



# Talente

gibb intern / Juni 2025  
Das Magazin der Berufsfachschule Bern



Berufsfachschule Bern





Seit ein paar Jahren gibt es an der gibb ein Talentförderungsprogramm. Die meisten Lernenden, die dieses Angebot in Anspruch nehmen, sind junge Sportlerinnen und Sportler wie der 400 m-Läufer Michael Sorg. Auf Seite 13 erfahren wir, wie er die Leichtathletik für sich entdeckt hat und sein intensives Training mit der Vollzeit-BMS vereinbaren kann.

## Editorial

# Talente wachsen lassen

Sonja Morgenegg-Marti, Direktorin gibb



### Liebe Leserinnen und Leser

An der gibb begegnen wir immer wieder jungen Menschen, die oft schon als Kinder besondere Talente und Leidenschaften entdeckten und sie bis heute pflegen: für die Kunst, das Schreiben, Programmieren, Musizieren, für einen Sport oder eine Spezialdisziplin wie die Astrofotografie. Diese Begabungen sind Ausdruck von Kreativität, Ausdauer und grossem Engagement und zugleich wichtige Ressourcen für die Persönlichkeitsentwicklung.

Darum verdienen diese Talente unsere Anerkennung und Aufmerksamkeit. Die gibb steht für eine ganzheitliche Bildung ein, die junge Menschen dazu befähigt, sich beruflich wie persönlich zu entfalten. Mit unserem Leitmotiv «*mehr wissen, mehr können, mehr sein*» setzen wir ein Zeichen: Bildung bedeutet nicht nur, Kompetenzen zu erwerben, sondern auch, das eigene Potenzial in seiner ganzen Vielfalt zu entdecken und zu leben.

Wir verstehen Talentförderung nicht als Sonderweg, sondern als integralen Bestandteil einer mo-

dernen Berufsbildung. In enger Zusammenarbeit mit Ausbildungsbetrieben, Eltern und externen Partnern ebnen wir Wege, auf denen Talente auch im anspruchsvollen Lehr- und Schulalltag vorankommen können – mit Flexibilität, Empathie und Mut zur Innovation.

Unser erklärtes Ziel ist es, Talente auch während der Ausbildung im dualen System aktiv zu fördern. Eine gute Möglichkeit hierzu bietet die Teilnahme an den SwissSkills – unser Gastartikel zeigt auf, was wir damit gewinnen.

Das duale Bildungssystem stärkt die Verbindung zur Arbeitswelt, fördert Selbstverantwortung und ermöglicht einen frühen Einstieg ins Berufsleben. Doch es fordert junge Menschen auch, insbesondere, wenn sie neben der Ausbildung viel Zeit und Energie in ein künstlerisches oder sportliches Talent investieren. Indem wir Rahmenbedingungen schaffen, die eine Vereinbarkeit von Ausbildung und Talentförderung ermöglichen, leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Chancengerechtigkeit und fördern das ganzheitliche Lernen. Flexible Stundenpläne, individuelle Lernwege oder projektbezogene Freiräume sorgen dafür, dass Talente bei uns nicht verkümmern, sondern wachsen können.

Ein junger Mensch, der seine Begabung während der Ausbildung weiterverfolgen darf, entwickelt mehr als fachliches Können: Er oder sie lernt, sich zu organisieren, Prioritäten zu setzen, Rückschläge zu überwinden – und über sich hinauszuwachsen. Das sind Fähigkeiten, die fürs ganze Leben zählen. Wir haben deshalb auch Lehrpersonen und Mitarbeitende gebeten, über ihre Leidenschaften zu schreiben.

Unsere Lernenden sind nicht nur zukünftige Fachkräfte, sie sind junge Persönlichkeiten mit Träumen, Fähigkeiten und einem grossen Potenzial. Lassen wir sie *mehr wissen, mehr können, mehr sein* – auf ihrem ganz eigenen Weg. Und lassen wir uns von ihren Texten bereichern.

# Inhalt

## Gut zu wissen

- 5 Neue stellvertretende Abteilungsleiterin DMG/HBB**  
Nathalie Jakobi
- 5 One Door Policy in der DMG**  
Tvrtko Brzović
- 5 Fringe Benefits an der gibb**  
Ricardo Ribeiro
- 6 MINT-Label stärkt die Berufsmaturität**  
Ruben Mäder

## Talente

- 9 Talente erkennen:  
Warum frühe Förderung entscheidend ist**  
André Burri
- 11 Zwischen Weinbau, recyceltem Baustoff  
und Mastschweinen**  
Franca Demarmels und Marco Baumgartner
- 13 Durchhaltevermögen und Selbstmotivation**  
Michael Sorg
- 14 «Ich mag es, für Menschen da zu sein» –  
Gespräch mit Sonali Allenbach**  
Sabine Beyeler
- 16 Mit der Pfanne und jeder Menge Fantasie**  
Céline Grossmann
- 19 Auf dem Sprung in den Profisport**  
Sven Stékoffer
- 20 Das Unsichtbare fotografieren**  
Marlon Moser
- 23 Mit Vollgas vom schönen Saanenland nach Kanada**  
Dania Allenbach
- 24 Von der Geige zum Stgw 90**  
Meryem Lehmann
- 27 Das Potenzial innovativer Softwarelösungen**  
Kevin Berger
- 28 Schon als Kind immer in Bewegung**  
Tina Walther
- 30 «Musik ist für mich wie Meditation»**  
Interview mit Yurii Horobniak, Sabine Beyeler
- 32 Jeder Spielzug zählt**  
Lorin Mader
- 34 Miniaturen**  
Mitarbeitende der gibb

## Spurenlese

- 40 Literaturempfehlungen aus der Mediathek der gibb**  
Cornelia Burkhardt

## Atem holen

- 42 Quelle der Ruhe**  
Philip Müller

## Kehrseite

- 40 Wandbild**  
Marina Schneider und Marino Trachsel

## Impressum

gibb intern  
Magazin der Berufsfachschule Bern

### Herausgeberin

gibb Berufsfachschule Bern  
Lorrainestrasse 1  
Postfach 248  
3000 Bern 22  
Telefon 031 335 91 11  
Fax 031 335 91 60  
direktion@gibb.ch

### Redaktionsteam

Sonja Morgenegg-Marti  
Hans Hofer  
Sabine Beyeler  
Bernhard Roten  
Nicole Berner

### Grafik und Layout

www.kommapr.ch  
www.eigenartlayout.ch

### Umsetzung

www.bueroz.ch

### Fotografie

Alain Bucher, Bern

Porträtfotos (Seiten 3, 13–29, 33, 43)

Christoph Sidler (Seiten 30 und 44)

Weitere Fotos wurden von  
den Autorinnen und Autoren  
zur Verfügung gestellt.  
Wir danken dafür.

### Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

Juni 2025

## Gut zu wissen



### Neue stellvertretende Abteilungsleiterin DMG/HBB Familie, Weiterbildung und Beruf unter einen Hut bringen

Ab Sommer 2025 übernehme ich die Funktion als Stv. Abteilungsleiterin HBB der Abteilung DMG. Seit 13 Jahren unterrichte ich ABU in verschiedenen Berufsfeldern, zuletzt vor allem bei den Fleischfachleuten EFZ sowie in den bilingualen Klassen (Deutsch-Englisch).

In den letzten Jahren konnte ich mich vermehrt in die Schulentwicklung der gibb einbringen – sei es als Fachperson Diversität oder in Projekten zum bilingualen Unterricht. Die Rolle als Stv. Abteilungsleiterin sehe ich als Chance, meine organisatorischen Stärken gezielter einzubringen, Verantwortung zu übernehmen und die Weiterentwicklung der Abteilung mitzugestalten. Besonders wichtig ist mir dabei, eine lernfördernde, inklusive und flexible Schulumgebung zu fördern.

Aktuell besuche ich das CAS «Diversität als Chance nutzen» an der PHBern. Dabei wird mir bewusst, wie anspruchsvoll es ist, Familie, Beruf und Weiter-

bildung unter einen Hut zu bringen – obwohl digitale Mittel viele Möglichkeiten bieten. In Zukunft möchte ich mich dafür einsetzen, dass Weiterbildungen flexibler organisiert werden, etwa durch hybride Formate oder Blended Learning. Ich freue mich darauf, die Abteilung DMG in meiner neuen Rolle aktiv mitzugestalten.

Nathalie Jakobi

### One Door Policy in der DMG Die Tür steht allen offen

Wenn man heute in den 1. Stock des Hauptgebäudes gelangt und das Sekretariat der DMG sowie den Empfang der gibb sucht, steht man vor ein und derselben Türe: One Door Policy eben. Da hat sich in den vergangenen Monaten vieles verändert. Der Wandel ist auch in den Räumlichkeiten sichtbar, wo wir zwei Zimmer zusammengeführt und neu gestaltet haben. Die Veränderung ist auch in anderen Bereichen spürbar: Wir haben den Empfang der gibb und das Sekretariat der DMG organisatorisch zusammengeführt. Gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen des Empfangs und den Sekretariatsleiterinnen konnten wir Abläufe weiterentwickeln und Zuständigkeiten klären. Neu sind beispielsweise die Öffnungszeiten und die gibb-weite Anpassung der Teams-Telefonie in den Sekretariaten. Dank des grossen Engagements und der konstruktiven Herangehensweise der Mitarbeiterinnen im

Empfang und im Sekretariat ist die Reorganisation gelungen. Die Türe steht allen internen und externen Besucher:innen offen.

Tvrtko Brzović, Abteilungsleiter DMG

### Fringe Benefits an der gibb Weil Geben und Nehmen zusammen- gehören

Wer an der gibb arbeitet, gibt viel Engagement, Know-how und Herzblut. Täglich begleiten wir Menschen auf ihrem Bildungsweg, vermitteln Wissen, schaffen Orientierung und eröffnen Perspektiven – nicht nur für Lernende und Studierende, sondern auch für unsere Gesellschaft. Unsere Arbeit ist weit mehr als ein Job. Sie stiftet Sinn und hinterlässt Spuren.

Doch klar ist auch: Wer so viel investiert, soll auch etwas zurückbekommen. Deshalb bietet die gibb ihren Mitarbeitenden eine Vielzahl an sogenannten «Fringe Benefits»: attraktive Zusatzleistungen, die Wertschätzung zeigen, den Alltag erleichtern und die persönliche Entwicklung fördern.

Dir stehen kostenlose Lizenzen für leistungsstarke Programme wie Adobe Creative Cloud und Microsoft Office zur Verfügung. Zudem profitierst du von exklusiven Vergünstigungen bei Anbietern wie BRACK.ch, Microsoft oder Brands for Employees. Ein spezielles Mobile-Abo wartet selbst bei Xadoo auf dich. Lebenslanges Lernen ist bei uns nicht nur ein Schlagwort.

Wenn du deine Kompetenzen erweitern möchtest, stehen dir unzählige spannende Angebote und Weiterbildungen zur Auswahl.

Auch dein Wohlbefinden hat Priorität. Mit Programmen wie Trainingplus, der Teilnahme am GP Bern oder Aktionen wie Bike2Work bleibst du nicht nur körperlich aktiv, sondern stärkst auch den Teamgeist mit deinen Kolleginnen und Kollegen.

Und wie wäre es mit etwas Abwechslung im Alltag? In unseren beliebten Freikursen kannst du Neues entdecken – zum Beispiel bei einem Kochkurs oder einer Boxlektion. So lüftest du den Kopf und sammelst frische Energie.

Neugierig geworden? Alle aktuellen Fringe Benefits findest du übersichtlich im Intranet. Ein Blick lohnt sich.

Ricardo Ribeiro, Leiter Informatik

---

### **MINT-Label stärkt die Berufsmaturität**

## **Brücke zwischen Berufsbildung und Hochschulen**

Die Akademie der Naturwissenschaften Schweiz (SCNAT) zeichnet elf Gymnasien in der Schweiz und Liechtenstein – und 2025 zum ersten Mal auch Berufsmaturitätsschulen – mit dem MINT-Label (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik) aus. Das Label

macht das Engagement dieser Schulen in den wissenschaftlichen und technischen Fächern sichtbar und stärkt damit die Attraktivität ihrer Lehrgänge.

2025 kommen nun elf neue Schulen zum Netzwerk hinzu, darunter fünf aus der neuen Kategorie «Berufsmaturitätsschule». Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf schulische Projekte, die Infrastruktur und darauf gelegt, wie förderlich die Bedingungen für ein hochwertiges wissenschaftliches Lernen sind. Die BMS gibb hat sich hier herausragend präsentieren können. Die Jury hat diese Punkte besonders gewürdigt:

- «Die Laborarbeiten sind sehr umfassend und werden von gut ausgebildetem Personal betreut.» Diese Würdigung bestätigt uns in unserem Bestreben, Laborversuche und praxisnahen Unterricht anzubieten. Dies ist nur möglich dank der Laborassistenz von Sabine Aebersold und engagierten Lehrpersonen.
- «Das Lernkick-Förderangebot ist ein vielversprechendes Projekt.» Das individuelle Lernangebot, das von Reto Reuter geleitet wird, stiess auf grosses Interesse bei der Jury, da zielgerichtet Schülerinnen und Schüler von Lehrpersonen direkt unterstützt werden.
- «Interdisziplinarität wird aktiv gefördert.» Das gibb-Konzept der interdisziplinären Arbeiten IDAF und IdPA sowie die MINT-Projektwochen haben die Jury stark beeindruckt.

