mehr von einer Institution garantiert, sondern von einer Technolo-

gie. Nutzungsrechte jeder Art, vom Kinoticket bis hin zur Strukturierung einer Finanzanleihe von Immobilien, können unabhängig von Intermediären emittiert werden, solange sie die rechtlichen Auflagen erfüllen.

Oft wird das Cryptovalley in Zug als Erfolgsgeschichte erwähnt, aber Bern braucht sich nicht zu verstecken. Da ist zum Beispiel B4U, welches das EWB zusammen mit der Postfinance realisiert hat. Mit diesem Projekt wird gezeigt, wie sich mit Blockchain-Technologie Strom verrechnen lässt und wie Immobilienbesitzer damit Aufwand sparen können. Die Berner Firma Puzzle ICT hat mit ihrem Lightning Cappuccino weltweit ein riesiges mediales Echo ausgelöst. Sie hat es ermöglicht, dass man mit Blockchain-basierten Mikrotransaktionen in der realen Welt einen Kaffee bezahlen kann.

Ein anderes Start-up aus Bern ist Alethena. Alethena hat mit der Digitalisierung der Aktie vielen grossen Playern ein Schnippchen geschlagen. Sie haben damit ermöglicht und realisiert, was viele andere grosse Player seit Langem versprechen. Und die Porini Stiftung im nahen Fribourg hat Blockchain-Projekte in Rumänien, Zimbabwe und Namibia lanciert und darf diese Projekte sowohl bei den Vereinten Nationen als auch beim ehemaligen Erziehungsminister in China vorstellen. Noch ist es so, dass viele der Blockchain-Projekte im Geschäftsbereich B2B angesiedelt sind. Aber idealerweise wird der Kunde letztlich gar nicht merken, auf welcher Technologie seine Applikation läuft. Wenn er aber mehr Kontrolle über seine Daten, seine Datenspuren und seine digitale Identität erhält, ist das ein Mehrwert, der im Zeitalter der grossen globalen Datenkraken nicht zu unterschätzen ist.

Toni Caradonna ist Physiker und Firmeninhaber von Scenic Swisscoast GmbH

# Authentizität bringt Gewinn

Von Sabrina Glanzmann – *Klare Positionierung, authentische Umsetzung und innovative Ideen: Das Restaurant Freibank in der WankdorfCity sorgt mit einem Fleischkonzept der etwas anderen Art für ausgebuchte Tische.*

Hier werden Filets und Co. auf die Ersatzbank verwiesen: Das Berner Restaurant Freibank Speis & Trank rückt seit seiner Eröffnung Ende August 2017 Siedfleisch, Innereien, Wurstwaren und Schmorstücke in den Fokus – alles Produkte, die auch in Zeiten des Nose-to-Tail-Trends vom Gros der Konsumentinnen und Konsumenten noch immer eher zögerliche Beachtung finden. Dabei machen sie den Hauptteil eines

Gastronomiekonzepten an einzigartigen Orten in urbanem Kontext».

Wie wichtig gerade die Faktoren Authentizität und Standort heute für ein erfolgreiches Restaurant sind, machen sie mit der Freibank als erstem Betrieb in ihrem Portfolio deutlich: Im neuen Quartier WankdorfCity und seinem Dienstleistungs- und Gewerbezentrum mit rund 5000 Arbeitsplätzen wird die klare kulinarische

Positionierung und das Mittagsangebot mit bedientem, speditivem und professionellem Service geschätzt, wie die Bilanz nach anderthalb Betriebsjahren zeigt: «Wir wurden erfreulich positiv aufgenommen und können bereits auf eine treue Stammkundschaft zählen», sagt der zweite Freibank-Geschäftsführer Adrian Wittwer. Ein Vergleich von September 2017 bis Januar 2018 mit der gleichen Periode im Folgejahr zeigt: Die durchschnittliche Auslastung am Mittag konnte um 30 Prozent gesteigert werden. Ebenso ist der durchschnittliche Umsatz pro Gast gewachsen, was sich gesamthaft auf eine Umsatzsteigerung von 58 Prozent beläuft – dies wurde vornehmlich zu den Stosszeiten am Mittag sowie mit Anlässen abends und am Wochenende generiert, wenn die Freibank für Apéros und Feste gemietet werden kann.



Gastronomie im Schlachthaus – Authentizität als Erfolgsrezept.

Tieres aus: Gemäss Zahlen der Branchenorganisation Proviande bilden beim Rind die beliebtesten Stücke von Plätzli bis Roastbeef nur gerade 36 Prozent des gesamten Schlachtgewichtes. Die Freibank konzentriert sich bewusst auf die anderen 64 Prozent.

«Wir verarbeiten vermeintlich weniger attraktive Stücke, die aber in grossen Mengen vorhanden sind. Im Gegenzug verwenden wir Edelstücke, die nur einen kleinen Teil des Tieres ausmachen, möglichst gar nicht», erklärt Co-Geschäftsführer und Gastgeber Florian Jenzer das Freibank-Konzept. «Damit wollen wir zeigen, dass sich mit den richtigen Zubereitungsarten und einer kreativen Angebotsgestaltung daraus genauso schmackhafte Gerichte zubereiten lassen», so Florian Jenzer. Neben Adrian Wittwer, Jürg Wirz und Martin Hofer gehört er zum vierköpfigen Inhaberteam des Gastrounternehmens Eggstern & Partner mit Sitz in Bern. Die diplomierten Hoteliers-Restaurateure bringen alle eine langjährige Gastgewerbe-Erfahrung auf operativer und strategischer Ebene mit und setzen mit ihrem Unternehmen auf das Projektieren, die Umsetzung und den Betrieb von «authentischen

## Keine Kulissengastronomie

«Diese Resonanz zeigt uns, dass die Leute eben doch nicht nur Edelstücke wollen – wenn die Positionierung klar und die Kommunikation mit den Gästen offen und transparent ist», sagt Florian Jenzer. Dass sich die Freibank mit einer ganzheitlichen Fleischverwertung positioniert, kommt nicht von ungefähr: Das Restaurant befindet sich im Waaghaus des früheren Berner Schlachthofareals. Hier boten die Metzger in der integrierten «Freibank» Fleisch feil, das als «bedingt tauglich» eingestuft wurde, weil es von notgeschlachteten, meist verunfallten Tieren stammte. Die Untersuchungen von Freibankfleisch mussten aber besonders gründlich vor sich gehen – so gelangte qualitativ einwandfreies Fleisch zu niedrigen Preisen in den Verkauf, auch wenn ihm der schlechte Ruf in der breiteren Bevölkerung oft zu Unrecht haften blieb.

Nicht nur mit dem Namen des Lokals wollen die Berner also eine Brücke schlagen zum historischen Hintergrund des Standortes, sondern mit dem ganzen Konzept: «Die Freibank ist keine weitere Kulissengastronomie an Hochfrequenzlage. An diesem geschichtsträchtigen, denkmalgeschützten Ort le-



«Die Leute wollen nicht nur Edelstücke.»

## «Die beliebtesten Stücke von Plätzli bis Roastbeef machen nur gerade 36 Prozent des gesamten Schlachtgewichtes aus.»

gen wir den Fokus darauf, was hier tatsächlich stattgefunden hat: eine nachhaltige Schlachttierverwertung», sagt Mitinhaber Jürg Wirz. Es soll aber nicht darum gehen, Fleischkonsum gezielt zu pushen. «Vielmehr wollen wir an unserem Standort, wo weniger beliebtes Fleisch lange eine so zentrale Rolle spielte, auf einen verantwortungsvollen Konsum aufmerksam machen.»

Das Team um Küchenleiter Adrian Urfer greift für die Mittagsteller auf alte, modern und neu interpretierte Rezepte zurück: Ein Rindstroganoff vom Flanksteak zum Beispiel trifft auf Pilaw Reis und geröstete Mandeln, Fleischkäse auf ein bei 64,5 Grad pochirtes Ei (Onsen-Ei) oder ein Burger aus Epsacher Linsen auf Hagebutten-Ketchup – vegetarische Gerichte sind in der Freibank als gleichwertiges Angebot konzipiert.

---

### Restaurant Freibank Speis & Trank

Stauffacherstrasse 82, 3014 Bern, T +41 31 333 14 40

**Öffnungszeiten** (auf Anfrage werden die Öffnungszeiten angepasst): Montag bis Freitag, 11 Uhr bis 21 Uhr  
Samstag und Sonntag ist das Lokal für geschlossene Gesellschaften buchbar. → [www.freibank.ch](http://www.freibank.ch)

---

Die Produkte stammen alle von ausgewählten Produzenten und kleineren Betrieben aus möglichst naher Umgebung – der Grossteil des Fleisches etwa aus der Metzgerei Simperl in Gümligen. So soll die Zusammenarbeit zu den Lieferanten eng und die Wertschöpfungskette klein bleiben.

