

büwo

GZA/PPA • 7007 Chur

Nr. 7, 17. Februar 2021

Büwo online:
buendnerwoche.ch



Grischa
GRUPPE

grischa-haustechnik.ch

spa & wellness
bad
wohnen
haustechnik

Wir -
für Deinen
Moment.

bündner woche

ROWA
Service

Ringstrasse 35C
7000 Chur
Telefon 081 285 16 06
www.rowa-service.ch

Ihr Profi in Sachen
Reparaturen und
Verkauf
Dé Longhi, Rotel,
Sacco, Melitta...



Jumbo
Reinigungen AG

Bonaduz • Chur • Arosa • Lenzerheide

- Neu- und Umbau
- Unterhalt
- Umzug

über **40** Jahre

www.jumbo-reinigungen.ch



büwo



online

WIR SIND FRAUEN!



Geschichten zu 50 Jahren
Frauenstimmrecht

Bild Laura Natter

SIEG ÜBER DIE ZIGARETTE

Werden Sie
Nichtraucher,
in 1er Stunde
ohne Stress
mit Garantie



TABAC-Stop Center
Untere Plessurstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 079 456 09 19
www.mittner.ch

WWW.PERAZZELLI.CH



**METALLBAU
PERAZZELLI AG**

SEIT 1979

WEIL REGIONAL HEIMAT IST

Jetzt Velo Service



Werkstatt
offen

Velocenter Imholz AG
Wiesentalstrasse 135, 7000 Chur



**Raumgestaltung
Innenausbau**

wieland-schiers.ch

DER 100-JÄHRIGE KAMPF

Die Geschichte des Schweizer Frauenstimmrechts

Laura Natter



«Kurz und bündig werdet mündig»: Demonstration der Frauen-Befreiungsbewegung (FBB), der Basler und Zürcher Stimmrechtsfrauen am 1. Februar 1969.

Bild Schweizerisches Sozialarchiv / FFd-0003-14

50 Jahre und 10 Tage ist es her, als die männliche Schweiz «Ja» sagte. «Ja» zum Frauenstimmrecht. Am 7. Februar 1971 sprachen sich die Schweizer Männer zu 65,7 Prozent für das eidgenössische Stimm- und Wahlrecht der Frau aus. 65 Jahre nach Finnland – das als erstes europäisches Land das Frauenstimmrecht einführte – 53 Jahre nach Deutschland, 52 Jahre nach Österreich, 27 Jahre nach Frankreich und 26 Jahre nach Italien. Bis 1971 war die Schweiz ein schwarzer Fleck auf der europäischen Landkarte. Auch 1948, zum 100-Jahr-Jubiläum der modernen Schweiz, war sie das. Ausser der Schweiz, Liechtenstein und Portugal hatten bereits kurz nach dem Zweiten Weltkrieg alle europäischen Staaten das Frauenstimm- und Wahlrecht eingeführt. Erst 23 Jahre später folgte die Schweiz. Wie kam es dazu? War es lediglich ein Entscheid der Männer, der dazu führte? Oder ist es vielmehr der Jahrzehnte lange Kampf von engagierten Frauen (und Männern), der ein Umdenken der Gesellschaft mit sich zog? War das «Ja» an der Urne nur die Spitze des Eisbergs? Die Geschichte wäre rasch zu Ende erzählt, hätte es sich lediglich um einen Entscheid der Männer gehandelt. Es war nicht einfach ein «Ja». Es war ein Kampf.

65 Jahre nach Finnland, 53 Jahre nach Deutschland

Ein politischer Kampf von Frauen, der bereits mit der Gründung der modernen Schweiz 1848 begann. Die Bundesverfassung garantierte jedem Schweizer das direkte Stimm- und Wahlrecht. Die Schweizerinnen wurden ausgeklammert. Damit wurde ein Stein ins Rollen gebracht, der während des folgenden Jahrhunderts grösser und grösser, schneller und schneller wurde.

1868 schubsten die Zürcher Frauen den Stein an, als sie das aktive und passive Wahlrecht einforderten – bekanntlich vergebens. Doch wer hätte gedacht, dass es noch über 100 Jahre dauern sollte, bis das, was die Zürcher Frauen 1868 forderten, endlich Realität wird?

Nach 1868 folgten zahlreiche weitere Vorstösse, Petitionen, Demonstrationen. So zum Beispiel 1890, als sich lokale Arbeiterinnenvereine zum Schweizer Arbeiterinnenverband zusammenschlossen. Der Verband forderte drei Jahre später erstmals offiziell das Stimm- und Wahlrecht für Frauen. Ohne Erfolg.

Ohne Erfolg blieb es auch 1904, als die SP als erste Partei das Frauenstimmrecht forderte oder als 1915 erstmals zwei Motionen im Nationalrat eingereicht wur-

den. Erfolglos war der Kampf auch zwischen 1919 und 1921, als es in einigen Kantonen zur Abstimmung über das Frauenstimmrecht kam. 1929 wird mit 249 237 Unterschriften eine Petition für das Frauenstimmrecht eingereicht. Ohne (Er)folge.

Schlimmer geht immer. Das gilt auch für die folgenden 1930er-Jahre. Mit dem Aufkommen des faschistischen und nationalsozialistischen Gedankenguts und dem Erstarken konservativer Mächte wurden die Schweizer Frauen und ihre Rechte nicht nur noch weiter in den Hintergrund gestellt, es formierten sich auch Gruppierungen, die sich aktiv gegen das Frauenstimmrecht aussprachen.

Ein erster kleiner Erfolg konnten die Walliser Frauen im Jahr 1957 verzeichnen. Genauer waren es die Unterbächer Frauen, denn der Gemeinderat erteilte ihnen ein einmaliges Stimmrecht. Unterbäch ging

Rütli der Schweizer Frau

deshalb als «Rütli der Schweizer Frau» in die Geschichte ein. Bei der Abstimmung ging es übrigens um die Einführung der Zivildienstpflicht für Frauen. Pflichten ohne Rechte? Das ging gar den Männern zu weit, weshalb der Bundesrat zwei Jahre später einen Entwurf für das Frauenstimmrecht vorlegte und so hoffte, die Zivildienstpflicht mitten im Kalten Krieg



«Die sieben Aufrechten nach vollbrachter Tat»: Gruppenbild von sieben Frauen der Eidgenössischen Frauenstimmrechtspetition 1929. (Fotografie eines Zeitungspriests).



Die Saffaschnecke: An der Schweizerischen Ausstellung für Frauenarbeit (SAFFA) 1928 fährt eine Schnecke namens Frauenstimmrecht mit. Die Initiantinnen werden dafür stark kritisiert und die Aktion wird gar als Beweis für die Unreife der Frau angesehen. Bild Schweizerisches Sozialarchiv / F Fb-0021-29

trotzdem noch retten zu können. Erfolglos.

Wenigstens auf kantonaler Ebene ging es ab 1959 voran. Der Kanton Waadt führte als erster Schweizer Kanton das Frauenstimmrecht ein. Es folgten weitere Kantone. Durch die 68er-Bewegungen wurden Themen wie Menschenrechte und Diskriminierung lautstark diskutiert. Auch in der Schweiz. Der Bundesrat unterzeich-

nete daraufhin die Europäische Menschenrechtskonvention, ohne dabei jedoch das Frauenstimmrecht einzuführen. Der Protest wurde lauter. Am 1. März 1969 fand der Marsch auf Bern statt. 5000 Frauen und Männer demonstrierten vor dem Bundeshaus für das Frauenstimmrecht. Endlich hat sich der Kampf gelohnt. 1971 kommt es zur Abstimmung. Dieses Mal mit Erfolg.

SCHRITT UM SCHRITT: DIE GESCHICHTE DES FRAUENSTIMMRECHTS

- 1848: Gründung der modernen Schweiz, mit der Einführung des direkten Stimm- und Wahlrechts für den Schweizer Mann.
- 1868: Zürcher Frauen fordern zum ersten Mal das Stimm- und Wahlrecht.
- 1886: 139 Frauen machen zum ersten Mal vom Petitionsrecht Gebrauch.
- 1893: Der Schweizer Arbeiterinnenverband fordert offiziell das Frauenstimmrecht.
- 1904: Die SP verlangt als erste Partei das Stimm- und Wahlrecht für Frauen.
- 1914 bis 1918: Während des Ersten Weltkriegs leisten die Frauenverbände die Sozialfürsorge, da es zu diesem Zeitpunkt noch keine Sozialversicherung gibt.
- 1919 bis 1921: In verschiedenen Kantonen kommt es zu Abstimmungen über das Frauenstimmrecht. Ohne Erfolg.
- 1929: Mit 249 237 Unterschriften wird eine Petition für das Frauenstimmrecht eingereicht.
- 1957: In Unterbäch (Wallis) erlangen die Frauen ein einmaliges Stimm- und Wahlrecht. Unterbäch wird damit zum «Rütli der Schweizer Frau».
- 1969: Marsch auf Bern mit 5000 Frauen und Männern, die vor dem Bundeshaus demonstrieren.
- 1971: Einführung des Frauenstimm- und Wahlrechts.

Ein kurzer Filmbeitrag über die ersten Parlamentarierinnen im Nationalrat versteckt sich hinter dem QR-Code.



Editorial

FRAU SEIN

50 Jahre ist es her, seit die Schweiz das Stimm- und Wahlrecht für Frauen eingeführt hat. Ein Entscheid, der aus der hochgelobten direkten Demokratie erst eine richtige Demokratie machte. Eine, in der Frauen und Männer mitentscheiden, mitbestimmen, mitgestalten. Ein Schritt in Richtung Gleichberechtigung. Dennoch, auch 50 Jahre nach Einführung des Frauenstimmrechts ist die fehlende Gleichberechtigung von Mann und Frau ein Thema.

Das zeigt nicht nur unsere Umfrage auf Seite 5, wo junge Frauen über Benachteiligung, Sexismus und Gewalt sprechen. Auch Julia Müller, SP-Frau und Grossrätin, schlägt in die gleiche Kerbe. 50

Jahre würden einfach nicht ausreichen, um aus einer Männerwelt eine gleichberechtigte Welt zu machen, sagt sie. Dennoch ist die junge Frau alles andere als verbittert. Doch lesen Sie selbst, wie Julia Müller als Politikerin und Frau durchs Leben geht.

Sie merken, liebe Leserinnen und Leser, diese Ausgabe wird den Frauen gewidmet. Frauen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, und doch ist ihnen allen etwas gemein: Sie machen sich stark für all das, was für sie und vor allem für eine funktionierende Gesellschaft wichtig ist. So wie Bettina Hoch. Sie ist vieles und vieles gleichzeitig: Pflegefachfrau, Mutter und pflegende Angehörige. Was dies bedeutet, erzählt sie in dieser Ausgabe.

Vieles gleichzeitig ist auch Sandra Püntener: Mutter, Schneesportlehrerin und Vizekommandantin bei der Feuerwehr Samedan-Pontresina. Wie es ist, in einer von Männern dominierten Welt zu bestehen, verrät sie in der Geschichte weiter hinten im Blatt.

Es geht weiter mit spannenden Geschichten zu spannenden Frauen. So bekommen wir einen Einblick ins Leben der Journalistin Kerstin Hasse, wir versuchen zu verstehen, wie es ist, Töne als Farben und Gerüche wahrzunehmen, so, wie das Elisabeth Sulser tut, und wir erfahren, wie aus Ricardo Dolores wurde. Endlich Frau! Für immer Frau!



Laura Natter



Lea Zeltner, 20: Es gibt Punkte, in denen Frauen besser gestellt sind, zum Beispiel im Rentenalter oder Militärdienst. Man erkennt jedoch in Lohn Tabellen, dass Frauen weniger bezahlt werden für die gleiche Arbeit. In der Schweiz ist die Lage aber privilegierter als anderswo.



Zippora Orlik, 20: Ich habe für eine Weile diese Umfragen gemacht und wurde da oft sexistisch angemacht. Ich bezweifle, dass das Männern passieren würde. Solange Sexualisierung und Gewalt an Frauen Teil des Lebens sind, fühle ich mich nicht gleichberechtigt.



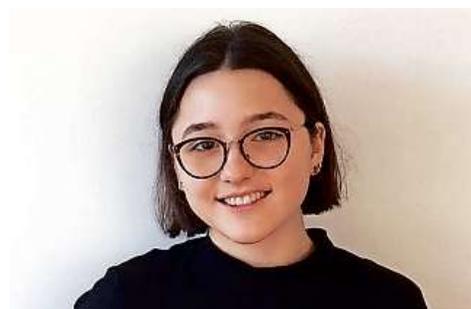
Samantha Nicolussi, 21: Ich denke, dass es auf den Bereich ankommt. Es gibt durchaus Gebiete, in denen Frauen dominieren, aber im grossen Ganzen sieht man die regierende Männerhand. Vor allem in Machtpositionen wäre eine grössere Berücksichtigung der Frauen angesagt.

«ALS FRAU IST MAN NIE SICHER»



Bild Bernhard Aebersold

Fühlen Sie sich gleichberechtigt?
 Wo noch nicht?
 Was könnte besser sein?
 Anouk Just (Text/Bilder)



Madlaina Fetz, 19: Ich fühle mich nicht gleichberechtigt. Im Alltag werden wir immer noch auf Äusseres reduziert. Als Frau ist man nie sicher. Von der Gesellschaft wird erwartet, dass wir Hausfrauen sind. Ich hoffe, dass Sexismus mehr angesprochen wird.



Selina Rettich, 21: Meist fühle ich mich gleichberechtigt. Auffallend sind aber Stereotypen: Arbeit nicht zutrauen, in der schwer geschleppt wird, oder «Frauen dürfen nicht fluchen». Daran muss man arbeiten. Ich mag es nicht, eingeschränkt zu werden wegen des Geschlechts.



Mattea Grünenfelder, 19: Ich wurde bis jetzt vermutlich nicht stark benachteiligt. Jedoch ist mir klar, dass ich im Berufsleben sicherlich diskriminiert werde, beispielsweise bei der Entlohnung. Auch die Sexualisierung und die Gewalt an Frauen sind ein Thema der Benachteiligung.

Anzeige

Bauherrenregel 28:
**SEIEN SIE BEREIT,
 FÜR DIE GEILSTE
 TÜRE ALLER ZEIT.**



LÜCHINGER
 METALL • GLAS • TÜR & TOR

T 081 501 10 15 **HÖRMANN**
 www.luechinger-metallbau.ch

FIT IN DEN FRÜHLING MIT CASTY

DAS PERFEKTE FRÜHLINGS-ANGEBOT FÜR DEINEN RASENMÄHER

- ✓ Wir holen deinen Mäher gemäss den Abholdaten ab (Anmeldung nötig)
- ✓ Den Service machen wir in unserer hauseigenen Werkstatt
- ✓ Wir bringen dir nach dem Service deinen Mäher fit wieder zurück
- ✓ Du bezahlst einen Fixpreis

Elektromäher ohne Antrieb	CHF 70.- bis 100.-
Benzinmäher ohne Antrieb	CHF 140.- bis 180.-
Benzinmäher mit Antrieb	CHF 160.- bis 200.-



**kostenloser
Abhol- und
Bringservice**

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS

Anmelden könnt ihr euch per Telefon, E-Mail oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage.

Weitere Infos findet ihr ebenfalls auf der Homepage unter der Rubrik NEWS.

casty outdoor & workwear ag
info@casty-shop.ch | www.casty-passt.ch

Rossbodenstrasse 15 | 7000 Chur
081 635 14 38 | 078 635 14 38

Jetzt Velo Service Werkstatt offen

Velocenter Imholz AG
www.imholz-ag.ch

IMHOLZ

Wiesentalstrasse 135 7000 Chur

10% Rabatt

auf das gesamte QUALIPET-Sortiment, ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Geschenkgutscheine, Pferdefutter, CO₂-Flaschen, Tiere und (Echt-)Pflanzen. Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen. Keine Treuepunkte. Pro Kunde nur einmal einlösbar.



Einlösbar bis 6. März 2021 im QUALIPET im City West Chur.

QUALIPET

GRATIS SNACK

Harmony

HIGH QUALITY PET FOOD

1 Beutel Harmony Hunde- oder Katzen-Snacks nach Wahl. Keine Barauszahlung. Pro Kunde nur einmal einlösbar.

Einlösbar bis 6. März 2021 im QUALIPET im City West Chur.

QUALIPET

Beste Qualität
Grösste Auswahl
Top Beratung

Wir freuen uns auf Sie!



QUALIPET CHUR

GEÖFFNET

NEU im EKZ City West



QUALIPET Chur

NEU im EKZ City West, EG

Comercialstrasse 32, 7000 Chur

☎ 081 284 58 54 🌐 www.qualipet.ch

🛒 Mo-Fr 09:00-19:00 | Sa 09:00-18:00

30 Jahre

QUALIPET

Aus Liebe zum Tier



Gewerbliche
Berufsschule
Chur



Die Gewerbliche Berufsschule Chur bietet folgende Lehrgänge an:

Berufsmaturität lehrbegleitend (BM1) ab August 2021

Ausrichtungen

- Technik, Architektur und Life Sciences
- Gestaltung und Kunst

Berufsmaturität nach der Lehre (BM2) ab August 2021

Ausrichtungen

- Technik, Architektur und Life Sciences (Vollzeit und Teilzeit)
- Gestaltung und Kunst (Vollzeit)
- Natur, Landschaft und Lebensmittel (Vollzeit)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? – info@gbchur.ch | www.gbchur.ch | 081 254 45 16

Goldankauf

www.Edelmetall-Service.ch
Ankauf von Schmuck, Münzen,
Zahngold, Platin, Palladium, Silber

Termine nach Vereinbarung!
Telefon 055 615 42 36



ESG-Edelmetall-Service GmbH
Oberdorf 8 – CH-8718 Schänis
Schmelzbewilligung Nr. 149



Feuer-Emotionen

Besuchen Sie unser Ofencenter im Herzen Graubündens in Cazis

WECHLER AG

T 081 655 13 00
www.wechler.ch
firma@wechler.ch

KamBaTec

T 081 322 41 61
www.feuer-emotionen.ch
info@kambatec.ch

Bauspenglerei
Bedachungen

Gerüstbau
Kamin- & Bautechnik

Ofenhandel
Kernbohrungen



Dein Ausflugsziel im Winter

Skitouren, Schneeschuhlaufen, Winterspaziergänge, Schlittenfahrt und mehr.

Take-away-Angebot für Tagesgäste:

warme Speisen und hausgemachter Glühwein

Wir freuen uns auf euren Besuch, hinter dem Mond links!

Weitere Infos: sulzfluh.ch



FRISCHER (WIRBEL)WIND

Julia Müller trotzt als junge Frau politischen Klischees

Cindy Ziegler (Text/Bilder)

Mit schnellen Schritten geht Julia Müller durch die Churer Gassen. Ein Pflaster, das sie gut kennt. Trotzdem, oder vielleicht genau deswegen, leuchten ihre Augen. Ein breites Lachen im Gesicht und viel Energie in ihren Bewegungen. Dick eingepackt in einen lilafarbenen Mantel und einen grossen, roten Schal. Die 23-Jährige ist nicht zu übersehen. Sie fällt auf.

So auch im Politzirkus. Als junge Frau in einer Welt, die noch immer von alten Männern dominiert werde. Julia Müller weiss, wovon sie spricht. Mit 20 Jahren wird sie in den Grossen Rat gewählt – als jüngstes Mitglied. «In diesem hohen Gremium mitbestimmen zu können, ist mir wichtig. Ich will Vorbild sein – für Junge, für Frauen und ganz besonders für junge Frauen», sagt sie. Sie spüre die Verantwortung auf ihren Schultern, trage sie aber mit Stolz.

«Ich bin unheimlich gerne Frau. Denn es sollte keinen Grund geben, es nicht gerne zu sein», meint die Jus-Studentin. Sie spricht in Modalitäten, weil es eben doch Gründe gibt. «Es ist heute immer noch so, dass Frausein ein Nachteil ist», sagt sie. Und schiebt gleich hinterher, dass es aber in die richtige Richtung gehe. In den letzten Jahren seien vermehrt auch Frauenfragen in der Öffentlichkeit diskutiert worden. «Heute gibt es tatsächlich eine Bewegung, die sich für die Frauen einsetzt – und nicht mehr nur Einzelkämpferinnen.»

Vor 50 Jahren war das anders. Lange mussten die Frauen kämpfen, um sich Gehör zu verschaffen. Um gehört zu werden, ganz besonders in der Politik. Bei Julia Müller sorgt das aktuelle Jubiläum des Frauenstimmrechts deshalb auch für gemischte Gefühle. «Natürlich müssen wir das feiern. Vor allem und ganz besonders die Frauen, die dafür gekämpft haben. Sie haben es geschafft, dass unsere Demokratie auch wirklich demokratisch ist.» Dennoch. «Meine Grossmutter durfte nicht abstimmen bis sie 33 Jahre alt war. 50 Jahre reichen einfach nicht aus, um aus einer Männerwelt eine gleichberechtigte Welt zu machen.» Die Felsbergerin sagt das ohne jegliche Verbitterung. Trotzdem hat das Gesagte Ausdruck.