Die Feier zur Auszeichnung fand am 26. Mai 2025 in der Kantonsschule Im Lee statt, an der eine Delegation der gibb gerne teilgenommen hat.

Mit der Aufnahme der Berufsmaturitätsschulen in das MINT-Label wurde einem Anliegen dieser Schulen entsprochen. Denn laut einem Bericht des Schweizerischen Observatoriums für die Berufsbildung erhalten ihre Lehrpläne zu wenig Beachtung. Die SCNAT freut sich deshalb, dass sie deren Qualität und ihre wichtige Rolle als Brücke zwischen Berufsbildung und Hochschulen aufwerten kann. Durch die Unterstützung der Berufsmaturitätsschulen trägt die SCNAT aktiv zu deren Ansehen bei und engagiert sich noch stärker für die Bekämpfung des Fachkräftemangels im MINT-Bereich.

Die Ausschreibung findet alle zwei Jahre statt. Eine Jury beurteilt die Kandidaturen anhand der eingereichten Dossiers und eines Schulbesuchs. Die Auszeichnung ist jeweils fünf Jahre gültig. Nach fünf Jahren können ausgezeichnete Schulen ihr Label durch ein vereinfachtes Verfahren erneuern lassen.

Das Projekt wird durch das Programm MINT IV der Akademie der Naturwissenschaften Schweiz unterstützt.

Ruben Mäder, Physiklehrer und Verantwortlicher für die Bewerbung, BMS





## Talente

«Talente, die wachsen dürfen,  
werden zu Fachkräften,  
die mitdenken, mitgestalten  
und mittragen.»



André Burri,  
Geschäftsführer  
Stiftung SwissSkills

### SwissSkills-Talentförderung

#### Talente erkennen: Warum frühe Förderung entscheidend ist

Wir alle haben individuelle Stärken und Fähigkeiten. Doch viele Talente bleiben unentdeckt, weil es oft an der richtigen Förderung fehlt. Genau wie ein Rohdiamant erst durch den Schliff seine volle Schönheit entfaltet, brauchen junge Menschen gezielte Unterstützung, um ihr Potenzial zu erkennen – und dieses auch auszuschöpfen.

#### Mehr als gute Noten

Oft wird Talent mit schulischer Leistung gleichgesetzt – doch das greift zu kurz. Wirkliches Talent zeigt sich in der Begeisterung für eine Tätigkeit, im unermüdlichen Üben, in der Bereitschaft, Rückschläge nicht als Niederlagen, sondern als Lernschritte zu sehen. Es ist die Mechanikerin, die mit zwölf zum ersten Mal am Töffli schraubt und nicht mehr davon loskommt. Der Informatik-Nerd, der sich nachts durch Programmierforen klickt. Die Floristin, die schon als Kind in der Natur Farben und Formen kombinierte. Talent ist ein innerer Antrieb – und dieser verdient es, ernst genommen und gefördert zu werden.

#### Früh fördern statt später suchen

Talentförderung beginnt nicht erst nach der Schulzeit. Bereits Kinder werden mit der Frage konfrontiert: «Was willst du einmal werden?». Aber hatten sie bereits die Chance, herauszufinden, was sie

begeistert? Eine frühe Förderung hat nicht nur einen positiven Einfluss auf die individuelle Entwicklung, sie ist auch von volkswirtschaftlicher Relevanz. Wer früh in seine Stärken investieren kann, bleibt motivierter, zielgerichteter und flexibler – Eigenschaften, die in einer dynamischen Arbeitswelt zunehmend gefragt sind. Talente, die wachsen dürfen, werden zu Fachkräften, die mitdenken, mitgestalten und mittragen.

Genau hier setzt SwissSkills an. Wir wollen junge Menschen im Berufsorientierungsprozess inspirieren, die eigenen Stärken kennenzulernen und darauf zu vertrauen, dass sie in ihrer Entwicklung über sich hinauswachsen können. Mit Programmen wie *Mission Future School* erhalten sie die Möglichkeit, ihre Talente zu erkunden und diese gezielt zu verfeinern. Sie sind wie ein Kompass, der jungen Menschen hilft, ihre Richtung zu finden.

#### Leidenschaft trifft Leistung

Niemand wächst im Vakuum! Talente brauchen Nährboden – Menschen, die an sie glauben, sie fordern und fördern. Eltern, die Kinder ermutigen, etwas Aussergewöhnliches zu wagen. Lehrpersonen, die eine besondere Begabung erkennen und sie unterstützen. Betriebe, die jungen Lernenden Verantwortung übertragen und ihnen zutrauen, Grosses zu leisten. Sie alle sind es, die die Flamme

am Lodern halten, wenn es schwierig wird. Die motivieren, Rückhalt geben und gleichzeitig den Blick weiten.

Die Teilnahme an regionalen oder nationalen Berufswettbewerben wie den SwissSkills kann dabei wie ein Katalysator wirken. Junge Fachkräfte wachsen über sich hinaus, lernen, mit Druck umzugehen, Selbstvertrauen aufzubauen und Spitzenleistungen zu zeigen. Selbst wer nie auf einem Podest steht, profitiert: Das Training, die Reflexion und der Austausch sind eine Schule fürs Leben.

### **Talent kennt keine Norm**

Unsere Gesellschaft neigt dazu, geradlinige Lebensläufe zu feiern. Wer gute Noten hat, soll ans Gymnasium. Wer analytisch denkt, wird Ingenieurin. Doch Talent lässt sich nicht immer in Zahlen messen. Es lebt von Begeisterung, Neugier, Ausdauer und dem Wunsch, etwas mit den eigenen Händen, Ideen oder Sinnen zu erschaffen. SwissSkills feiert genau diese Vielfalt. Wir sind überzeugt: Ein Lebensweg darf Kurven haben – solange der Mensch darin die Möglichkeit erhält, seine Begabungen einzubringen.

Gerade das Schweizer Bildungssystem bietet ideale Voraussetzungen dafür. Seine hohe Durchlässigkeit ermöglicht es, dass junge Menschen auch nach einer Berufslehre – über Berufsmatura, Fachhochschule oder sogar universitäre Wege – akademische Laufbahnen einschlagen können. Wer einmal den Funken entdeckt hat, kann auf verschiedensten Wegen zum Feuer gelangen.

### **Talente brauchen Chancen**

Talente sind kein Zufallsprodukt. Sie sind das Ergebnis aus Neugier, Übung, Ermutigung und Begleitung. Und sie sind ein Geschenk – nicht nur für den Einzelnen, sondern für die ganze Gesellschaft. Denn jedes Talent, das wachsen darf, bringt Innovation, Stabilität und Energie in unsere Wirtschaft und unser Zusammenleben. Lassen wir also möglichst alle Rohdiamanten da draussen ihre volle Schönheit entfalten!

## **Die SwissSkills-Förderprogramme im Überblick**

### **Mission Future School**

Ein kostenloses Programm, mit dem Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Stärken entdecken und besser kennenlernen können. Mission Future School bringt sie in Kontakt mit den SwissSkills Champions, jungen Berufsleuten, die an nationalen und internationalen Berufsmeisterschaften teilnehmen und über ihren Werdegang berichten.

[www.mission-future.swiss-skills.ch](http://www.mission-future.swiss-skills.ch)

### **SwissSkills Championships**

Die Schweizer Berufsmeisterschaften in über 90 Disziplinen – ein Schaufenster für die Vielfalt an Berufen, für Talent und Präzision. Sie fördern Höchstleistungen und machen Berufsstolz sichtbar.

[www.swiss-skills2025.ch](http://www.swiss-skills2025.ch)

### **SwissSkills National Team**

Junge Berufstalente, die sich in nationalen Wettbewerben qualifizieren, erhalten die Chance, die Schweiz an den EuroSkills oder WorldSkills zu vertreten – und sich mit den Besten der Welt zu messen.

[www.nationalteam.swisskills.ch](http://www.nationalteam.swisskills.ch)

### **SwissSkills Champions**

Unterschiedlicher könnten sie nicht sein – die SwissSkills Champions. Und doch haben sie alle ihren individuellen Weg zum beruflichen Erfolg gefunden. In verschiedenen Videos erzählen die jungen Talente ihre persönliche Geschichte. Sie sprechen dabei über Stärken, Berufsrollen, Schulzeit, Ausbildung und ihre Zukunftspläne.

[www.champions.swiss-skills.ch](http://www.champions.swiss-skills.ch)



**Franca Demarmels,**  
Stv. Abteilungs-  
leiterin BMS, Deutsch-  
lehrerin und gibb-  
Ambassadorin von  
Schweizer Jugend  
forscht



**Marco Baumgartner,**  
Deutschlehrer BMS  
und gibb-Ambassador  
von Schweizer Jugend  
forscht

## Bericht vom Nationalen Wettbewerb Schweizer Jugend forscht Zwischen Weinbau, recyceltem Baustoff und Mastschweinen

Schon beim Betreten des ETH-Hauptgebäudes in Zürich lag ein Hauch von Zukunft in der Luft. In den ehrwürdigen Hallen präsentierten im Rahmen des 59. Nationalen Wettbewerbs von *Schweizer Jugend forscht* über 120 junge Forschende ihre Projekte – mutig, kreativ und hochaktuell.

Laurin Grob etwa widmete sich dem Weinbau der Zukunft. In akribischer Feldarbeit untersuchte er, wie Reben in der Bündner Herrschaft mit Trockenheit umgehen – ein Projekt, das den Klimawandel buchstäblich im Boden verankert. Nur wenige Schritte weiter zeigte Julia Jaeschke, wie aus Abfall ein Baustoff werden kann. Ihre Mischung aus recycelten Materialien überzeugte nicht nur durch Stabilität, sondern auch durch ihr Potenzial, CO<sub>2</sub>-Emissionen in der Bauindustrie drastisch zu senken. Und etwas versteckt hinter einer Säule: Nicole Fuhrmann, die mit ihrer Verhaltensstudie zu Mastschweinen ethische Fragen aufwarf. Ihre Beobachtungen lieferten nicht nur wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern auch Denkanstösse zur Tierhaltung. Drei Projekte, drei Perspektiven – und ein gemeinsamer Nenner: der Wille, mit Forschung die Welt ein Stück besser zu machen.

### Kritisch denken und kreativ handeln

Diese Projekte zeigen eindrucksvoll, wie junge Menschen mit wissenschaftlicher Neugier, methodischer Präzision und gesellschaftlichem Verantwortungsbewusstsein an die grossen Fragen unserer Zeit herangehen. Und sie machen deutlich: Die Zukunft beginnt nicht morgen – sie wird heute von Jugendlichen gestaltet, die gelernt haben, kritisch zu denken, kreativ zu handeln und neue Technologien wie KI sinnvoll zu nutzen.

Der Nationale Wettbewerb bietet Jugendlichen zwischen 16 und 23 Jahren die Möglichkeit, sich vertieft mit einem selbstgewählten Thema auseinanderzusetzen, dieses wissenschaftlich zu untersuchen und ihre Ergebnisse einer Fachjury sowie der Öffentlichkeit zu präsentieren. Ziel ist es, wissenschaftliches Denken, Kreativität und Eigeninitiative zu fördern. Dabei sind Projekte aus allen Fachrichtungen willkommen – von Naturwissenschaften über Technik bis hin zu Kunst und Geisteswissenschaften. Die Teilnehmenden werden auf ihrem Weg von Expert:innen begleitet und erhalten am Ende eine Auszeichnung, die ihre Leistung würdigt.

### gibb-Wettbewerbsbeiträge erwünscht

Damit vermehrt auch gibb-Lernende ihr Können am Nationalen Wettbewerb präsentieren können, versuchen wir als Ambassador:innen unserer Schule, *Schweizer Jugend forscht* sichtbarer zu machen. Dafür müssen wir zuerst administrative Hürden aus dem Weg räumen. Wir sind überzeugt, dass bei unseren Lernenden grosses Potenzial vorhanden ist und dass sie mit etwas Ermunterung auch bereit sind, die eigene Arbeit gegen aussen zu öffnen und sich auf eine sehr wertvolle Erfahrung einzulassen.

Manchmal braucht es von uns Lehrpersonen nur einen kleinen Schubs – und schon wird aus einer guten Idee ein Wettbewerbsprojekt. Der Mut, sich mit der eigenen Arbeit zu zeigen, zahlt sich aus – spätestens dann, wenn man zwischen Reben, Recycling und Schweinestall steht und merkt: Manchmal reicht ein neugieriger Blick, ein mutiger Gedanke – und ein Wettbewerb, der all das sichtbar macht.