Gerade an das Thema Innereien führt man die Gäste schrittweise heran, etwa mit Brätchügeli-Pastetli mit oder ohne Milken. «Wir stellen fest, dass gerade wiederkehrende Gäste, die unsere Küche kennen, sich eher für Innereien entscheiden. Unsere Philosophie wächst also mit dem gewonnenen Vertrauen unserer Gäste, und darauf können wir weiter aufbauen», sagt Adrian Wittwer. Generell stellen die «Freibänkler» fest, dass seit der Eröffnung das Bewusstsein und das Interesse für ganzheitlichen Fleischkonsum gestiegen sind.

### Nächstes Ziel: Vor- und Nachmittage besser auslasten

Was sind die wichtigsten Learnings aus den ersten anderthalb Jahren Betrieb? «Natürlich braucht es wie immer in der Gastronomie Konstanz, man darf sich von Skeptikern von seinem Weg und seiner Vision nicht abbringen lassen. Es gab kritische Stimmen, die sagten <Wie, ihr habt nur mittags geöffnet, das klappt nie und nimmer>, aber das tut es», so Florian Jenzer. Natürlich spiele der Standort hierbei eine tragende Rolle, in der Innenstadt wäre das Abendgeschäft ein absolutes Must. Mit der Konzentration auf das Mittagsgeschäft, Apéro-Angeboten statt «à la carte» zur Feierabendzeit und den Vermietungen am Abend und am Wochenende seien sowohl Waren- wie auch Mitarbeiterkosten gut plan- und kalkulierbar.

Für die beiden gastronomischen «Sorgenkinder» in einem Büroumfeld mit Teilzeitmodellen, den Montag- und Freitagmittag, hat das Freibankteam rasch gezielte Initiativen gestartet: Der Montag gehört nun dem Allzeit-Favoriten Burger, am Freitag gibt es von A bis Z hausgemachte Schweinsbratwürste vom «Morewurstler» vom Dentenberg oberhalb Worb. Nicht nur die Gastgeber, das ganze Team soll hinter der Freibank-Philosophie stehen und sie vor dem Gast leben – in Zeiten, in denen gute Mitarbeiter zu den grössten Herausforderungen in der Gastronomie gehören, sei dies noch zentraler geworden.

Zu den nächsten Schritten gehört nun, auch die Vor- und Nachmittage besser auszulasten – die Zeiten also, in denen kaum Laufkundschaft vorhanden ist. «Eine Massnahme ist zum Beispiel, dass wir unseren Dachstock als Sitzungszimmer vermieten und damit gerade für die Firmen in der WankdorfCity ein attraktives Angebot ganz in ihrer Nähe schnüren», sagt Florian Jenzer. Die Ideen gehen dem Freibank-Team also noch lange nicht aus.

# Vier Einblicke in den Wirtschaftsraum Bern

Von Reto Liniger – Erstmals hat BAK Economics 2018 die 33 Gemeinden des Wirtschaftsraums Bern ökonomisch analysiert. Das Monitoring liefert erstmals harte Zahlen für eine bisher nur gefühlte Realität. Jetzt wissen wir, dass der Wirtschaftsraum Bern mit anderen Agglomerations-Räumen (Basel, Zürich, Luzern, Genf und Lausanne) wirtschaftlich mithalten kann. Andererseits liefert das Monitoring neue Erkenntnisse; beispielsweise, welchen Anteil die Pharma-Industrie in der Stadt Bern zum Wachstum beiträgt. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Grafiken vor.

## 1. Wirtschaftsleistung pro Kopf: Der Wirtschaftsraum Bern gehört zu den Top 3

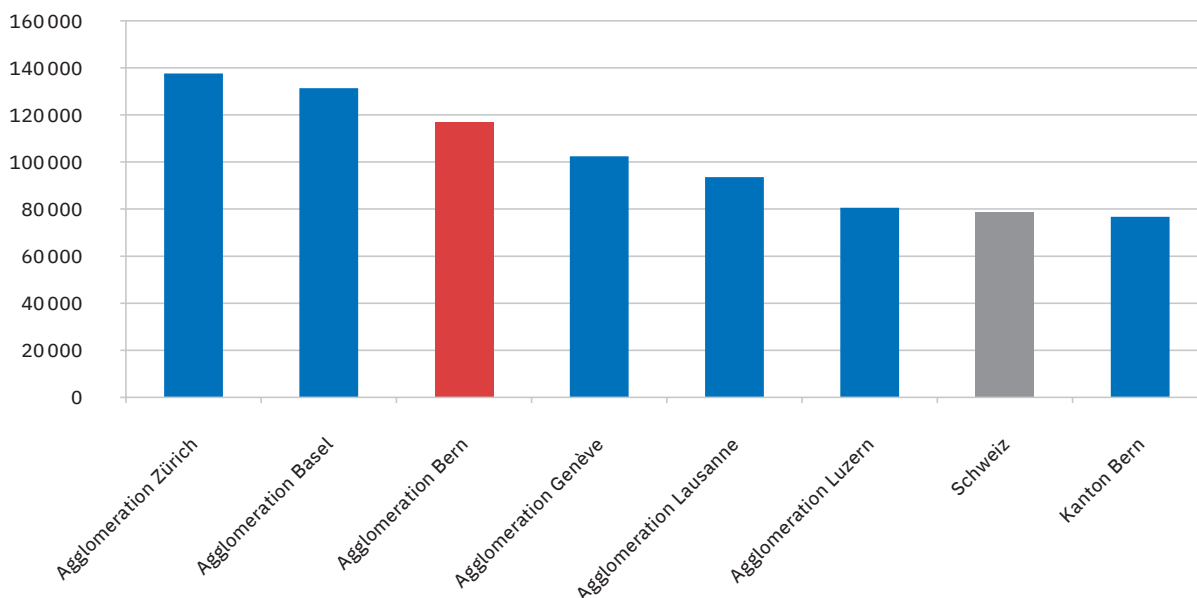
Es ist erfreulich: Bei der Leistung pro Kopf gehört der Wirtschaftsraum Bern im Jahr 2017 mit 116 738 Franken zu den Top 3 der sechs verglichenen Räume. Beim Bruttoinlandsprodukt (BIP) pro Kopf sind nur Zürich (137 556 Franken) und Basel (131 324 Franken) besser rangiert, hinter Bern liegen Genf (102 461 Franken), Lausanne (93 560 Franken) und Luzern (80 616 Franken).

Zum Vergleich: Das nominale Bruttoinlandsprodukt pro Kopf im 2018 in Franken: Luxemburg 120 400, Norwegen 83 000, USA 62 400, Niederlande 55 400.

Gut zu wissen: Das BIP ist ein Messwert für die wirtschaftliche Tätigkeit in einer Volkswirtschaft. Es ist der Wert aller neu geschaffenen Güter und Dienstleistungen in einem Land, abzüglich aller dabei als Vorleistungen verbrauchten Güter und Dienstleistungen. Das reale (preisbereinigte) BIP pro Kopf drückt die Wirtschaftsleistung eines Landes in Bezug zu dessen Bevölkerung aus. Übrigens: Die Wertschöpfung des öffentlichen Sektors trägt ebenfalls zum BIP bei.

**Bruttoinlandsprodukt pro Kopf, 2017**

In Schweizer Franken, Quelle: BAK Economics, BFS





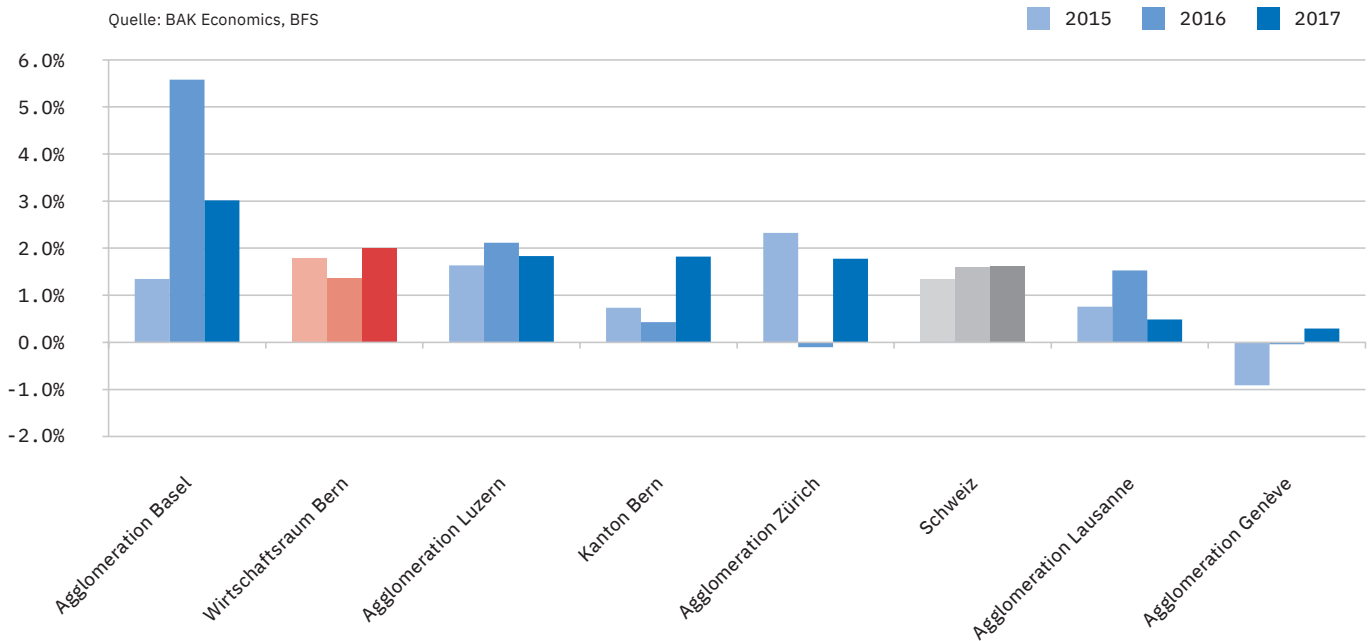
## 2. Wirtschaftsraum Bern 2017 mit zweihöchstem Wirtschaftswachstum