Für das nächste halbe Jahrhundert wünscht sich die junge SP-Politikerin, dass sie auf eine lange Liste blicken kann, die gefüllt ist mit Erfolgen von und für Frauen. «Oder noch besser: Gleichstellung wäre gar kein Thema mehr, weil sie schon lange Wirklichkeit ist.» Dafür müssten sich aber nicht nur die Frauen einsetzen. «Es braucht die Männer. Auch sie müssen sich emanzipieren. Und sich von einem toxischen Männerbild, von männlichen Klischees lösen. Sonst bleiben wir stecken.»

Julia Müller sagt, was sie denkt. Ehrlich, direkt, aber nie unhöflich. «Ich diskutiere für mein Leben gerne, bin aber gleichzeitig auch sehr harmoniebedürftig.» Ihr sei es deshalb wichtig, dass es um die Sache gehe und nicht um die Emotion dahinter. Ein Energiebündel sei sie, immer positiv und nie schlecht gelaunt. Das mache sie aus. «Ich begeistere mich für vieles gleichzeitig. Mir wird schnell langweilig.» Dann ist sie sicher eine Frau mit vielen Hob-

«Es ist ein gutes Gefühl, wenn ich überraschen kann»

bys? «Nein, ehrlich gesagt habe ich keine Hobbys. Ich habe das Privileg, beruflich das tun zu können, was ich am liebsten mache. Politik ist mein Lebensinhalt. Vielleicht ist ja Studieren mein Hobby», sagt sie und lacht dabei hörbar.

«Als Politikerin werde ich chronisch unterschätzt.» Worüber sich andere ärgern würden, freut Julia Müller fast ein wenig. «Es ist ein gutes Gefühl, wenn ich dann positiv überraschen kann.» Ihre Tage seien meist lang. Oft sei die letzte Sitzung erst gegen 23 Uhr zu Ende. «Das klingt grauenhaft, ist es aber überhaupt nicht. Im Gegenteil.» Weil sie das tut, was sie liebt, ist es nicht schwer. Aber es gibt auch Tage, an denen sie die Arbeit beiseite

legt. «Dann schlafe ich gerne sehr lange.» Das «sehr» zieht sie dabei in die Länge. Julia Müller geht, wie sie gekommen ist, mit schnellen Schritten. Der offene Mantel weht genauso mit wie der auffällige Schal. Die junge Frau hinterlässt einen

bleibenden Eindruck. Ihre fröhliche Präsenz wirkt nach an diesem sonst sehr grauen Wintertag.

Anzeige

ALTGOLD ANKAUF

Wir kaufen jegliche Art von Altgold und Altsilber. Ganz egal ob defekt oder verkratzt. Jeweils zum Tageskurs

**Selin Gold, Gäuggelistrasse 16
7000 Chur | Tel 081 253 53 45**



Öffnungszeiten
Mo - Fr 08.30 - 12.00 / 13.30 - 18.00
Samstag, 08.30 - 16.00

Hausgemachte Naturtalente

Mehr Natürlichkeit für Körper ist nicht nur ein Trend, sondern trägt auch nachhaltig zu einem gesunden Leben bei. Die Naturathek widmet sich komplett der natürlichen Gesunderhaltung und der natürlichen Behandlung von Krankheiten. Dabei vertrauen wir in der Naturathek auf uraltes Wissen verschiedenster Richtungen wie z.B. der traditionellen europäischen Naturheilkunde, der Spagyrik, Homöopathie oder der orthomolekularen Medizin. Dieses kombinieren wir mit wissenschaftlichen Erkenntnissen der Gegenwart zu komplex wirkenden, natürlichen Produkten. Ein hauseigenes Labor erlaubt uns, unsere Produkte selber herzustellen. Dies geschieht unter Einhaltung moderner Produktionsvorschriften,

sodass die Produkte nicht nur in ihrer Zusammensetzung, sondern auch in der Qualität höchsten Anforderungen gerecht werden. Die Produkte werden eigens für Sie in Handarbeit aus qualitativ hochstehenden Rohstoffen, von uns persönlich hergestellt. Die Hersteller sind keine Unbekannte, sondern Menschen, die Sie aus Ihrer Drogerie kennen. Für die Herstellung sind keine grossen Maschinen notwendig. Da wir direkt vor Ort produzieren, entfallen lange Transportwege. Damit trägt die Naturathek auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz bei.

Parsenn-Drogerie Schiers & Küblis
parsendrogerie.ch



Glücksbringer gesucht

Wer Kaminfeger lernt, ist sein Leben lang Glücksbringer!

Feuer und Leidenschaft treiben unseren innovativen jungen Betrieb an. Mit Sitz in Pignia betreuen wir Kunden im Schams, Avers, Rheinwald und Albulatal.

Der Kaminfeger verbindet zeitgemässes Handwerk mit Tradition. Die Brandverhütung und Betriebssicherheit Ihrer Anlage stehen dabei an erster Stelle – zum Glück. Denn mit ihrer wertvollen Arbeit verhinderten Kaminfeger schon im Laufe der Geschichte grosse Brände, zum Schutz und Glück der Dör-

fer und ihrer Bevölkerung, und wurden deshalb immer stets freudig empfangen!

Gleichzeitig ist es ein wertvoller Beitrag an den Umweltschutz, wenn gut gewartete Anlagen möglichst emissionsarm funktionieren.

Viel Glück – und bis zum nächsten Termin!

Lehrstelle gefunden? Glücksbringer gesucht!

www.gluecksbringer-werden.ch

Kaminfeger Hörler Pignia
spazzachamin.com



Schlafstörungen

Die PDGR beleuchten 2021 in vier Monatsthemen unterschiedliche psychiatrische Themen. In verschiedenen Fachbeiträgen im Radio, Fernsehen oder Zeitung erfahren Sie von unseren Fachpersonen sowie Betroffenen und Partnerinstitutionen aus unterschiedlichen Blickwinkeln mehr über ein Schwerpunktthema.

Der Monat Februar beschäftigt sich mit dem Thema «Schlafstörungen – was steckt dahinter?», der Monat Mai befasst sich mit «Keine Angst vor der Angst», der Monat September mit «Sport in der Psychiatrie – für Körper und Geist» und der No-

vember mit dem Thema «Schizophrenie: Gedanken-Gewitter im Kopf».

Abgerundet wird jedes Monatsthema mit einem Fachvortrag oder Podiumsgespräch. Alle Fachbeiträge können auf der Webseite der PDGR nachgelesen werden. Zusätzlich ist der Fachvortrag oder das Podiumsgespräch als Podcast abrufbar.

Hinweis: Aufgrund der Pandemie sind zur Zeit keine Vorträge / Podien durchführbar.

pdgr.ch/monatsthema



Ihre Elektro-Partner vor Ort

Wir begeistern uns für Elektrotechnik und sind an 14 Standorten in Graubünden für Sie da.

Wir planen und realisieren Stark- und Schwachstrom-Installationen genauso sicher wie ICT-Projekte und KNX-Gebäudeautomationen. Und durch unsere Zugehörigkeit zur schweizweit tätigen Burkhalter Gruppe können wir bei Bedarf auf zusätzliches technisches Know-how und rund 3000 weitere Fachleute zurückgreifen.

Wir – Ihre Elektro-Partner vor Ort – sind mit unseren Dienstleistungen aus den Bereichen Installationen, Schaltanlagen, Service und Unterhalt, Telematik, Automation und Security, kurzum: 360° Schweizer Elektrotechnik, auch in Notfällen 24/7 für Sie da.

Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne.

AROSA
www.bassiarosa.ch
ENGADIN, MÜNSTERAL
www.triulzi.ch | www.buin.ch
www.fliriconrad.ch
ILANZ
www.elektro-derungs.ch
DAVOS, PRÄTTIGAU
www.caviezel-ag.ch
www.elektrochristoffel.ch
www.rastelektro.ch
CHUR, FLIMS
www.schoenholzer-elektro.ch
LENZERHEIDE
www.ruegg-elektro.ch

Fotocredit Winterbild: www.rhb.ch/de/medien/medienportal



Eröffnung Migros Calandapark

18. bis 20. Februar 2021

20% auf alle Veloservices

vom 18. – 20. 2. 2021 z.B.
Grosser Velo Service inkl.
Reinigung für **CHF 87.20**
statt **CHF 109.–**



Hinweis: Der SportXX ist geschlossen,
nutzen Sie unsere «Click&Collect»
Möglichkeit mit «bestellen & abholen»



Öffnungszeiten

Mo–Fr 7.30–19.30 Uhr
Sa 7.30–18.00 Uhr

Standort

Migros Calandapark
Pargherastrasse 1-3
7000 Chur

Click & Collect

Mo.–Fr.: 14–18 Uhr
Sa.: 9–12 Uhr
www.sportxx.ch



MIGROS



DO IT+GARDEN
MIGROS

Gemeinsam geht's besser.

SPORTXX
MIGROS

MIGROS
Restaurant

MIGROS
Ein M feierlicher.

ENDLICH FRAU

Von Riccardo zu Dolores – die Geschichte über eine Geschlechtsangleichung

Susanne Turra



Ohne Maske für das Bild.
Dolores Menegon erzählt ihre Geschichte.
Bild Susanne Turra

«Schon damals habe ich gemerkt, irgendwie bin ich anders als die anderen Buben.» Als Dolores Menegon diesen Umstand in ihrer Kindheit bemerkt, trägt sie noch einen anderen Vornamen. Sie heisst Riccardo. Zusammen mit ihrem zwei Jahre jüngeren Bruder wächst sie in Chur auf. «Nicht weit weg von hier. Am Foralweg», erzählt sie und schaut zum Fenster hinaus. Es ist Montag, gegen Abend, im Medienhaus in Chur. In der grünen Lounge sitzt eine Frau, die in den Sechzigerjahren als Mann geboren wurde und sich vor drei Jahren für eine Geschlechtsangleichung entschied. Dolores Menegon. Sie möchte endlich auch körperlich eine Frau sein. Bis es so weit ist, erlebt sie jahrelanges Leiden. Angstzustände. Panikattacken. Qualen. Aber auch schöne Momente. Sie lernt ihre grosse Liebe kennen. Doch der Reihe nach. Dolores Menegon möchte ihre Geschichte erzählen. Eine aussergewöhnliche Geschichte über eine aussergewöhnliche Frau. Eine, die eigentlich nur zwischen zwei Buchdeckel passt. Wir haben zwei Seiten.

Es beginnt in der Kindheit. Einer sehr schönen Kindheit, wie Dolores Menegon sogleich präzisiert. Trotzdem. Da ist dieses Anderssein. «Wenn es Streitereien unter den Jungs gegeben hat und grob geworden ist, dann habe ich mich immer verkrochen», erinnert sich Dolores Menegon. «Ich hätte eigentlich viel lieber ein bisschen mit den Mädchen gespielt.» Sie blickt weit zurück und sieht sich als Riccardo wieder. Der Primarschüler ist verwirrt. «Was ist das?», fragt er sich. «Wieso bin ich so?» In den Siebzigerjahren gibt es kein Internet. Die Begriffe Transsexualität und Transidentität sind unbekannt. So oder so. Riccardo spielt Eishockey. Und es gefällt ihm. Er besucht die Jungwacht. Und es gefällt ihm. Heimlich und unbeobachtet schlüpft er in die Strümpfe seiner Mutter. Immer und immer wieder. «Es war richtig für mich», so Dolores Menegon. «Ich habe es ganz einfach nicht hinterfragt.» Die Jahre vergehen. Riccardo absolviert in der Ems Chemie eine Lehre zum Maschinenzeichner. Ein junger Mann, der sich mehr und mehr zur Weiblichkeit hingezogen fühlt. Heimlich Frauenkleider trägt. Und nie darüber spricht. Es folgen Militärdienst und Studium am Abendtechnikum zum Elektroingenieur Fachrichtung Nachrichtentechnik/Informatik. Tagsüber arbeiten und am Abend studieren. «Da war ich ausgefüllt», erzählt Dolores Menegon. «Da denkst du an nichts anderes mehr.» Eine Zeit, während der Riccardo einfach so funktioniert. Als Mann. Es folgen Studienabschluss, Wohnungssuche. Und es kommt, wie es kommen muss. Riccardo beginnt, als diplomierter Elektro-Ingenieur in der Forschung und Entwicklung bei der «Hamilton» in Bonaduz zu arbei-

ten. Er bezieht seine erste eigene Wohnung in Scharans. Und er fühlt sich wieder als Frau. Er macht sich Gedanken. Er hat grosse Zweifel. Er will sich das alles nicht eingestehen. Es beginnt eine Achterbahn der Gefühle. Frauenkleider kaufen. Sie wieder wegwerfen. Ein Verlangen. Kein Verlangen. Mann. Frau. Mann. Frau. Ein Verwirrspiel, das nicht aufhören will. Und dann lernt Riccardo eine Frau kennen. Sei-

ne Frau. Sie heiraten. Ziehen in ein Haus. Kinder bekommen sie keine. Trotzdem. Sie sind glücklich. Und sehr verliebt. «Ich dachte, jetzt ist alles gut», erzählt Dolores Menegon. Sie nimmt einen Schluck Kaffee. Ihre Hände mit den perfekt lackierten Nägeln zittern leicht. Die Gedanken an diese Zeit wühlen sie auf. Es sollte noch viel schlimmer werden. Riccardo liest im Internet eine Geschichte. «Es hätte meine Geschichte sein können», erzählt Dolores Menegon. Die Neigung von Riccardo bekommt einen Namen. Und er weiss es jetzt mit Sicherheit. Er ist eine Transfrau (siehe Kasten). Aber Riccardo will das nicht wahrhaben. Nicht akzeptieren. Er hadert. Es tauchen Existenzfragen auf. Existenzängste. «Ich habe alles verdrängt», so Dolores Menegon. «Und das war nicht gut.» Es beginnt mit Panikattacken. Angstzuständen. Riccardo leidet an Bauchkrämpfen. Schweissausbrüchen. Ständigem Zittern. Acht

Jahre dauern diese Qualen. «Ich war nahe daran, mir das Leben zu nehmen», sagt Dolores Menegon und senkt den Blick. Wieder kommen die Emotionen hoch. «Ich war auf dem Tiefpunkt.» Und dann geht es plötzlich wieder aufwärts. Ganz langsam. Schritt für Schritt. Riccardo lernt eine Psychiaterin kennen. Sie ist die erste Person, der er sich anvertraut. Daraufhin kann er sich bei einer Fachpsychologin Hilfe in dieser Thematik holen. Das tut gut. Und dann der schwerste Gang. Er muss es sei-

ner Frau und seinen Eltern sagen. Sie reagieren gut und verständnisvoll. «Meine Eltern beteuerten, du bist und bleibst unser Kind. Mein Bruder küsste mich auf die Wange und sagte, dann bist du jetzt meine grosse Schwester», erzählt Dolores Menegon. «Das rührt mich heute noch zu Tränen.» Nach und nach spricht Riccardo

Da ist dieses Anderssein

mit weiteren Menschen aus seinem Umfeld darüber. Er öffnet sich. Und er trifft eine Entscheidung. 2016 beginnt Riccardo mit der Hormontherapie. Gleichzeitig nimmt er Testosteron-Blocker. Die Brüste wachsen. Sie schmerzen. Es ist trotzdem ein schönes Gefühl. 2017 folgt der Schritt vor Gericht: Ausweisänderung. Personenstandsänderung. Namensänderung. Aus Riccardo wird Dolores.

Und dann beginnt die eigentliche Transition. Die Anpassung. Die Haare wachsen lassen. Die Barthaare mit dem Laser entfernen. Die Logopädie besuchen. Logopädie? «Man lernt dort nicht nur höher zu reden, sondern auch wie eine Frau zu sprechen», erklärt Dolores Menegon. Ihre Stimme klingt warm und weiblich. Man hört ihr gerne zu. Der Mann rede viel monotoner, sagt sie. Bei der Frau würden die Töne viel

«Endlich darf ich zickig sein»

mehr schwingen. Hoch und tief. Rauf und runter. «Und natürlich hat die Frau auch eine ganz andere Wortwahl als der Mann», weiss Dolores Menegon. Ihre Augen verraten, dass sie lacht. Unter der Maske. Und dann ist da noch die Sache mit der Gestik und der Mimik. Die sind während der Transition unheimlich wichtig. Beispiele? Der Mann sitzt breitbeinig da. Die Frau schlägt die Beine übereinander. Der Mann bückt sich anders. Die Frau gibt die Hand anders. «Hier redet man von den weiblichen Attributen», so Dolores Menegon. «Wenn die stimmen, dann stimmt alles.»

Alles muss sie nicht lernen. Gewisse Dinge liegen ganz einfach in ihrem Naturell. «Ich war schon immer ein wenig zickig, durfte es aber als Junge nicht sein», verrät sie. Und dieses Mal lacht sie laut. «Als Frau darf ich es endlich sein.»

Im Sommer 2018 wagt Dolores Menegon den medizinischen Schritt. Einem sehr heissen Sommer, wie sie sich erinnert. Sie unterzieht sich in Zürich einer geschlechtsangleichenden Operation. «Das ist keine Umwandlung, sondern eine Angleichung», erklärt sie. Die Geschlechtsteile werden angepasst. Ihre inneren Organe aber bleiben die eines Mannes. So hat sie weiterhin eine Prostata. Im Gegenzug aber keine Gebärmutter. Die Operation dauert viereinhalb Stunden. Und dann muss Dolores Menegon fünf Tage lang im Spitalbett flach auf dem Rücken liegen. Sie darf sich nicht bewegen. Es ist eine Tortur. Nach zehn Ta-

Es ist eine Tortur

gen ist es so weit. Dolores Menegon darf nach Hause. Der Blick in den Spiegel rührt sie zu Tränen. Endlich darf sie sich ganz als Frau fühlen. Trotzdem. Es folgt eine lange Erholungsphase. Intensive Pflege. Medikamente. Heilung. Langsam wieder spazieren gehen. Arbeiten. In den Alltag finden. Ein Prozess, in dem Dolores Menegon auch drei Jahre nach der Operation immer noch steckt. Hormongel und Hormonpflaster werden sie ein Leben lang begleiten. Heute lebt Dolores Menegon mit ihrer Frau im gemeinsamen Haus. Sie führt ein gutes Leben. Ein glückliches Leben. Ein Leben als Frau. Und warum der Name Dolores? «Es musste ein spanischer Name sein», verrät sie. «Einer, den man nicht viel hört.» Gesagt, getan. Der Name ist schön. Und er passt. Aus dem Spanischen übersetzt bedeutet Dolores «die Schmerzerfüllte». Wie wahr.

Im Buch «Frauen machen Mut» erzählen acht Frauen, darunter Dolores Menegon, ihre Geschichte. Informationen dazu unter www.vive.ch.

ES GEHT AUCH UM DIE IDENTITÄT

Man spricht von einer Transfrau, wenn ein Mensch mit biologisch männlichen Geschlechtsmerkmalen zur Welt kommt, sich aber mit dem weiblichen Geschlecht identifiziert. Lange Zeit sprach man nur von transsexuellen Menschen. Heute wird unterschieden zwischen transsexuellen und transidenten Menschen. Letzteren geht es nicht um die Sexualität, sondern um die Identität. Transidente Menschen wollen vielmehr sozial als Angehörige des jeweils anderen Geschlechts anerkannt werden. Dolores Menegon gehört dazu.

Anzeige



#GARTEHAG

BAUERNREGEL IM FEBRUAR

Wenn #GARTEHAG den Zaun Dir bringt, garantiert nichts mehr nach draussen springt.

Zugegeben, mit Bauernregeln kennen wir uns nicht aus, aber für Zäune, Tore, Lärm- und Sichtschutz, sowie Sicherheitssysteme sind wir Profis.

#GARTEHAG Hardegger
Zeughausstrasse 8 | 7208 Malans | www.gartehag.ch

360-GRAD-PENSUM

Bettina Hoch ist Mutter, Pflegefachfrau, pflegende Angehörige – und auch einfach Frau

Cindy Ziegler (Text/Bilder)



Bettina Hoch sitzt in Untervaz an ihrem langen Küchentisch. Das Heim der Familie Hoch liegt in einem ruhigen Einfamilienhausquartier. Sobald man durch die Haustür tritt, empfängt einem Wärme. An den Wänden hängen Kinderzeichnungen, die Fenster sind mit Selbstgebasteltem geschmückt. Bettina Hoch trägt an diesem Mittwochmorgen ein schlichtes Kleid mit weissen Punkten auf Schwarz. Sie streicht ihre kurzen Haare mit einer beiläufigen Handbewegung auf einer Seite hinter die Ohren. Sie lächelt. Alles wirkt, wie man sich ein gemütliches und ganz normales Familienheim vorstellt.