Und wenn es auch nicht fürs Podest reicht – immerhin weiss man jetzt, wie man Reben bewässert, Schweine glücklich macht oder mit Bauschutt die Welt rettet.



## Schnell über 400 Meter

### Durchhaltevermögen und Selbstmotivation

**Michael Sorg,**  
Automatiker EFZ, BMS



Mein besonderes Talent liegt im 400-Meter-Lauf. Schon bald nach meinem ersten Training beim TV Länggasse Bern im Sommer 2022 wurde mir klar, dass ich für diese Disziplin gemacht bin. Ich merke, dass ich schnell laufen und gleichzeitig meine Ausdauer gut einsetzen kann. Deshalb habe ich mich für die 400 m entschieden.

Ich habe schon früh sportliche Erfahrungen gesammelt. Als Kind war ich in einem Turnverein; danach habe ich Unihockey ausprobiert und sechs Jahre lang gespielt. Nach einer einjährigen Pause wurde ich von einem Freund auf die Leichtathletik und speziell auf das Laufen aufmerksam gemacht. Bereits im ersten Jahr zeichnete sich mein Potenzial ab. Ich war auf demselben Trainingsstand wie andere, die schon viel länger Leichtathletik machten als ich, und auch bei den Wettkämpfen hatte ich keine Probleme, vorne mitzumischen.

Mein bisher grösster Erfolg war, dass ich gleich in meiner ersten Saison mehrere Monate lang auf Platz 1 der Weltrangliste bei den U20-Athleten war, und zwar über 300 m. Das war für mich Ansporn, meinen Fokus voll auf den Sport zu legen. Seitdem trainiere ich sehr regelmässig und plane meinen Alltag rund um das Training herum.

Ein typischer Trainingsplan ändert sich je nach Jahreszeit. Im Winter liegt der Schwerpunkt auf dem Aufbautraining. Wir trainieren sechs- bis siebenmal in der Woche. Dabei machen wir Übungen für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Wir starten oft mit einem gemeinsamen Aufwärmen, bevor wir die Trainingseinheit beginnen. Im Sommer, wenn die Wettkämpfe anstehen, trainieren wir vier- bis fünfmal pro Woche. Dann konzentrieren wir uns auf kürzere, aber intensivere Einheiten.

Der Sport hat mir nicht nur körperlich, sondern auch mental viel gebracht. Durch das regelmässige Training habe ich gelernt, diszipliniert zu sein und meine Zeit gut einzuteilen. Diese Fähigkeiten helfen mir auch in der Schule und im Alltag. Durchhaltevermögen und Selbstmotivation sind wichtige Eigenschaften, die ich durch den Sport entwickelt habe.

Ich habe Automatiker gelernt und besuche zurzeit die technische Vollzeit-BMS. Es ist nicht immer leicht, Schule und Sport zu verbinden. Aufgrund der vielen Trainings in der Woche habe ich sehr wenig Zeit für schulische Arbeiten zuhause und muss deshalb genau einplanen, wann ich was lernen muss. Dadurch schränkt sich auch meine Freizeit stark ein. Durch das gibb-Förderprogramm habe ich die Möglichkeit, ein Training über den Mittag zu besuchen, während der Unterrichtszeit. Dieses Angebot ist für mich sehr wertvoll und ich bin froh, dass mir die Schule dieses Mittagstraining ermöglicht.

Für die Zukunft habe ich klare Ziele. Ich möchte mich weiterentwickeln und vermehrt an internationalen Grossanlässen teilnehmen, wie zum Beispiel an der U23-EM in diesem Jahr im norwegischen Bergen. Zudem habe ich vor, in den nächsten Jahren mein Training zu professionalisieren. Ich freue mich auf alles, was noch kommt, und bin dankbar für die Unterstützung, die ich bekomme.

## Ein soziales Talent

### «Ich mag es, für Menschen da zu sein» – Gespräch mit Sonali Allenbach

Sabine Beyeler,  
gibb intern

Meine erste Frage löst ein stilles Lächeln aus. Vor mir sitzt Sonali Allenbach, eine junge Frau, die eine zweijährige Ausbildung zur Praktikerin PrA Hauswirtschaft mit Fachrichtung Kinderbereich absolviert. Für die allgemeinbildenden Fächer kommt sie jeden Dienstagnachmittag in den Unterricht von Simone Moser, AVK, im Steigerhubel.

Und mit der Lehrerin hängt nun die erste Frage zusammen, genauer mit Simonas Beschreibung der besonderen Begabung ihrer Lernenden: «Ihr Talent ist es, dass sie in einer Welt, die nicht auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist, gut klarkommt.» Sonali freut sich über diese Einschätzung und erzählt von den anspruchsvollen, aber auch den schönen Seiten ihres Alltags. Sie hat eine körperliche Behinderung, die vorausdenkendes Planen und Geduld erfordert. Trotz langjähriger medizinischen Abklärungen ist nicht restlos klar, woher ihre Probleme beim Gehen stammen, doch wichtiger als Ursachenforschung ist Sonali ohnehin, dass sie mit angepasstem Verhalten und kleinen Hilfen gut durch den Lehr- und Schulalltag kommt. Wenn sie beispielsweise im Sportunterricht etwas in Bodennähe ausführen muss, behilft sie sich mit einem Bänklein.

Was sie im Alltag trägt und motiviert, ist einerseits die Unterstützung durch ihr familiäres Umfeld, andererseits ihr Glaube. Sie ist christlich aufgewachsen, hat in den Jungschar-Lagern einen grossen Zusammenhalt erlebt und Freunde gefunden, die ihr bis heute wichtig sind. Die Wochenenden, die sie bei ihrer Familie im Seeland und mit ihren Tieren, einem Hund und einer Katze, verbringt, sind eine ihrer Kraftquellen.

Aus Sonalis Schilderungen merke ich, dass sie für Unterstützung jeglicher Art dankbar ist, aber auch auf sich selbst vertraut. In hektischen Situationen nimmt sie sich Zeit und achtet auf ihren Körper. Darum geniesst sie auch die kleinen Auszeiten, die ihr das Pendeln zwischen ihrer Ausbildungsstätte und externen Betrieben wie der Kita oder der Schule erlaubt. Das Zug- und Tramfahren empfindet sie nicht als anstrengend, sondern eher als Möglichkeit, herunterzufahren und Kraft zu tanken.

An diesem Dienstag ist sie aus Bolligen angereist, wo sie seit eineinhalb Jahren in der Stiftung Agilas arbeitet und wohnt. Agilas bietet jungen Erwachsenen mit Behinderung eine individuell angepasste Ausbildung. Sonali arbeitet intern in der Hauswirtschaft mit, vor allem bei Küchen-, Wäscherei- und Reinigungsarbeiten. Daneben gibt es auch externe Einsätze, etwa im Restaurant «Mattenhof» in Gümligen, das von Agilas geführt wird.

Ein wichtiger und erfüllender Fixpunkt ihres Alltags ist die Kindertagesstätte, die zwischen Gümligen und Muri liegt. Sobald wir über die Arbeit mit den Kindern sprechen, vertieft sich Sonalis Lächeln. Sie liebt den Umgang mit Kindern, mag es, mit ihnen Büechli anzuschauen und beim Vorbereiten des Essens zu helfen. Im Kita-Bereich ist sie zurzeit auch am Schnuppern und Bewerben. Dabei könnte ihr auch die Leidenschaft für Musik helfen. Sie spielt verschiedene Instrumente, von der Ukulele und Gitarre über das Klavier bis zur Querflöte. Und sie schreibt Songs; einen besonderen Moment erlebte sie, als sie an der Hochzeit ihres Bruders zusammen mit ihrer Schwägerin einen eigenen Song vorgetragen hat.

Ein weiteres Talent kommt zutage, als wir über Sonalis Wohnsituation in Bolligen sprechen. Sie wohnt dort zusammen mit acht jungen Leuten in einer Wohngemeinschaft und verrät mir, dass sie die Kommunikation mit den anderen sehr schätze – und auch spüre, dass sie selbst geschätzt werde. «Ich spreche gerne mit Menschen; in der WG kann ich das ausleben. Die Leute kommen zu mir, wenn sie über etwas reden wollen. Und ich mag es, für sie da zu sein, wenn sie mich brauchen.»

Offen für andere zu sein und vielfältige soziale Kontakte zu pflegen, ist ein offensichtliches Talent von Sonali Allenbach. Aber genauso ist es ihre Fähigkeit, Zeit mit sich selbst zu verbringen und ein waches Auge für besondere Momente zu haben. Ihr letztes Lächeln gilt darum einer Leidenschaft, von der sie mir ganz am Schluss berichtet: dem Fotografieren.



*Sonali Allenbach, Praktikerin PrA Hauswirtschaft Fachrichtung Kinderbereich, AVK*

---



### Porträt und Interview

## Mit der Pfanne und jeder Menge Fantasie

**Céline Grossmann,  
Köchin, DMG**

Ich bin 19 Jahre alt und angehende Köchin EFZ im dritten Lehrjahr in der Stiftung für Betagte in Münsingen. Die schulische Ausbildung mache ich an der gibb Berufsfachschule in Bern im GGZ. Wenn ich nicht gerade in der Küche stehe, dann träume ich wahrscheinlich davon. Denn eines wusste ich schon als kleines Kind: Ich will mal Koch werden. Oder besser gesagt – Köchin. Schon als Kind durfte ich mit meinem Vater am Abend leidenschaftlich am Herd stehen – das waren unsere Momente. Kein Fernsehen, keine Spielekonsole – nur wir, die Pfanne und jede Menge Fantasie.

Doch bevor ich mit der Lehre startete, wollte ich wissen, was eigentlich wirklich hinter den Lebensmitteln steckt, die ich später verarbeiten würde. Also ging ich auf Entdeckungsreise: in die Käseerei, zur Metzgerei, zum Bauernhof, sogar in den Schlachthof. Ich durfte dem Pâtisserie-Weltmeister Rolf Mürner über die Schulter schauen und

war beim legendären «Hexer» Stefan Wiesner miten im Entlebuch. Ja, mein Zwischenjahr war nicht gerade langweilig.

Und jetzt? Jetzt stehe ich kurz vor dem Abschluss – und hatte die riesige Ehre, beim Gusto25 mitzumachen, dem grössten Schweizer Lehrlingswettbewerb für Kochlernende. 20 Jahre Gusto – und ich mittendrin. Warum dieser Wettbewerb mehr ist als nur Kochen unter Druck, was ich alles erlebt habe, und warum ich trotz Stress immer noch lächeln kann – das erfährst du hier im Interview.

**Wenn du ans Gusto-Finale zurückdenkst:  
Was ist das für ein Gefühl?**

**Céline Grossmann:** Ich denke, das stärkste Gefühl ist Dankbarkeit. Dankbarkeit für die Möglichkeit, an einem solch renommierten Wettbewerb teilzunehmen und für die professionelle Organisation und die Unterstützung, die ich auf meinem Weg

bis in den Final erhalten habe. Ich bin dankbar, dort fünf grossartige Kollegen getroffen zu haben, mit denen ich mich super verstehe, und natürlich dafür, dass an diesem fantastischen Abend das Siegerlicht bei mir stehen geblieben ist und ich diesen Moment mit ganz vielen Freunden und Familie teilen konnte.

**Welcher Moment aus dem Wettkochen hat sich dir am stärksten eingeprägt?**

Der Schreckmoment, als ich feststellte, dass ich vergessen hatte, einen Timer zu stellen. Glücklicherweise konnte ich mich auf meine Intuition verlassen und letztendlich hat alles trotzdem funktioniert.

**Céline, kannst du uns deine Kreation verraten und uns darlegen, wie man sich das Wettbewerbskochen vorstellen kann?**

Für mein Wettbewerbsmenü habe ich viele persönliche Erfahrungen und kulinarische Einflüsse eingebracht. In der Vorspeise habe ich asiatische Aromen mit regionalen Zutaten kombiniert: Es gab eingelegte Zwiebeln, Kimchi – also fermentierten Chinakohl – und sautierten Nierenzapfen, angeordnet auf einem luftigen, leicht süsslichen Bao-Bun-Hefeteig.

Ein besonderer Bestandteil war die geschmorte Miso-Zwiebel, die ich mit einem Zwiebelchip-Geflecht und etwas Zwiebelasche verfeinert habe – eine kleine Hommage an meine Zeit bei der Wiesner Gastronomie. Statt der oft gewählten Karotte habe ich bewusst auf Schwarzwurzel gesetzt. Diese wurde sous-vide gegart und in einem Röstzwiebel-Knoblauch-Knusper serviert.

Für den Hauptgang habe ich mich für ein zartes Stück Piemonteser Rindfleisch entschieden. Es war in Teriyaki mariniert, bereits vorgeschnitten und wurde von mir auf dem japanischen Grill zubereitet. Als weitere Komponente auf dem Teller habe ich eine Kartoffelkrokette serviert, verfeinert mit frisch geraffelter Belper Knolle.