Auch diese Grafik ist erfreulich. Der Vergleich mit fünf Schweizer Agglomerationen (Zürich, Basel, Genf, Lausanne, Luzern) zeigt: Der Wirtschaftsraum Bern befindet sich punkto Wirtschaftswachstum zwischen 2015 und 2017 im schweize-

rischen Mittelfeld. Im Jahr 2017 weist der Wirtschaftsraum Bern hinter der Agglomeration Basel das schweizweit zweithöchste Wachstum auf – dies mit einem BIP-Wachstum von rund 2 Prozent.

### Bruttoinlandsprodukt, Wachstumsraten

Quelle: BAK Economics, BFS



## 3. Branchenanteile der Top 8 – Stadt Bern und Agglomerationsgemeinden

Die Grafik 3 liefert Ihnen erste Erkenntnisse, warum die Wachstumsimpulse ab 2014 aus der Stadt Bern und nicht aus der Agglomeration kommen – dazu gleich mehr. Der äussere Ring zeigt Ihnen die Anteile der Branchen in der Stadt Bern, der innere Ring bildet die Anteile der Branchen im Wirtschaftsraum Bern (ohne Stadt Bern) ab.

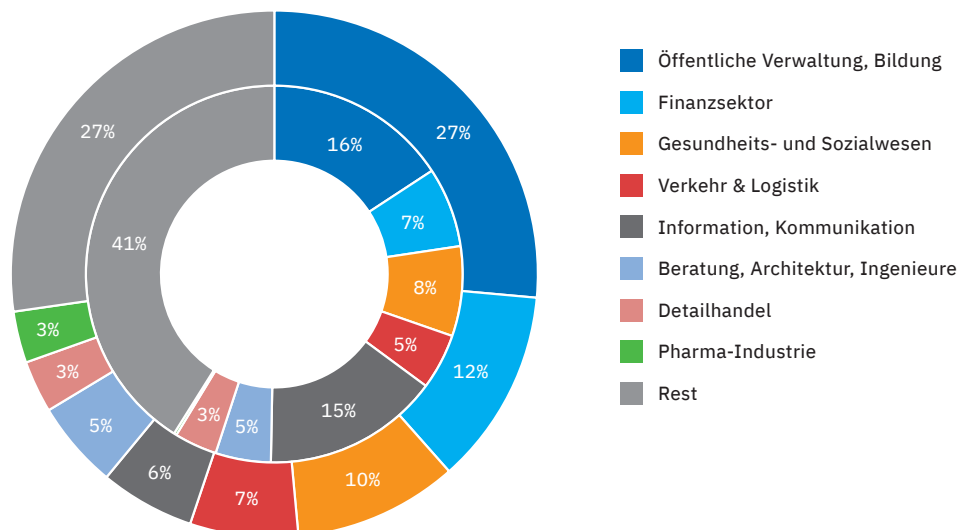
Die Stadt Bern weist nicht ganz unerwartet einen sehr ausgeprägten Dienstleistungssektor auf. Insbesondere die

Branchen öffentliche Verwaltung und Bildung (27 Prozent), der Finanzsektor (12 Prozent), die Branche Gesundheits- und Sozialwesen (10 Prozent), Verkehr und Logistik (7 Prozent), Information und Kommunikation (6 Prozent) sind gewichtig. Ein entscheidender Unterschied zum inneren Kreis sind aber die 3 Prozent der Pharma-Industrie. Warum die Pharma-Industrie einen gewichtigen Unterschied ausmacht, erfahren Sie unter Punkt 4.

### Nominale Wertschöpfungsanteile an der Gesamtwirtschaft, Durchschnitt 2013–2017

Äusserer Kreis Stadt Bern  
Innerer Kreis WrB ohne Stadt Bern

Quelle: BAK Economics



## 4. Wirtschaftswachstum in Stadt und Agglomeration

Basierend auf dem BIP 2007 bilden diese Kurven die Wachstumsentwicklung der verschiedenen Räume ab. Sie zeigen das relative Wachstum des Bruttoinlandsprodukts. Wie setzen sich diese Kurven zusammen? Die Kurve Wirtschaftsraum Bern (WrB) ist ein Aggregat der jährlichen Wachstumszahlen der Gemeinden des gesamten Wirtschaftsraums Bern. Die Kurve WrB ohne Bern zeigt die Entwicklung der Agglomerationsgemeinden ohne die Stadt Bern.

Schauen wir uns die Kurve WrB ohne Bern an: Von 2007 bis 2014 nahm das BIP in diesem Raum stark zu. Massgebend dafür war einerseits die dynamische Entwicklung in den gewichtigen Branchen, andererseits der Umzug der Swisscom aus der Stadt Bern nach Ittigen. Spannend wird es ab dem Jahr 2014: Die Kurve WrB ohne Bern flacht ab, dafür steigt die Kurve der Stadt Bern stärker an. Hauptverantwortlich für das Wachstum in der Stadt Bern ist die Pharma-Industrie, die seit 2015 stark zulegen.

Der Anteil der Pharma (3,5 Prozent) an der gesamten Wertschöpfung in der Stadt Bern ist relativ gering – der Finanzsektor kommt auf rund 12 Prozent und der öffentliche Sektor auf 23 Prozent. Die Wertschöpfung ist der Gradmesser für die volkswirtschaftliche Leistung, sie stellt den Mehrwert dar, den ein Unternehmen oder eine Branche bei der Erstellung eines Produktes schafft. Wertschöpfung heisst: der Ertrag aus der wirtschaftlichen Tätigkeit, also die Differenz zwischen dem Wert des Produktes und der Vorleistung (Material, Löhne usw.). Also kurz: Wertschöpfung = Leistung minus Vorleistung.

### Pharma-Industrie hat zugelegt

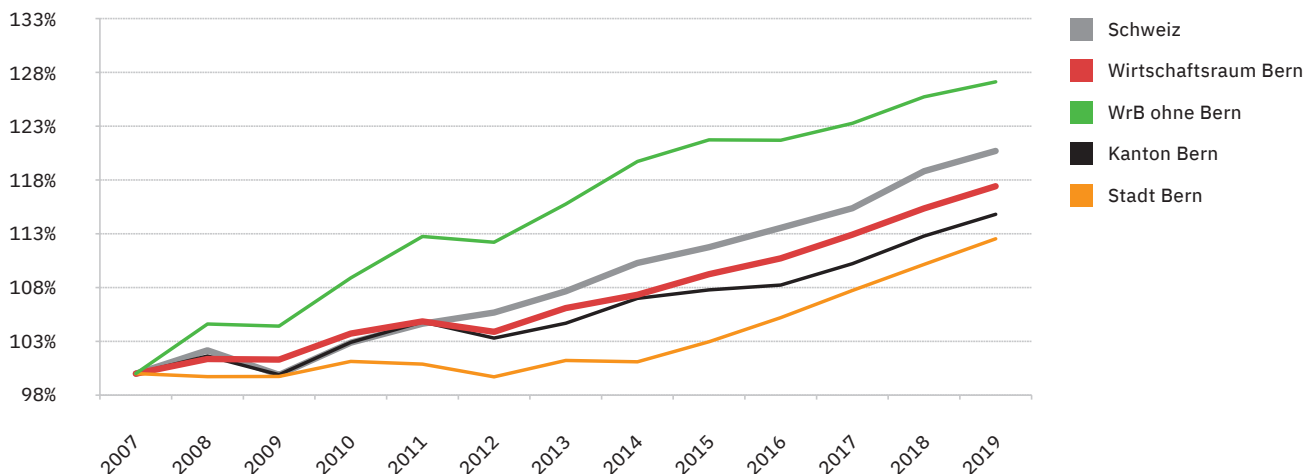
Betrachten wir jetzt nur die einzelnen Branchen und fragen uns: Welche Branche verzeichnet das höchste Wachstum der Wertschöpfung? Die Wertschöpfung der Pharma-Industrie hat in den letzten Jahren deutlich am meisten zugelegt. Das jährliche Durchschnittswachstum zwischen 2015 und 2018 ist bei der Pharma-Industrie mit rund 16 Prozent ausserordentlich hoch. Das heisst: Die Wertschöpfung der Pharma-Industrie in der Stadt Bern hat jährlich durchschnittlich um rund 16 Prozent zugenommen.