Nur normal kennt Bettina Hoch nicht. Sie kommt direkt von der Nachtschicht bei der Kinderspitex. Ein bisschen müde sei sie,

aber das gehe schon, meint sie. Irgendwie geht es immer, das hat die Mutter von drei Kindern gelernt. Musste sie lernen. Denn ihre 15-jährigen Zwillinge sind autistisch. Ihr Mann hat ein schweres Herzleiden und schon viele Operationen hinter sich. Und dann ist da auch noch der jüngste Sohn, der als Schattenkind sehr geprägt von seinen Brüdern ist.

Wieder geht die Haustür auf. «Komm nur rein», ruft Bettina Hoch in Richtung des Geräuschs. «Das ist eine meiner Putzfeen. Sie sind neben dem Schulheim für meine beiden grossen Jungs die grösste Entlastung.» Die 40-Jährige sagt das ruhig, aber ein bisschen erschöpft. Als pflegende Angehörige und berufstätige Mutter ist sie auf Unterstützung angewiesen – auch von Familie und Freunden. Trotzdem liegt die

Hauptlast auf den Schultern von Bettina Hoch. Sie ist rund um die Uhr beschäftigt und unter Strom. Quasi ein 360-Grad-Pensum, wenn man so will. Auf der Strecke bleibt dabei oft nur eine, sie selbst.

Die Konsequenz daraus erfuhr sie 2013 schmerzlich. Ein Burn-out zwang die fürsorgliche Mutter, sich selbst ins Zentrum zu stellen. «Ich habe in dieser Zeit viel gelernt. Dennoch erwische ich mich heute immer wieder, in dieselbe Falle zu tappen. Ich kann schlecht ‚nein‘ sagen und stelle meine Bedürfnisse oft hinten an.» Darum gehe sie arbeiten. Was paradox klingt, gibt Bettina Hoch viel. In ihrer Arbeit als Pflegefachfrau und bei der Patientenstelle tanke sie Kraft und erfahre Wertschätzung und Anerkennung, die zu Hause manchmal fehle. «Es sind auch die kleinen Dinge,



die mir helfen. Zeit mit Freundinnen, die Physiotherapie, Termine bei der chinesischen Medizin.»

Arbeiten tut Bettina Hoch nicht aus finanziellen Gründen, sondern aus persönlichen. Bei vielen pflegenden Angehörigen ist das anders und die Familie ist auf den Lohn angewiesen. Auch, weil es an bezahlbaren Betreuungs- und Entlastungsangeboten fehlt. Diese Herausforderung kennt auch Bettina Hoch. «Oft werden wir vergessen.» Sie wünscht sich mehr Verständnis und Akzeptanz von der Gesellschaft für die Situation, in der sie und viele andere, oft Frauen, stecken. «Ganz besonders bei nicht auf den ersten Blick sichtbaren Krankheiten oder Behinderungen fehlt das. Es wird schnell bewertet.»

Bettina Hoch schenkt sich Grüntee ein. Die Tasse dampft, ihr Inhalt duftet. «Auch wir haben uns als Familie zurückgezogen. Wir treffen nur noch wenige Leute und sind meist unter uns.» Viele hätten kein Verständnis für diesen sozialen Rückzug gezeigt. «Die Leute sehen nicht dahinter. Sie haben keine Berührungspunkte mit uns oder Familien, die in einer ähnlichen Situation sind.»

Auch sie habe sich das Familienleben anders vorgestellt. Als junge Frau hatte Bettina Hoch das klassische Rollenbild im Sinn. Mit viel Zeit zu Hause mit den Kindern, Zeit zum Kochen und Basteln. «Heute kann ich mir das gar nicht mehr vorstellen. Ich empfinde es sogar als sehr

kitschig.» Sie finde sich jetzt in einer komplett anderen Familienkonstellation wieder. «Heute gehört das für mich zu einem modernen Frauenbild dazu. Stark zu sein und sich für andere starkzumachen. Das ist mir wichtig, auch in meinem Beruf.» Es reize sie heute, politisch aktiv zu sein. Aufmerksam zu machen und aufzuklären. «Das alles hat mein Frausein verändert. Trotzdem bin ich gerne weiblich. Mit meinen vier Männern musste ich lernen, auch diesen Bedürfnissen Platz zu geben.

Sie sei gutmütig und grossherzig. Sozial und empathisch. Offen und sensibel. Mal stark, mal schwach. Auch dieser Teil ist in der 40-Jährigen. Es sind die Momente, in denen sie sich alleine fühlt. Unverstanden.

Dann plagen sie Zukunftsängste und Selbstzweifel. Manchmal habe sie ein schlechtes Gewissen. Und manchmal sei sie wehmütig. «Wenn ich andere Familien sehe, wird mir vor Augen geführt, was wir alles nicht umsetzen können. Das macht mich traurig.»

Einen kurzen Moment lang gibt sie sich der Schwermütigkeit hin. Man sieht es ihr an. In den Augen und an der Körperhaltung. Und dann ist der Augenblick schon vorbei. Bettina Hoch streckt sich und drückt die Schultern zusammen. Viel Zeit für Traurigkeit hat sie an diesem Mittwoch nicht. Der Tag ist voll. Nach ein paar Stunden Schlaf geht es wieder weiter. Immerhin ist der erste Termin um 14.15 Uhr ganz alleine für Bettina Hoch. Akupunktur. Pflege für Körper und Seele der Pflegerin.

«Es wird
schnell bewertet»

64 MILLIONEN STUNDEN

Es gibt keine Statistik über pflegende Angehörige. Wie das Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Graubünden in einer Broschüre zum Thema schreibt, geht man aber davon aus, dass in der Schweiz 170 000 bis 250 000 Personen Angehörige pflegen oder betreuen. Laut einer Studie im Auftrag des Spitex Verbands Schweiz leisteten Angehörige 2013 rund 64 Millionen Stunden Care-Arbeit. Das entspricht einem monetären Wert von 3,5 Milliarden Franken. Durchschnittlich wenden Partnerinnen und Partner rund 60 Stunden pro Woche für die Pflege ihrer Angehörigen auf. Töchter und Söhne rund 26 Stunden pro Woche. Der Bund und auch der Kanton Graubünden haben den Handlungsbedarf erkannt und arbeiten an Massnahmen.

Anzeige

Bündner Immobilien
7418 Tomils, Tel. 081 655 18 18

Wir verkaufen Ihre Immobilie
schnell und zum bestmöglichen Marktpreis

ab CHF 5000.-

Gültig für Verkäufer/Auftraggeber-Exklusiv-Auftrag
www.buendner-immobilien.ch

Sorgloser Immobilienverkauf

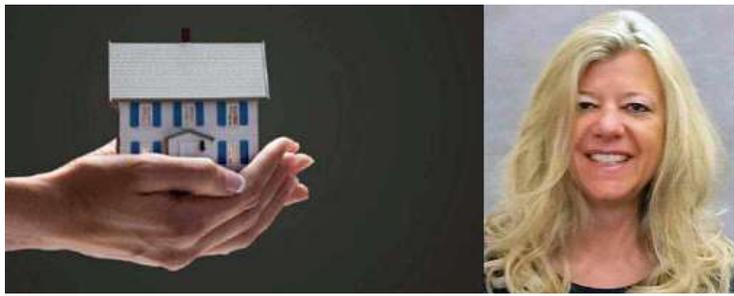
Für alle, die sich ein Sorglospaket mit Rundumservice für ihren Wohnungs- oder Hausverkauf wünschen, biete ich Folgendes an:

- Ein erstes Gespräch mit Augenschein vor Ort
- Die Bewertung Ihres Immobilienobjekts
- Digitalisierung Ihrer Unterlagen und Pläne
- Erstellung eines attraktiven Verkaufsdossiers in Prospekt- und Digitalform
- Vermarktung auf verschiedenen Kanälen
- Besichtigungen und Verhandlungen mit Interessenten
- Vertragsvorbereitungen

- Begleitung zur notariellen Kaufunterzeichnung
- Zügelorganisation und Mithilfe
- Objekt- und Schlüsselübergabe

Die Entscheidung, eine Liegenschaft zu verkaufen, will gut überlegt sein. Ich habe Zeit für Sie und begleite Sie mit der Komplettlösung von A bis Z mit Elan und Freude.

Hemmi Immobilien
Ingrid Petersen
Hauptstrasse 135
7075 Churwalden
081 356 21 60 / 079 881 67 73
feritel@bluewin.ch
www.feritel.swiss



Badewanne raus, Dusche rein

Das kennt bestimmt jeder! Schimmel in den Silikonfugen und an den Wänden; schwer zu reinigende Duschkabinen; nicht zufriedenstellende Raumaufteilung; schwer begehbare Badewanne; rutschiger Boden; altmodische Badezimmerausstattung. Das kompetente Team von Grisca Haustechnik GMBH setzt dem ein Ende. Grisca Haustechnik GmbH, eine Schweizer Firma mit Sitz im Kanton Graubünden, hat sich darauf spezialisiert die schon etwas in die Jahre gekommenen Duschen und Bäder zu sanieren und in neue Wohlfühl-oasen zu verwandeln. Unsere Mitarbeiter sind Spezialisten, wenn es darum geht, Ihr Bad neu zu gestalten. Von der Besprechung bis zum fertigen Bad, alles aus einer

Hand. Vor Ort wird das bestehende Badezimmer besichtigt und erste Varianten für den geplanten Umbau erstellt, selbstverständlich unter Berücksichtigung aller Kundenwünsche. Sind die Pläne erstellt und abgenommen, die Materialien ausgesucht, steht dem Umbau nichts mehr im Weg! Innert kürzester Zeit verwandeln unsere spezialisierten Mitarbeiter Ihr Bad zu einer Wohlfühl-oase um. Fugenlos, barrierefrei, rutschfest – alles aus einer Hand – unser Credo ist Ihr Gewinn.

Grischa Haustechnik GmbH
Karlihofstrasse 14, 7208 Malans
Tel. + 41 (0) 81 302 48 09
info@grischa-haustechnik.ch
grischa-haustechnik.ch



Für den nächsten Winter bereit

Wenn Sie für den nächsten Winter bereit sein wollen, lohnt es sich jetzt, die Schneefräsen für den nächsten Winter zu bestellen. Sie haben die ganze Auswahl zur Verfügung und profitieren von den Vorsaisonrabatten. Gerne Beraten wir Sie dabei, die ideale Schneefräse zu finden. Honda Schneefräsen zeichnen sich durch folgende Eigenschaften aus:

◆ Einfaches Rangieren, ideal für schwer zugängliche Ecken

◆ Ausgestattet mit sämtlichen Vorteilen der Honda-Viertakt-Technologie

◆ Leichtes Starten, auch an besonders kalten Wintertagen

◆ Stark reduzierter Geräuschpegel zum Schutz der Umgebung

◆ Perfekte Verbrennung, durch die der Benzinverbrauch um die Hälfte reduziert wird. Dadurch werden die strengsten Abgasnormen noch wesentlich unterboten.

Weitere Auskunft durch:

Zimmermann AG
Churerstrasse 1, 7013 Domat/Ems
www.zimmermannag.net



Jetzt erst recht!

Wir sind für euch da, in Harmony, die Partner- und Freundschaftsvermittlung in GR, der ganzen Ostschweiz, Liechtenstein und der Region Oberer Zürichsee. Charaktervolle Frauen und Männer, ihr werdet gesucht und gebraucht, zum Verwöhnen, Geniessen, Leben und Lieben. Was für ein verrücktes Jahr, doch ging es der Harmony immer gut. Diese Zeit fordert uns zum Nachdenken, über sich, seine Wünsche, Bedürfnisse und die Zukunft. Wie will ich meine Zeit verbringen. Bin ich glücklich? Will ich alleine sein oder sehne ich mich nach Freundschaft oder gar einer Partnerschaft? Das Resultat können wir nicht voraussehen, aber einen seriösen, diskreten und persönlichen Weg, dein Ziel zu erreichen. Er

kann spannend wie lehrreich sein, aber auch gefühlvoll und emotional. Lass dich auf eine Reise ein, dessen Resultat dich dein Leben lang begleiten kann...Starte neu und beginne im Jetzt. Lass uns gemeinsam dein Ziel erreichen, wir bieten dir die Möglichkeiten und unterstützen dich. Die Liebe ist das einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Geh mit deinem Herzen und genieße das Leben. Dein Team Harmony Sandra, Marc und Theres

Harmonypartnervermittlung.ch
Sandra und Marc Häberlin
079 634 79 00
Mutter Theres Membrini
079 907 93 02



ALLES FÜR GARTEN, FREIZEIT UND HAUSHALT.

*Top Qualität
und einfach
super Preise!*

**UNSERE LÄDEN
HABEN GEÖFFNET**



Landi
GRAUBÜNDEN AG
landigraubunden.ch

DIE FEUERWEHRFRAU

Es brennt - was tun?
Sandra Püntener rufen!

Chiara Schmed



Vizekommandant bei der Feuerwehr Samedan-Pontresina ist Sandra Püntener. Moment, habe ich mich da verlesen? Sollte da nicht Sandro Püntener stehen? Nein, vielmehr müsste es Vizekommandantin Sandra Püntener heissen.

Die 49-Jährige lächelt aufgestellt während des Zoom-Interviews in die Kamera. Sie sitzt gemütlich an ihrem Schreibtisch zu Hause im sonnigen Engadin. Frisch und munter strahlt sie in ihrem roten T-Shirt. Man könnte meinen, sie wäre eine ganz gewöhnliche Frau. Als gewöhnlich kann man sie aber keineswegs bezeichnen. Denn Sandra Püntener trifft man nicht immer in einem ordinären roten T-Shirt in ihrer Stube an. Oft trägt sie eine dicke, gelbschwarze Jacke und ist dort, wo es brennt. Sie ist nämlich bei der Feuerwehr tätig.

Sie ist nicht nur bei der Feuerwehr tätig, sie kommandiert sogar die Feuerwehrmänner. Diese gut aussehende, ausgelassene Frau hat das Kommando, wenn das Engadin in Flammen steht? Jawohl, so ist es. Bei der Engadiner Bevölkerung ist sie wohlbekannt. Sie ist nicht nur Vizekommandantin der Feuerwehr Samedan-Pontresina, sondern sie leitet auch einen der sieben Feuerwehrbezirke von Graubünden. Damit ist sie die erste Bezirksinspektorin im Rang einer Frau Major. Dieses Amt hat sie am 1. Januar 2020 angetreten. Sie führt es «nur» nebenamtlich aus, wie sie selbst sagt.

Die Lockenhaarige wirkt extrem sympathisch und humorvoll. Mit welchen Adjektiven würde sich die Bezirksinspektorin beschreiben? «Spontan», kommt es wie aus der Pistole geschossen. Bei der Feuerwehr hat sie sich auch spontan angemeldet. «Die Stelle war ausgeschrieben, und ich habe mich einfach gemeldet», meint sie schmunzelnd. Als strukturiert bezeichnet sie sich auch. «Aber nicht immer», fügt sie mit einem grinsenden Gesicht hinzu.

Wäre sie immer so strukturiert wie bei der Feuerwehr, wäre sie total überfordert. Vielleicht ist die ursprüngliche Urnerin also weniger strukturiert aber bestimmt mit genauso viel Herzblut in anderen Bereichen tätig. Sie ist Mutter von drei Teenagern und arbeitet noch als Schneesportlehrerin. Eine äusserst einzigartige und spannende Kombination.

Wie bewältigt eine Frau mit so vielen Aufgaben ihren Alltag? Zu Hause kocht, bügelt und wäscht Sandra Püntener. Bei der Feuerwehr löscht sie das Feuer und leitet diverse Kurse. Und im Winter bringt sie auch noch Feriengästen das Skifahren bei. Ist das alles zusammen nicht zu viel? «Ja, es ist nicht immer einfach. Ab und zu wird es anstrengend», meint sie. «Da kann es vorkommen, dass manchmal etwas zu Hause rumliegen bleibt.» Ihre ernste Miene wandelt sich in ein herzhaftes Lachen um.

«Es braucht Organisation, und man muss Prioritäten setzen», erklärt sie weiter. Sandra Püntener weiss, was sie will. Und sie hat Glück, dass ihre Familie sie voll und ganz unterstützt und Verständnis zeigt. «Es kommt durchaus vor, dass am Vormittag der Alarm zu Hause läutet. Und dann zack – bin ich weg. Für die Kinder ist das nichts Aussergewöhnliches. Sie kochen dann selbst», äussert sie sich stolz.

Ein unterstützendes Umfeld ist essenziell für ihr vielfältiges Berufsleben. Als die Kinder noch jünger waren, hüteten Eltern und Nachbarn diese. Für einige Kurse musste das junge Mami immer wieder ein paar Tage weg. «Damals waren die Kurse wie eine Erholung für mich. Nach langer Zeit konnte ich endlich wieder einmal durchschlafen», meint sie und muss laut lachen.

Die Begeisterung für die Feuerwehr kommt nicht einfach von Himmel herabgefliegen. Ihr Vater hat auch bei der Feuerwehr gearbeitet. «Früher zu Hause hat ihn oft die Feuerwehr angerufen. Nur er durfte dann abnehmen, ich nicht. Das war immer spannend», erinnert sie sich strahlend.

Der Apfel fällt bekanntlich nicht weit vom Stamm. Zur Feuerwehr wollte sie schon immer. Als sie 20 Jahre alt war, konnten sich Frauen bei der Feuerwehr noch nicht wirklich behaupten. Weil das Reisen sie als Kind schon fasziniert hatte, absolvierte sie die Lehre als Luftverkehrsangestellte. Von der Luft hat es sie zurück in den Schnee gezogen. Schneesportlehrerin war ihr nächster Beruf.

2006 hat sich die damals 33-Jährige spontan bei der Feuerwehr angemeldet. Langsam aber sicher hat sie sich hinaufgearbeitet. Ihr Fleiss hat sich ausgezahlt. Sie wurde gefragt, ob sie nicht dieses und jenes Amt übernehmen wolle. Schlussendlich auch das Amt der Bezirksinspektorin. Ob sie erwartet hat, jemals so weit zu kommen? Sandra Püntener lacht und antwortet bescheiden: «Nein. Ich hätte das wirklich nie erwartet.

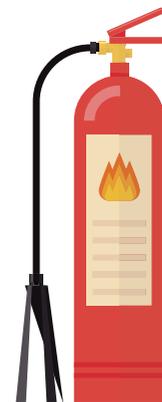


Es hat sich einfach so ergeben.» Das tönt ganz simpel. War es aber nicht. Die tapfere Mutter hat mit Bravour alle Ausbildungen bestanden, bevor sie die Männer kommandieren durfte. Dies ist häufig nicht klar. «Viele denken sich, ich bin direkt oben eingestiegen. Sie fragen sich, ob ich mir die Hände überhaupt dreckig mache», sagt sie trocken. «Als Frau muss man bei der Feuerwehr nicht nur körperlich fit sein, das Teamwork ist das A und O», fügt sie hinzu. Von einer souveränen Frau wie Sandra Püntener können die Feuerwehrmänner nur profitieren. «Männer erhalten von einer Frau eine andere Ansicht und Arbeitsweise. Der Umgangston ist anders, wenn eine Frau dabei ist.» Die Männer respektieren die Bezirksinspektorin. «Sie gehen sehr gut damit um, dass eine weibliche Person über ihnen steht.

Alle werden gleichbehandelt.» Wie nimmt es ihr Umfeld auf, dass sie bei der Feuerwehr einen solch hohen Rang hat? «Die meisten reagieren positiv. Einmal hat mich eine Mutter gefragt, ob eine Frau dies überhaupt kann», erinnert sie sich zurück. «Da war ich schon ein bisschen entsetzt», meint sie nachdenklich.

Egal was andere meinen, Sandra Püntener liebt ihren Beruf. Auch andere fordert sie auf, das zu machen, was ihnen gefällt. «Wenn ein Beruf jemandem gefällt, dann soll er oder sie ihn probieren. Einfach anpacken! Man muss sich nicht Gedanken machen, ob das ein Männer- oder Frauenberuf ist. Das Wichtigste ist, dass man Spass hat.» Wie mutig und selbstsicher diese Frau ist, wird bei dieser Aussage deutlich.

Sandra Püntener strahlt neben Lebensfreude und Entschlossenheit auch extrem viel Energie aus. Auf ihren aussergewöhnlichen Beruf reagieren viele mit einem «Boah». Trotzdem bleibt sie bescheiden. Der geselligen und mutigen Frau ist kein Feuer zu gross. Sandra Püntener, die Feuerwehrfrau, Schneesportlehrerin und Mutter, lässt nichts anbrennen.



VORGEHEN BEI EINEM BRAND

- Feuerwehr (Tel. 118) oder die Polizei (Tel. 117) alarmieren
- Personen retten, dabei den Lift nicht benutzen
- Türen schliessen, Ruhe bewahren
- Brand bekämpfen, mit Decken, Wassereimern oder Löschgeräten

Mehr Informationen unter www.swissfire.ch

Anzeige



Schneefräsen – Wir beraten Sie persönlich und helfen Ihnen das passende Gerät zu finden.