Neben dem Menü mussten wir auch eine Mystery Soup zubereiten. Das Besondere: Wir erfuhren erst eine halbe Stunde vor Wettbewerbsbeginn, welche Suppe wir kochen und welche Suppeninlage wir dazu machen sollten. Das verlangte viel Spontanität, Kreativität und ein gutes Gespür für Aromen.

Insgesamt hatten wir genau drei Stunden Zeit – ein Timer lief mit, was den Druck natürlich deutlich erhöht hat. Man musste sehr konzentriert und gut organisiert arbeiten.

Warum ich die Jury überzeugen konnte? Ich denke, es war die Kombination aus mutiger Komposition, präziser Technik und einer klaren Linie im Menü. Ich habe versucht, meine eigene Handschrift auf den Teller zu bringen – und das kam offenbar gut an.

**Warum empfiehlst du jungen Kochtalenten die Teilnahme am Gusto?**

Für alle jungen Talente, die eine Leidenschaft für die Gastronomie haben, ist die Teilnahme am Wettbewerb eine riesige Chance. Der Weg scheint mir dabei wichtiger als das Ziel. Schon der Prozess, sich mit der Aufgabenstellung auseinanderzusetzen, ein Gericht zu entwickeln, möglicherweise Hilfe zu suchen und das Dossier bis zu einem bestimmten Termin einzureichen, ist enorm lehrreich.

**Du befindest dich im dritten Lehrjahr. Welche Pläne hast du für danach? Wohin soll deine berufliche Reise gehen?**

Bis 2028 wird für mich die Schweizer Junioren-Kochnationalmannschaft oberste Priorität haben. Es ist eine Ehre und ein Privileg, Teil dieses Frauenpowerteams zu sein, und wir haben grosse Ziele. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, mich im Catering-Bereich selbstständig zu machen, um mir die nötige Flexibilität zu sichern. Zusätzlich möchte ich mich spontan für interessante, kürzere Praktika bewerben können. Ich bin jung, voller Energie und habe einen grossen Durst nach Erfahrungen. Für mich ist jetzt der ideale Zeitpunkt, Risiken einzugehen und Chancen zu ergreifen.

**Apropos Reise: Als Gusto-Siegerin wirst du zwei Wochen bei Julien Royer in Singapur verbringen. Was möchtest du dort unbedingt sehen/lernen?**

Ich möchte das Lebensgefühl der Stadt aufsaugen und besonders die Hawker Centres mit ihrem Streetfood-Angebot erkunden. Bei Julien Royer erhoffe ich mir einen vertieften und möglichst ungeschminkten Einblick in die Vor- und Nachteile einer 3-Sterne-Küche zu erhalten.



---

## Schon mit vier Jahren auf dem Eis Auf dem Sprung in den Profisport

**Sven Stékoffer,**  
**Elektroniker, IET**

Weshalb ich mich für das Eishockey entschieden habe? Ich habe diese Sportart nie in Frage gestellt, seit ich mit vier Jahren das erste Mal in der Hockeyschule war. Nach der Hockeyschule bin ich den Bambinis des EHC Biel-Spirit beigetreten. Ich wurde von den jeweiligen Stufentrainern gezielt gefördert und durfte immer an den Turnieren mitspielen. Später wurde ich vom SKS (Sport-Kultur-Studium Biel) begleitet und habe die Sportschule besucht.

Früher gab es eine Phase, in der ich gleichzeitig Inline-Hockey spielte. Diese Sportart ähnelt dem Eishockey, aber das Feld ist kleiner und man spielt nicht auf Eis, sondern bewegt sich mit Rollschuhen auf Betonboden.

Meine Leidenschaft gehört aber immer schon dem Eishockey, denn diese Sportart ist sehr dynamisch und vielseitig; Teamgeist und Mindset sind gefragt. Die Spiele und Erfolge runden die Faszination ab, die dieser Sport auf mich ausübt.

Ich spiele momentan beim EHC Biel-Spirit in der U21-Mannschaft und werde von Guido Pfosi und Mathieu Fleury trainiert. Durch die Saison trainiere ich sechsmal pro Woche und gehe immer motiviert ins Training. Am Montag, Dienstag und Donnerstagabend haben wir ein Team-Training, in dem

wir zuerst eine OFF-ICE-Session haben und Dinge wie Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainieren. Danach gehen wir meistens für 1 Stunde und 15 Minuten aufs Eis. Am Dienstag und Donnerstagmorgen haben wir ein Fördertraining, wo wir meistens die Stürmer und Verteidiger trennen und dann positionsorientierte Übungen ausführen.

Dieser Teamsport hilft mir auch für den Alltag. Ich denke, dass ich gut mit anderen Personen zusammenarbeiten kann, diszipliniert bin und mich zielsicher auf Aufgabenstellungen im Berufsalltag konzentrieren kann. Durch strukturiertes Planen der Wochen kann ich mir die Zeiten der Trainings und des sonstigen Alltags gut aufteilen.

Vom gibb-Förderprogramm kann ich in zwei Bereichen profitieren: Ich bin vom Sportunterricht dispensiert und kann deshalb das Training am Montagabend pünktlich besuchen. Durch die ABU-Talentförderungsklasse kann ich einen Grossteil der ABU-Aufgaben von zuhause aus erarbeiten und so ein Training mehr in der Woche besuchen. Und wenn ich ein Spiel an einem Berufsschul-Tag habe, darf ich den Unterricht früher verlassen.

Mein nächstes sportliches Ziel ist es, den Sprung in den Profisport zu schaffen. In den nächsten fünf bis zehn Jahren möchte ich Profi-Eishockey spielen.

## Astrofotografie

### Das Unsichtbare fotografieren

**Marlon Moser,**  
Informatiker, BMS

In meiner Freizeit versuche ich, das für das menschliche Auge Unsichtbare zu fotografieren. Die Astrofotografie umfasst alles, was Himmelskörper wie Planeten, Sterne, Galaxien oder Nebel mit einer Kamera festhält. Mich fasziniert dabei die Kombination aus Naturbeobachtung und Technik: Wenn ich am Schluss auf dem Bild eine mehrere Millionen Lichtjahre entfernte Galaxie sehe, spüre ich pure Faszination.

Entdeckt habe ich meine Leidenschaft zufällig; das war 2022 während eines Urlaubs in Kanada. In einer Nacht sah ich eine Lichterkette aus Starlink Satelliten. Mein erster Foto-Versuch war unscharf, doch die Faszination war geweckt. Zur nächsten Weihnacht schenkten mir meine Eltern einen Astrofotografie Kurs, worauf ich mir eine eigene Kamera und ein Objektiv kaufte.

Die Astrofotografie ist von vielen Faktoren abhängig: Jahreszeit, Wetter, Mondphase. Es gibt nur wenige Tage im Monat, die sich für das Fotografieren anbieten, und wenn mal eine Nacht perfekt ist, bin ich auf jemanden angewiesen, mit dem ich hinaus in die Natur fahren kann. Ebenso wichtig: Am nächsten Morgen sollte ich nicht früh aufstehen müssen, da die guten Nächte eigentlich immer kurze sind.

Weil Städte mit ihrer Lichtverschmutzung stören, packe ich oft mein Equipment und fahre etwas weiter weg aufs Land. Habe ich einen solchen Ort erreicht, verbringe ich dort schnell einmal vier Stunden, bis alle Belichtungsreihen abgeschlossen sind. Genauso lang brauche ich anschliessend, um die Bilder zu kalibrieren, zu stacken und zu bearbeiten. Mein Wissen als angehender Informatiker hilft mir, gewisse Schritte in meinem Workflow zu automatisieren, was einiges an Zeit sparen kann.

Zeit lässt sich sparen, bei der Ausrüstung wird das anspruchsvoller. Die Astrofotografie ist kostenintensiv, und das ist für mich schon eine grosse Hürde: Eine einfache digitale Spiegelreflexkamera, ein lichtstarkes Objektiv und ein stabiles Stativ gibt es zwar schon ab etwa CHF 700. Doch für Deep Sky Aufnahmen benötigt man einen speziellen Tracker und bessere Teleobjektive oder Teleskope, das kann schnell mehrere tausend oder zehntausend Franken kosten.

Persönliche Treffen von Astrofotografen sind selten, aber online erlebe ich eine aktive Community. In internationalen Foren tauscht man sich über Aufnahmeobjekte, Software Tools und Resultate aus. Es gibt auch etliche Challenges, bei denen man spezifische Objekte unter besonderen Umständen fotografieren muss.

Meine zwei Lieblingsfotos gefallen mir durch ihre ganz eigene Art: Eines ist ein Saturnbild, auf dem man (trotz eingeschränkter Ausrüstung) die Ringe erkennen kann. Das andere Bild zeigt die Milchstrasse, die ich aufgenommen habe, während wir bei uns Polarlichter sehen konnten; das verpasste dem Himmel einen lila Schimmer und macht das Foto schön zum Anschauen.

Im nächsten Jahr möchte ich bei einem Messier-Marathon mitmachen. Ziel ist es, alle 110 Messier Objekte (Galaxien, Sternhaufen und Nebel) in einer einzigen Nacht zu fotografieren – eine Herausforderung, die viel Vorbereitung benötigt.

Ich hoffe, dass Astrofotografie in der Schweiz trotz zunehmender Lichtverschmutzung noch viele Jahre lang möglich sein wird und dass ich dabei noch viele verborgene Schönheiten des Universums entdecken darf.

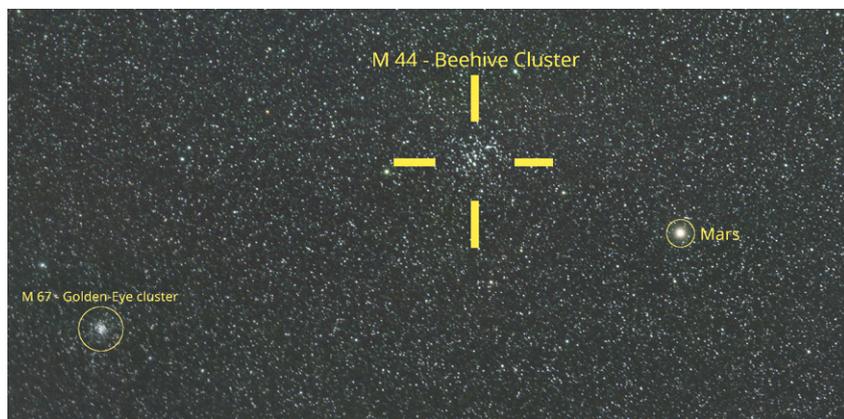


Foto vom 25. April 2025 (technische Details: 240 Bilder @ 5 Sek 70 mm F/2.8 ISO 8000, verwendete Open-Source-Anwendungen: Planung: Stellarium, Stacking & Post-processing: Siril)





## Im Fokus: der Ski-Europacup

### Mit Vollgas vom schönen Saanenland nach Kanada

**Dania Allenbach,  
Bodenlegerin, BAU**

Ich wurde 2007 geboren und bin im schönen Saanenland zusammen mit zwei Schwestern und zwei Brüdern aufgewachsen. Schon im Alter von zwei Jahren stand ich das erste Mal auf den Ski. Als ich etwas älter war, verbrachte ich jede freie Minute auf meinem Hausberg, dem Wasserngrat, der gerade mal zehn Gehminuten von unserem Zuhause entfernt ist. So gab es im Winter kaum einen Nachmittag, an dem ich nicht auf der Piste war.

Neben meiner Karriere als Skifahrerin mache ich eine Lehre als Bodenlegerin EFZ bei der Firma Tapistore in Gstaad. Momentan bin ich im dritten und letzten Lehrjahr.

#### Kein schöneres Gefühl

Wie bei uns üblich, trat ich dem Skiclub Turbach-Bissen bei und nahm schon im Kindesalter an ersten lokalen Rennen teil. Sich mit anderen zu messen, der Ehrgeiz, die Schnellste zu sein, der Fokus am Start, das Adrenalin während des Laufs – das alles fasziniert mich bis heute.

Es gibt für mich bis heute kein schöneres Gefühl als die Mischung aus Adrenalin, Geschwindigkeit und dem Zusammensein mit Kolleginnen in der Natur.

Ich glaube, gerade wegen dieser Faszination und des Eifers, den ich bis heute habe, zeigte sich meine sportliche Begabung früh. Damals stand jedoch die Freude am Sport und der Bewegung im Mittelpunkt. Dass ich diesen Sport später professionell ausübe, hätte damals noch niemand gedacht. Auch wenn ich sportlich vielseitig unterwegs bin, hat mich keine andere Sportart je so gepackt wie das Skifahren.

Mit der Zeit kamen neue Stationen dazu: Ich trainierte im Regionalen Leistungszentrum Gstaad, dann im BOSV U16-Kader und später im Nationalen Leistungszentrum Mitte. Heute gehöre ich zum B-Kader von Swiss Ski und starte an FIS- und Europacup-Rennen.