Wie bereits bemerkt: Der Anteil der Pharma-Branche an der gesamten Wertschöpfung ist zwar verhältnismässig klein, durch das hohe Wachstum konnte allerdings ein gewichtiger Beitrag zum Gesamtwachstum der Stadt Bern geleistet werden.

Dieser Trend in der Pharma-Industrie lässt sich in der gesamten Schweiz beobachten. Rund ein Drittel der Schweizer Exporte stammt aus der Pharma-Industrie. Zwischen 2000 und 2016 wuchs die reale Wertschöpfung der Schweizer Pharma-Industrie um durchschnittlich 9,6 Prozent pro Jahr, die Schweizer Gesamtwirtschaft hingegen lediglich mit durchschnittlich 1,7 Prozent Jahreswachstum.

### Bruttoinlandsprodukt, indiziert (2007=100)

Quelle: BAK Economics, BFS



# Kommentar – BAK-Monitoring

Die Analyse der Wirtschaftsleistung zeigt, dass unser Wirtschaftsraum im Vergleich mit anderen Agglomerationen in den Top 3 ist. Das Wachstum in den letzten drei Jahren im schweizerischen Vergleich ist überproportional. Diese Erkenntnisse helfen uns für künftige Planungen und Entwicklungsschwerpunkte. Ab 2014 hat die Stadt Bern wesentlich mehr zum Wachstum beigetragen als in den Vorjahren. Ein starkes Zentrum, welches wir zusammen weiterentwickeln, hilft dem gesamten Wirtschaftsraum Bern. Die Agglomeration und die ländlichen Gemeinden können hier ein starker Partner sein, bieten sie doch freie Bauflächen und auch Wohnmöglich-

keiten. Die Spezifizierung in Branchen ermöglicht es uns, gezielte Schwerpunkte unter anderem in einer nächsten Ortsplanung festzulegen.

Das jährliche Update wird uns aufzeigen, ob die Massnahmenpakete greifen und ob die Politik der Wirtschaft die gewünschten Instrumente zur Verfügung gestellt hat.



**Michael Bürki**  
Gemeindepäsident Riggisberg  
Kommission Wirtschaft RKBM, Vizepräsident

## Der Wirtschaftsraum Bern umfasst 33 der 79 Gemeinden der Regionalkonferenz Bern-Mittelland.

Stand 1.1.2019, © Amt für Geoinformation Kt. Bern



# «Wir freuen uns über alle Ideen»

Von Manuela Ryter – Wenn Privatpersonen, Unternehmen, Ämter oder Institutionen zusammenspannen, um gesellschaftliche Probleme zu lösen, dann entsteht Soziale Innovation. Mit dem Verein «Soziale Innovation Bern: Accelerator» will die Berner Stadträtin Melanie Mettler diese Vernetzung und Zusammenarbeit fördern. Wer eine Geschäftsidee mit gesellschaftlichem, ökologischem und wirtschaftlichem Nutzen hat, ist eingeladen mitzumachen.



Melanie Mettler – «Wir schaffen Verbindungen, damit Projekte nicht ersticken.»

## «Mark Zuckerberg hat Facebook auch nicht alleine entwickelt und aufgebaut.»

**Melanie Mettler, wer von Innovation spricht, denkt an selbstfahrende Autos und intelligente Algorithmen. Woran denken Sie, wenn Sie von Sozialer Innovation sprechen?**

Soziale Innovation bezeichnet eine Methode. Ich denke also nicht in erster Linie an ein neues Produkt oder eine neue Dienstleistung, sondern an eine Herangehensweise, wie Projektideen umgesetzt werden: Soziale Innovation entsteht, wenn sich Privatpersonen mit Leuten aus Wirtschaft und Staat treffen, um gesellschaftliche Herausforderungen anzugehen. Dies war etwa beim Berner Projekt «NETZWÄRK» der Fall,

das die Integration geflüchteter Menschen durch berufliche Qualifikation fördert. Es gibt viele dieser Projekte, bei denen jemand zuerst in der Freizeit selbst aktiv wurde, statt darauf zu warten, dass Politik oder Wirtschaft ein Problem lösen.

**Das müssen Sie erklären. Angenommen jemand versucht eine neue App zu entwickeln, da arbeitet er doch immer mit anderen Leuten zusammen; Innovation entsteht doch nie einfach im stillen Kämmerchen. Wie unterscheidet sich denn Soziale Innovation von unserem herkömmlichen Verständnis von Innovation?**

Genau, innovative Produkte werden nicht von Einzelkämpfern erschaffen, sondern sind die Gesamtleistung von ganzen Teams und Fachleuten aus verschiedenen Bereichen – auch wenn

manchmal am Schluss ein einzelnes Gesicht für das Produkt steht. Mark Zuckerberg hat Facebook auch nicht alleine entwickelt und aufgebaut. Soziale Innovation als methodischer Ansatz ist keine Neuerfindung, sondern eine Herangehensweise, die uns Werkzeuge bietet, die Chancen partnerschaftlicher Modelle zu nutzen anstatt nur in den eigenen Silos zu wirken.

**Mit Ihrem Verein fördern Sie Soziale Innovation. Wodurch unterscheiden Sie sich von der klassischen Start-up-Förderung?**

Wir sind ein gemeinnütziger Verein ohne Fördermittel, jedenfalls momentan noch. Unser Angebot beinhaltet Sichtbarkeit, Vernetzung und Wirkungs-Monitoring. Dreimal im Jahr bringen wir Akteure aus Zivilgesellschaft, öffentlicher Hand und Privatsektor zusammen. Manchmal erarbeiten wir zusammen in einem Workshop ein Thema, manchmal moderieren wir unterschiedliche Vernetzungsveranstaltungen und betreuen danach die Ideen, die dort entstehen.

**Was ist das Ziel von Sozialer Innovation?**

Das Ziel ist dabei immer, dass sie nachhaltig ist. Soziale Innovation soll einen gesellschaftlichen oder ökologischen,

aber auch einen wirtschaftlichen Mehrwert bieten – etwa indem ein Projekt dank der Zusammenarbeit wachsen kann und dabei eine bezahlte Arbeitsstelle geschaffen wird.

### **Noch tönt das etwas theoretisch. Wie sieht Soziale Innovation in der Praxis aus?**

Nehmen wir das Berner Start-up reCIRCLE. Es bietet Take-Away-Restaurants wasch- und wiederverwendbare Behälter an, welche die Kunden in allen Geschäften, die reCIRCLE anbieten, zurückbringen können. Das Problem mit den Abfallbergen durch Einweggeschirr war der Stadt Bern seit Langem bekannt, doch die Initiative kam nun von einer Bernerin, die sich entschied, die Herausforderung anzupacken. Sozial innovative Projekte sind sehr wertvoll, denn wenn die Lösungen aus der Bevölkerung kommen, erreichen sie viel mehr Leute. Und dabei entstehen erst noch nachhaltige Arbeitsplätze – heute können bereits zwei Personen von reCIRCLE leben.

### **Inwiefern war die Herangehensweise bei reCIRCLE sozial innovativ?**

Das Modell lebt davon, dass verschiedene Sektoren und die Kundschaft als Akteure in einem Kreislauf zusammengeführt werden. In unseren Workshops fand reCIRCLE zudem mit dem Start-up Too Good to go zusammen, welches über eine App die Reste der Take-Aways verkauft und somit die gleiche Community hat. Die Zusammenarbeit wertet beide Start-ups auf. Solche Verbindungen wollen wir mit dem Verein SIBA fördern.

### **Weshalb ist dieser Anschub nötig?**

Weil soziale Initiativen häufig von Privatpersonen kommen und diese oft nicht genügend mit Wirtschaft, Politik und Verwaltung vernetzt sind. Auch die Accelerator-Programme aus der Start-up-Szene sind oft nicht auf ihrem Radar. Wir versuchen, hier nützliche Verbindungen zu schaffen, damit die Freizeitprojekte nicht ersticken, wenn sie wachsen. Wie wichtig diese Kontakte sind, habe ich als Gründerin des Solarstromprojekts Sunraising selbst erlebt.