MOTORGERÄTE UND KOMMUNALTECHNIK
ZIMMERMANN AG

Churerstr. 1, Domat/Ems, Tel. 081 650 30 00, www.zimmermannag.net



Reflektiert: Kerstin Hasse setzt sich oft und gerne mit gesellschaftspolitischen Themen auseinander. Bilder Diana Pfammatter

DIE FRAU MIT DEN GLITZEROHRRINGEN

Kerstin Hasse wuchs in Trimmis auf und ist heute stellvertretende Chefredaktorin bei «Annabelle»

Laura Natter

«Ja, ich bin Feministin und trage Glitzerohrringe – das ist doch kein Widerspruch», sagt Kerstin Hasse. Ihr geschminkter Mund formt sich zu einem Lachen. Die junge Frau sitzt vor ihrem Laptop, wahrscheinlich in einem weissen Sessel. Vielleicht ist es auch ein Sofa. So genau ist das durch den Bildschirm, durch den die 30-Jährige spricht, nicht erkennbar. Und eigentlich ist das auch ziemlich egal. Mit Betonung auf ziemlich. Denn die Glitzerohrringe, der Lippenstift und die stylische Sitzunterlage gehören eben doch zu Kerstin Hasse. Nur ist das noch lange nicht alles, was diese Frau ausmacht.

Kerstin Hasse ist vieles. Bündnerin und Wahlzürcherin, Feministin und Journalistin, stellvertretende Chefredaktorin bei der Frauenzeitschrift «Annabelle» und Podcasterin. Und ja – auch Glitzerohrringträgerin mit Sinn für Schönes.

Aufgewachsen ist Kerstin Hasse zusammen mit zwei Geschwistern in Trimmis. Sie sei dazu erzogen worden, selber zu denken, erzählt sie – und sich selbst stets treu zu bleiben. Sie sei nie in eine Rolle hineingedrückt worden. «Deshalb hatte ich auch nie das Bedürfnis, zu rebellieren.» Wohl nicht zuletzt wegen der Erziehungsmethoden ihrer Eltern weiss Kerstin Hasse schon früh, wo sie beruflich hinwill. «Ich schrieb in die Freundschaftsbücher, dass ich später etwas werden

will, bei dem ich viel reden und kreativ sein kann», erinnert sich die Journalistin. Sie lacht.

Später, mit 18, weiss sie, dass sie irgendetwas mit Medien machen will. So bewirbt sich Kerstin Hasse noch als Schülerin beim «Bündner Tagblatt». Aus einer freien Mitarbeit wird eine Festanstellung, und es folgen sieben Jahre im Bündner Lokaljournalismus. Eine Horizonsweiterung, wie die stellvertretende Chefredaktorin von «Annabelle» heute sagt.

Kerstin Hasse tritt nicht auf der Stelle, bleibt nicht stehen. Es wird Zeit, weiterzugehen. Es folgt ein Praktikum bei «SRF DOK», dann das Volontariat bei «Annabelle». «Wenn mich früher jemand gefragt hätte, was ein Traumarbeitsort für mich wäre, hätte ich ‘Annabelle’ gesagt», sagt sie. «Annabelle», die grösste Frauenzeitschrift der Schweiz, seit über 80 Jahren auf dem Platz. Und Kerstin Hasse gehört zu ihr. Zuerst als Volontärin, bald als Redaktorin, dann als Leiterin der Onlineredaktion und seit einem Jahr als stellvertretende Chefredaktorin. Ein steiler Aufstieg in fünf Jahren. «Klar habe ich in diesen fünf Jahren viele Wechsel erlebt. Doch für mich waren diese Karriereschritte nur logisch. Ich bin schon seit 13 Jahren im Journalismus und habe auf eine Führungsposition hingearbeitet», so die Journalistin.

Hingearbeitet, vielleicht gar schon hingelegt, denn die Arbeit ist Kerstin Hasses Leben. Sie ist nicht nur Teil von «Annabelle», sie ist auch Podcasterin – sie hat zusammen mit der Journalistin Annik Hosmann den Popkulturpodcast «Ciao for Now» –, sie präsidierte zwei Jahre den Verein Medienfrauen Schweiz und ist aktiv in den sozialen Medien. Eine 24/7-Journalistin. «Ich bin tatsächlich nicht so gut darin, Hobbys zu finden, die nichts mit meinem Job zu tun haben», meint sie und lacht.

Wer Kerstin Hasse zuhört, ihre Texte liest, bekommt rasch einen Eindruck, wie offen und reflektiert die 30-Jährige durch die Welt geht. Nicht zuletzt deshalb entschied sich Kerstin Hasse für die Karriere bei «Annabelle». Es sei die Mischung aus Lifestyle und gesellschaftspolitischen Themen, die das Magazin ausmache, so die Journalistin. «Ich hatte schon immer ein grosses Fable für Lifestylethemen. Ich umgebe mich gerne mit schönen Dingen. Gleichzeitig bin ich gesellschaftspolitisch interessiert und äussere mich zum Beispiel sehr oft zu feministischen Themen.»

Kerstin Hasse trifft den Nagel damit auf den Kopf. Sie zeigt in wenigen Sätzen, welche Art von Feminismus, welche Art von Frausein sie vertritt. «Feminismus bedeutet für mich Gleichberechtigung. Die Wahl zu haben und von niemandem



24/7: Der Journalismus ist Kerstin Hasses Leben. Sie arbeitet nicht nur bei «Annabelle», sie ist zudem Podcasterin und aktiv auf den sozialen Medien.

vorgeschrieben zu bekommen, was ich als Frau machen darf und was nicht, wer ich sein darf und wer nicht.» Dass Lifestyle und Feminismus für manche Menschen einen Widerspruch darstellen, kann sie nicht nachvollziehen. «Dieser Diskurs langweilt mich. Warum sollte sich eine Feministin nicht für Mode oder Beauty interessieren?» Da wären wir also wieder bei ihnen, den Glitzerohrringen. Kerstin Hasse setzt sich für einen inklusiven Feminismus ein. Einer, der die Männer in den Diskurs mit einbindet und einer, der soziale und kulturelle Unterschiede berücksichtigt. «Einmal erzählte mir eine Frau, dass sie am liebsten mit ihren Kindern zu Hause bleiben würde, aber das dürfe man heute ja gar nicht mehr sagen, meinte sie. Das finde ich unglaublich schlimm», so Kerstin Hasse. «Zentral ist doch, dass sie diese Entscheidung selbst treffen konnte und sie nicht durch einen gesellschaftlichen Druck dazu gezwungen wurde. Und, dass diese unbezahlte Care-Arbeit endlich als das angesehen wird, was sie ist: Eine wichtige – und anstrengende – Arbeit, die noch immer in erster Linie von Frauen ausgeübt wird», sagt Kerstin Hasse weiter.

Frausein bedeutet für die 30-Jährige, sie selbst zu sein. Kerstin Hasse ermuntert Frauen dazu, ihre Ziele zu verfolgen. Nicht zuletzt deshalb präsidierte die Journalistin für zwei Jahre den Verein Medienfrauen Schweiz, in dem es darum geht, ein Netz zwischen Frauen zu spinnen. «Es geht darum, sich gegenseitig die Hand zu reichen. Frauen wurde lange beigebracht, dass es oben nur einen begrenzten Platz gibt, den es zu verteidigen gilt. Das müssen wir ändern», findet Kerstin Hasse. Frauen in Führungspositionen sollen anderen Frauen zeigen, was möglich ist. Und möglich ist vieles. Ob mit oder ohne Glitzerohrringe.

Anzeige

Gemeinden, Städte, Kantone, Parlament und Bundesrat stehen hinter der e-ID



7. März 2021 **JA zum E-ID-Gesetz**

www.e-id.info
e-ID Schweiz | c/o digitalswitzerland | Selhausstrasse 25 | 8001 Zürich

Gemeinsam starten wir beruflich durch



Steigen Sie ein in die spannende Welt von Import und Export. Im stark praxisorientierten Diplom-Lehrgang Sachbearbeiter*in Export/Import eignen Sie sich das für die operative Zoll-, Import- und Exportabwicklung notwendige Wissen an. Das Erlernete können Sie direkt in die Praxis umsetzen. Wegen der aktuellen Coronasituation findet der Lehrgang vorübergehend im Online-Unterricht statt.

Interessiert? Rufen Sie für ein kostenloses Beratungsgespräch an.

Nächster Lehrgangstart 27.3.2021
 Klubschule Chur, 058 712 44 40

Die ReproGrischun möbelt auch Dein Möbel auf



Oft stehen sie im Keller und warten darauf, ein zweites Leben zu erhalten – alte Möbelstücke, die man besitzt, jedoch oft nicht (mehr) schön findet.

Du besitzt ein Möbel, welches Du restauriert haben möchtest? Die ReproGrischun verwandelt Deine alten, wackligen Massivholzmöbel in antike Bijoux's.

Die ReproGrischun ist ein Geschäftszweig vom Verein BrockiGrischun.

ReproGrischun
 Raschärenstrasse 63, 7000 Chur
www.repro-grischun.ch

Anzeige

Secondhand – fair + nachhaltig

In unseren BrockiShops in Zizers und Thusis verkaufen wir allerlei gebrauchte Artikel wie Kleider, Möbel, Haushaltswaren, Dekogegenstände und Elektrogeräte und vieles mehr. Lassen Sie sich von unserem breiten Secondhand-Sortiment inspirieren. Es erwarten Sie hunderte Occasionschätze. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir achten stets auf faire Preise. Sie hauchen mit Ihrem Kauf in unseren BrockiShops zudem einem Secondhand-Gegenstand neues Leben ein. Und mit dem Gewinn finanzieren wir unsere vielfältigen Angebote in den Bereichen Prävention, Beratung und Integration. Fairer und nachhaltiger geht's kaum! Als BrockiShops leben wir von Wa-

renspenden. Unser Aussendienst-Team holt Gegenstände, die Sie nicht mehr brauchen, gerne bei Ihnen ab. Gut erhaltene Ware nehmen wir in unser Verkaufssortiment auf, für Unverkäufliches erstellen wir Ihnen eine Entsorgungsofferte. Haben Sie ein Haus oder eine Wohnung zum Räumen? Oder planen Sie einen Umzug? Lassen Sie uns das für Sie erledigen! Gerne beraten wir Sie und stellen Ihnen eine Offerte aus.

Zizers: Gerbi 162

Tel. 081 322 45 49

zizers@blaueskreuz.gr.ch

Thusis: Werkallee 1

Tel. 081 651 32 47

thusis@blaueskreuz.gr.ch



Schenken Sie Lebensfreude
 für Kinder mit einer Krankheit, Behinderung oder schweren Verletzung.

Sternschnuppe

Herzlichen Dank für Ihre Spende!
 CH47 0900 0000 8002 0400 1
www.sternschnuppe.ch

Freiwillig engagiert
 Schenken Sie Ihren Mitmenschen Zeit

www.srk-gr.ch
 PC 70-404-0

Crusch Cotschna Svizra
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera
 Grischun Graubünden Grigioni

Fleischtrocknerei Churwalden AG

GRISCHUNA SURSELVA MANT minipic

Spezialitäts dal Grischun

In unseren Fabrikkläden in Churwalden und Landquart finden Sie regionale Spezialitäten wie Bündnerfleisch, Salsiz oder Bergsalami. Wir freuen uns auf Sie!

www.grischuna.ch

WIR HABEN DIE BESTEN WERBELÖSUNGEN IM VISIER.

somedia-promotion.ch

somedia PROMOTION
 ZEITUNG RADIO TV ONLINE

NEUER JOB GESUCHT?

Stellensuchende, die strukturiert vorgehen, sind erfolgreicher, Teil 1 von 4

Bedingt durch die Corona-Pandemie ist absehbar, dass vermehrt Menschen ihre Arbeit verlieren werden. Auch langjährige oder ältere Mitarbeitende kann es treffen – ein emotionaler Zustand. In dieser schwierigen Situation ist es bedeutsam, Stellensuchenden ihre Potenziale bewusst zu machen und Perspektiven aufzuzeigen. Es muss jedoch keine Kündigung sein, die bei der Jobsuche nach professioneller Unterstützung ruft. Ein strukturiertes Bewerbungscoaching kann ebenso bei einer beruflichen Neuorientierung eine Hilfe sein. In fünf Schritten zum neuen Job.

1. Schritt: die Standortbestimmung

Nach einer Kündigung gilt es, diese genau zu prüfen. Wurden Fristen, Abmachungen und andere Schutzbestimmungen eingehalten? Gibt es Unklarheiten? Eine Online-Rechtsberatung kann offene Fragen klären. Wichtig ist ebenso die umgehende Anmeldung beim zuständigen Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum (RAV). Mithilfe eines Bewerbungscoaches und RAV-Spezialisten kann bereits die Kündigungsphase genutzt werden, um intensiv nach neuen Stellen Ausschau zu halten.

Neben der Belegung von Aus- und Weiterbildungen kommt dem Arbeitszeugnis eine enorme Bedeutung zu. Dieses muss wohlwollend und wahrheitsgetreu verfasst sein und sollte auf jeden Fall frühzeitig eingefordert werden. Der Bewerbungscoach hilft, die Codes zwischen den Zeilen zu verstehen. Bei unbefriedigenden Aussagen verlangt er eine Nachbesserung vom Arbeitgeber. Denn günstige Arbeitszeugnisse sind unabdingbare Voraussetzungen, um überhaupt Einladungen für persönliche Vorstellungsgespräche zu bekommen. Nicht vergessen: zwei, drei Referenzen zu bestimmen und die ausgewählten Personen darüber zu informieren. Referenzen sind bei der Neubesetzung einer Stelle oftmals das Zünglein an der Waage.

Bevor nun wahllos und wenig erfolgsversprechend Bewerbungen verschickt werden, wird dem Stellensuchenden geraten, eine persönliche Standortbestimmung vorzunehmen. Eine fundierte und schriftliche Selbstreflexion mit ergänzender Dritt-Wahrnehmung zu erarbeiten, ist wohl anspruchsvoll – aber auch lohnenswert. Ziel ist es, zu ergründen, welche Schlüsselkompetenzen, Interessen und Fähigkeiten (soft skills) der Stellensuchende vorweisen kann, welche Motivation ihn antreibt und welche Branchen oder Betriebe für eine sinnvolle Betätigung infrage kommen – aber auch, wo allenfalls Schwächen vorhanden sind. Neben dem Erfassen von beruflichen Erfolgen kommt den ausserberuflichen Erfolgen eine starke Bedeutung zu. Eine ehrliche und offene Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und der aktuellen Lebenssituation (Familie, Finanzen, möglicher Wohnortwechsel) sind gute Voraussetzungen, um Zufriedenheit in der Arbeitswelt zu finden.

Seine beruflichen Ziele zu definieren, verlangt ein nächster Schritt: Sind diese klar formuliert, sind sie messbar, anspruchsvoll und unter den gegebenen Voraussetzungen auch realisierbar? In Zusammenarbeit mit dem Bewerbungscoach werden solche umfassend erarbeitet.

In einer besonderen Situation befindet sich die Generation 50plus. Die 50plus-Stellensuchenden bringen viele Lebens- und Berufserfahrung mit und sind loyale und zuverlässige Arbeitnehmende. Diesen Job-Suchern wird geraten, keine falsche Bescheidenheit an den Tag zu legen und «sein Licht nicht unter den Scheffel zu stellen».

Zukünftige Arbeitgeber und Jobs eruieren

Auf der Suche nach dem passenden Arbeitgeber/der passenden beruflichen Tätigkeit müssen Stellenbewerbende alle Informationsquellen nutzen, um sich ein Bild des zukünftigen Tätigkeitsfelds und von potenziellen Arbeitgebern zu machen. Dabei ein wesentlicher Diskussionspunkt: der Lohn. Um ein Gleichgewicht zwischen Einnahmen und Ausgaben zu erreichen, ist das Erstellen eines Budget Voraussetzung. Lohnrechner helfen, realistische Vorstellungen zu erarbeiten. Der Bewerbungscoach gibt dabei massgeblichen Input.

Weitere Informationen zur gezielten Stellensuche folgen

Die weiteren vier Schritte auf dem Weg zum neuen Job folgen in einem Monat an gleicher Stelle. Am **Mittwoch, 17. März**, erhalten Stellensuchende weitere Informationen auf dem Weg zum Traumjob.



ROLF BOSSHARD
INTEGRAL COACHING



Professionelle Standortbestimmung Kursdaten 2021:

Dienstag, 23.2., 14–17 Uhr
Teilnehmende bis 49-jährig

Donnerstag, 25.2., 14–17 Uhr
Teilnehmende ab 50-jährig

Samstag, 27.2., 8.30–11.30 Uhr
Teilnehmende bis 49-jährig

Samstag, 27.2., 14–17 Uhr
Teilnehmende ab 50-jährig

Pro Kurs können maximal
6 Personen teilnehmen.

Kosten: Fr. 275.– pro Person
inklusive Kursunterlagen

Anmeldung per E-Mail an:
i-coaching@bluewin.ch

Anmeldeschluss für alle Daten:
Montag, 22.2.2021

Durchführungsort:
Integral Coaching
Compognastr. 13
7430 Thusis

Rolf Bosshard
Integral Coaching
Compognastrasse 13
7430 Thusis

Tel. 079 153 14 43
E-Mail: i-coaching@bluewin.ch
www.integral-coaching.ch

SENSIBILITÄT ALS GRÖSSTE STÄRKE

Elisabeth Sulser schmeckt Tonintervalle und sieht Musik farbig

Cindy Ziegler



Elisabeth Sulser ist Musikerin und Synästhetin.

Bilder zVg

Sie sei verletzlich, sensibel und empfindlich. «Ich bin froh, dass ich das alles als Frau sein darf», sagt Elisabeth Sulser. Die Musikerin schätzt ihre Weichheit, wünscht sich aber manchmal auch etwas mehr Bestimmtheit. Öfters merke sie, dass sie etwas erst zweimal oder mit Nachdruck sagen müsse, um gehört zu werden.

Zu sagen hat Elisabeth Sulser viel. Denn sie nimmt vieles wahr. Mehr, als das andere sensible Menschen tun. Sie ist Synästhetin und besitzt damit eine seltene Begabung (mehr in der Box rechts). Bei der Churerin sind verschiedene Sinne miteinander gekoppelt. Das heisst, dass sie Sinneswahrnehmungen, die eigentlich getrennt vonei-

ander sind, gleichzeitig wahrnimmt. «Ich schmecke Tonintervalle und sehe jeden Ton in einer Farbe», erklärt sie.

Während Elisabeth Sulser erzählt, macht sie immer kurze Pausen. Überlegt sichtlich, bevor sie antwortet. Wohl auch, damit Menschen ohne ihre Begabung nachvollziehen können, wie ihre Welt aussieht. «Sehr bunt», meint sie. Schon als Kind habe sie alles Drumherum intensiv registriert. «Irgendwie habe ich schon immer anders wahrgenommen als andere.» Zum Schlüsselmoment sei es dennoch erst Jahre später gekommen. Mit 16 war sie mit einer Freundin im Ausgang. In einem nächtlichen Gespräch habe sie sich gefragt, in welchem Ton der Regen auf den

Asphalt trifft (in einem G übrigens). Und dabei stellte Elisabeth Sulser fest, dass sie einen blauen Schleier wahrnimmt. «Erst da wurde mir bewusst, dass ich jeden Ton farbig sehe. Und dass das nicht für alle so ist.»

Das G und das B zusammen schmeckten zum Beispiel salzig, das G zusammen mit dem H süss. Viel wichtiger für Elisabeth Sulser seien aber tatsächlich die Farben. «Jedes Musikstück, das ich im Radio höre oder selber spiele, ist wie ein Gemälde. Zurzeit habe ich ein Lieblingslied von Whitney Houston. Es ist in der Grundstimmung blau.» Zu den Farben sieht die Musikerin die Töne auch in Formen. Kurze Töne wie Klopfgeräusche seien kleine



Ein Ausschnitt aus dem Lied «Bohemian Rhapsody» von Queen, so wie ihn Elisabeth Sulser sieht. Sie beschreibt den Geschmack des Liedes rahmigsüss. Die Kreise zeigen das Klavier an, die Schlaufen die Stimme, die Vierecke und Sterne das Schlagzeug, und die Farben im Hintergrund sind die Harmonien.

Vierecke, das Rauschen des Windes sehe aus wie Watte. «Und mein Staubsauger saugt etwa auf einem D. Ich sehe dann jeweils einen langen, gelbbraunen Balken.» Zu Beginn habe sie die Synästhesie nicht als Stärke wahrgenommen. Im Gegenteil. «Ich habe mich gefragt, was mit mir nicht stimmt. Ich dachte, vielleicht bin gar ich psychotisch.» Dass dem nicht so ist, habe sie erst später gemerkt. Zum Glück. «Zu wissen, dass es andere gibt, die auch diese Eigenheit haben, war meine Rettung», sagt die 43-Jährige jetzt ernst. Kurz wirkt es so, als sei sie in Gedanken wieder bei ihrem Teenager-Ich. Sie streicht sich im Hier und Jetzt durch die langen Haare und meint schlicht: «Ja, heute bereichert es mich.» Man müsse akzeptieren, dass man anders sei, sonst laufe man Gefahr, es als Schwäche anzusehen.

