

GASTKOMMENTAR Martin Bühler über die Patenschaft Berggemeinden und deren Geschäftsleiterin

Eine Brückenbauerin als Dienerin der Berggemeinden

M

Manchmal stellt man mich in meiner Funktion als «Finanzminister Graubündens» vor. Minister geht auf das lateinische Wort «ministrare» zurück, was «dienen» bedeutet. Von daher rührt wohl der spöttische Vorwurf, wonach viele Minister vergessen hätten, was eigentlich der Ursprung ihrer Bezeichnung sei. Ich bin mir dessen bewusst und versuche, meinen Dienst an der Bündner Bevölkerung vertrauensvoll auszuüben.

Eine «Ministerin», im wahrsten Sinne des Wortes, wurde anlässlich der diesjährigen Jahresversammlung der Schweizer Patenschaft in Zürich vor einigen Tagen besonders geehrt: Mehr als zwei Generationen lang leitet Barbla Graf als Geschäftsführerin die Geschicke dieses Solidarwerks. Eine beeindruckend lange Zeit, in der sich die Gemeinden des Berggebietes vor grossen Herausforderungen und Umwälzungen gestellt sahen und immer wieder auf die Unterstützung aus dem Unterland zählen durften.

Als Vertreter des Kantons Graubünden durfte ich unsere Wertschätzung und den Dank für das segensreiche Wirken der Patenschaft unter der Ägide von Barbla Graf ausdrücken. Barbla Graf hat Jahrzehnte lang Brücken gebaut – zwischen Tal und Berg, zwischen Stadt und Dorf, zwischen denen, die helfen wollten, und denen, die Hilfe brauchten. Sie tat das nicht mit lautem Getöse, sondern mit ruhiger Beharrlichkeit, dienend an und für die Berggemeinden. Aufgewachsen in einer damals doch noch bestehenden bäuerlichen Bergwelt, deren romanisch-sprechende Bevölkerung die Entbehrungen des Alltags noch kannte, verkörpert Barbla Graf das Ideal einer Brückenbauerin



Das Ideal einer Brückenbauerin: Barbla Graf, Geschäftsleiterin der Patenschaft Berggemeinden (Bildmitte) – hier gemeinsam mit ihrer Schwester Aita Zanetti und dem Bündner Regierungspräsidenten Martin Bühler – wird nach 42 Jahren, 28 davon als Geschäftsführerin, in Zürich verabschiedet. (FOTO ZVG)

zwischen der urbanen Schweiz und der Bergbevölkerung. Ende Oktober 2026 legt Barbla Graf ihre Tätigkeit für die Patenschaft nieder.

Dank der tatkräftigen Mitwirkung von Barbla Graf in der Patenschaft für

Berggemeinden wurden nicht nur Projekte finanziert, es wurden auch Perspektiven geschaffen. Es wurde nicht nur die Infrastruktur verbessert, sondern auch die Zuversicht gestärkt. Die Patenschaft und Barbla Graf haben im-

mer wieder bewiesen, dass Solidarität keine leere Floskel ist, sondern eine Haltung. Dass Verantwortung nicht dort aufhört, wo der Asphalt endet. Und dass die Zukunft unserer Berggebiete Menschen braucht, die nicht fra-

gen: «Lohnt sich das?», sondern: «Was braucht es?».

Ausgeprägte Beziehungen verbinden die Patenschaft und den Kanton Graubünden. Das Gründer-Ehepaar Olga und Paul Cattani pflegte persönlich enge Beziehungen zum Kanton Graubünden. Bündner wirkten oder wirken im Vorstand der Patenschaft aktiv

«
Sie tat das nicht mit lautem Getöse, sondern mit ruhiger Beharrlichkeit, dienend an und für die Berggemeinden.
»

mit. Zahlreiche Bündner Gemeinden, Korporationen und Genossenschaften sind in den vergangenen Jahrzehnten in den Genuss von Unterstützungsleistungen gelangt und konnten dadurch zahlreiche notwendige Infrastrukturwerke verwirklichen, ohne mit untragbaren Restkosten belastet zu werden. Durch die Vermittlung der Patenschaft sind auch verschiedene feste Patenschaften zwischen Bündner Berggemeinden und Gemeinden des Unterlandes entstanden.