#### Zermatt im Sommer, Wettkampf im Winter

Ich trainiere vier- bis sechsmal pro Woche. Im Sommer liegt der Fokus auf dem Konditionstraining – Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit –, das mache ich meistens selbstständig. Ab Juli geht es zusammen mit dem Team auf den Gletscher nach Saas-Fee oder Zermatt, wo wir auf dem Schnee trainieren und gezielt an unserer Technik arbeiten. Im Winter beziehungsweise in der Wettkampfsaison bin ich viel unterwegs. Meist in der Schweiz, aber auch europaweit und sogar bis nach Kanada.

Wenn ich nicht gerade auf den Ski oder am Arbeiten bin, dann genieße ich die Zeit zu Hause mit meiner Familie und auf unserem Landwirtschaftsbetrieb.

Durch den Sport habe ich viel gelernt: Disziplin, Durchhaltewille, Selbstorganisation – aber auch, wie man mit Niederlagen umgeht. Diese Fähigkeiten helfen mir nicht nur im Skifahren, sondern auch im Berufsleben und im Alltag.

#### Das gibb-Förderprogramm hilft

Ausserdem darf ich von dem gibb-Förderprogramm profitieren. Den allgemeinbildenden Unterricht besuche ich einmal im Monat zusammen mit anderen Sportlern aus verschiedenen Disziplinen. Den restlichen Schulstoff erarbeite ich selbstständig – oft auch im Trainingslager. Auch mein Lehrbetrieb und meine Lehrpersonen zeigen viel Verständnis und Flexibilität, zum Beispiel bei Absenzen oder dem Verschieben von Prüfungsterminen wegen Wettkämpfen; dafür bin ich sehr dankbar.

In den nächsten Jahren will ich mich im Europacup etablieren und mich sportlich weiterentwickeln. Was in fünf oder zehn Jahren sein wird, weiss ich heute noch nicht. Aber solange ich Freude am Skifahren habe, gesund bin und die Resultate stimmen, gebe ich Vollgas.

---

## Multitalent und Autodidaktin

### Von der Geige zum Stgw 90

**Meryem Lehmann,  
Biolaborantin, DMG**

Ich bin 18 Jahre alt und wohne in Seedorf BE. Ich war schon immer neugierig und wollte Neues ausprobieren. Manchmal ging ich mit meinen Geschwistern zu ihren Konzerten oder zu Matches und interessierte mich zunächst für Musik. Später kamen noch mehr Hobbys dazu.

#### **Alles begann mit Musik**

Ich habe in der 3. Klasse mit der Klarinette angefangen und war dann Mitglied in der Juma (Jugendmusik Aarberg). Anfangs hatte ich nur in der Bläserklasse Unterricht und habe mir den Rest selbst beigebracht. Dann kam die Geige dazu. Ich fand die Geige schon immer ein wunderschönes Instrument, und als ich einmal im Fernsehen jemanden spielen hörte, wusste ich: Das muss ich auch können. Zuerst mietete ich eine Geige und meldete mich an der Musikschule Aarberg an, da die Geige eines der schwersten Instrumente ist, die man lernen kann. Und vor Kurzem habe ich mir noch eine E-Geige gekauft und gehe bald zum ersten Mal mit dieser Geige zu einem Konzert.

Ich spielte gerne während Zugfahrten oder, wenn ich Lieder komponieren wollte, auf einer Piano-App. Später bekam ich zum Geburtstag ein Keyboard geschenkt, das viele Funktionen und einen Kopfhöreranschluss hatte, sodass ich bis spät in die Nacht spielen konnte. Ich nehme keinen Unterricht, sondern bringe mir alles selbst bei.

#### **Mit dem Grossvater im Schiesskeller**

Schon als ich klein war, schoss ich gerne bei Märkten an Schiessständen. Im Jahr 2022 bekam ich einen Brief des Schützenvereins Aarberg zur Anmeldung für den Jungschützenkurs. Ich meldete mich an, machte den ersten Kurs in Aarberg und wechselte später in den Schützenverein Salvenach-Jeuss.

Als ich mit dem Stgw 90 schoss, nahm mich ein Kollege mit in den Schiesskeller zum Pistolen-schiessen. Es machte mir unglaublich Spass, und ich besorgte mir eine eigene SIG P220, mit der ich ab und zu in den Schiesskeller gehe und auch meinen Grossvater mitnehme. Wir teilen die gleiche Leidenschaft für Waffen.

#### **Realistischer Stil im Zeichnen und Fantasy-Romane**

Ich mochte es schon immer, zu zeichnen und meiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Zuerst begann ich mit Buntstiften und Bleistiften, merkte dann aber, dass mir das Zeichnen mit Bleistiften mehr gefällt. Ich zeichnete gerne Charaktere aus Filmen und Serien und gestaltete sie im realistischen Stil. In der Schule fragten mich ein paar Kollegen, ob ich ihre Lieblings-Anime-Charaktere zeichnen könnte, und so hatte ich schnell ein kleines Business, da sie mich für den Aufwand und die Materialien ein wenig unterstützten. Später mischte ich den Anime- und den Realismus-Stil und zeichnete die Charaktere semirealistisch. Doch ich zeichne nach wie vor gerne Porträts so realistisch wie möglich und entwickle meine Fähigkeiten und Stile weiter.

Ich lese gerne Bücher und habe eine Vorliebe für spannende Fantasy-Romane. Ich mag es, in neue Welten einzutauchen und stundenlang in einem Buch vertieft zu sein, während ich die Zeit vergesse. Nach vielen Büchern hatte ich die Idee und Motivation, eine eigene Geschichte zu schreiben. Zuerst hatte ich eine Grundidee und entschied mich für einige Genres, die die Geschichte prägen sollten. Ich erschuf meine Charaktere und entwickelte die Geschichte weiter.



### **Koordination ist alles**

Am Montag nach der Schule habe ich Geigenunterricht an der Musikschule Aarberg. Am Mittwochabend gehe ich nach Salvenach auf den Schiessstand und übe mit meinem Stgw 90. Unter der Woche schreibe ich im Bus oder in der Mittagspause gerne weiter an meiner Geschichte oder zeichne ein wenig. Zu Hause mache ich Musik und übe entweder auf der Geige, dem Piano oder der Klarinette. Am Wochenende habe ich entweder ein Konzert oder gehe in den Schießkeller, um mit meiner SIG P220 zu üben.

In der Schulzeit hatte ich viel Freizeit, um meine Hobbys auszuüben. Doch als ich mit der Ausbildung als Biolaborantin startete, hatte ich anfangs ein wenig Schwierigkeiten, alles zu koordinieren.

Manchmal passierte es, dass ich eine Stunde vorher merkte, dass ich noch ein Konzert hatte. Später konnte ich meine Aktivitäten besser auf die Woche aufteilen und trug sofort alle Termine in den Kalender ein, damit ich nichts vergesse. Trotz des Stresses, der in manchen Wochen auftritt, machen mir all meine Hobbys unglaublich Spass und ich kann vor dem hektischen Alltag ein wenig durchatmen.

In Zukunft will ich weitere Instrumente lernen und vielleicht im Orchester spielen. Ich würde auch gerne weitere Waffen kaufen und mit dem taktischen Pistolenschiessen beginnen. Ich schreibe weiter an meinem Buch und will es dann mithilfe eines Verlages veröffentlichen.



---

## Frühe Leidenschaft fürs Programmieren

### Das Potenzial innovativer Softwarelösungen

**Kevin Berger,**  
Informatiker, IET

Schon früh war klar, dass meine Zukunft in der Informatik liegen würde. Aufgewachsen in einem kleinen Bauerndorf, fand ich kaum Anschluss. Während andere Jugendliche einem Ball hinterherjagten, sass ich lieber vor dem Computer und programmierte bereits in der 8. Klasse Websites mit PHP für Kunden. Inspiriert wurde ich dabei von meinem Vater, der in zweiter Generation die Berger-Elektronik GmbH führt und bis heute mein grösstes Vorbild ist. Früh begann ich, mit Hardware zu experimentieren und eigene Server aufzubauen. Die Informatik wurde für mich nicht nur zur Leidenschaft, sondern auch zum Rückzugsort, an dem ich mich sicher und verstanden fühlte.

Der Schritt in die Berufsausbildung war dann nur logisch. Mein Basislehrjahr absolvierte ich im Berufsbildungscenter in Bern bei Yves Pellaton. Er erkannte mein Potenzial, förderte mich intensiv und legte den Grundstein für meinen weiteren Erfolg. Die überbetrieblichen Kurse (üK) schloss ich dort mit einem 6.0-Schnitt ab und gewann Freunde, die mich bis heute begleiten.

Der Übergang zu meinem Lehrbetrieb, der mcs software ag, verlief optimal. Dank meiner intensiven Vorbereitung und Erfahrung beim Programmieren konnte ich mich rasch in die Projekte einbringen. Von Beginn an erhielt ich im Lehrbetrieb Unterstützung auf Augenhöhe, sowohl persönlich als auch finanziell, was mich bis heute sehr dankbar macht.

Neben meiner Ausbildung nahm ich schon mehrfach an Wettbewerben teil und erzielte Erfolge: Zweimal qualifizierte ich mich an den Regionalen Meisterschaften in Bern für die SwissSkills, zuletzt sogar als bester Berner. Bei den ICTskills 2023 in Zürich erreichte ich eine Platzierung unter den Top 10, ein Erfolg, der mich bis heute stolz macht.

Doch trotz meiner Begeisterung verlief nicht immer alles reibungslos. Gerade die Berufsschule stellte mich vor grosse Herausforderungen. Oft fehlte mir die Motivation aufgrund fehlenden Praxisbezugs und zu wenig Freiheiten. Dies führte zu einer hohen psychischen Belastung. In solchen Momenten war die mcs software ag mein Anker. Besonders dankbar bin ich meinem zweitgrössten Vorbild Eric Gutmann und generell der mcs-Familie für das grosse Vertrauen, die Freiheiten und das Verständnis, die mir entgegengebracht wurden. Ohne ihre Unterstützung und die meiner «richtigen» Familie sowie Partnerin wäre ich heute nicht da, wo ich jetzt bin.

Seit drei Jahren arbeite ich nun bei mcs, wo ich inzwischen federführend in der Entwicklung der internen Software tätig bin. Ich liebe es, Projekte von der Idee bis zur Umsetzung zu begleiten und Lösungen zu entwickeln, die Prozesse optimieren und anderen die Arbeit erleichtern. Diese abwechslungsreiche Arbeit fordert und fördert mich täglich und bereitet mir grosse Freude.

Wie sieht meine Zukunft aus? Ich freue mich darauf, weiter bei mcs als Softwareentwickler aktiv zu sein und parallel das Familienunternehmen meines Vaters zu unterstützen. Ich sehe grosses Potenzial darin, die Elektronikbranche mit neuen, innovativen Softwarelösungen weiterzubringen.

Und auch abseits der IT warten spannende Projekte auf mich: Gemeinsam mit meinem Bruder braue ich eigenes Bier, das bereits grossen Anklang findet. Wer weiss, vielleicht wächst daraus bald ein weiteres spannendes Unternehmen. Wer mehr über meinen Weg erfahren möchte, kann mir gerne auf LinkedIn folgen:

<https://www.linkedin.com/in/kevinberger-ch/>

## Vielseitigkeitssport Siebenkampf

### Schon als Kind immer in Bewegung

**Tina Walther,**  
**Elektroinstallateurin,**  
**IET**

Vor Leichtathletik-Wettkämpfen habe ich ein Ritual, das mir hilft, mich mental vorzubereiten: Ich laufe viel herum. Obwohl meine Trainer mich immer wieder ermahnen, mich auszuruhen, brauche ich diese Bewegung, um beim Start voll da zu sein – einfach nur stillsitzen, das funktioniert bei mir nicht.

Ich war schon als Kind immer in Bewegung und früh fasziniert von der Leichtathletik. Mit etwa vier Jahren begann ich, meine beiden älteren Geschwister bei Vereins-Trainings zu besuchen. Ich liebte es, ihnen zuzusehen, und durfte schliesslich selbst mitmachen, auch wenn ich für ein Training eigentlich noch zu jung war. Rasch wurde aus dieser ersten Begeisterung eine echte Leidenschaft.

Mit der Zeit wurde mir klar, dass ich diesen Sport nicht nur als Hobby betreiben wollte. Ich entschied mich, auf hohem Niveau zu trainieren, und investierte immer mehr Zeit in meine Entwicklung. An der Leichtathletik fasziniert mich besonders die Vielseitigkeit – das führte mich zum Siebenkampf. Der Siebenkampf besteht aus den Disziplinen 100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstossen, 200 m, Weitsprung, Speerwurf und 800 m. An Wettbewerben werden diese Disziplinen an zwei aufeinanderfolgenden Tagen absolviert. Die Kunst beim Siebenkampf besteht darin, schwächere Disziplinen durch Stärken bei den anderen Disziplinen auszugleichen. Es gibt immer ein Detail, das man verbessern kann, eine neue Herausforderung, an der man arbeiten kann.