### **Nehmen wir an, ich habe eine Geschäftsidee. Kann ich mich bei Ihnen melden?**

Ja gerne! Wir freuen uns über alle Ideen, die einen gesellschaftlichen Mehrwert im Sinn haben, oder die eine tolle Lösung für ein gesellschaftliches Problem bieten. Man kann sich bei mir oder meiner Co-Präsidentin Ingrid Kissling-Näf melden. Wir sind auch erreichbar auf unserer Facebookseite und unter [www.snsi.ch](http://www.snsi.ch). Wir freuen uns auch über Kontaktaufnahmen von Organisationen, Personen und Firmen, die mit uns einen Workshop durchführen möchten.

**Melanie Mettler** ist Berner Stadträtin. Die 41-jährige promovierte Kulturwissenschaftlerin arbeitet als Beraterin Soziale Innovation bei der [bolz + partner consulting ag](http://bolz+partnerconsulting.ag).

2016 gründete sie gemeinsam mit Ingrid Kissling-Näf, Direktorin Departement Wirtschaft BFH, den Verein «**Soziale Innovation Bern: Accelerator**» SIBA. SIBA organisiert Vernetzungsanlässe und Workshops, bietet Coachings an und macht Soziale Innovationen im Raum Bern sichtbar.

Mehr zu SIBA und zu Berner Projekten → [www.snsi.ch](http://www.snsi.ch)  
Zum Thema Soziale Innovation finden Sie im Journal-B.  
→ [www.Journal-B.ch](http://www.Journal-B.ch), Suchbegriff: Soziale Innovation.

---

## **Soziale Innovation im Kanton Bern**

---

### **Flicken für die Umwelt**

In der Werkstatt der Flickerei werden beim Berner Hirschengraben Alltagsgegenstände repariert, die sonst weggeworfen würden: Kinderwagen, Stühle oder ferngesteuerte Autos. In Zusammenarbeit mit anderen Partnern bietet der Verein auch Integrationsplätze an. Der kantonale Innovationsförderer be-advanced unterstützte das Projekt ausserdem darin, ein Businessmodell zu entwickeln, das den Betrieb nachhaltig sichern kann.

→ [www.flickerei.ch](http://www.flickerei.ch)

### **Nachhaltig duschen**

Dieses Bieler Cleantech-Start-up hat sich den Warmduschern verschrieben: Mit dem abfliessenden Warmwasser wärmt Joulia-Inline das frische Kaltwasser – und spart mit der Wärmerückgewinnung des Duschwassers eine Menge Energie. SIBA stellte Kontakte zu politischen Akteuren her und vermittelte zwischen den Erfindern und den Beschaffern der öffentlichen Hand.

→ [www.joulia.com](http://www.joulia.com)

### **Integration dank Ausbildung**

Die soziale Organisation «NETZWÄRK» engagiert sich für die Integration von geflüchteten Menschen in den Arbeitsmarkt, indem sie diese in gemeinsam mit den künftigen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern entwickelten Trainingsprogrammen ausbildet. Die öffentliche Hand unterstützte das Projekt finanziell und vermittelnd.

→ [www.netzwaerk.ch](http://www.netzwaerk.ch)

### **Kultur für zu Hause**

Das Projekt «Kultur im Koffer» bringt Menschen, die nicht mehr gut zu Fuss sind, kulturelle Angebote in Form von Themenkoffern nach Hause. Für die Initiative reformierter Kirchgemeinden in Bern sind Freiwillige und Studierende im Einsatz. Gefunden werden sie dank der Zusammenarbeit mit der Freiwilligenorganisation Benevol.

→ [www.kulturimkoffer.ch](http://www.kulturimkoffer.ch)

→ [www.benevol.ch](http://www.benevol.ch)

---

# Mit Stachelschweinen im Boot

Von Professor Elmar Anhalt – Was kann Erziehung leisten, damit das Leben jedes Einzelnen und das Zusammenleben in der Gesellschaft klappt? Es gibt jemanden, der eine passende Geschichte dazu erzählt hat: Johann Friedrich Herbart. Er erzählt die Geschichte vom erziehenden Unterricht.

In Geschichten erklären wir uns, wie wir in der komplexen Welt zurechtkommen: Wir erzählen, wie die Natur uns ausgestattet hat, um unter den bekannten Lebensbedingungen existieren zu können. Das ist die Geschichte von der Evolution des Lebens. Dann gibt es die Geschichte der Technik, die erzählt, wie wir manipulieren, was wir vorfinden. Vieles geschieht in unserer Welt aber einfach – das ist die Geschichte der Sozialisation. Sie erzählt, wie wir zu denen geworden sind, die wir heute sind, ohne dass wir genau sagen könnten, wie es dazu gekommen ist, weil unübersehbar viel ineinanderspielt.

In einem Bild gesagt: Wir sitzen in einem Boot auf offenem Meer. Von Natur aus können wir den Horizont sehen und mit Händen das Ruder greifen. Wir erfinden Navigation, sägen Planken zurecht und nähen Segel. Wir erkennen, dass wir uns bemühen, während wir von den Wellen geschaukelt werden und kein Ankerplatz in Sicht ist. Evolutionstheoretiker, Techniker und Philosophen tragen ihr Wissen zur erfolgreichen Navigation bei – wobei alle ahnen, dass niemand allein den Kurs diktieren darf, weil sonst das Kentern droht.

## Die Stachelschweine rücken zusammen

Die Geschichten treffen sich im Problem, für das Arthur Schopenhauer das Gleichnis von den Stachelschweinen fand: Im Winter frieren die Stachelschweine, sie rücken näher aneinander, um sich zu wärmen, so nahe, bis sie sich gegenseitig

«Jedes Stachelschwein ist in Gesellschaft von seinesgleichen, sein Verhalten ist ein Beitrag zum Zusammenleben.»

mit ihren Stacheln Schmerzen zufügen. Sofort rücken sie wieder auseinander, so weit, dass sie erneut anfangen zu frieren. Der Vorgang wiederholt sich: zusammenrücken, fliehen, zusammenrücken..., bis sich die Horde auf ein stabiles Gleichgewicht von Nähe und Ferne eingependelt hat, ein Zusammenspiel von Kompromissen. Jedes Stachelschwein gibt sich damit zufrieden, dass nur ein Teil seines Interesses befriedigt wird, und weiss, dass jedes andere ebenfalls auf Vollbefriedigung seiner Interessen verzichtet.

Wir nennen ein solches Zusammenleben Gesellschaft. Jedes Stachelschwein ist in Gesellschaft von seinesgleichen,

sein Verhalten ist ein Beitrag zum Zusammenleben. Die Horde ist darauf angewiesen, dass eine grosse Zahl ihrer Mitglieder willens und fähig ist, am Erhalt der Gesellschaft mitzuwirken. Ansonsten wird eine andere Geschichte fortgesetzt. Das Boot kentert oder dümpelt auf dem Meer dahin.

Im Boot sitzen auch Passagiere, die die Geschichte von der Erziehung erzählen. Es ist die Geschichte von dem Problem, wie das Leben und Zusammenleben gelingt. Darum muss man sich bemühen, denn es ist nichts, was von Natur aus gelöst ist oder dem Schicksal überlassen bleiben sollte. Für diese Herausforderung wird die Unterstützung anderer Menschen benötigt. Deshalb steht die Geschichte von der Erziehung seit jeher nahe bei den Geschichten von Sittlichkeit, Moral, Ethik und Kultur. Ihr gemeinsames Thema ist: Wie die eigene Kraft sinnvoll in ein Zusammenleben integriert werden kann.

## Die Geschichte von Herbart

In die Geschichte von der Erziehung fliessen die übrigen Geschichten ein. Ein Erzähler wäre daher gut beraten, Einseitigkeiten zu vermeiden. Sonst droht der Aufstand der Stachelschweine. Nur: Wo finden wir eine passende Erzählung? Wir müssen in die Geschichte zurückgehen, bis wir auf einen der Grossen seiner Zeit stossen: Johann Friedrich Herbart (1776–1841). Weltberühmt, Nachfolger auf dem Lehrstuhl von Kant und mit starker Ausstrahlung auf die Geschichte

ist Herbart heute weitgehend vergessen. Kaum jemand kennt seine Erzählung vom erziehenden Unterricht, vielleicht auch, weil sie eine Komposition mehrerer Geschichten ist und entsprechend hohe Ansprüche an den Zuhörer stellt. Die Erzählung geht, grob vereinfacht, so: Der Mensch ist «bildsam». Er kommt als ein bedürftiges Lebewesen auf die Welt und ist auf Artgenossen angewiesen, die seine Entwicklung unterstützen. Er ist fähig, die Unterstützung anzunehmen und sie in seinen Möglichkeiten

zu realisieren. Auf diese Weise wird eine gemeinsame Geschichte entfaltet, in der er auf jeder Altersstufe «Fähigkeiten des Weiterkommens» erwirbt, die seine Erzieher herausfordern, die Unterstützung ständig anzupassen. Das ist die Geschichte seiner Erziehung, in der Bedürftigkeit und Fähigkeit zwei Pole sind, die für Spannung und die Fortsetzung der gemeinsamen Geschichte sorgen.