Ihr werde oft gesagt, dass sie aber empfindlich sei. Am Anfang habe sie das verletzt, heute mache ihr das nicht mehr viel aus. «Irgendwie ist ja das genau meine Stärke. Dass ich viel wahr- und aufnehmen.» Sie spüre auch Empfindlichkeiten von anderen und überfahre sie deshalb nicht. «Durch meine Verletzlichkeit bin ich weniger verletzend.»

Trotzdem. Alles schön rosarot sei das Leben mit Synästhesie nicht. «Manchmal ist es auch sehr anstrengend. Es macht mich zum Beispiel nervös, wenn viele Menschen durcheinander sprechen oder noch viele andere Geräusche die Luft füllen.» Und auch in Sachen Musik schränke

DOPPELTE WAHRNEHMUNG

Die Synästhesie ist eine angeborene Eigenart der Wahrnehmung von Sinnesreizen. Sie ist keine Krankheit, sondern ein seltenes neuropsychologisches Phänomen. Nur circa ein Prozent der Bevölkerung sind Synästheten wie Elisabeth Sulser. Sie ist übrigens die einzige Person auf der Welt, bei der eine Tonintervall-Geschmacks-Synästhesie bekannt ist. Am verbreitetsten sind optischen Synästhesien, bei denen zum Beispiel durch akustische Eindrücke wie Töne oder Wörter optische Erscheinungen erregt werden. Derzeit sind über sechzig Varianten der Synästhesie bekannt.

Menschen mit Synästhesien erleben neben der normalen Wahrnehmung zusätzliche Empfindungen, wenn ein Sinnesreiz ausgelöst wird. Viele von ihnen haben

darüber hinaus ein aussergewöhnlich gutes Erinnerungsvermögen, sind hochbegabt, hochsensibel und besonders kreativ. Oft sind daher auch Musiker, Künstlerinnen und Erfinder Vertreter der Wahrnehmungsbesonderheit.

Laut der Uni Zürich, wo intensiv in Sachen Synästhesie geforscht wird, sind die Ursachen für die doppelte Wahrnehmung nicht gänzlich geklärt. Diskutiert werde ein genetischer Einfluss über das X-Chromosom. Ausserdem geht man davon aus, dass eine besonders starke Kopplung zwischen den Hirngebieten für die synästhetische Wahrnehmung verantwortlich sein könnte. Da Synästhesien teilweise gehäuft in Familien auftreten, vermutet man in Forschungskreisen auch eine erbliche Komponente.

sie das manchmal ein. Popmusik könne sie eigentlich immer hören. «Pop hat oft wenige schnelle Tonwechsel. Ganz im Gegenteil zu klassischer Musik. Besonders, wenn ein ganzes Orchester mitspielt, ist mir meine Welt manchmal zu bunt», sagt Elisabeth Sulser. Sie macht dabei schnelle Handbewegungen und lacht.

Sie sei ein sozialer Mensch und habe gerne ihre Freunde um sich. Genau so sehr brauche sie aber auch die Stille. «Das wirkt oft eigensinnig. Manchmal auch ein bisschen seltsam.» Als alleinlebende Frau bekomme

sie oft die Frage gestellt, was denn bei ihr nicht stimme. Ob sie denn keine Kinder wolle? Und warum sie nicht verheiratet sei? «Diesbezüglich wäre ich dann gern manchmal ein Mann, einfach, weil mir dann solche unverschämten Fragen nicht gestellt würden», sagt Elisabeth Sulser. Kurz darauf kommt sie im Gespräch nochmals zu diesem Punkt zurück. «Nein, ich bin immer gerne Frau», korrigiert sie sich. Eine empfindliche, sensible und ehrliche Frau. Aber auch eine selbstbewusste. Und eine, mit einem ganz speziellen «Gspüri».

Anzeige

PLÄTTLI... PLÄTTLI... PLÄTTLI...



30x60cm
ab CHF **29.60**/m²
inkl. MwSt.

Terrassenplättli ...
Outdoorplättli ...
Natursteinplättli ...

Cheminée ...
Schwedenofen ...
Outdoorgrill ...



GANZ+

BAUKERAMIK AG

Rossbodenstrasse 15
7000 Chur
Fon 081 284 24 42
www.ganz-baukeramik.ch



Bild Erwin Keller

FRAUENPOWER IN ORANGE

Die Unihockeyspielerinnen von Piranha Chur U21 leben für ihre Leidenschaft

Chiara Schmed



Bereit für den Startpfiff. Bilder Carmen Berchtold



Vor dem Spiel wird abgeklatscht.

Stock und Ball. Das ist alles, was die U21-Spielerinnen von Piranha Chur benötigen, um glücklich zu sein. Vielleicht auch noch feste Hallenschuhe und ein oranges Tenue. Die jungen Unihockeyspielerinnen sind der lebende Beweis dafür, dass Frauen erfolgreichen Mannschaftssport treiben können. Die «Fischlis» sind immer weit oben an der schweizerischen Spitze. Letzte Saison erreichten sie die Play-off-Halbfinals. Wer weiss, vielleicht wären sie sogar Schweizer Meister geworden, hätte ihnen Corona nicht einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Ein solcher Erfolg kommt nicht von alleine. Die Bündnerinnen treiben alle schon seit Jahren ihren Lieblingssport. In Nicht-Corona-Zeiten wird fünfmal die Woche hart trainiert. Technik, Ausdauer, Sprint oder auch Reaktion, all dies wird permanent verbessert. Ohne Fleiss kein Preis. Freizeit bleibt dabei nicht viel übrig. Doch die ambitionierten Spielerinnen leben für ihre Leidenschaft, das Unihockey. Die Schule vernachlässigen sie dabei nicht. Trotzdem ist das Lernen für Prüfungen erst abends nach dem Training möglich. Dies kann bis spät in die Nacht dauern. Für die jungen Frauen ist dies kein Problem. «Ich würde sogar lieber erst um 3 Uhr schlafen gehen, als auch nur ein einziges Training zu verpassen», meint Nora Holle, Goalie der U21. Captain Alisha Niggli hat Glück. Sie muss nach dem Training nicht mehr büffeln. Die Schule hat sie hinter sich. Dafür arbeitet sie jetzt den ganzen

Tag. Nebenbei noch auf hohem Niveau Unihockey zu spielen, ist sehr aufwendig. Dennoch beklagt sie sich nicht. «Es ist ein sehr zeitaufwendiges Hobby. Doch für meine Passion ist keine Anstrengung zu viel.»

Egal wie viel Aufwand die jungen Frauen zeigen, vom Unihockey werden sie nicht leben können. Nicht einmal die Spieler der NLA können das in der Schweiz. «Man wird oft belächelt. Schon öfters musste ich mir anhören, dass ich Hochleistungssport mache, aber nichts dabei verdiene», erzählt Pascale Mir. Doch dies sei ihr egal. Das Gefühl, in den Play-offs spielen zu können, lässt die ganze Anstrengung ins Vergessen geraten.

Swiss Unihockey hat letztes Jahr einen Schritt für eine zuversichtliche Zukunft gewagt. «Seit August 2020 dürfen 40 Nationalspieler und Nationalspielerinnen des Nationalteams Wiederholungskurse als Sportsoldaten oder Sportsoldatinnen absolvieren. Pro Jahr dürfen 30 obligatorische und 100 freiwillige Diensttage geleistet werden.» Dies kann man so auf der Homepage von Swiss Unihockey lesen. Den jungen Leuten wird dadurch ermöglicht, mehr Zeit in ihre Unihockey Karriere zu investieren. «Langsam aber sicher entwickelt sich das Ganze in eine gute Richtung. Zuerst bei den Männern und erst dann bei den Frauen», meint Pascale Mir. Bis Unihockeyspieler und -spielerinnen sich von ihrem Sport ernähren können, wird es noch einige Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, dauern.

Wie sieht es eigentlich aus mit der Stellung des Unihockeys in der Schweiz? Das Team meint Folgendes: «Das Unihockey wird hier immer beliebter und bekannter. Besonders auch, weil letztes Jahr die Damen-WM in der Schweiz stattgefunden hat.» Auch wenn im TV etwas mehr Männerspiele gezeigt werden, fühlen sich die Frauen nicht benachteiligt. «Auch die Damen kommen nicht zu kurz. Bei uns herrscht auch nicht so ein grosses Klischee wie beispielsweise im Frauenfussball.»

Dass Mädchen sich auch beim anderen Geschlecht durchsetzen können, zeigt sich ebenfalls. Die 17-jährige Pascale Mir hat vor zwei Jahren noch im U18-Knabenteam von Alligator Malans trainiert. Meisterschaftsspiele durfte die erfolgreiche Torhüterin mit der U16 bestreiten. Bei den Damen merkt sie einige Unterschiede: «Jungs schummeln eher bei einer Übung, wenn der Trainer nicht hinschaut. Die Frauen machen es mehr für sich selbst.» Der Trainingsaufbau und die Einheiten hingegen seien fast gleich. «Das Tempo ist bei den Jungs viel höher. Bei Ausdauer oder Eigen gewichtstraining hingegen konnte ich mithalten.» Sie ist nicht die Einzige, die sich bei den Jungs behaupten kann.

Chiara Moser ist mit 15 Jahren das Küken der Truppe. Da sie noch unter 16 Jahre alt ist, darf sie momentan trotz Corona trainieren. Und zwar bei den U16-Jungs von Chur Unihockey. «Bei den Knaben ist vor allem das Tempo höher.» Mithalten kann sie trotzdem. Wer wagt da noch zu behaupten, Männer seien sportlicher als Frauen? Trotzdem erzählen die Spielerinnen, dass sie oftmals vom anderen Geschlecht nicht ganz ernst genommen werden. «Viele Jungs denken, bei uns Frauen muss man nichts machen und ist locker an der Spitze vorne dabei», vermerkt Chiara Moser.

Die Spielerinnen wissen, dass es nicht so einfach ist. Damit sie einst in der NLA für Piranha Chur spielen dürfen, kämpfen sie täglich. Cheftrainer Simon Zopf bestätigt dies. «Alle im Team sind sehr leistungsorientiert. Ihre Einstellung ist perfekt, sie wollen Erfolg haben.» Der Trainer ist schon seit zehn Jahren dabei. Und dies nicht grundlos, auch er profitiert vom Teamsport. «Das Unihockey ist eine Lebensschule. Wir lernen einzustecken, aber auch konstant miteinander zu wachsen.» Frauen können in seinen Augen genau so viel im Sport erreichen wie Männer. «Frauensport ist für mich ein falsches Wort. Für mich gibt es nur das Wort Sport.»

Auf den normalen Trainings- und Meisterschaftsbetrieb freuen sich die Spielerinnen



Cheftrainer Simon Zopf ist voll in seinem Element.



Ein Team, das zusammensteht.

unendlich. «Auch wenn ich mich momentan mehr aufs Studium konzentrieren kann, fehlen mir die Spiele am Wochenende sehr», berichtet Noora Holle. Auch das Reisen wird vermisst. Im Sommer 2019 flog das Team gemeinsam nach Tschechien an die Prague Games. Dort konnten die jungen Spielerinnen einige wertvolle Erfahrungen sammeln. Auf Instagram dokumentieren die Churerinnen sowohl ihre Teamevents als auch ihre Erfolge. Wirft man einen Blick hinein, wird schnell ersichtlich, dass dieses Team eine verrückte Truppe ist. Momentan sind nur die alten Bilder zu geniessen, da der Trainingsbetrieb eingestellt ist. Hoffentlich wird sich dies bald ändern. Das ganze Team kann es kaum erwarten, bald wieder in der Halle Vollgas zu geben und ihren Torhunger zu stillen. Und wenn so fleissig weitertrainiert wird, sehen wir die jungen Athletinnen bald gross im TV.

Anzeige



225
JAHRE

Für Sie sind wir immer erreichbar... !

Telefon: +41 81 252 12 27

Mail: mail@ubkoch.ch

Onlineshop: www.ubkoch.ch/shop



Kornplatz 3
7000 Chur
T: +41 81 252 1227
M: mail@ubkoch.ch

fürs Büro | für die Schule | für ein Geschenk | und vieles mehr...

Karl Aegerter Gemälde

Verschiedene Original-Gemälde vom Schweizer Künstler Karl Aegerter, aus privater Sammlung zu verkaufen.

Kontakt: 079 307 30 42

Haus- und Wohnungsaufösungen sowie Entrümpelung aller Art.

Wir kaufen auch Ihre Artikel unter
Tel. 076 818 16 01
GK Servicepartner

RAIFFEISEN
casa 



Interessantes Neubauprojekt
7220 Schiers

Baubeginn: Frühling 2021
Mix: 2.5-4.5-Zi.-STWE
Kaufpreis: ab CHF 380'000.-
Highlight: Zentrale Lage
www.sunnabuendti.ch

Rita Marugg, Tel. 081 254 20 85,
rita.marugg@raiffeisen.ch

Suche Alt-Liegenschaften und Ställe

zum Kauf, um zu sanieren/auszubauen.

Wir sind ein kleines Unternehmen und bauen mit viel Liebe zum Detail.

Tel. 076 433 21 15

Zu vermieten in Chur ab 1. April 2021

6½-Zimmer-Wohnung

an der Tittwiesenstrasse 12

Lift, 2 Eingänge
(z.B. Wohnung mit Büro/Studio etc.)
Miete Fr. 2182.- inkl. NK

Kontakt 081 353 74 58

Zu vermieten in Chur ab 1. April 2021

3½-Zimmer-Wohnung

an der Sägenstrasse 106

Miete Fr. 1370.- inkl. NK

Kontakt 081 353 74 58

NEU START KLAR /

FAHREN STATT WARTEN
MIT DEM OPEL SOFORT-LEASING

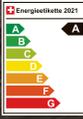
BUY & COLLECT-PRÄMIE
JETZT SICHERN



DER OPEL
**GRANDLAND X /
HYBRID 4X4**
AB 319.-/MT
INKL. RATENVERSICHERUNG AB LAGER


OPEL

Leasingbeispiel: Grandland X Excellence Hybrid4 1.6 Benzin 300 PS AWD. Katalogpreis CHF 50'770.-, empfohlener Verkaufspreis nach Rabatt CHF 43'270.-, Sonderzahlung CHF 12'981.- (bis 28.2.2021 abzüglich CHF 750.- Buy & Collect-Prämie). Leasingrate CHF 319.- pro Monat inkl. MWST, Rücknahmewert CHF 16'564.-, effektiver Jahreszins 0,95%. Leasingdauer 49 Monate. Kilometerleistung 10'000 km/Jahr. **Abbildung:** Grandland X Excellence Hybrid4 1.6 Benzin 300 PS AWD. Katalogpreis CHF 53'070.-, empfohlener Verkaufspreis nach Rabatt CHF 45'570.-, Sonderzahlung CHF 13'671.- (bis 28.2.2021 abzüglich CHF 750.- Buy & Collect-Prämie). Leasingrate CHF 329.- pro Monat inkl. MWST, Rücknahmewert CHF 17'768.-, effektiver Jahreszins 0,95%. Leasingdauer 49 Monate. Kilometerleistung 10'000 km/Jahr. 28-39 g/km CO₂-Ausstoss, Ø-Verbrauch 1,2-1,7 l/100 km (WLTP). Energieeffizienzklasse A. Angebot nur in Verbindung mit dem Abschluss einer Ratenversicherung (Arbeitslosigkeit, Erwerbsunfähigkeit) SECURE4you+. Obligatorische Vollkaskoversicherung nicht inbegriffen. Leasingkonditionen unter Vorbehalt der Akzeptanz durch Santander Consumer Schweiz AG, Schlieren. Der Abschluss eines Leasingvertrags ist unzulässig, sofern er zur Überschuldung des Leasingnehmers führt. Gültig bis 31.03.2021 auf ausgewählte Lagerfahrzeuge.





Emil Frey Chur

emilfrey.ch/chur – 081 258 66 66

Emil Frey Landquart

emilfrey.ch/landquart – 081 300 04 70

CORONA-KRISE

Lasst uns jetzt handeln!



Stiftung Menschen für Menschen | Stockerstrasse 10
8002 Zürich | Tel. +41 (0)43 499 10 60 | www.mfm.ch
Spendenkonto: IBAN CH97 0900 0000 9070 0000 4



JETZT SPENDEN

Menschen
für
Menschen

Karlheinz Böhms Äthiopienhilfe
Switzerland 

SIE MÖCHTEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN UND SUCHEN EINEN EXPERTEN?

Mit langjähriger Erfahrung und Kompetenz unterstützen wir Sie beim Verkauf Ihres Objekts.


ADDISSA
TREUHAND & IMMOBILIEN

CH-7130 Ilanz · T 081 925 33 55 · www.addissa.ch



*Lange Ohrringe und ein
Fussball – beides geht und
beides gehört zu mir.
Bild Cindy Ziegler*

EINFACH ALLES

Was Frausein für mich bedeutet

Cindy Ziegler

Ich mag Röcke genauso wie Jeans, Fussballspielen genauso wie Tanzen. Ich trage meine Haare kurz und bevorzuge grosse Ohrringe. Manchmal bin ich gerne hübsch zurechtgemacht, manchmal aber auch einfach ungeschminkt. Ich bin oft sensibel, empathisch und intuitiv, selten unsensibel, egoistisch oder reserviert. In meiner Brust schlagen nicht zwei Herzen, sondern ein grosses. Ein Herz, das für so vieles brennt. So vieles schön und spannend findet. Und genau das bedeutet für mich Frausein. Alles zu sein. Alles tun – und auch lassen – zu können, was ich will, oder eben nicht will. Und das sollten wir alle können. Alle dürfen. Ganz unabhängig vom Geschlecht.

Ich kann jedoch nur vom Frausein sprechen, weil ich kein Mann bin. Und eine Frau zu sein, ist leider nicht immer nur schön. Es bedeutet auch heute noch oft, kleiner gemacht zu werden. Es bedeutet, dass einem weniger zugetraut wird. Es bedeutet, in vielerlei Hinsicht mehr für seine eigenen Rechte kämpfen zu müssen. An diesen Ungerechtigkeiten sind wir alle schuld. Männer und Frauen. Weil wir in vorgefertigten Rollenbildern denken. Scheuklappen aufhaben und nicht sehen, dass es anders sein kann.

Dass das so ist, ist wohl historisch begründet. Heisst aber nicht, dass wir es heute nicht besser machen können. Im Gegenteil. Wir alle sind wohl so frei von Geschlechterklischees wie noch nie. Trotzdem gibt es sie noch auf beiden Seiten. Und sie verunmöglichen, dass man – oder eben frau – sich selbst sein kann. Ich glaube, dass unsere Welt sehr viel besser wäre, wenn sich niemand verstellen müsste, um in ein gesellschaftliches Bild zu passen.

Und genau deshalb will ich als Frau, die ich bin, alles sein. Alles sein können. Fröhlich und traurig. Mutig und feige. Fürsorglich und rücksichtslos. Ich möchte im Sommerkleid einem Fussball nachrennen. Hohe Schuhe zu einem make-up-freien Gesicht tragen. Eine lange Wallemähne bei Männern genau so schön finden wie bei Frauen. Ich möchte lauthals lachen und vorsichtig kichern. Manchmal will ich pausenlos reden und manchmal eben auch eine Redepause machen. So einfach ist das.



Die GEVAG betreibt im Kehrlichheizkraftwerk Trimmis die energetische Verwertung und das thermische Recycling von Abfällen aus Haushalten, Industrie und Gewerbe. Aus der im Abfall enthaltenen Energie produzieren wir CO₂-neutrale Fernwärme, Dampf und Strom für Private und Unternehmen. Metallische Recyclingstoffe werden aus der Schlacke zurückgewonnen und in den stofflichen Kreislauf zurückgeführt.

Zur Ergänzung unseres motivierten und fachkompetenten Teams der Instandhaltung suchen wir Sie für die neu geschaffene Position als

Instandhaltungsplaner (m/w), 80-100%

Ihre Perspektiven

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen und hochautomatisierten Industrie- und Kraftwerksbetrieb im zukunftsorientierten Umfeld der Umwelt- und Energietechnik sowie der Fernwärmenetze. Sie werden Teil eines kollegialen und überschaubaren Teams und profitieren von attraktiven Anstellungsbedingungen. Erfahren Sie mehr dazu auf unserer Homepage gevag.ch/Karriere

Ihre Herausforderung

In dieser vielseitigen und herausfordernden Position planen und koordinieren Sie im Auftrag des Instandhaltungsleiters wiederkehrende Instandhaltungsaufträge und Revisionen an unseren Produktionsanlagen, Maschinen und Versorgungssystemen. Sie nutzen dazu die vorhandene Instandhaltungssoftware und etablieren diese weiter. Sie arbeiten eng mit den Liniovorgesetzten der Instandhaltung zusammen und unterstützen diese bei der Koordination von Fremdfirmen und in der Projektumsetzung.