Langeweile? Die gibt es in meinem Sport nicht! Doch Leichtathletik verlangt Disziplin. Um mitzuhalten, muss man auf vieles verzichten. Mit zehn Jahren kam ich kurz ins Grübeln, ob ich eine andere Sportart ausprobieren sollte. Ich besuchte ein Ringen-Schnuppertraining – und schnell wurde mir klar: Das ist nichts für mich. Danach wusste ich endgültig, wo mein Platz ist.

Meine Eltern unterstützten mich von Anfang an, besonders in jungen Jahren, als es schwer war, all die Verantwortung allein zu tragen. Heute trainiere ich beim Stadtturnverein Bern STB unter meinen Haupttrainern Adrian Krebs und Toni Walther. Trotz Eigenständigkeit bei den Trainings kann ich immer noch auf meine Eltern zählen; sie begleiten mich zu Wettkämpfen und unterstützen mich, wo sie nur können.

Mein Trainingspensum ist intensiv: fünf- bis siebenmal pro Woche. Montags absolviere ich Krafttraining, Sprungkraftübungen und kurze Sprints, dienstags stehen Kugelstossen und Speerwerfen auf dem Programm. Mittwochs arbeite ich an meiner Hochsprungtechnik und meiner Rumpfstabilität, donnerstags folgen physiotherapeutische Übungen, Rumpfkrafttraining und Beweglichkeitseinheiten. Freitags konzentriere ich mich auf die Hürden, während samstags Wurfkraft, Sprungkraft und Ausdauerläufe im Fokus stehen. Den Grossteil meines Trainings absolviere ich mit der Mehrkampfgruppe des STB, während ich Kraft- und Rumpfttraining selbstständig durchführe.

Dieses intensive Training kann ich nur wahrnehmen, weil ich mit Elektro Emch einen sportfreundlichen Lehrbetrieb gefunden habe. Ich bekomme Unterstützung für Wettkämpfe, Arzttermine und Lernzeiten. Auch in der Berufsschule darf ich mit Flexibilität rechnen, was mir ermöglicht, alle Trainingseinheiten wahrzunehmen.

Der Sport hat mich geprägt – Disziplin, Verantwortung und Selbstständigkeit helfen mir auch im Beruf. Zudem profitiere ich von meiner Fitness, da mir körperliche Belastungen leichter fallen.

Aktuell liegt mein Fokus auf den Mehrkampfmeisterschaften im Juni. Langfristig träume ich davon, bei einer internationalen Meisterschaft bei den Aktiven an den Start zu gehen.





*Yurii Horobniak, Perkussionist, BPI, AVK*

### **Mit Klassik und Jazz auf Tournee**

## **«Musik ist für mich wie Meditation»**

**Interview:**  
**Sabine Beyeler,**  
**gibb intern**

**Herr Horobniak, wir führen dieses Gespräch Ende Februar, weil Sie von März bis Juni auf Tournee sein werden. Was ist das für eine Tournee?**

**Yurii Horobniak:** Die Tournee beginnt nächste Woche. Ich werde mit einem grossen Orchester in verschiedenen Ländern auftreten, in Spanien, Frankreich, Deutschland und auch in der Schweiz.

Die Tournee wird von einem deutschen Veranstalter organisiert, die Musiker kommen aus ganz Europa.

**Welche Art von Musik und welche Schlaginstrumente werden Sie spielen?**

Wir spielen in klassischer Orchesterbesetzung Filmmusik, zum Beispiel Melodien von Hans Zimmer aus Harry Potter-Filmen oder «Pirates of the Caribbean».

Ich werde die klassischen Perkussionsinstrumente wie die Pauke spielen.

**Worauf freuen Sie sich besonders?**

Ich freue mich darauf, verschiedene europäische Länder zu erleben, bekannte Städte wie Madrid, Barcelona, Rom zu sehen. Ich möchte auch Menschen kennenlernen, neue Beziehungen knüpfen.

Musikalisch werde ich sicher davon profitieren, mich im klassischen Bereich zu verbessern.

**Sie haben in den letzten Jahren die Swiss Jazz School in Bern absolviert. Was unterscheidet für Sie als Perkussionisten den Jazz von der Klassik?**

Am Musik-College in der Ukraine wurde ich in klassischer Musik unterrichtet und habe die verschiedenen Schlaginstrumente spielen gelernt, zum Beispiel Xylophon, Vibraphon, Marimba, Pauke. Von allen Instrumenten gefällt mir bis heute das Schlagzeug am besten, weil es mir viele Freiheiten gibt.

Das freie Spiel ist auch der wichtigste Unterschied zwischen Klassik und Jazz. In der klassi-

schen Musik legen die Noten die Spielweise fest. Im Jazz kann man improvisieren, die einzelnen Stücke entstehen beim Spielen jedes Mal neu.

***Sie haben Ihre Ausbildung in der Ukraine erwähnt. Wie wurde ihr musikalisches Talent entdeckt und gefördert?***

Etwa mit 8, 9 Jahren habe ich mit der Musik begonnen und eine Musikschule besucht. Zuerst habe ich gesungen, später Saxophon gespielt; allerdings habe ich ein Problem mit der Zahnstellung und musste das Instrument wechseln.

Über ein Jugendorchester, die *First All-Ukrainian Youth Jazz Band*, habe ich den Jazz entdeckt. Mit diesem Orchester kam ich zum ersten Mal in die Schweiz.

***Im Frühling 2022 war eine Tournee in der Schweiz geplant. Als am 24. Februar in Ihrer Heimat der Krieg ausbrach, steckten Sie in den Konzertvorbereitungen. Erzählen Sie, was dann passiert ist!***

Die Konzerttournee wurde vor dem Kriegsausbruch geplant. Jugendliche aus der ganzen Ukraine waren in diesem Jazz-Orchester vertreten und sollten die Möglichkeit erhalten, in Europa aufzutreten und musikalische Erfahrungen zu sammeln.

Dann begann der Krieg. Eine Ukrainerin aus Zürich hat sich spontan engagiert und unsere Reise in die Schweiz organisiert. In Niederscherli wurden drei Wohnungen für uns gemietet. Die nächsten drei Monate haben wir in der Schweiz und in Deutschland gespielt, um Geld zu sammeln und zwei Krankenwagen in die Ukraine schicken zu können.

***Sind alle Mitglieder des Jugendorchesters in der Schweiz geblieben?***

Nein, viele sind in die Ukraine zurückgekehrt, vor allem die Jüngeren, die zu ihren Familien heimgekehrt sind. Für mich war es am besten, hier zu bleiben.

***Heute sind Sie 20 Jahre alt und besuchen an unserer Schule das Berufsvorbereitende Schuljahr Praxis und Integration. Wie erleben Sie dieses Schuljahr?***

Ich kann in diesem Jahr meine Allgemeinbildung verbessern, habe Mathematik-, IKT- und Sprachunterricht. Ich treffe in der Schule auf viel Verständnis, auch bezüglich meiner musikalischen Aktivität.

Ab August beginne ich in Studien bei Biel eine vierjährige Lehre zum Automobilmechatroniker. Ich bin sehr froh, dass ich diese Lehrstelle bekommen habe, und freue mich auf die Lehre. Sie bietet mir Sicherheit. Aber gleichzeitig hoffe ich auch, dass ich weiterhin Musik machen und in unterschiedlichen Ensembles spielen kann. Ich bekomme Einladungen von Bands aus der ganzen Schweiz, das macht mich glücklich.

***Können Sie beschreiben, was Sie am Musikmachen so fasziniert und erfüllt?***

Musik ist alles für mich – sie ist wie eine andere Welt. Wenn ich in schlechter Stimmung bin, setze ich mich ans Schlagzeug und automatisch verbessert sich meine Laune. Man schliesst die Augen, fühlt nur noch. Meine Emotionen sind beim Jazz-Spielen am grössten, doch ich liebe alle Arten von Musik, weil ich einfach gerne spiele.

***Wie ist es für Sie, in einer Jazz-Formation zu musizieren?***

Wenn du zusammen mit anderen Musikern spielst, hast du eine Verbindung, eine «Connection» zu ihnen. Diese Verbindung entsteht auch mit dem Publikum. Wenn man Jazz spielt, verändern die Zuhörer das Spiel. Die «Connection» mit ihnen ist wichtig. Du musst die Emotionen in den Saal schicken und darauf reagieren, wie die Stimmung ist und was zurückkommt.

Manchmal spreche ich vor dem Konzert mit den Leuten im Saal. Es interessiert mich, wer sie sind und was sie vom Konzert erwarten.

***Wann und wo üben Sie?***

Ich wohne im Studentenwohnheim, dort ist das Üben schwierig. Aber ich habe das Glück, einen Schlüssel für die Proberäume der Swiss Jazz School zu haben und dort üben zu dürfen. Durch die Woche finde ich nicht so viel Zeit. An den Wochenenden übe ich manchmal bis zu drei Stunden pro Tag.

Ich geniesse es, einfach für mich selbst zu spielen, denn Musik ist für mich wie Meditation.

---

## Die Leidenschaft fürs Unihockey Jeder Spielzug zählt

**Lorin Mader,**  
Informatiker, IET

Seit ich fünf Jahre alt bin, spiele ich Unihockey – mittlerweile also seit über 13 Jahren. Rückblickend war es keine bewusste Entscheidung, sondern eine natürliche Entwicklung: Ich bin mit dem Sport aufgewachsen, und er ist ein fester Teil meines Alltags geworden. Unihockey fasziniert mich vor allem wegen der Dynamik, der Geschwindigkeit und dem Teamgeist. Es geht nicht nur um körperliche Fitness, sondern auch um Strategie, Kommunikation und Reaktionsfähigkeit. Jeder Spielzug zählt, und man muss ständig hellwach sein – genau das liebe ich daran.

Ich habe als Kind auch andere Sportarten ausprobiert, etwa Fussball und Tennis, aber nichts hat mich so gepackt wie Unihockey. Im Verein hatte ich schon früh Erfolgserlebnisse, wurde gefördert und erlebte das Gefühl, wirklich Teil eines Teams zu sein. Dass auch mein Vater früher Unihockey gespielt hatte, war ein zusätzlicher Antrieb.

Heute spiele ich bei Floorball Köniz Bern und werde dort auf die neue Saison hin von Shanon Zentralli gecoacht. Wir trainieren mehrmals pro Woche, jeweils an drei bis vier Abenden und manchmal auch am Wochenende. Dabei trainieren wir nicht nur Technik und Taktik, sondern auch Ausdauer, Kraft und Koordination. In der Saisonvorbereitung liegt der Fokus vermehrt auf der Fitness, während in der Saison das Zusammenspiel und die taktische Feinabstimmung wichtiger werden. Das Training findet meist im Team statt, gelegentlich mache ich zusätzliche Einheiten allein, etwa Laufen oder Krafttraining.

Der Sport bringt mir auch im Alltag und im Beruf viel. Ich habe gelernt, durchzuhalten, mich zu fokussieren und im Team zu arbeiten. Fähigkeiten, die im Berufsalltag als Informatiker genauso wichtig sind wie auf dem Spielfeld. Auch mit Niederlagen umzugehen und danach gestärkt zurückzukommen, ist etwas, das ich aus dem Sport mitnehme.

Unihockey mit der Ausbildung zum Informatiker Plattformentwicklung EFZ unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer einfach. Es braucht gute Organisation, Disziplin und manchmal auch Verzicht. Ich profitiere dabei vom Förderprogramm der gibb, das mir gewisse Freiräume verschafft, etwa für Trainingslager oder Turniere. Dafür bin ich sehr dankbar. Mein Wunsch an die Schule wäre, dass man Sporttalente auch in stressigen Phasen, etwa während Projektwochen oder Prüfungen, noch gezielter unterstützen könnte.

In naher Zukunft möchte ich mich sportlich weiterentwickeln und mit meinem Team Erfolge feiern, etwa in der Meisterschaft oder bei Turnieren. Ich werde versuchen, solange es geht an der Spitze mitzuhalten. Unihockey wird in meinem Leben sicher immer einen hohen Stellenwert haben, ob als Aktiver auf dem Spielfeld oder später vielleicht in einer anderen Rolle.