Erwachsenen begegnen bildsame Wesen immer als bedürftig-fähige Personen, die schon Erfahrungen mit Erziehung gemacht haben. Gemeinsam setzen sie sich für ein erstrebens- und erhaltenswertes Gleichgewicht des Zusammenlebens ein.



Anhalt: «Diese Regeln den Kindern beibringen.»

## «Ein Zusammenleben, in dem wir Regeln einhalten, die für alle gelten.»

Das Ideal dieses Zusammenlebens liegt in der Zukunft, denn der junge Mensch kann noch nicht von sich aus all das, was andere jetzt von ihm erwarten und was er selbst zukünftig von sich und anderen erwarten wird. Für ihn geht es aktuell darum, «das zu werden, was er einmal wünschen wird geworden zu seyn».

### Die Regeln des Zusammenlebens

Was wird er wohl wünschen? Was soll man ihm wünschen? Herbarts Antwort lautet: Wie die Stachelschweine wünschen wir uns ein Zusammenleben, in dem wir Regeln einhalten, die für alle gelten, dass Probleme sachkundig behandelt werden und dass in strittigen Fragen vernünftig geurteilt wird. Die Theorie des erziehenden Unterrichts ordnet die Unterstützungsangebote deshalb in «Regierung der Kinder», «Unterricht» und «Zucht». Die Ausdrücke sind für uns ungewohnt, die Sache aber ist bekannt:

«Regierung» meint, dass Kinder in eine begonnene Geschichte hineingeraten. Deren Regeln müssen Kindern beigebracht werden. Ihnen muss klar sein, dass man bei uns ande-

re ausreden lässt, nicht einfach über die Strasse läuft, nicht lügt und betrügt oder dass eine demokratische Gesellschaft auf Gewaltenteilung beruht. Das wird Kindern beigebracht, das heisst sie werden nicht damit überfordert, die Regeln des Zusammenlebens selbst erfinden zu müssen, und sie werden auch nicht verunsichert, indem wir sie zwingen, mit uns über die Regeln zu verhandeln. Mit «Regierung» meint Herbart die Pflicht der Erwachsenen, für eine ausreichende Orientierung der Kinder zu sorgen, damit sie vertrauensvoll mit uns die begonnene Geschichte fortsetzen können.

Einem Kind Einblick in das Wissen und Können zu gewähren, das Erwachsenen dazu dient, ihre Angelegenheiten zu erledigen, ist Sache des «Unterrichts». In ihm lernt es, dass Erwachsene Ansprüche an die Erledigung von Aufgaben stellen und ihr Zusammenleben nach Leistungsdifferenzen ordnen. Der «Unterricht» sortiert deshalb sein Tun und Lassen nach Leistungserwartungen ein und unterstützt es darin, sich diesen zu stellen.

«Zucht» meint bei Herbart ganz einfach «Ziehen». Kinder sollen in Situationen hineingezogen werden, in denen sie frei beurteilen können, welches Verhalten angemessen ist und welches nicht. Solche Situationen muss der Erzieher arrangieren, deshalb soll er «machen, dass der Zögling sich finde, als wählend das Gute, als verwerfend das Böse». Das Kind soll urteilen lernen, ohne dass ihm der Erzieher die Lösung vorgibt. Durch freie Wahl wird sichergestellt, dass ein junger Mensch üben kann, was wir von jedem Mitglied einer demokratischen Gesellschaft erwarten: das eigene Leben selbstbestimmt führen zu können.

Die Kunst der Erziehung besteht darin, die drei Herausforderungen als Kombinations Ganzes zu behandeln, für das «Fähigkeiten des Weiterkommens» erworben werden müssen. Regeln müssen bekannt sein, um sie beachten und ändern zu können. Sachwissen muss erworben sein, um es einsetzen und überwinden zu können. Urteilsfähigkeit muss erprobt worden sein, um einen Standpunkt, auch gegen Kritik, behaupten zu können.

Herbart hoffte, dass so ein «Charakter» entsteht, der ein «vielseitiges Interesse» am Zusammenleben mit seinesgleichen aufweist und der garantiert, dass dieses Interesse nach allgemein geltenden Regeln mit sachkundigem Einsatz mutig sowie respektvoll vertreten wird. Deshalb verpflichtete er die Insassen des Bootes auf einen Zweck: Alle sollten sich um «Moralität» bemühen, was meint, sie sollten lernen, sich auf einem hohen Zivilisationsniveau achtsam und rücksichtsvoll unter ihresgleichen zu bewegen. Er dachte dabei nicht an Stachelschweine, wohl aber an Menschen.

Elmar Anhalt ist Professor für Erziehungswissenschaften an der Universität Bern.

Im **BernPunkt** Dezember 2018 erschien der erste Beitrag von Professor Anhalt zum Thema «**Erziehung in komplexen Gesellschaften**».

# Dem Glück auf der Spur

Von Reto Liniger – *Die höchsten Umsätze weltweit in Casinos werden in der chinesischen Sonderverwaltungszone Macau gemacht. Welche Macht treibt die Chinesen an die Spieltische?*

Die kolonialen Bauten im Stadtzentrum hat er nicht besucht. Und das Wahrzeichen von Macau: die riesige Granitfassade der Pauluskirche? Kopfschütteln. Erich Hu hat seinen Blick auf die Rouletteschüssel geheftet. Er hat ein Ziel: Er will das Glück überlisten. Er verfolgt die Kugel, die in der Rouletteschüssel dreht, endlich beginnt sie an den Zacken zu springen und setzt sich: Rot. Er notiert das Resultat in sein Papierheft, das bereits mit Gekritzel gefüllt ist. Neue Runde. Die Spieler platzieren ihre Jetons. Wieder hüpfte die Kugel auf Rot. Jetzt ist der Moment: Erich Hu platziert zwei Jetons auf Rot. Die Kugel dreht in der Schüssel und setzt sich auf Rot. Wer gewinnen wolle, müsse mit dem Strom schwimmen, sagt der 44-Jährige aus Hongkong gelassen wie ein Nachrichtensprecher und kritzelt die Ergebnisse in sein Heft.

Erich Hu, Angestellter einer Bank in Hongkong, steht im Grand Casino Lisboa, dem auffälligsten Gebäude in Macau. In Form einer 250 Meter hohen Lotusblüte mit goldener Fassade ragt das Casino in den Himmel von Macau. Seit etwa drei Stunden sei er auf diesem Stock, sagt Hu. Wechselt Geld in Jetons und investiert die Jetons in sein Glück. Das Casino des Lisboa erstreckt sich über vier Stöcke: 730 Slot-Maschinen, 250 Spieltische. Eine Kellnerin serviert Milchtee im Glas und Kaffee in Pappbechern. Hu steckt in Dreiviertelhosen, Lederschuhen mit weissen Socken und Nike-Shirt – über ihm glitzert der Kronleuchter, um ihn blinken die Slot-Maschinen. Er schnappt sich ein Teeglas vom Tablett der Kellnerin. Auf meine Frage, ob es nicht Zeit für ein Bierchen sei, sagt er: «Die Chinesen trinken nie Alkohol beim Spielen.»

Macau ist eben nicht Las Vegas. Es fließt kein Champagner, niemand trägt Abendgarderobe, kein Geschrei und kein Jubel. Nur die Klimaanlage, die ihre eiskalte Luft in die Spielhallen bläst, erinnert an den US-Wüstenstaat. In Macau wird nicht gespielt, um sich zu amüsieren. Trotzdem reisen die Chinesen in Scharen in die ehemalige portugiesische Kolonie, die seit 1999 wieder ganz chinesisch ist. Über 30 Millionen Touristen besuchen Macau pro Jahr, 95 Prozent davon Chinesen. Mit Einnahmen von über 30 Milliarden Euro sind die Umsätze in den Casinos in Macau siebenmal höher als in Las Vegas. Wenn nicht wegen der kolonialen Bauten und des Vergnügens, warum fahren die Chinesen nach Macau?

Vom Zentrum Macaus aus führt eine futuristische Brücke auf die Nachbarinsel Cotai. Der Casino-Boom hat die Re-

gierung veranlasst, immer mehr Land aufzuschütten. Im Falle von Cotai eine Fläche von 700 Fussballfeldern. In den letzten zehn Jahren hat sich die Fläche von Macau fast verdoppelt. Auf Cotai reiht sich ein Casino ans nächste: Das Venetian, das Wynn, alles was die Branche zu bieten hat. Vor einem Ungetüm von Baustelle steht ein Schweizer: Jonas Schürmann (54). Kariertes Hemd, Faltenhosen. Nach sieben Jahren als Manager beim Mandarin Oriental Hotel in Hongkong ist er dem Ruf des Geldes nach Macau gefolgt. Das Ungetüm hinter ihm ist das



Zocken in Macau – niemand trägt Abendgarderobe, kein Geschrei, kein Jubel.