Im Weiteren definieren und standardisieren Sie das Beschaffungswesen sowie die Lagerhaltung, erstellen Anleitungen und führen interne Schulungen durch. Sie beschaffen Ressourcen, Ersatzteile und Betriebsmittel und optimieren die Einkaufskonditionen.

Ihre Kompetenz

Sie verfügen über eine abgeschlossene Grundausbildung im mechanischen/technischen Bereich mit Erfahrung in der Instandhaltung. Sie haben sich weitergebildet und können Kenntnisse in den Bereichen Auftragsplanung und Projektkoordination sowie idealerweise auch in der Beschaffung und Lagerhaltung vorweisen. Wir suchen eine dienstleistungsorientierte Persönlichkeit mit Durchsetzungsvermögen und einer nachhaltigen und offenen Denk- und Arbeitsweise.

Suchen Sie eine langfristige Herausforderung und fühlen Sie sich angesprochen? Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne Herr Ruedi Stocker, Leiter Instandhaltung, Telefon 081 300 01 90.

Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte per Post an GEVAG, Frau Andrea Neumeier, Rheinstrasse 28, 7203 Trimmis oder per Mail an neumeier@gevag.ch



IHR NEUER FIAT PROFESSIONAL PARTNER IN GRAUBÜNDEN.

Garage Bardill AG

Obermühleweg 5, 7302 Landquart
Tel. 081 322 28 59, www.garagebardill.ch





*Die Frau sieht das junge Mädchen in sich.
Grafik Barblina Langenegger*

Vor zehn Jahren war ich noch ein kleines Mädchen. In zehn Jahren habe ich vielleicht schon Kinder. Und jetzt bin ich eine junge Frau.

Ich bin gewachsen und sehe anders aus als vor zehn Jahren. Ich trage einen anderen Haarschnitt, Make-up im Gesicht und keine knallpinken Latzhosen mehr. Äusserlich habe ich mich bewusst von dem neunjährigen Mädchen mit der Zahnücke verabschiedet. Innerlich hingegen lebt das Mädchen weiter. Das Innere ist geprägt von Erinnerungen und Eindrücken. Diese habe ich seit klein auf gesammelt. Einige davon werden mich nie loslassen.

Frausein ist für mich ein lebenslanger Prozess. Ein Lernprozess, in dem sich das einst kleine Mädchen zu einer Frau weiterentwickelt und entfaltet. Ihre Einstellung zum Leben verändert sich ständig. Wüsste sie sich damals noch Barbiepuppen, lassen sich ihre Wünsche heute nicht erkaufen.

Das Mädchen bleibt in der Frau, es wird reifer. Wenn sich das junge Kind wehgetan hatte, kreischte es vor Schmerz. Es jammerte und weinte, wurde schlussendlich von der Mutter getröstet. Danach war alles wieder in Ordnung. Im erwachsenen Alter heilt der Schmerz nicht einfach so. Leider nicht. Denn auch die stärksten Frauen weinen, wie sie es als kleines, verletztes Mädchen getan haben. Ihre Probleme sind damit aber nicht bewältigt. Frauen müssen erwachsen und reif hadeln. Auch wenn das kleine Mädchen in ihnen machmal nur schreien will.

Während des Prozesses Frausein wird das Mädchen, das sich oft an die Eltern gebunden hat, zur unabhängigen Frau. Sie muss alleine zurechtkommen und sich durchsetzen. Die Frau will herausfinden, für was sie in ihrem Leben bestimmt ist. Hört sie auf die Bedürfnisse des Mädchens in sich, wird sie fündig. Denn dieses weiss seit klein auf, was es eigentlich will und braucht. Die Frau bleibt dem Mädchen in sich treu, wenn sie das macht, was ihr gefällt. Jede Frau kann die Person sein, zu der sie als kleines Kind hinaufgeschaut hat.

Frausein heisst meiner Meinung nach nicht lange glänzende Haare, rote Nägel, geschwungene Wimpern und eine hohe Stimme zu haben. Dies kann, muss aber nicht, zum Prozesses Frausein gehören. Wenn die Frau das macht, was bei ihrem inneren Mädchen Freudenschreie auslöst, lebt sie ein glückliches Leben. Egal wie alt die Frau ist, der Prozess Frausein wird für immer andauern. Und das Mädchen in ihr wird sie dabei nie verlieren. Dieses sehnt sich nur nach einem: Spass am Leben zu haben.

DAS MÄDCHEN IN DER FRAU

Weshalb Frausein für mich ein laufender Prozess ist

Chiara Schmed

BODYrelaxe
therapiezentrum

CHF 20.– Massage Gutschein



CHF 20.– Rabatt
Für deine erste Therapeutische
Massage ab 50 min.



Weitere Infos unter
www.bodyrelaxe.ch
079 858 54 11
Bélmontstrasse 1, 7000 Chur

endless beauty
Das Beautycenter in Graubünden

- ◆ Kryolipolyse/ Fettentfernung
- ◆ Haarentfernung (kein IPL!)
- ◆ Tattoorentfernung
- ◆ Entfernung Permanent-Make-Up
- ◆ Aknetherapie/Behandlung
- ◆ maschinelle Lymphdrainage
- ◆ Micro-Needling
- ◆ Faltenentfernung
- ◆ Besenreiser (Cuperose)
- ◆ Dehnungsstreifen
- ◆ Pigmentflecken
- ◆ Behandlung von Nagelpilz

www.endless-beauty.ch T. 081 559 42 00

Endless Beauty ♦ Kantonsstrasse 37 ♦ CH - 7205 Zizers

esterina

Das grösste
Wolle Angebot
in der Region

Wollfachgeschäft
Esterina

Via nova 68

7013 Domat/Ems
Schweiz

+41 (0)81 630 39 89

info@wolle-esterina.ch
www.wolle-esterina.ch

GEMEINSAM STARTEN WIR BERUFLICH DURCH

Jetzt Kurse buchen: klubschule.ch/chur

Sachbearbeiter*in Export / Import mit **DIPLOMA**
Lehrgang: 27.3. – 24.4.2021

ErnährungsCoach mit **DIPLOMA**
Lehrgang: 4.5.2021 – 12.4.2022
Infoveranstaltung: 16.3.2021

klubschule

Klubschule Migros Chur
058 712 44 40

MIGROS

Ist Dir jeden Samstag langweilig und hast Du Lust auf einen Zusatzverdienst?

Grillieren, frittieren, Kunden bedienen, sauberes Arbeiten auf eigene Rechnung und dazu noch aufgestellt und freundlich sein – wenn das auf Dich zutrifft, dann melde Dich über die Mail-Adresse: swissgourmet@swissgourmetfood.com und stell Dich kurz vor.

Wer weiss, vielleicht bist Du schon bald unser Sonnenschein in unserem Food-Verkaufswagen.



gevag
ENERGIE AUS ABFALL

Die GEVAG betreibt im Kehrlichtheizkraftwerk Trimmis die energetische Verwertung und das thermische Recycling von Abfällen aus Haushalten, Industrie und Gewerbe. Aus der im Abfall enthaltenen Energie produzieren wir CO₂-neutrale Fernwärme, Dampf und Strom für Private und Unternehmen. Metallische Recyclingstoffe werden aus der Schlacke zurückgewonnen und in den stofflichen Kreislauf zurückgeführt.

Zur Ergänzung unseres motivierten und fachkompetenten Teams der mechanischen Instandhaltung suchen wir Sie als

Betriebsmechaniker (m/w), 100%

Ihre Perspektiven

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen und hochautomatisierten Industrie- und Kraftwerksbetrieb im zukunftsorientierten Umfeld der Umwelt- und Energietechnik sowie der Fernwärme-netze. Sie werden Teil eines kollegialen und überschaubaren Teams und profitieren von attraktiven Anstellungsbedingungen. Erfahren Sie mehr dazu auf unserer Homepage gevag.ch/Karriere

Ihre Herausforderung

In dieser vielseitigen und herausfordernden Position sind Sie für die fachgerechte Reparatur, Instandhaltung und Wartung an unseren Produktionsanlagen, Maschinen und Versorgungssystemen der Energie- und Umwelttechnik zuständig. Sie schaffen die Grundlage für einen effizienten und sicheren Betrieb sowie eine hohe Verfügbarkeit der Anlagen und leisten Pikettendienst.

Ihre Kompetenz

Sie verfügen über eine abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Mechanik, beispielsweise als Baumaschinen- oder Landmaschinenmechaniker, Produktions- oder Polymechaniker und haben idealerweise bereits Erfahrung als Betriebsmechaniker in der Instandhaltung gesammelt.

Suchen Sie eine langfristige Herausforderung und fühlen Sie sich angesprochen? Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne Herr Ruedi Stocker, Leiter Instandhaltung, Telefon 081 300 01 90.

Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte per Post an GEVAG, Frau Andrea Neumeier, Rheinstrasse 28, 7203 Trimmis oder per Mail an neumeier@gevag.ch



MENSCHLICH

Sind Mann und Frau wirklich zwei Paar Schuhe?

Susanne Turra

Ich bin auch nur ein Mensch. Diese Gesprächsfloskel bedeutet umgangssprachlich: Jeder kann einen Fehler machen! Mann und Frau. Das ist menschlich. Ganz ehrlich? Ich habe mir noch nie Gedanken gemacht über mein Frausein. Frau sein. Wie ist das so? Das könnte ich mich fragen.

Ich tue es nicht. Ich hinterfrage es nicht. Ich bin es einfach. Und das ist gut so. Und irgendwie auch egal. Denn, Hand aufs Herz: Sind Mann und Frau wirklich zwei Paar Schuhe? Sprichwörtlich gesehen unterschiedliche Wesen, die man nicht vergleichen kann? Ja und Nein. Wer derart himmelblau und rosarot sieht, der denkt schlussendlich in Schwarz-Weiss. Es gibt dann nur noch gut und böse, richtig und falsch, alles oder nichts.

Und das ist schon ein bisschen traurig. Oder? Mehr noch. Es ist einfach nur langweilig. Öde. Düster. Farblos. Kühl. Das muss nicht sein. Hier gehört definitiv Farbe rein. Wir dürfen ruhig ein

Himmelblau und Rosarot

bisschen bunter denken. Nehmen wir die Narrenzeit. Wir stehen am Strassenrand und lassen Tausende kunterbunte kleine Konfettis durch die Luft fliegen. Sie tanzen und drehen sich vor unseren Augen. Mit einer derartigen Leichtigkeit. Fröhlich, beschwingt und ausgelassen. Das sind Momente

des Glücks. Für Mann und Frau. In diesem Augenblick sind wir alle gleich. Gleichberechtigt. Wir akzeptieren. Wir tolerieren. Wir verstehen. Wir leben. Wir sind Mensch. Trotzdem sind wir Mann und Frau. Und

da dürfen wir auch ein bisschen unterschiedlich sein. Eine Transfrau hat mir kürzlich ihre aussergewöhnliche Geschichte erzählt. Eine Geschichte über das Anderssein. So sehr sie immer schon Mensch war, so sehr wollte sie zur Frau werden. Vom Mann zur Frau. Und dabei führt sie mir gleich die wunderbaren weib-

lichen Attribute vor Augen. Und sie hat recht. Wir dürfen zickig sein. Emotional. Sanft. Wir dürfen uns helfen lassen. Uns manchmal ein bisschen mehr Zeit lassen. Wir dürfen kichern. Weinen. Tratschen. Und uns die Koffer tragen lassen. Wir dürfen Frau sein. Und dabei haufenweise verschiedene Schuhe im Gestell haben. Apropos Schuhe. Da fallen mir sinnbildlich gleich ein paar wundervolle Redewendungen ein. Wer trinkfest ist, verträgt einen guten Stiefel. Wer zu langsam ist, dem

kann man im Gehen die Schuhe besohlen. Wer keine eigene Meinung hat, der steht

unter dem Pantoffel. Wer schwach wird, der kippt aus den Latschen. Wer gut drauf ist, ist fit wie ein Turnschuh. Und wer am Anfang ist, der steckt noch in den Kinderschuhen. Auch diese Wortspielerei passt zu Mann und Frau. Man kann darüber tief lachen oder hoch kichern. So oder so. Was ich hier eigentlich sagen will: Egal, ob Mann oder Frau. Ziel ist einzig und allein, ein guter Mensch zu sein.

Ich bin auch nur ein Mensch

10er-Karten
AKTION
10 Massagen wahlweise
 je 60 Min. 895 CHF
 je 50 Min. 795 CHF
 je 40 Min. 650 CHF

RhiMed *medizinische Massage*
 in besten Händen
 Praxis für medizinische und thailändische Massage
 Bahnhofstrasse 8 in Chur · Tel. 079 159 85 45 · www.rhiimed.ch

EMR RME
 Qualität und Kompetenz

VEREIN
 GRAUBÜNDEN
 MUSIK

«Der Ton macht
 die Musik»
 Tonbox

Rampaliacht
 Ausstrahlung: jeweils am Freitag um
 13.20 Uhr auf Radio Südostschweiz
 Die Sendung findet ihr auch auf
 unserem Youtubekanal.

graubundenmusik.ch

ermöglicht durch
 Graubündner
 Kantonalbank

JF

Jann Flütsch AG
 Plattenbeläge und
 Natursteinarbeiten
 CH - 7240 Küblis

Tel. 081 330 57 45
 www.jannfluetsch.ch
 plaettlfluetsch@bluewin.ch



gevag
 ENERGIE AUS ABFALL

Die GEVAG betreibt im Kehrlichtheizkraftwerk Trimmis die energetische Verwertung und das thermische Recycling von Abfällen aus Haushalten, Industrie und Gewerbe. Aus der im Abfall enthaltenen Energie produzieren wir CO₂-neutrale Fernwärme, Dampf und Strom für Private und Unternehmen. Metallische Recyclingstoffe werden aus der Schlacke zurückgewonnen und in den stofflichen Kreislauf zurückgeführt.

Zur Vervollständigung unseres motivierten und fachkompetenten Schichtteams suchen wir Sie als

Schichtleiter im 3-Schichtbetrieb (m/w), 100%

Ihre Perspektiven

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen und hochautomatisierten Industrie- und Kraftwerksbetrieb im zukunftsorientierten Umfeld der Umwelt- und Energietechnik sowie eine fundierte Einführung und Schulung in Ihr neues Aufgabengebiet.

Sie besuchen spezielle Fachkurse und schliessen die Ausbildung mit der Berufsprüfung zum Heizwerkführer mit eidgenössischem Fachausweis ab.

Sie werden Teil eines kollegialen und überschaubaren Teams und profitieren von attraktiven Anstellungsbedingungen. Erfahren Sie mehr dazu auf unserer Homepage gevag.ch/Karriere

Ihre Herausforderung

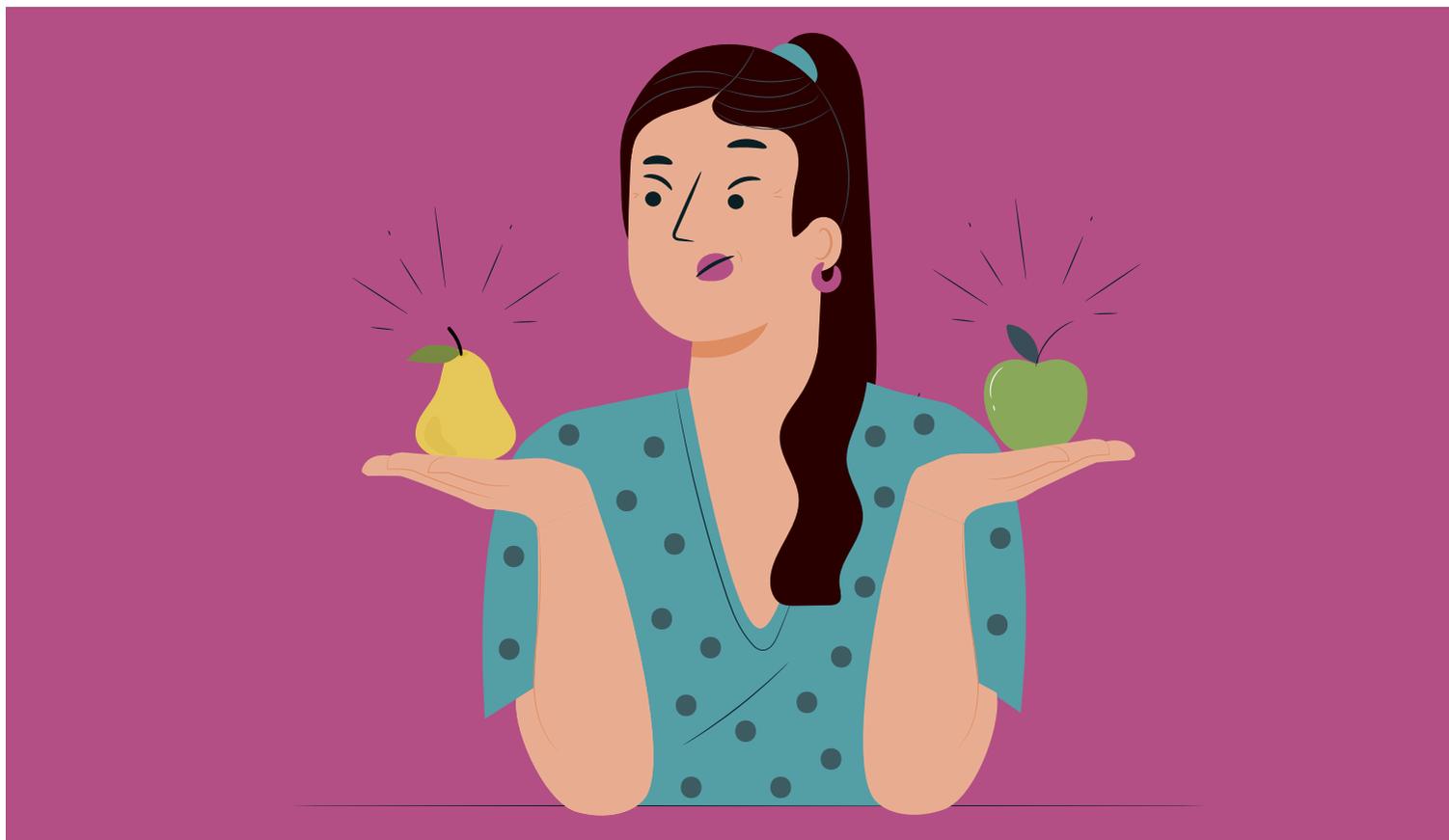
In dieser vielseitigen und herausfordernden Position sind Sie für die Überwachung und den Betrieb der Gesamtanlage mit Verbrennung, Umwelttechnik und der Energieproduktion zuständig und setzen die Produktionsziele um. Sie gewährleisten einen effizienten und sicheren Betrieb sowie eine hohe Verfügbarkeit der Anlagen. Als Schichtleiter sind Sie für die fachliche Führung des Zwei-Personen-Schichtteams verantwortlich. Sie führen Kontrollrunden und kleinere Reparaturarbeiten aus und wirken bei Instandhaltungs- und Revisionsarbeiten mit.

Ihre Kompetenz

Sie verfügen über eine abgeschlossene Berufslehre im Bereich Mechanik, Elektrotechnik oder einem anderen technischen Beruf. Sie haben die Fähigkeit zum vernetzten Denken in der Anlagentechnik und können auch in hektischen Situationen überlegt handeln. Idealerweise bringen Sie bereits Erfahrung im Schichtbetrieb mit. Weiter sind Sie im Besitz eines Führerscheins Kat.B. Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und gute Kommunikationsfähigkeiten runden Ihr Profil ab.

Suchen Sie eine langfristige Herausforderung und fühlen Sie sich angesprochen? Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne Herr Heinz Roffler, Leiter Produktion, Telefon 081 300 01 90.

Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte per Post an GEVAG, Frau Andrea Neumeier, Rheinstrasse 28, 7203 Trimmis oder per Mail an neumeier@gevag.ch



ENTSCHEIDEN

Meine Definition vom Frausein

Laura Natter (Text/Grafik)

«Willst du mich heiraten?», fragt ein junger Mann auf einem Bild, das ich beim Durchscrollen von Instagram entdeckte. «Ich weiss nicht, sag du», antwortet seine strahlende Freundin. Ich sehe das Bild, lese die Sätze und nerve mich. Da wird wieder einmal ein Klischee bedient, das Frauen als unmündige, unselbstständige Wesen darstellt. Warum?

Ich schaue auf mein Smartphone, betrachte das Bild. Ich halte inne. Wieso beschäftigt mich dieses Bild überhaupt? Wieso nerve ich mich? Beinhaltet die dargestellte Szene womöglich doch ein Fünkchen Wahrheit? Eine, die auf mich zutrifft?