## Miniaturen «Talente»

---

**Für die Miniaturen haben wir für einmal den Spiess umgedreht und stellen Mitarbeitende der gibb ins Zentrum. Die Schreibenden hinterfragen den Begriff «Talent», stellen ihn in neue, auch unbekannte Zusammenhänge und verbinden ihn mit Passionen, die sie begeistern. Ein Strauss bunter Aktivitäten entfaltet sich, die von innerem Feuer, vielfältiger Bühnenpräsenz, friedlicher Zuversicht, vollmundigem Genuss, schrägen Stücken und sportlicher Meisterschaft geprägt sind.**

---

**Peter Iseli,  
ABU-Lehrer, DMG**

### Das Potenzial der Traube

Als ich als 14-Jähriger nach der Heimkehr von meiner ersten Weinlese in Féchy meine Eltern fragte, ob wir zur Röschti eine Flasche Weissen trinken möchten, schlugen sie erstaunt die Hände über ihren Köpfen zusammen. Was war mit ihrem jüngsten Sohn passiert? Ich durfte während meiner Arbeit als «brantard» alle spannenden Abläufe von der Lese bis zur Weinreife kennenlernen. Zwischen 14 und 26 lernte ich vom gebildeten Winzerpaar – Madame Mollieux war Literaturpreisträgerin des Kantons Waadt – alles rund um die Weinproduktion sowie die Demut gegenüber der Natur und ihren Schätzen. Meine Begeisterung für dieses Naturprodukt ist bis heute geblieben: Ich habe mich kontinuierlich weitergebildet, bin Mitglied beim Sommelierversand der Deutschschweiz und beginne im Mai die Ausbildung zum Weinakademiker. Talentierte? Wohl kaum – bloss voller Passion für die Traube und ihr enormes Potenzial, zusammen mit den sie umgebenden Kulturschätzen, dem feinen lokalen Essen und den vielfältigen Weinen! Was ich zur Röschti empfehle? Eine Bratwurst an feiner Zwiebelsauce ... Santé!

---

**Eva Kuske,  
Englischlehrerin, BMS**

### Schräge Stücke

Töpfern ist für mich ein kreativer Ausgleich zu meinem oft digitalen Alltag. Perfektion strebe ich dabei nicht an – im Gegenteil. Meine Stücke dürfen schief und schräg sein; man soll ihnen die Handarbeit ansehen. Vor einem Jahr habe ich *Atelier Tilde* gegründet, benannt nach dem Zeichen (~), das für «ungefähr» steht, genau wie meine Keramik. Meine Stücke ähneln einer maschinell produzierten Form nur und dürfen asymmetrisch und unperfekt sein.

Diese Haltung habe ich auch in der vergangenen BMS-Projektwoche weitergegeben. In meinen Töpferworkshops habe ich von den Lernenden keine makellosen Kreationen erwartet; vielmehr ging es mir darum, ihnen die Freude am Gestalten näherzubringen. Sie sollten experimentieren, Fehler machen und neue Ansätze finden, denn Lernen besteht nicht nur aus perfekten Ergebnissen.

Oft ist es das Ungeplante, das ein Stück – oder eine Idee – wirklich einzigartig macht.

**Tobias Seeholzer,**  
**ABU-Lehrer, IET**

## **Spöizchnebu**

Ich erinnere mich noch lebhaft an den Moment im Blockflötenunterricht, als uns Frau Bessier schwungvoll und schwelgend das Lied «Der Mond ist aufgegangen» vorspielte. Begeistert stellte ich mir vor, wie ich mit gleicher Verve den Klassiker ein paar Wochen später unter dem Weihnachtsbaum zum Besten geben würde. Leider war der Weg steiniger als gedacht, und das mühselige Üben wurde von anderen, interessanteren Aktivitäten wie Gamen verdrängt. Mein grosser Auftritt war stressig, mancher Ton zu tief oder zu hoch, der Applaus aber trotz allem warmherzig und wohltuend.

Mittlerweile sind ein paar Jahre vergangen und ich durfte viele schöne und unvergessliche Momente mit Musizieren in verschiedenen Gruppen und Stilen – von Reggae bis Jazz – erleben. Das manchmal mühselige Üben ist geblieben, der warmherzige und wohltuende Applaus auch. Mein Musik- und Kleidergeschmack hat sich im Laufe der Zeit etwas beruhigt, der Rhythmus ist gemächlicher geworden; doch die Leidenschaft, Musik mit anderen zu teilen, ist dieselbe geblieben. Das Feuer wird hoffentlich noch lange weiterbrennen.

**Gabriela Kunz,**  
**Sekretariatsleiterin AVK**

## **Ein liebevoll gepflegter Garten**

Meine Liebe fürs Yoga teile ich mit der Familie und vielen lieben Menschen. Die Freude daran, beweglich zu bleiben und gleichzeitig gedanklich still zu werden, steckt an, verbindet und erfüllt. Was mit dem Unterrichten von Tanz und Pilates begann, lehrte mich, meine Aufmerksamkeit von aussen nach innen zu richten und zu intensivieren. Das Innehalten kann in unserer schnelllebigen Zeit viel Gutes bewirken.

Wie bei vielen Berufungen lernt man auch als Yogalehrperson «on the job», indem man es regelmässig praktiziert und erfahrenen Personen zuhört. Der yogische Weg baut Brücken, löst Einschränkungen auf und mit den geeigneten Hilfsmitteln und Räumlichkeiten ist er jeder und jedem zugänglich.

Beim Yoga-Praktizieren verbinden wir nicht nur unseren eigenen Körper mit Seele und Geist, sondern treffen unterschiedlichste Menschen, um gemeinsam zu atmen und die innere und äussere Welt zu erkunden. Wenn ich Yoga vermittele, vergesse ich nie, dass diese alte Lehre kaum meint, Körper, Seele und Geist in alle Richtungen zu verbiegen. Yoga bedeutet für mich viel mehr, auf sanftem Weg zu wachsen, etwas gedeihen zu lassen, in sich selbst und in der Gesellschaft. Wie einen Garten, den man liebevoll pflegt und mit anderen teilt.

Wenn viel Lebensenergie in uns fliesst, empfinden wir das Dasein als Mensch in der Gesellschaft als sehr positiv. Wir können wertschätzen und auf unserem Lebensweg entspannt, friedlich und voller Zuversicht sein. Dafür steht für mich Yoga: mitzuhelfen, einen Ausgleich und eine Verbindung zu schaffen, um möglichst gesund und zufrieden in Gemeinschaft leben zu können. Dies zu teilen, ist meine Passion.

**Christina Froidevaux,**  
**Französischlehrerin, BMS**

## **Mit Leidenschaft**

«Du bist echt talentiert!» oder «So begabt wie du möchte ich auch sein!». Solche Sätze bekomme ich oft zu hören, wenn mir Menschen nach meinen Konzerten begegnen oder ich auch nur im Gespräch von meinem Cellospiel erzähle.

Ist es denn wirklich Talent? Ich glaube nicht. Als kleines Mädchen hat mich die Leidenschaft für mein grosses Instrument gepackt und nie mehr losgelassen. Mit innerem Feuer, Ehrgeiz und Fleiss kommt man auch ohne nennenswertes Talent so weit, dass man auf schönem Niveau mit anderen Menschen musizieren kann.

Statt aus der Musik einen unsicheren Beruf zu machen, habe ich mir das schönste Hobby erhalten, das ich mir ausmalen kann. Mit dem achtzigköpfigen semiprofessionellen Sinfonieorchester (Thuner Stadtorchester) im grossen Konzertsaal, mit dem Streichquartett in der

guten Stube, in der Kirche beim Begleiten eines Chors oder auch mal auf der Strasse im Celloensemble. Egal wie und wo: wenn's nur mit anderen Musiker:innen zusammen geigt und klingt! Mit Leidenschaft.

---

**Carol Calmes,**  
**Leiter Hausdienste Campus**  
**Singen im Campus**

Ich packe jede Gelegenheit. Zum Beispiel am Morgen, wenn der Campus noch menschenleer ist, im Auto, zu Hause oder wenn ich an einer Routinearbeit bin und kein Radio verfügbar ist. Dann singe ich.

Schon als Kind habe ich gerne gesungen und in mehrstimmigen Chören mitgemacht. In der Jugendzeit ist dies etwas verloren gegangen, bis ein guter Freund begonnen hat, selbst Musik zu produzieren. Da hat mich das Fieber gepackt und ich bin mit meiner Stimme bei ihm eingestiegen. Das eine hat zum anderen geführt – und schon bald war ich Teil einer Band.

Um da zu bestehen, muss ich viele Songtexte lernen. Da ich den Anspruch habe, einen Song authentisch zu performen, lerne ich die Texte am besten, indem ich sie mehrmals lese, noch ohne Musik. So entsteht für mich ein Storyboard wie bei einem Video. Dann wird gesungen, bis es rhythmisch und stimmlich passt.

In all den Jahren lernte ich durch die Musik viele Leute kennen, durfte grössere Bühnen bespielen und Highlights miterleben. Ein solcher Höhepunkt war der Auftritt mit den *Gibbsters* im Progr. Und so freue ich mich besonders, dass wir 2026 beim gibb-Jubiläumsfest im Bierhübeli auftreten dürfen.

---

**Michel Gsell,**  
**ABU-Lehrer, AVK**  
**A crack in everything**

Obwohl ich seit Jahrzehnten als Teil des Kabarett-Duos *Schertenlaib und Jegerlehner* in Garagen, Wohnzimmern, Seilbahnen, Höhleneingängen, Festzelten, Schlössern, Weinhandlungen, Banken, bei politischen Parteien, Stadtverwaltungen, vor Lehrpersonen, Ärzt:innen, an europäischen Frühgeburtenskongressen (stimmt nicht, es war nur einmal) und auf Bühnen im deutschsprachigen Raum weit mehr als tausend Mal aufgetreten bin: Als talentiert im Sinne der Definition (überdurchschnittliche Begabung) würde ich mich nicht bezeichnen. Vielmehr nutze ich meine diversen Durchschnittlichkeiten (schreiben, verschiedene Instrumente spielen, beobachten, zuhören, singen, überlegen, ein Altseminarist halt) optimal aus, kombiniere sie miteinander und stelle sie als mein alternatives Ich (für die Lateiner:innen: Alter Ego) auf die Bühne. Dadurch entstehen im besten Fall Geschichten, die andere Menschen auch kennen, sich darin erkennen können.

Stauend und ungläubig lausche ich Künstler:innen mit aussergewöhnlichen Fähigkeiten, betrachte die Hochbegabten. Trotzdem berühren mich letztlich eher die kleinen Geschichten, brüchige Songs, Gedichte am Abgrund, die unser Leben abbilden und reicher machen – und von denen Leonard Cohen sang: «There is a crack in everything, that's how the light gets in.»

---

**Tinu Oppliger,**  
**BKU-Lehrer, BAU**  
**Bass: Mein Lebenselixier**

Schon in der Grundschule wusste ich: Blockflöte ist nichts für mich – ich will, dass die Wände beben. Der Bass war Liebe auf den ersten Blick. Tief, ehrlich, kompromisslos. Ein halbes Jahr in Los Angeles am Musicians Institute hat meine Skills aufs nächste Level gebracht. Heute stehe ich mit vier Bands auf der Bühne – mal sanfte Vibes mit einer Singer-Songwriterin, mal volle Breitseite Hardcore. Schule, Job, Alltag? Klar, gehört dazu. Aber sobald ich die Finger an die Saiten lege, zählt nur noch eins: Sound, Energie, Freiheit. Mein Plan? Mehr Bühnen, mehr Songs, mehr Leben. Grenzen sprengen – egal ob im Club nebenan oder auf einer Festivalbühne unter freiem Himmel. Der Bass treibt mich an – meistens laut, aber immer echt.

**Nico Zickgraf,**  
**Abteilungsverantwortlicher**  
**Allgemeinbildung, DMG**

### «20 Prozent ist Talent und 80 Prozent harte Arbeit»

Das Zitat meines ehemaligen Bundestrainers hallt in meinen Ohren nach, wenn ich an «mein Talent», das Tanzen, denke. Ich habe mit meiner Schwester Paartanzsport der lateinamerikanischen Tänze als Spitzensport betrieben und vor genau 25 Jahren den deutschen Meistertitel in Hamburg ertanzt. Neben diesem Titel gewannen wir mehrere Landesmeisterschaften und Titel auf internationalen Turnieren. Wir waren Mitglieder im Landeskader von Baden-Württemberg, im Talent-Bundeskader C sowie im Nationalteam der Bundesrepublik Deutschland.

Braucht man hierzu Talent? Ich würde sagen, Talent schadet nicht – und wahrscheinlich kommt man in diesem sehr leistungsorientierten Umfeld weiter. Aber was genauso wichtig ist, sind der Spass an der Bewegung und der Musik, Durchhaltewillen, Ehrgeiz, Zeitmanagement – und eine gute Tanzpartnerin. All das fügte sich bei mir zusammen, und ich bin sehr dankbar, dass mein Elternhaus es mir ermöglichte, schon in jungen Jahren diesen Spitzensport ausüben zu dürfen. Diese Kompetenzen helfen mir auch heute noch in meiner «Performance» im Klassenzimmer.

**Marc Aebersold,**  
**Abteilungsleiter BAU**

### Langanhaltender Flow und gute Laune

Anlässlich des letzten gibb-Events durfte ich einmal mehr als DJ auftreten, was mich nun dazu bewogen hat, einen kurzen Beitrag zum Thema «Talent» zu schreiben.

Es macht mir tatsächlich sehr grossen Spass, wenn ich Menschen begeistern und zum Tanzen bringen kann – und vermutlich braucht es dazu eine Portion Talent. Vor allem aber sind Leidenschaft, Freude an der Musik und die nötige Beziehungsarbeit erforderlich. Die Arbeit als DJ ist eine Passion.