## «Die Chinesen trinken nie Alkohol beim Spielen.»

neuste Projekt des Glücksspiel-Kaisers Stanley Ho: das Lisboa Palace. Der heute 96-jährige Hongkonger hatte bis 2001 das Casino-Monopol in Macau, jetzt will er es mit dem Lisboa Palace nochmals wissen.

Das Gebäude ist eine Mischung aus mittelalterlicher Burg und orientalischem Palast, geplante Eröffnung: Ende 2019. Investitionsvolumen: vier Milliarden. Unter einem Dach entstehen drei Hotels mit 2000 Zimmern, 30 Restaurants, ein





Grand Casino Lisboa – 730 Slot-Maschinen, 250 Spieltische auf vier Stockwerken.

Casino, drei Fitnesscenter, drei Pools sowie mehrere Einkaufsläden. Stanley Ho hatte Schürmann vor drei Jahren zum General Manager für seinen Hotel- und Gastrobereich gemacht. Noch steht das Lisboa Palace im Bau. Macau rüste sich für den grossen Ansturm, sagt Schürmann. Bereits erlaube die Hälfte aller Provinzen ihren Bürgern die Einreise nach Macau. Auf dem Festland warte ein Massenmarkt. Er meint damit die 1,4 Millionen Chinesen. «Erst sechs Prozent der Chinesen sind in Macau gewesen, 94 Prozent werden noch kommen. Im sozialistischen China hatten sie kaum die Möglichkeit, um reich zu werden, darum wollen sie heute alle nach Macau.» Draussen vor der Baustelle bildet sich eine lange Schlange von chinesischen Bauarbeitern. Sie warten auf den Bus, der sie von der Sonderverwaltungszone Macau zurück nach China bringen soll. Am nächsten Morgen werden sie wieder auf die Baustelle ins kapitalistische Paradies zurückkehren.

Erich Hu steht vor dem Baccara-Tisch, beobachtet das Spielgeschehen und kritzelt Ergebnisse in sein Notizbuch. «Ich glaube, Glück hat etwas Berechenbares», sagt er mit Blick auf seine Notizen. Baccara ist das beliebteste Spiel der Chinesen. Der Spieler muss erraten, ob die Karte in der linken oder der Hand des Bankers näher bei neun ist. Am Tisch sitzen ein Croupier, zwei Chinesen. Einer in Trainingshosen, der andere in Badeschlappen. Vor ihnen Türme von Jetons. Der Chinese in Traininghose biegt die Karte ganz langsam nach oben. 20 Sekunden dauert der Vorgang – er soll Glück bringen. Auf jeden Fall ist die Karte danach kaputt. Und Glück hat das Manöver nicht gebracht, er verliert, die Bank gewinnt. Durchschnittlich verlieren die Spieler in Macau 1000 Euro pro Tag.

---

## Gut zu wissen

Macau ist eine Sonderverwaltungszone an der Südküste Chinas und liegt von Hongkong aus gesehen auf der anderen Seite des Perlfluss-Deltas. Bis 1999 war Macau eine portugiesische Kolonie. Bisher gelangte man am schnellsten mit einer Fähre von Hongkong nach Macau. Seit diesem Oktober 2018 führt nun die Meeresbrücke (Hongkong-Zhuhai-Macau-Brücke) mit einer Länge von 55 Kilometern auf die Halbinsel.

Die Firma **Sociedade de Jogos de Macau** gehört zum Imperium von Stanley Ho – einem der reichsten Chinesen. Ihm gehören in Macau drei Hotels, 12 Restaurants und 20 Casinos. Der Schweizer Jonas Schürmann leitet für das Unternehmen das Hotel Grand Lisboa mit 431 Zimmern. Zudem ist er verantwortlich für das «Grand Lisboa Palace» mit 2000 Zimmern, das Ende 2019 eröffnet wird.

---

Wer etwas über Glücksspiel erfahren will, spricht am besten mit Desmond Lam von der Universität Macau. Lam ist Marketing-Professor und beschäftigt sich seit Jahren mit der Erforschung des Glücksspiels. Die Universität liegt auf der künstlichen Insel Taipa unweit des Zentrums. «Die Chinesen sehen das Glück nicht als Produkt des Zufalls», schreibt Lam via E-Mail. Sie glauben, das Schicksal sei mit Willenskraft und Schläue leicht zu beeinflussen. Deshalb nehmen die Chinesen im Casino nie den Haupteingang, der könnte verhext sein. Im Hotel reissen sich die Chinesen um die Zimmer mit der Nummer acht – die Nummer soll Glück bringen. Die Chinesen seien ein Volk von Spielern, schreibt Lam. Das Spiel sei tief in der Kultur der Chinesen verankert. Und es gelte: «Kein Spiel ohne Geldeinsätze.»

Es ist zwei Uhr nachts, das Zeitgefühl hat Erich Hu längst verloren. Im Casino gibt es weder Fenster noch Uhren. Nur das Hüpfen der Roulettekugel und das ewige Wechselspiel von Schwarz und Rot in den Rouletteschüsseln. Um sieben Uhr morgens müsse er die Fähre zurück nach Hongkong erwischen. Er steht vor dem Ausgang des Lisboa – wohl bankrott, aber zuversichtlich. Glück habe ihm diese Nacht nicht gebracht. In einem Monat werde er wieder das Wochenende in Macau verbringen, das sei sicher. «Wir Chinesen schauen immer nach vorne», sagt er, und schon verschwindet er in die Nacht von Macau.

# «Es geht immer wieder darum, uns selbst und unsere Kundinnen zu verführen»

Von Kaspar Meuli – Wer Kleider des Berner Labels Viento trägt, wird auch in Paris oder New York darauf angesprochen. Die Modemacherinnen Andrea Hostettler und Anja Boije erklären, warum sie sich trotzdem gegen eine Expansion entschieden haben, wie sie ihre Kundinnen glücklich machen und weshalb sie auch nach 35 Jahren im Geschäft Existenzängste kennen.

**Sie waren beide 20, als Sie Viento gegründet und am Nydeggstalden ein Ladenatelier aufgemacht haben. Hatten Sie nie das Gefühl, in die Welt hinausziehen zu müssen?**

Anja Boije (AB): Ich habe immer gern in Bern gelebt und verteidige die Stadt auch, wenn Leute sagen, hier sei es zu eng, es laufe zu wenig, es sei zu provinziell. Im Gegenteil, es ist so viel los, dass ich dauernd Dinge verpasse, die mich eigentlich interessieren würden.

Andrea Hostettler (AH): Ich bin auch in Bern geboren und aufgewachsen und habe hier meine Familie und Freunde – meine Heimat halt. Für mich ist es aber schon wichtig, regelmässig aus Bern rauszukommen. Ich tauche gerne in fremde Umgebungen ein – ich brauche diese Konfrontation...

AB: ... du hast mehr Fernweh, für mich ist das Gras in Bern recht grün.

**Wie wichtig ist der Standort Bern für den Erfolg Ihres Labels?**

AH: Wir haben eine grosse Stammkundschaft, und wir machen keine Werbung, sind nicht in den Social Media...

AB: ... seit einem halben Jahr sind wir nicht einmal mehr angeschrieben, weil wir vergessen haben, die Beschriftung zu ersetzen, als die Schaufensterscheibe ersetzt werden musste.

AH: Über all die Jahre hat uns vor allem Mund-zu-Mund-Propaganda viele neue Kundinnen gebracht. Wichtig war aber auch die Konstanz: Wir waren immer am selben Ort. Wir haben Kundinnen, die sind jahrelang hier am Nydeggstalden vorbeigegangen, haben die Kleider im Schaufenster gesehen und sich nicht recht getraut reinzukommen. Und plötzlich geben sie sich einen Ruck und stehen im Laden. So gesehen, ist der Standort Bern schon wichtig für unseren Erfolg.

**Viento-Kleider gibt es nur in Ihrem eigenen Laden. Hatten Sie nie Expansionspläne?**

AB: Doch, doch in der ersten Zeit haben wir uns das schon überlegt. Da dachten wir, es wäre gut, einen Agenten zu haben, um mit unseren Kleidern in andere Läden reinzukommen. Aber als wir das dann durchkalkulierten, wurde schnell klar, dass wir viel zu teuer produzieren.

**Die Wiederverkäufer hätten zu wenig verdient?**

AB: Ja, da muss man mit ganz anderen Margen arbeiten, für den Export sowieso. Eine Expansion ist zudem mit viel Risiko verbunden. Da sagten wir uns, machen wir besser

in kleinen, überblickbaren Strukturen weiter. Und weil wir unsere Kleider nur selbst verkaufen, können wir auch viel körperbetontere Mode machen. Wir passen die Kleider jeder Kundin an – das wird sehr geschätzt.