Und was hat das Ganze mit meiner Definition von Frausein zu tun? Darum soll es doch in diesem Artikel gehen. Ich überlege. Ich muss ausholen. Das mit den Entscheidungen ist tatsächlich so eine Sache bei mir. Nur dass das klar ist: Ich weiss

ganz genau, wie ich mich bei der Frage aller Fragen entscheiden werde (falls er das liest: Die Antwort lautet «ja»). Es sind alltägliche Entscheidungen, die mir Mühe bereiten. Was kochen, wenn Freunde zu Besuch kommen? Was anziehen, wenn die nächste Party ruft? Was tun, wenn eine andere Person etwas anderes tun will? Spätestens bei der letzten Frage merke ich, worauf meine Analyse hinausläuft. Es sind

Die Frau als Dienstleisterin

anderen Menschen zusammenhängen. Und es sind die Resultate der Entscheidungen, die je nachdem ein anderes Licht auf mich werfen. Ich will gefallen. Frau will gefallen, denn dieses Phänomen beobachtete ich nicht nur bei mir. Viele Frauen wollen es immer allen recht machen. Wollen sicher nicht unbequem und schon gar nicht anstössig sein. Woher kommt das?

nicht per se Entscheidungen, die mir Mühe bereiten. Es sind Entscheidungen, die mit

Werfen wir einen Blick zurück in die Vergangenheit, erkennen wir, dass dies tief in uns verankert ist. Die Frau wollte, nein musste es immer allen recht machen. Als Hausfrau und Mutter war sie nicht nur dafür verantwortlich, die Familie zusammenzuhalten und ein schönes Daheim zu gestalten, sie musste auch gegen aussen das Bild der perfekten Familie repräsentieren. Die Frau war eine Dienstleisterin. Nicht der Kunde, sondern der Mann, die Kinder und die Gesellschaft waren König. Ihnen musste es gut gehen, und dafür stellten sich die Frauen zurück.

Es ist also nicht weiter verwunderlich, dass dieses Bild auch heute noch gelebt wird. Im Grossen oder im Kleinen. Obwohl wir Frauen oftmals ganz genau wissen, was wir eigentlich wollen. Wie wir uns eigentlich entscheiden würden. Die Konsequenz: Wir können es nicht mehr allen recht machen. Wir gefallen nicht mehr allen.

Was bedeutet also Frausein für mich? Es bedeutet, zu entscheiden, hinzustehen, mündig zu sein. Es bedeutet, auch mal anzuecken. Es bedeutet aber vor allem, sich selber treu zu bleiben und für sich selber die besten Entscheidungen zu treffen. Klingt egoistisch, doch schlussendlich ist jede sich selbst am nächsten. Erst, wenn wir mit unserem Leben zufrieden sind, uns wohlfühlen, haben wir die Ressourcen, für andere da zu sein. Empathie zu zeigen und ja, vielleicht auch manchmal zu entscheiden, nichts zu entscheiden.



Thomas Tannö, Verkaufsberater bei der Emil Frey AG Chur, präsentiert den Land Rover Defender 90.

Bilder Hanspeter Rennhard

DIE LEGENDE BEKOMMT ZUWACHS

Land Rover Defender nun auch als kürzerer 90er

Im Spätsommer 2020 ging nach längerer Abwesenheit von der Legende Land Rover Defender die grössere fünftürige Variante mit der Bezeichnung 110 an den Start. Nun legt Land Rover nach und ergänzt die Modellreihe mit der als 90er bezeichneten dreitürigen Variante. Bereits am kommenden Wochenende geht der «Büwo»-Testfahrer mit diesem «Baby-Defender» auf die Ausfahrt. Zur Verfügung gestellt wird dieser Brite vom Churer Autohaus Emil Frey AG.

Die Entwicklung des neuen Defender war geprägt von Leidenschaft und Respekt für das 1948 erstmals präsentierte Original. Der Ur-Defender wurde bis Anfang 2016

«Der neue Landy ist ein Auto für ein neues Zeitalter»

gebaut, nach 68 Jahren im Amt wurde die Produktion eingestellt. Für die Entwicklerinnen und Entwickler des Folgemodells war es eine Herkulesaufgabe, die 4x4-Legende für das 21. Jahrhundert neu zu definieren und nach 72 Jahren den Pioniergeist weiterzuführen.

Die Neuheit erweist der Vergangenheit Respekt, aber sie lässt sich auch nicht von ihr fesseln. Klar, dass die ersten Fans dieser Ikone im Showroom der Emil Frey AG in Chur die Neuheit in jüngster Zeit sehr genau musterten. Dazu Verkaufs- und Markenchef Michele Di Salvo: «Alle wissen, dass der neue Landy ein Auto für ein neues Zeitalter ist. Somit sind Vergleiche zum Vor-

gänger kaum möglich, trotzdem sind etliche bisherige Defender-Fahrerinnen und -Fahrer überrascht, wie gut die Transformation in die Neuzeit gelungen ist.» Geliebt ist die Bürde des Namens: Denn Defender bedeutet maximale Geländetauglichkeit bis zum letzten Zipfel dieser Welt. Aber der neue Defender brilliert nicht nur im Gelände, wie dies die Baureihe seit mehr als sieben Jahrzehnte vermochte. Die Neuauflage des 4x4-Klassikers überzeugt darüber hinaus mit digitalen Features, zusätzlichen Fahrassistenten und verfeinertem Design. Damit die Musik beim Defender weiterhin speziell im Gelände spielt, ist diese Neuheit mit dem Terrain Response 2 ausgerüstet. Darin versteckt sich ein Bündel von Fahr-

und Antriebsprogrammen, die alles nach Wunsch einrichten, beim Kraxeln und Wühlen helfen, beim tiefen Waten alle Luftklappen schliessen und die Wassertiefe checken. Offroadfahren wurde vereinfacht, zudem soll man die Gangart als recht angenehm empfinden, wozu Land Rover dem Defender wahlweise eine höhenverstellbare Luftfederung (beim 110er serienmässig) mit auf den Weg gibt. Dieser Komfort war beim Vorgänger nicht zu haben. Defender-Käuferinnen und -Käufer können auch zwischen verschiedenen Motorisierungen wählen, wobei auch künftig in diesem Offroader moderne Diesel eine starke Rolle spielen. Bei diesem D200 S sorgt ein Dreiliter-Reihen-Sechszylinder für 147 kW/200 PS. Wer es kräftiger mag, ordert den hubraumgleichen D250 (183 kW/249 PS) oder den D300 mit 220 kW/300 PS. Alle diese drei Selbstzünder-Typen der Ingenium-Familie bedienen sich der Mild-Hybrid-Technik. Diese MHEV-Technik sorgt unter anderem dafür, dass der Motor beim Beschleunigen dank elektrischer Unterstützung energischer zur Sache geht und auch eine Rekuperation möglich macht. Neben diesen drei Diesel ist dieser Landy auch noch als zwei Benziner zu haben.



**Michele Di Salvo, Verkaufsleiter
bei der Emil Frey AG Chur**

Sämtliche Treiber sind serienmässig an eine Achtgang-Automatik gekoppelt. Punkto Teileelektrifizierung macht der Defender – allerdings nur beim grossen Fünftürer – im Laufe dieses Jahres (ab Frühsommer) mit dem Plug-in-Hybrid einen weiteren Schritt. Bei diesem PHEV besteht die Paarung der beiden Treiber aus einem Zweiliter-Vierzylinder-Benziner mit 300 PS, dazu kommt der Elektromotor mit zusätzlichen 105 kW (143 PS). Gemeinsam erzeugen die beiden Triebwerke 297 kW (404 PS). Bei diesem Teilstromer, der natürlich nach einer Steckdose verlangt, handelt es sich um den leistungsstärksten Defender, der ein Spurtvermögen von 0 auf 100 km/h in 5,6 Sekunden aufweist und gar ein Spitzentempo von 209 km/h erreicht. Diese Treiber-Paarung glänzt mit tiefen Verbrauchswerten bei kleinem CO₂-Ausstoss. Dank der 15-kWh-Batterie kann dieser Teilstromer eine Strecke von bis zu 53 Kilometer rein elektrisch zurücklegen. Ein Vollstromer ist für den Defender nicht vorgesehen.

HANSPETER RENNHARD

DER TESTWAGEN

- Fahrzeugtyp: Land Rover Defender 90 D200 S 3.0. Kompakter Geländewagen mit drei Türen, fünf oder sechs Plätzen.
- Masse: Länge 4,32 Meter (mit Reserverad 4,58 Meter); Breite 1,99 Meter; Höhe 1,97 Meter; Radstand 2,59 Meter. Leergewicht 2300 bis 2611 kg, Laderaum 297 bis 1263 Liter. Bodenfreiheit 22 bis 29 Zentimeter, Böschungswinkel vorne 30 bis 37 Grad, hinten 37 bis 40 Grad (Unterschiede ob Stahl- oder Luftfederung verbaut). Wattiefe 90 cm; Anhängelast 3500 kg.
- Motor: Turbo-Diesel mit drei Litern Hubraum und sechs Zylindern (in Reihe). Leistung 147 kW/200 PS bei 4000/min. Max. Drehmoment 500 Nm bei 1250 bis 2500/min. Euro-Norm 6d-F.
- Antrieb: Automatikgetriebe mit acht Stufen; permanenter 4x4.
- Fahrleistungen: Beschleunigung von 0 bis 100 km/h in 9,8 Sekunden, Höchstgeschwindigkeit 175 km/h (Werkangaben).
- Verbrauch: 9,6 Liter pro 100 km. CO₂-Emission 251 g/km gemäss WLTP-Testzyklus. Energie-Effizienz Kategorie G.
- Preis: Basispreis des Testwagens 66 400 Franken, Optionen zusätzlich 1760 Franken.

Anzeige

IN EINER EIGENEN KATEGORIE

DER NEUE LAND ROVER DEFENDER



ABOVE & BEYOND



Emil Frey Chur

Kasernenstrasse 148, 7007 Chur

www.chur.landrover-dealer.ch

Für die Pflege von Blumenrabatten, Stauden und Bäumen in den Gärten unserer anspruchsvollen Kundschaft suchen wir einen selbstständigen

Staudengärtner/Landschaftsgärtner (m/w)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



AMAR Garten- und Landschaftspflege AG
Isla 12/14, 7405 Rothenbrunnen
Tel. 081 650 12 12, carina.marugg@amar-ag.ch

EMS
HOCHLEISTUNGSPOLYMERE
SPEZIALCHEMIKALIEN

Die EMS-CHEMIE (Produktion) AG produziert am Standort Domat/Ems rund um die Uhr hochwertige Kunststoffgranulate, Kunststofffasern und andere Produkte der technischen Chemie.

Suchen Sie nach einer spannenden Herausforderung? Falls ja, dann ist der Job als

Operator im 4-Schichtbetrieb (Festanstellung)

genau das Richtige für Sie.

Ihre Aufgaben

- Arbeit an prozessgesteuerten, industriellen Grossanlagen
- Mithilfe bei Produktumstellungen
- Erledigen von Transport- und Verpackungsarbeiten
- Sicherstellen der hohen Qualität unserer Endprodukte
- Erkennen und Beheben von Störungen
- Durchführen von Unterhaltsarbeiten

Ihr Profil

Die Stelle erfordert eine abgeschlossene Berufsbildung, vorzugsweise als Anlagenführer, Mechaniker o.Ä. Idealerweise verfügen Sie bereits über Erfahrung in einem industriellen Umfeld. Handwerkliches Geschick, gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift sowie eine gute körperliche Verfassung sind ebenso wichtige Voraussetzungen, wie die Bereitschaft zur Arbeit im 4-Schichtbetrieb.

Wir bieten

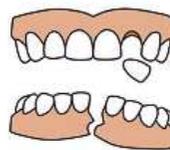
Eine attraktive Entlohnung, gute Sozialleistungen sowie die Möglichkeit sich in einem von vielen spannenden Produktionsbetrieben weiterzuentwickeln.

Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an EMS-SERVICES, Personalabteilung, Fabienne Parpan, Via Innovativa 1, CH-7013 Domat/Ems, personal@emsservices.ch, Direktwahl +41 (0)81 632 72 35.



EMS-CHEMIE AG CH-7013 Domat/Ems
www.ems-group.com

REPARATURDIENST FÜR ZAHNPROTHESEN



ZAHNTECHNIK Franco Signer
Bahnhofstrasse 8 7000 Chur 081 284 71 61

Kaufe
Autos, Jeeps,
Lieferwagen,
Busse,
Wohnmobile
und LKW.
Gute Barzahlung
Telefon
079 777 97 79
(Mo–So)

Ankauf zum Sammlerwert!!!

Antiquitäten, Möbel, Gemälde,
Zinn, Silber, Bestecke, Porzellan,
Teppiche, Münzen und Schmuck,
Uhren und Armbanduhren.
Übernahme komplette Nachlässe.
Barzahlung vor Ort.

Hr. Spindler, Tel. 077 988 62 54

AUTO ANKAUF

PW, SUV &
BUSSE

Zahle
Bestpreise
076 281 22 22

somedia

MEDIEN
DER SÜDOSTSCHWEIZ

Die Kernkompetenz der Somedia Distribution AG liegt in der Frühzustellung von Zeitungen und Zeitschriften. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir per sofort eine/n

ZEITUNGSVERTRÄGER/IN in Churwalden und Lenzerheide

WAS SIE ERWARTET

Sie sind verantwortlich für die Zustellung von Zeitungen und Werbedrucksachen an Werk- und/oder Sonntagen. Ihre Einsätze sind zwischen 4 und 6.30 Uhr (werktags) und/oder 5 und 7.30 Uhr (sonntags).

WAS SIE MITBRINGEN

Sie sind ein motivierter Frühaufsteher, arbeiten gerne exakt, sind gerne draussen und wetterfest. Sie schätzen es, Ihr eigener Chef zu sein und arbeiten gerne selbstständig. Idealerweise verfügen Sie über einen Fahrausweis (B/A1).

WAS WIR BIETEN

Wir bieten Ihnen eine vielseitige, spannende und anspruchsvolle Tätigkeit an der frischen Luft und ein abwechslungsreiches und interessantes Beschäftigungsfeld in unserem Team der Zeitungsverträger.

KONTAKT

Weitere Auskünfte erteilen Ihnen gerne die Gebietsleiter der Distribution, Telefon +41 81 255 51 91.

Senden Sie Ihre elektronische Bewerbung an:
distribution@somedia.ch
www.somedia-distribution.ch

somedia
DISTRIBUTION AG

CHF 100.-
EINTRITTS-
PRÄMIE



Tierschutz durch richtiges Handeln

Mit dem Hund in die Ferien? Wir packen mit Ihnen die Koffer!

Bestellen Sie die Broschüre «Ferien mit dem Hund»
kostenlos bei der Susy Utzinger Stiftung für Tierschutz
Telefon: +41 (0) 52 202 69 69, info@susyutzinger.ch

www.susyutzinger.ch
Spendenkonto: PC 84 - 666 666 - 9



IHR FACHMANN IN DER REGION

csi Flachdächer | Bautenschutz
Abdichtungen | Höchstdruck-
Dämmungen | wasserstrahlen

meistert alle Hürden. **24 Jahre** 

csi bau ag 7302 Landquart Tel. 081 322 71 72
8890 Flums www.csi-bau.ch

Kramer's Haushaltgeräte
Kaffeecenter Service ... Verkauf ... Vermietung

Kaffeemaschinen & Haushaltgeräte
Service • Verkauf • Vermietung

Ihr Fachgeschäft
für Kaffeemaschinen und Haushaltgeräte

Wir reparieren noch ...
Immer persönlich für Sie da!

 Bolettastrasse 33 • 7000 Chur
www.kaffee-service.ch • 081 253 71 77

SPENGLEREI
Blitzschutzanlagen

B. HONEGGER AG

Postfach 60, 7004 Chur
Tel. 081 252 41 42
Fax 081 250 40 22
bhoneggerag@bluewin.ch 

Neon Conzett
Inhaber eidg.konzessioniert

Jean-Claude Guenat
Tittwiesenstr. 61 7000 Chur

Neon + LED, Leuchtschriften, Leuchtkästen, Service
Ihre Idee – unsere Beratung
gemeinsam Planen und Ausführen

www.neon-conzett.ch
079 231 74 62
info@neon-conzett.ch

Verstopfter Ablauf in Küche oder Bad?

LAO CHUR
Kanalunterhalt

081 284 84 84
Rund um die Uhr - auch im Notfall

DACHBAU-FREI.CH

BEDACHUNGEN SPENGLEREI
FASSADEN UNTERHALT
SOLARANLAGEN



DOMAT/EMS, TEL. 081 633 52 86

Elektro-Raetus AG



24-Std.-Reparatur-Service Tel. 081 286 90 90

- Starkstromanlagen
- Telekommunikation
- Electrolux-Servicecenter
- Elektroservice 24h
- Gebäudeautomation

Geschäftsstellen:
Chur / Valbella / Bonaduz
Domat/Ems

Pulvermühlestrasse 93 | 7000 Chur | Tel 081 286 90 90
Fax 081 286 90 99 | www.elektro-raetus.ch



Bild Philipp Baer

STRICKEN FÜR DIE MITBESTIMMUNG

Nationale Aktion «Strick en Blätz» auch in Graubünden

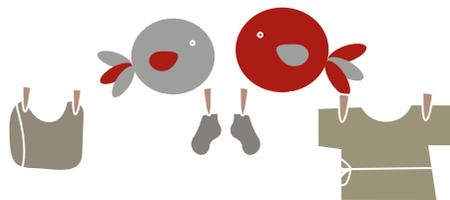
Dass alle in der Politik mitreden dürfen, ist eine unglaublich wichtige Errungenschaft, heisst es auf der Webseite der nationalen Kampagne «Strick en Blätz». Ziel dieser sei es, in der ganzen Schweiz Aktionen zu lancieren, die daran erinnern, wie wichtig es ist, dass in der Politik alle mitbestimmen dürfen. Anlass dazu ist das 50-Jahr-Jubiläum des Frauenstimmrechts. «Es geht um Solidarität unter und mit den Frauen. Um Solidarität über Generationen und über Parteigrenzen hinweg. Es geht um die Anliegen der Frauen. Und darum, unseren Vorkämpferinnen zu gedenken.» Diese Solidarität wollen die Initiantinnen und Initianten mit einer gemeinsamen «Lismete» zeigen. Das Aktionskomitee in

Schaffhausen hatte schon vor 50 Jahren Blätzen zu einer 6,5 Meter mal 6,5 Meter grossen Decke zusammengenäht. Nun stricken lokale Gruppen Blätzen und organisieren bis in den Frühling 2022 einen Anlass zum Thema Stimmrecht. Dann näht jede lokale Gruppe ihre Blätzen zu einer möglichst grossen Decke zusammen. Im Frühling 2022 kommen dann alle lokalen Aktionskomitees nach Bern und decken den Bundesplatz mit den Decken zu.

Weitere Infos zur Kampagne unter www.deinestimmezaehlt.ch. Kontakt für Graubünden: Tiziana Bundi-Epifani, Montalinstrasse 39, 7012 Felsberg, Tel. 076 310 72 95 oder lissma@gmx.ch.

KORRIGENDUM

In der letzten Büwo-Ausgabe vom 10. Februar unterlief der Redaktion ein Fehler. In unserer Babygalerie wurden jegliche Geburtsdaten mit dem Geburtsjahr 2020 versehen. Selbstverständlich sind alle Kinder im Januar 2021 zur Welt gekommen. Zudem wurde bei einem Kind der



falsche Name (Mariano Pasino) publiziert. Der korrekte Namen lautet Mariano Pasina.

MONATSSTEIN VON MEMBRINI

Fische: Jade

Jade hat seinen Namen von der spanischen Bezeichnung «piedra de ijada», was übersetzt «Lendenstein» bedeutet. Diesen Namen gaben die spanischen Eroberer Mittel- und Südamerikas dem Stein, als sie erfuhren, dass die Jade traditionell bei den Indianern als Lenden- und Nierenheilstein eingesetzt wurde. In China ist Jade seit Tausenden von Jahren als Heilstein und Schutzstein bekannt. Bei den Chinesinnen und Chinesen wurde Jade auch als «Himmelsstein» bezeichnet. Aus dem extrem harten Mineral wurden die kostbarsten Schmuckstücke der chinesischen Kaiser angefertigt. Auch im alten Ägypten wurde Jade als Stein der Liebe, des Friedens, der Harmonie und Ausgeglichenheit verehrt. Die Farbe der Jade zeigt grün in allen Tönen, Nuancen und Intensitäten. Manchmal schwarz, gelb, rosa bis violett, orange oder braun. Fundstellen gibt es auf der ganzen Welt, bedeutende Vorkommen findet man in Burma, China, Russland und Kanada. Auch in der Schweiz, in Poschiavo, kommt Jade als Nephrit vor. Die Heilwirkung ist unabhängig vom Sternzeichen und gilt deshalb für alle. Jade steht für innere Harmonie und Ausgeglichenheit. Sie wirkt unterstützend in Stresssituationen und soll das Nervensystem beruhigen. Jade steht für Erdung und Selbstverwirklichung. Zudem soll Jade positiv auf den Stoffwechsel und auf alle inneren Organe wirken. Dem Sternzeichen Fische sind noch weitere Glückssteine zugeordnet.