Angefangen hatte ich bereits als Teenager; mit zwei Plattenspielern der Marke Technics, einem kleinen Mischpult und einer Handvoll Maxisingles, die ich jeweils mit meinem Sackgeld und Lehrlingslohn im legendären Fantasy Records ersteigerte. Die meisten Einsätze hatte ich in den Jahren zwischen 2000 und 2010 und schleppte eine beachtliche Sammlung an Singles, LPs und Maxiversionen kistenweise an die Veranstaltungen. Damals brachte ich mit drei Freunden unter dem Pseudonym «die80er.ch» Hits aus den 80ern zurück in die Discos. Natürlich durften die legendären «langsamen Runden» und die schrägen Outfits der 80er nicht fehlen, was dazu führte, dass wir sogar eine Art Kultstatus erlangten – zumindest in Bern. Auflegen durfte ich auch an etlichen privaten Partys und Firmenanlässen.

Heute bin ich nur noch sporadisch an ausgewählten Events aktiv – und ganz ehrlich gesagt, bin ich auch froh, dass ich dank der Digitalisierung nur noch mit einem Laptop unterwegs sein muss. Auch wenn das Handwerk dabei etwas verloren gegangen ist.

Was viele vielleicht nicht wissen: Die Kunst, als DJ zu arbeiten, hat sehr viel mit dem Unterrichten zu tun. Neben einem guten Einstieg sowie einem Abschluss, der bereits den nächsten Anlass vorbereitet, braucht es eine Mission, die individualisiert auf die Bedürfnisse der Gäste abgestimmt sein muss und auf einer gut funktionierenden Feedbackkultur basiert. Die Abfolge der Songs verläuft trotzdem nicht zufällig und ist je nach Anlass mehr oder weniger kuratiert – ähnlich einem Lernsetting, das sich laufend an die Bedürfnisse der Lernenden anpassen kann, wobei Musikstil, Tempo (BPM) und Art der Songs den Verlauf der Mission massgebend mitbestimmen. Ich fokussiere mich gezielt darauf, dass die Tanzenden sorgfältig, aber gekonnt in einen langanhaltenden Flow gebracht und bei Laune gehalten werden. Glaub' mir, das klingt plausibel – ist aber sehr anspruchsvoll.

Wenn du mehr über diese Kunstform erfahren möchtest, darfst du mich gerne kontaktieren. Dann verrate ich dir auch ein paar Tipps und Tricks und natürlich tausche ich auch gerne meine Playlists mit dir.





## Spurenlese

# Literaturempfehlungen aus der Mediathek der gibb

Die Rubrik «Spurenlese» präsentiert eine Auswahl an Büchern über Talente und unentdeckte Stärken. Diese Werke porträtieren inspirierende Persönlichkeiten und zeigen, wie wir verborgene Kräfte in uns entdecken, Herausforderungen meistern, unser Potenzial entfalten und aussergewöhnliche Erfolge erzielen können.



### Mach, was du kannst

Aljoscha Neubauer  
Penguin, 2025  
270 Seiten

Aljoscha Neubauer, Professor für Psychologie, untersucht, warum wir glücklicher und erfolgreicher sind, wenn wir unseren Begabungen statt unseren Interessen folgen. Er erklärt den Zusammenhang zwischen Eignung und Neigung, beleuchtet verschiedene Talente und gibt konkrete Hinweise, wie wir mehr über unsere Potenziale, Interessen und Persönlichkeit herausfinden. Denn je besser unsere berufliche Tätigkeit zu unseren Begabungen passt, desto grösser sind die Chancen auf Erfolg und Zufriedenheit.



### Erfolg braucht kein Talent

Daniel Coyle  
riva, 2023  
224 Seiten

«Nur wer Talent hat, kann Grosses erreichen» – diesen Mythos entkräftet Daniel Coyle. Erkenntnisse aus Wissenschaft und Talentschmieden zeigen auf, wie wir durch gezieltes Training unser Potenzial entfalten können. Erfolg basiert nicht auf angeborenem Talent, sondern auf drei Schlüsselementen: eine motivierende Initialzündung, aktives Lernen und Anleitung durch erfahrene Mentor:innen. Anhand praktischer Beispiele zeigt der Autor auf, wie kontinuierliches, bewusstes Üben zu herausragenden Leistungen führen kann.

### Spurenlese

Cornelia Burkhardt und ihr Team präsentieren zum aktuellen Heftthema Büchervorschläge. In der Rubrik *Spurenlese* zeigen sie den Leserinnen und Lesern eine kleine, sorgfältige Auswahl aus Belletristik und Fachliteratur, die in den Mediatheken der gibb zur Ausleihe bereitsteht.

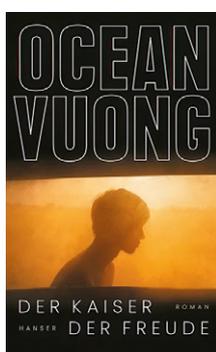


### **Beklaute Frauen: Denkerinnen, Forscherinnen, Pionierinnen**

**Leonie Schöler**  
Penguin, 2024  
411 Seiten

Talentierte Frauen aus Wissenschaft, Kunst, Literatur, Politik und vielen anderen Bereichen waren lange Zeit unsichtbar. Die Historikerin Leonie Schöler würdigt das Schaffen und Wirken vergessener Frauen und macht es sichtbar, indem sie die Porträts in einen grösseren, gesellschaftlichen Kontext einordnet.

Es wird klar, Talent und Leistung sind kein Zufall, sondern Teil eines strukturellen Problems. Die Autorin zeigt auf, wie systematische Unsichtbarmachung unsere Geschichtsschreibung bis heute prägt.



### **Der Kaiser der Freude (Roman)**

**Ocean Vuong**  
Hanser, 2025  
520 Seiten

«Die Superkraft der Jugend besteht darin, dass man dem Nichts am nächsten ist, und darin gleicht sie dem hohen Alter».

Ein talentierter Autor schreibt über Menschen am Rande der Gesellschaft: Underdogs und Verlierer. Er erschafft Figuren, die Freundschaft über Generationen schliessen, aussergewöhnliche Resilienz zeigen und die Fähigkeit, selbst in schwierigen Situationen Hoffnung und Menschlichkeit zu bewahren. Innere Stärke, Solidarität und die Fähigkeit, selbst unter schwierigen Umständen Freude zu finden, machen diese Geschichte lesenswert.



### **Coumba Sow: ein Weg aus Liebe zum Fussball**

**Licia Chery**  
Les Éditions Visibles, 2025  
55 Seiten

Eine talentierte Fussballerin träumt davon, in der Profiligena zu spielen.

Als afrostämmige Schweizerin hat sie es nicht leicht, sich in der männerdominierten Fussballbranche durchzusetzen. Obwohl ihr viele Hindernisse und Vorurteile begegnen, hält sie unbeirrt an ihrem Traum fest. Selbstzweifel und eine erschütternde Tragödie verwandeln Coumba Sow in Mut, Resilienz und Durchhaltevermögen. Eine wahre Geschichte und Quelle der Inspiration für alle, die ihrem Traum folgen.

## Atem holen

---

# Quelle der Ruhe

Philip Müller, Lehrperson ABU, DMG

### Kleines Ausatmen

#### **Was liegt dir eher: Am Morgen früh beginnen oder bis am Abend spät dranbleiben?**

Scheint die Sonne, so zieht es mich nach draussen. Folglich fällt es mir schwer, mich auf die Arbeit zu konzentrieren, da ich meine Freizeit je nach Wetterlage priorisiere. Erst wenn der Tag sich dem Ende neigt, finde ich wieder leichter in den Arbeitsmodus.

#### **Am Sonntag Zeitung lesen oder joggen?**

Weder noch. Den Tag möglichst ohne Medien geniessen, den Kopf an der frischen Luft durchlüften oder bei einem leckeren Brunch das Wochenende schätzen.

#### **Stadt- oder Landferien?**

Zweifelsohne Landferien. In den Ferien suche ich Ruhe und Weitblick, Natur und Kulinarik. Grossstädte, Shoppingcenter und Menschenmassen schrecken mich hingegen mittlerweile ab.

#### **Am Strand liegen oder Museen besuchen?**

Im Meer tauchen, schwimmen, surfen, am Strand spazieren oder beim Lesen einschlafen. «Sünnälä» ist mir jedoch rasch zu langweilig.

#### **Drei Stichwörter für deine Carte blanche, wenn die Schule ein halbes Jahr geschlossen würde?**

Tauchferien, Japan-by-Van, Bikepacking

#### **Drei Ziele, die du trotz vieler Arbeit erreichen willst?**

1. Psyche: Ruhe, Gelassenheit & Genügsamkeit
2. Aktivitäten: Aareschwimmen, Velofahren, freie Wochenenden
3. Soziales: Zeit für Beziehungen und mich

#### **Was ist für dich ein wirklich strenger, arbeitsamer Tag?**

Ein Tag, an dem viele Dinge schief laufen und ich die Ruhe und Ausgeglichenheit verliere.

#### **Wie holst du dann im Kleinen Atem?**

Am besten gelingt mir das beim bewussten Weglegen des Smartphones. Dadurch habe ich Augen offen für meine Umgebung, achte auf Kleinigkeiten, konzentriere mich vielleicht sogar aufs Atmen oder nehme einfach den Moment wahr.

### Grosses Einatmen

Egal, ob mit dem Rennrad auf langen Asphaltstrecken oder mit dem Tourenbike durch Wälder und über Feldwege: Die Bewegung, die frische Luft und das Gefühl, vorwärtszukommen, bringen meinen Kopf zur Ruhe. Besonders schön ist es, diese Momente zu teilen.

Auch das Reisen hat für mich eine besondere Magie. Ohne Plan und Ziel durch fremde Regionen und Landschaften zu streifen, ist für mich der Inbegriff von Freiheit. Zufällig entdeckte Orte, unerwartete Begegnungen mit Menschen sind die Erinnerungen, die bleiben. Mal bin ich allein unterwegs, mal mit Menschen, die mir am Herzen liegen.

Im Sommer finde ich Entspannung beim Aareschwimmen. Das kühle Wasser trägt nicht nur meinen Körper, sondern auch meine Sorgen davon. Noch intensiver ist das Eisbaden in den kalten Monaten: Einmal im Monat tauche ich bewusst in die Kälte ein und spüre dabei eine Klarheit, die ich sonst selten erlebe.

Absolute Ruhe finde ich an der Sense. Dort, wo der Fluss mäandriert und die Natur unberührt erscheint, kann ich abschalten und Kraft tanken. Die Klippen, Wälder und die lebendige Flora und Fauna sind für mich ein Ort der Einkehr – fernab von allem Trubel.

Beim Yoga steht der Atem im Zentrum. Jede Bewegung folgt ihm, jede Pause lässt ihn bewusst werden. Diese Verbindung von Körper und Geist hilft mir, loszulassen und ganz bei mir zu sein. Eine Praxis, die ich mal konsequenter, mal nachlässiger in meinen Alltag integriere, die ich aber immer wieder als wertvolle Quelle der Ruhe entdecke.

Wirklich entspannen kann ich dort, wo Smartphone und Weltgeschehen weit weg sind, wo nur das Hier und Jetzt zählt. Das «grosse Ausatmen» ist für mich ein Moment des Loslassens, ein Lebensgefühl, das mir Kraft und Zuversicht für alles Kommende gibt.



### Persönlich

Die Zeit vergeht im Alltag oft im Fluge und wir werden atemlos – von Termin zu Termin eilend, am Korrigieren und Besprechen. In dieser Rubrik zeigt jemand aus der gibb auf, wie er oder sie zur Ruhe kommt und Energie tankt. Es kann die Schilderung eines Spazierganges sein oder die Lektüre eines Buches, der Klang einer Melodie, ein Spaziergang am Strand, Joggen im Wald, Atem holen am Abend, am Wochenende oder in den Ferien.



**«Farben, Formen, Worte – dieses Wandbild zeigt, was auch unseren Beruf ausmacht: Kontraste, Vielfalt und Begegnung auf Augenhöhe. In der Malerarbeit setzen wir uns täglich mit Gegensätzen auseinander: hell und dunkel, matt und glänzend, bunt und unbunt. Auch an der gibb treffen unterschiedliche Menschen, Talente und Perspektiven aufeinander – genau das macht das Lehren und Lernen hier lebendig. Wir erleben diese Kontraste nicht als Widerspruch, sondern als Stärke.»**

*Marina Schneider und Marino Trachsel, Lehrpersonen BKU Maler/in EFZ, BAU*

#### **Kehrseite**

Mit der «Kehrseite» blicken wir in stille Winkel der gibb und zeigen Orte und Objekte, die man an unserer Schule leicht übersieht. Diesmal richten wir unsere Aufmerksamkeit auf dieses Wandbild im Treppenhaus des Viktoria-Schulhauses. Seit der Renovation im Jahr 2011 ist es stiller Zeuge eines lebendigen Schulbetriebs. Marina Schneider und Marino Trachsel verraten uns, was ihnen an diesem Kunst-am-Bau-Werk gefällt. Fotografiert hat Christoph Sidler.