AH: Für mich hat der Entscheid, klein zu bleiben, nicht nur mit Risiken und Schwierigkeiten zu tun. Das ist auch etwas ganz Persönliches, wir sind schlicht nicht die Art Menschen, die es brauchen, zu expandieren und immer grösser zu werden.

**Erfolgreich sind Sie trotzdem. Als kleines Label in der schnelllebigen Modebranche drei Jahrzehnte lang zu bestehen, ist ja schon ziemlich aussergewöhnlich.**

AH: Ja, das dürfen wir schon sagen: Es gibt nur ganz wenig Schweizer Label, die sich so lange auf dem Markt behaupten konnten.

**Was ist Ihr Erfolgsgeheimnis?**

AH: Das hat viel damit zu tun, dass wir Dinge nach unseren eigenen Vorstellungen machen. Wir haben zum Beispiel nie Geld aufgenommen, sondern nur investiert, was wir eingenommen haben. Dem verdanken wir unsere Stabilität und Konstanz...

## «Lieber weniger, aber dafür gute Kleider kaufen.»

AB: ... und wir haben immer auf unsere eigenen Bedürfnisse geachtet.

AH: Ja, wir wollen keine Kompromisse machen, wir wollen zum Beispiel genau mit jenen Stoffen arbeiten, die uns wirklich gefallen. Und wir wollen in der Schweiz produzieren können.

**Ist das mittlerweile nicht unbezahlbar?**

AH: Wir bekommen immer wieder zu hören, unsere Sachen seien teuer. Aber unsere Kundinnen – und das ist das Schöne – erkennen schliesslich den Wert des guten Materials, der Verarbeitung und der raffinierten Schnitte. Und sie sagen



Arbeit in einer Nische – wie entkoppelt vom grossen Modebusiness.

sich: Lieber weniger, aber dafür gute Kleider kaufen. Eigentlich müssten in der Schweiz hergestellte Kleider ja noch viel mehr kosten, aber wir können zu vertretbaren Preisen verkaufen, weil wir den Zwischenhandel ausgeschaltet haben.

**Hat Ihr Erfolg nicht auch mit der Freude Ihrer Kundinnen an den Viento-Kleidern zu tun. Sie scheinen Frauen damit richtig glücklich zu machen...**

AH: Ja, das stimmt, unsere Kundinnen fühlen sich in unseren Kleidern wohl, selbstsicher und attraktiv.

AB: Es gibt ja inzwischen einen richtigen Secondhand-Markt für Viento-Kleider. Früher kannten wir die meisten Frauen, die unsere Kleider trugen, weil wir sie im Laden gesehen hatten. Inzwischen begegnen wir plötzlich jungen Frauen, die einen Jupe von uns tragen, und wissen nicht, ob sie den von ihrer Mutter oder Tante erhalten oder secondhand gekauft haben.

**Viento ist also genau das Gegenteil der immer kurzlebigeren Modewelt?**

AH: Stimmt, ohne das so geplant zu haben, machen wir sehr nachhaltige Mode – ganz erstaunt stellen wir immer wieder fest, dass die Schnitte auch nach 20 Jahren noch funktionieren. Unsere Stücke machen zum Teil bereits der dritten Trägerin Freude.

**In der Mode wird der Online-Handel immer wichtiger, und die grossen Ketten stellen ihr Sortiment laufend**

1982 haben Andrea Hostettler und Anja Boije an der Berner Fachhochschule eine Schneiderinnenausbildung begonnen, vier Jahre später gründeten Sie mit **Viento** ihre eigene Firma in der Berner Altstadt. Verkauft werden rund 1000 Kleidungsstücke pro Jahr und zwar ausschliesslich im eigenen Laden am Nydeggestalden. Die beiden Modemacherinnen wurden mit diversen Designpreisen ausgezeichnet und erhielten ein Atelier-Stipendium des Kantons Bern in New York zugesprochen. Viento beschäftigt vier Mitarbeiterinnen, hergestellt werden die Kleider im St. Gallischen Widnau.

**um. Bei Viento hingegen gibt es einfach zwei Kollektionen im Jahr, und online bestellen kann man nichts.**

AH: Ja, diese Entwicklung geht weitgehend an uns vorbei. Und das sehe ich als Chance, wir arbeiten in einer Nische, wie entkoppelt vom grossen Modebusiness. Das empfinden auch die Frauen so, die bei uns einkaufen – und genau das schätzen sie. Bei uns kennen die Kundinnen die Namen der Kleider, wissen woher die Materialien kommen und legen grossen Wert auf Beratung.

**Wie haben Sie es eigentlich geschafft, über so lange Zeit so eng zusammenzuarbeiten?**

AH: Seit wir 1986 unser Label gegründet haben, ist klar: Wir entwerfen zu zweit, keine von uns nimmt in Anspruch, dieses oder jenes Teil alleine entworfen zu haben. Beide geben ihr Bestes und daraus entsteht ein gemeinsames Produkt. Klar diskutieren wir und sehen die Dinge manchmal nicht gleich...

**Sie entwerfen nicht nur, erledigen Sie auch alle anderen Tätigkeiten gemeinsam?**

AB: Design ist und bleibt das Wichtigste.

AH: Das Entwerfen beansprucht zwar nicht den grössten Teil unserer Zeit, ist aber der Grundstein von allem. Alles andere kann man aufteilen, aber wenn wir bei der Gestaltung nachlassen und eine Kollektion floppt, sind wir weg.

AB: Im Grunde genommen geht es ja immer wieder darum, uns selbst und unsere Kundinnen zu verführen.

**Kennen Sie eigentlich auch nach 35 Jahren im Geschäft noch Existenzängste?**

AB: Und wie, immer wieder. Wenn man sich überlegt, was alles schief laufen kann und wie schnell wir da bankrott wären...

AH: ... daran darf man gar nicht denken, sonst lässt man es besser gleich bleiben.

AB: Manchmal hat man bei einer Kollektion das Gefühl, dieses Mal funktioniert es bestimmt nicht. Es haben sowieso schon alle zu viele Kleider, wir verkaufen kein Stück.

AH: Zum Glück sind wir meistens nicht gleichzeitig in dieser Stimmung.

**Hat sich eine Viento-Kollektion tatsächlich schon einmal derart schlecht verkauft?**

AH: Nein, bis heute nicht – Holz anfassen!

## DER NEUE RANGE ROVER VELAR SPRICHT FÜR SICH.



ABOVE & BEYOND



Ein Blick auf den neuen Range Rover Velar sagt alles. Die schwebende Dachform und die durchgehende Gürtellinie stellen eine perfekte Mischung aus Eleganz, Schlichtheit, Raffinesse und Glamour dar. Hier zeigt sich automobiler Perfektion bis ins kleinste Detail. Doch eigentlich können Worte diesem aussergewöhnlichen Fahrzeug gar nicht gerecht werden. Schauen Sie sich den Velar deshalb einfach noch einmal genau an.

Jetzt Probe fahren.



Emil Frey AG, Autocenter Bern

Milchstrasse 3, 3072 Ostermundigen

Tel. 031 339 44 44, [www.bern.landrover-dealer.ch](http://www.bern.landrover-dealer.ch)

# Mit einem Inserat im Bern- Punkt erreichen Sie nahezu 20 000 Führungspersonen aus Wirtschaft und Politik.

Die nächste Ausgabe erscheint im August 2019.  
Haben Sie Interesse an einem Inserat?

Melden Sie sich unverbindlich bei Claudia Heynen:  
Telefon +41 (0)31 963 11 92  
oder [claudia.heynen@ast-fischer.ch](mailto:claudia.heynen@ast-fischer.ch)

### Impressum

Herausgeber: Wirtschaftsraum Bern  
Redaktion: Wirtschaftsraum Bern,  
Reto Liniger  
Anzeigen: AST & FISCHER AG  
Layout: DesignDirection,  
Markus Reichenbach, Bern  
Bilder: zvg, Danielle Liniger, unsplash,  
Pixabay, Alamy, Cover: Katsushika  
Hokusai, *The Great Wave*, 1832  
Druck: AST & FISCHER AG  
Auflage: 12 000 Exemplare (deutsch)  
Postadresse: Wirtschaftsraum Bern  
Nägeligasse 2  
CH-3011 Bern  
Telefon +41 (0)31 321 77 00  
[wirtschaftsraum@bern.ch](mailto:wirtschaftsraum@bern.ch)  
[wirtschaftsraum.bern.ch](http://wirtschaftsraum.bern.ch)

Hat Ihre Adresse geändert?  
Bitte melden Sie uns Ihre aktuelle Adresse auf:  
[kommunikation.wirtschaftsraum@bern.ch](mailto:kommunikation.wirtschaftsraum@bern.ch)

April 2019