Genauere Infos sowie einen Auszug aus unserem aktuellen Angebot finden Sie unter www.shop.membrini.ch



Bild Romeo Membrini



*Für ein Stück des Himmels würden
Fische-Geborene fast alles geben.
Bild Cindy Ziegler*

DIE SUCHE NACH DEM PARADIES

Fische-Geborene in Partnerschaft und Liebe

Fische-Geborene (20. Februar bis 20. März) sind romantisch, bescheiden und verträumt. Sie sind sehr soziale Wesen, sind mitfühlend, hilfsbereit, gutherzig, empathisch und wollen alle und alles retten. Sie haben stets ein offenes Ohr und ein liebendes Herz für alle Menschen, Tiere und Pflanzen auf dieser Welt und engagieren sich für Benachteiligte. Sie lieben Märchen, Spiritualität, Musik und alles Unsichtbare. Fische-Geborene leben oft in ihrer eigenen Welt – einer Welt, in der Wünsche wahr werden und Träume sich erfüllen – einer Welt, in der alles eins ist. Fische-Geborene können sich schlecht abgrenzen und werden oft missverstanden, denn sie können ihre Empfindungen, Wahrnehmungen und Gefühle nicht immer in klare Worte fassen. Wie schön wäre doch, wenn die anderen einfach spürten, was den Fische-Geborenen gerade fehlt und was sie gerade brauchen. Oft sieht die Realität aber ganz anders aus, und sie fühlen sich als Opfer von Situationen oder Menschen. Ihre Suche nach dem Paradies,

nach der ewigen Glückseligkeit, kann beim einen oder anderen sogar zu einer ewigen Suche – oder gar Sucht werden.

Auch in Partnerschaften und Beziehungen möchten die gefühlsbetonten und feinsinnigen Fische-Geborenen ihre ganz grossen Gefühle leben und suchen dementsprechend nach dem Märchenprinzen oder der Traumprinzessin. Wenn Fische-Geborene sich verlieben, ziehen sie die rosarote Brille an. Welch ein Erwachen, wenn sie entdecken, dass die eine oder andere Beziehung eben doch nur ein schöner Traum war.

Ideale Partnerinnen und Partner für Fische-Geborene sind die Erdzeichen Stier, Jungfrau oder Steinbock. Diese Tierkreiszeichen geben den Fische-Geborenen Halt, Stabilität und Sicherheit. Die Erdzeichen bieten den Fische-Geborenen einen sicheren Hafen, in den sie sich fallen lassen können. Es gelingt ihnen immer wieder, ihre Fische-Partnerinnen oder -Partner aus dem Land der Wünsche und Träume in die irdische Realität zurückzu-

holen – wenn auch manchmal etwas unsanft.

Die Feuerzeichen Widder und Schütze verstehen es immer wieder, das Feuer von Fische-Geborenen zu entfachen – vor allem dann, wenn Letztere enttäuscht oder unglücklich sind. In einer Partnerschaft mit den Feuerzeichen Widder oder Löwe ist stets etwas los. Langweilig wird es den Fische-Geborenen mit ihnen nie. Stattdessen kann es vorkommen, dass die unerschöpfliche Energie von Widder- und Löwe-Geborenen für Fische-Geborene einfach zu viel wird, sie sich nach Stille sehnen und sich zurückziehen. Dieser innere oder äussere Rückzug ist für andere oftmals schwer nachvollziehbar und kann zu Missverständnissen führen.

Die Luftzeichen Zwillinge und Wassermann schaffen schnell Kontakt mit den oftmals scheuen Fische-Geborenen. Kommunikation ist das A und O einer Beziehung. Doch während Zwillinge-Geborene gerne viel und Wassermann-Geborene oft schnell reden, hängen die Fische-Geborenen ihren eigenen Gedanken nach oder machen sich ihre eigenen Fantasien zu dem, was sie gerade hören. Das Luftzeichen Waage bringt die erträumte Harmonie in die Beziehungen von Fische-Geborenen.

Die Wasserzeichen Krebs und Skorpion sind über die Gefühlswelt mit ihren Fische-Partnerinnen und -Partnern verbunden. Bei den Krebs-Geborenen finden die Fische-Geborenen die gesuchte Geborgenheit und mit den Skorpion-Geborenen teilen sie die Suche nach dem Unergründlichen, dem Vollkommenen – nach dem Paradies und der ewigen Liebe.

Für einen Moment des Himmels geben Fische-Geborene fast alles.

REGINA CASANOVA

Zu erwähnen ist: Alle Tierkreiszeichen passen zueinander oder ergänzen sich. Es ist kein Zufall «wer mit wem», sondern eine Aufforderung, eigene Defizite weiterzuentwickeln.

Steuererklärung 2020

Faire Preise, professionelle Leistung.
Ab Fr. 50.-. Ihre Steuererklärung
erhalten Sie innerhalb 1-4 Wochen.

Fabian Monn, Tel. 079 348 22 94
www.schweizersteuererklaerung.ch

**WIR KAUFEN
ALLE AUTOS
UND BUSSE,
KM + ZUSTAND
EGAL, BAR-
ZAHLUNG
TEL. 079 290 59 95**

Roffler Rehamobil Mehr Mobilität im Alltag

• Gratis Beratung • 24H Service • Spitex Partner



Roffler – Rehamobil, Rheinstrasse 85, 7000 Chur
Tel 081 286 99 31 | roffler-rehamobil.ch

Hören ...

Verstehen ...

Aktiv bleiben

Hörberatung Prättigau

Stefan Mathis



Ihr Fachgeschäft für gutes Hören

Dipl. Akustiker und Pädakustiker

- Hörberatung • Hörsysteme •
- Schwimm- und Gehörschutz •
- Zubehör • Reparaturservice •

**Zufriedene Kunden
Sind unsere Visitenkarte**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

HÖRBERATUNG PRÄTTIGAU, Stefan Mathis
Bahnhofstrasse 8, 7220 Schiers
Telefon 081 328 16 26, www.hoerberatung-praettigau.ch

GUTSCHEIN für einen kostenlosen Hörtest

HEIM SPIEL



suedostschweiz.ch/podcasts

 **südostschweiz**

Lesen Sie die büwo online:





Vitalijs Zubkovs demonstriert im Biolabor einen der früheren Prototypen.
Bild Reufa Junuzovic

Forschung und Technologieentwicklung in Graubünden

UNTERWEGS ZUM EIGENEN START-UP

«Wenn es einfach wäre, hätte es schon jemand gemacht»

Das Schweizerische Zentrum für Elektronik und Mikrotechnik (CSEM) mit Zentren in Neuchâtel, Landquart, Muttenz, Alpnach und Zürich ist seit über 35 Jahren auf den Technologietransfer zwischen Wissenschaft und Industrie spezialisiert. Die rund 25 Ingenieurinnen und Ingenieure des CSEM-Zentrums in Landquart entwickeln optoelektronische und elektrochemische Sensoren und miniaturisierte Systeme und setzen diese Technologien mit Industriefirmen in innovative Produkte um. Einer von ihnen ist Vitalijs Zubkovs. Der gebürtige Lette erhielt nach Abschluss seines Doktors an der École Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL) 2019 eine Anstellung als «Postdoc for Industry» am CSEM. Dieses Programm ermöglicht es Doktorierenden von Schweizer Hochschulen, ihre Technologien und ihr Know-how mit Unterstützung von Experten und Expertinnen des CSEM weiterzuentwickeln und zu vermarkten.

Der vielseitige Biochemiker Zubkovs liess sich vom innovativen Umfeld an der EPFL inspirieren und träumt nun davon, ein

Start-up-Unternehmen zu gründen: «Mein Projekt am CSEM in Landquart begann im Sommer 2019. Ich bin der Projektleiter und arbeite mit weiteren drei Ingenieuren zusammen. Ausserdem arbeite ich mit Praktikanten zusammen, derzeit mit Tayfun Tatar, einem talentierten Elektronikingenieur von der ETH Zürich. Unser Projekt ist genau in der Mitte zwischen Grundlagenforschung und kommerzieller Anwendung angesiedelt. Unser Ziel ist es, einen kommerziellen Prototyp des ersten optischen Glukosesensors zu entwickeln, der auf einwandigen Kohlenstoff-Nanoröhrchen basiert. Kohlenstoff-Nanoröhrchen sind winzige röhrenförmige Strukturen aus Kohlenstoffatomen, die unter dem Elektronenmikroskop sichtbar sind. Dieses Material hat einzigartige optische Eigenschaften und eine hohe Stabilität.

Der Wettbewerbsvorteil dieser innovativen Technologie ist, dass sie in miniaturisierte Sensoren von der Grösse einer Erdnuss integriert werden kann. Glukosesensoren kommen unter anderem in der Biotechnologie und in der regenerativen Medizin

zum Einsatz. Glukose ist die Hauptenergiequelle für lebende Organismen und wird üblicherweise als Nährstoff in Zellkulturen verwendet. Da Glukose von lebenden Zellen während ihrer Reifung verbraucht wird, sollte die Glukosekonzentration überwacht und während des Kultivierungsprozesses konstant gehalten werden. Dies dient dazu, ein normales Zellwachstum aufrechtzuerhalten und das Risiko von unerwünschten Veränderungen in den Zellen zu verringern. Die manuelle Probenahme und Analyse von Zellkulturen ist ein zeit- und kostenaufwendiger Vorgang, der das Risiko einer Verunreinigung erhöht. Zudem sind die aktuellen Geräte zur kontinuierlichen Überwachung gross und ihre Verwendung ausserhalb der Laborumgebung ist begrenzt. Unser Ziel ist es, diese Lücke zu schliessen, indem wir ein kostengünstiges, miniaturisiertes Gerät zur kontinuierlichen Glukoseüberwachung bereitstellen, das im kommerziellen Massstab hergestellt werden kann.»

Die Herausforderungen des Projekts kommentiert Zubkovs selbstironisch: «Wenn es einfach wäre, hätte es schon jemand gemacht. Unser Entwicklungsansatz besteht darin, die Grösse des Sensorgeräts schrittweise zu minimieren. Dabei versuchen wir ständig, mögliche Einschränkungen der optischen und elektronischen Komponenten im Gerät und seiner Materialien frühzeitig zu identifizieren und zu lösen. Mein Ziel ist es, die Forschungsergebnisse für die Gesellschaft nutzbar zu machen.»

VITALIJS ZUBKOVS UND DANIELA HEINEN



VITALIJS ZUBKOVS

WEITERE INFORMATIONEN

Informieren Sie sich über Forschung in Graubünden: www.academiaaetica.ch.

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Beitrags wurde von der Academia Raetica zur Verfügung gestellt.

Bleiben Sie informiert



Täglich in Ihrem Briefkasten und rund um die Uhr online, inkl. «Südostschweiz am Wochenende».

Jetzt testen:
**6 Wochen/
CHF 25.–**
Tel. 0844 226 226
abo.somedia.ch



suedostschweiz.ch

 **südostschweiz**



Ratgeber Recht

KÜNDIGUNG DES ARBEITSVERHÄLTNISSSES

Gesetzliche Sperrfrist bei Unfall und Krankheit

Ein «BüWo»-Leser fragt:

Kürzlich hat mir mein Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis gekündigt. Anschliessend hatte ich während laufender Kündigungsfrist aber einen Unfall und war drei Wochen krankgeschrieben. Ich habe meinem Arbeitgeber mitgeteilt, dass aufgrund meines Unfalls die Kündigung ungültig sei, was er jedoch abgestritten hat. Ich bin der Meinung, dass man niemandem kündigen darf, der infolge eines Unfalls nicht arbeitsfähig ist. Stimmt das oder hat mein Arbeitgeber recht?

Der Experte antwortet:

Zum Schutz des Arbeitnehmers enthält das Arbeitsrecht in Art. 336c OR bestimmte Sperrfristen. Kündigungen, die während einer solchen Sperrfrist erklärt werden, sind nichtig. Diese entfalten mithin keinerlei Rechtswirkung. Vor Kündigung geschützt sind der Arbeitnehmer und die Arbeitnehmerin dieser Bestimmung zufolge während des obligatorischen Militär- oder Zivildienstes, während der Schwangerschaft und in den 16 Wochen nach der Geburt sowie während einer ohne eigenes Verschulden durch Krankheit oder Unfall eingetretenen ganzen

oder teilweisen Verhinderung an der Arbeitsleistung. Hinsichtlich des letzten Punktes gilt im ersten Dienstjahr eine Sperrfrist von 30 Tagen, ab dem zweiten bis und mit dem fünften Dienstjahr eine solche von 90 Tagen und ab dem sechsten Dienstjahr eine Sperrfrist von 180 Tagen.

Die Kündigung ist jedoch nur nichtig, wenn sie *während* einer solchen Sperrfrist ausgesprochen wird. Ist die Kündigung dagegen *vor* Beginn einer solchen Sperrfrist erfolgt, aber die Kündigungsfrist bis dahin noch nicht abgelaufen, so wird deren Ablauf unterbrochen und erst nach Beendigung der Sperrfrist fortgesetzt.

Für Ihren Fall bedeutet dies, dass die ausgesprochene Kündigung zwar nicht unwirksam ist, die Kündigungsfrist jedoch während der Dauer Ihrer unfallbedingten Abwesenheit stillstand und erst anschliessend wieder weiterzulaufen begann. Faktisch hat sich dadurch Ihr Anstellungsverhältnis um einen Monat verlängert (Art. 336c Abs. 3 OR). Voraussetzung hierfür ist nach Gesetz aber, dass der Unfall nicht auf eigenes Verschulden zurückzuführen war. Ob ein Verschulden des Arbeitnehmers vorliegt, ist für jeden

Ein Unfall kann das Anstellungsverhältnis verlängern.

Bild Enrico Reich

Einzelfall gesondert zu prüfen. Ein Selbstverschulden des Arbeitnehmers wird beispielsweise bei einem durch Alkohol am Steuer verursachten Unfall bejaht. Für den konkreten Fall fehlen diesbezüglich nähere Angaben, sodass eine abschliessende Beurteilung nicht möglich ist.

Letztlich lässt sich Folgendes festhalten: War der Unfall unverschuldet, verlängert sich Ihre Kündigungsfrist um die Dauer der Sperrfrist bis zum nächsten Monatsende hin. War der Unfall hingegen selbstverschuldet, hat Ihre dadurch eingetretene Arbeitsverhinderung auf die Kündigungsfrist keinen Einfluss und Ihr Arbeitsverhältnis endet mit Ablauf der ordentlichen Kündigungsfrist.

Sollten Ihrer Ansicht nach Hinweise bestehen, dass die Kündigung unter Umständen missbräuchlich sein könnte, empfehle ich Ihnen abschliessend, bei Ihrem Arbeitgeber innerhalb der Kündigungsfrist mittels eingeschriebenem Brief Einsprache im Sinne von Art. 336b OR zu erheben. Damit behalten Sie sich die Möglichkeit vor, von Ihrem Arbeitgeber wegen missbräuchlicher Kündigung eine Entschädigung geltend zu machen, wobei diese von Gesetzes wegen auf den Betrag von sechs Monatslöhnen beschränkt ist.



RONNY PERS
RECHTSANWALT

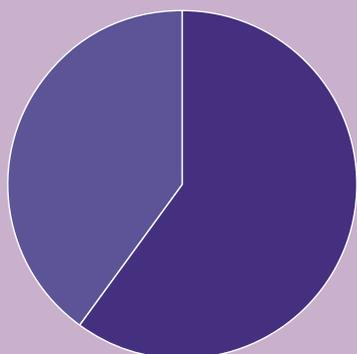
DER EXPERTE

Kunz Schmid ist eine Notariats- und Anwaltskanzlei in Chur, die vorwiegend auf wirtschaftsrechtliche Fragen im privaten und öffentlichen Recht ausgerichtet ist. MLaw Ronny Pers arbeitet vorzugsweise im Privatrecht, namentlich im Erbrecht, im Sachenrecht und im allgemeinen Vertragsrecht, insbesondere in den Bereichen des Miet- und Arbeitsrechts, sowie im Strafrecht.

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von der Kunz Schmid Rechtsanwältinnen und Notare AG zur Verfügung gestellt.

WEIBLICHE VORBILDER

Wir haben euch auf unseren Social-Media-Kanälen gefragt, ob ihr weibliche Vorbilder habt. Und ihr habt geantwortet. 60 Prozent von euch sehen zu einer Frau auf. 40 Prozent gaben bei der Abstimmung an, kein weibliches Vorbild zu haben.

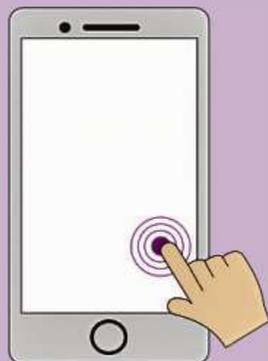


Von denen, die ein weibliches Vorbild haben, wollten wir wissen, zu wem sie hochschauen. Wie in der Wortwolke unten dargestellt, haben die meisten unserer Followerinnen und Follower ihre Mama als Vorbild. Aber auch zur eigenen Frau oder zu bekannten weiblichen Persönlichkeiten schaut ihr auf.



DARÜBER HINAUS

Zusätzliche Online-Inhalte und Neues von den «Büwo»-Leserinnen und -Lesern

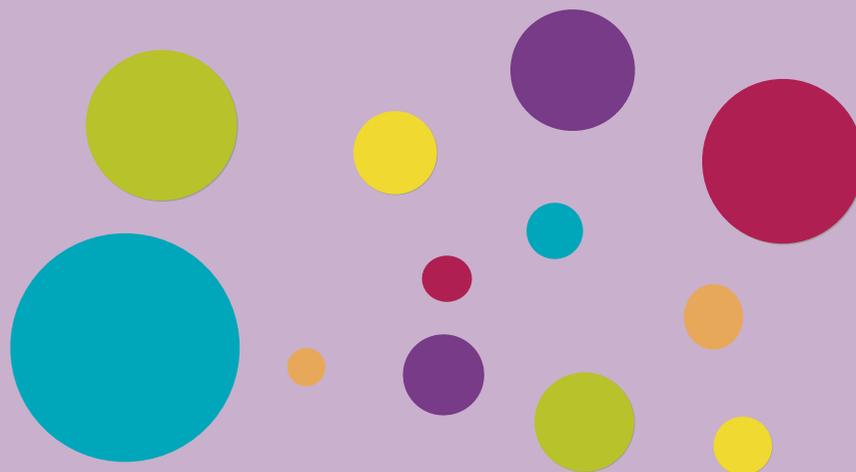


Im laufenden Jahr möchten wir Ihnen auf diesen Seiten Platz geben – und Ihnen online ein kleines Zückerchen präsentieren. Wenn Sie das Handy-Symbol links bei einem Artikel sehen

sehen, bedeutet das, dass online ein zusätzlicher Inhalt geboten wird. In der aktuellen «Büwo» ist das auf **Seite 4** der Fall. Wenn Sie dort den QR-Code scannen, der auf dem Handybildschirm abgebildet ist, gelangen Sie zu einem kur-

zen, aber informativen Film, der Ihnen von den ersten Parlamentarierinnen im Nationalrat erzählt. Reinschauen lohnt sich.

Ebenfalls finden Sie künftig diese violett hinterlegten Seiten in der «Büwo». Auf diesen finden Sie alle Informationen zu den zusätzlichen Online-Inhalten und erfahren Neues von den «Büwo»-Leserinnen und -Lesern. Ausserdem finden Sie hier immer die Informationen zu unseren Social-Media-Kanälen. Auch dort lohnt es sich, ab und zu vorbeizuschauen. Wir möchten Sie dort immer wieder mitnehmen und Ihnen Einblicke hinter die Kulissen der «Büwo» gewähren. Seit Neustem sind wir übrigens auch auf Tiktok. Zu finden sind wir auch dort als «Bündner Woche».



Instagram:
buendner.woche

Facebook:
Bündner Woche/büwo

YouTube
Bündner Woche

ERINNERUNG AN DIE FASNACHT



«Bei uns hat die Verbrennung des «Fasnachtsbögs» Tradition. Der Bög ist mit Böllern bestückt, und je länger es geht, bis der Kopf explodiert, umso länger wird die Winterzeit noch gehen», schreibt «Büwo»-Leserin Sonja Ziegler zu ihrem Fasnachtsbild.



«Oh wie vermissen wir alle fröhliche Party Nächte.» Ein Bild von Aimara Foguet.



«Es war eine schweizweit ebenso neue wie geniale Erfindung für den Churer Fasnachtsumzug: Einen Papierschredder an ein Heugebläse anzuschliessen, und schon flogen die Fetzen bis hoch über die Dächer hinauf. Wegen verstopfter Dachkännel und Abläufe wurde diese Attraktion 1995 behördlich verboten», berichtet Fasnächtler Charly Bieler.



Bei den Fasnachtserinnerungen darf auch die Luzerner Fasnacht nicht fehlen. Hier ein Bild von Daniela Nigg aus Trimmis.