Im Namen des Kantons Graubünden und aller Bündner Gemeinden, die von Barbla Grafs Engagement profitiert haben, sagen wir: Herzlichen Dank – Grazia fitg – Grazie mille für den langjährigen Dienst für Graubünden und für die alpine Bevölkerung!

Regierungspräsident MARTIN BÜHLER, Vorsteher Departement für Finanzen und Gemeinden

GASTKOMMENTAR Lucina Fioritto zum internationalen Aktionstag für Frauengesundheit vom 28. Mai

Immer perfekt. Niemals genug.

D

Der internationale Aktionstag für Frauengesundheit weist auf die medizinischen Nachteile hin, die den Frauen bis weit ins 20. Jahrhundert hinein entstanden waren. Bis heute besteht Nachholbedarf in Forschung und Behandlung in den geschlechtsspezifischen Unterschieden. Ein Anlass, den Blick auf die psychische Gesundheit von Frauen zu richten.

Die kürzlich von der Pro Juventute veröffentlichte Studie über die psychische Gesundheit der Jugendlichen in der Schweiz weist klar darauf hin, dass junge Frauen deutlich stärker belastet sind als junge Männer. Dass Schule und Beruf Stress verursachen, überrascht weniger. Auch die aktuelle Weltlage, oder Sorge um das Klima sind nachvollziehbare Stressoren in einem jungen Leben. Bemerkenswert scheint mir jedoch, dass das «Streben nach Perfektion» ein zentraler Belastungsfaktor junger Frauen ist.

Wann immer eine Patientin in meiner Praxis sagt, sie sei «halt perfektio-

nistisch», läuten bei mir die Alarmglocken. Was ich höre, obwohl sie es nicht sagt, ist, wie unerreichbar hoch ihre Ansprüche an sich selbst sind, wie sehr sie sich damit unter Druck setzt und wie sie sich danach sehnt, zu genügen, wie sie ist.

Leistung wird in unserer Gesellschaft hochgefeiert. Optimierung gilt als erstrebenswert, Effizienz als Stärke. Dahinter steht ein unausgesprochenes Versprechen: Wer perfekt ist, wird anerkannt, gehört dazu, wird geliebt. Und – ist unverletzbar. Der Drang, perfekt zu sein, ist selten nur eine Frage des Ehrgeizes. Dahinter steckt eine tief verankerte Angst, nicht zu genügen, kritisiert oder abgelehnt zu werden. Perfektionismus wird so zur Strategie, die Unsicherheit zu mindern. Doch genau hier steckt der Fluch: Da perfekt sein ein unerreichbares Ziel ist, erzeugt diese Strategie nur neue Selbstkritik und Erschöpfung. Unperfektes Verhalten wird abgelehnt, was weiteren Stress erzeugt.

Perfektion ist keine erreichbare Realität, sondern eine individuelle Vorstellung, die sich aus Vergleichen speist. Und damit kann man nur verlieren, denn eine perfekte Welt gibt es nicht. Mehr noch: Eine perfekte Welt,

wäre auch noch erstaunlich unerquicklich. Glatt, vorhersehbar, ohne Reibung, mit anderen Worten: todlangweilig.

Der Stress entsteht aus dem Vergleich mit dem vermeintlichen Maximum. Und hier ist die Krux: Es findet sich immer jemand, der erfolgreicher, besser, schneller, schöner oder glücklicher wirkt. Gerade in sozialen Medien verstärkt sich der Druck durch ständige Vergleiche mit scheinbar makellosen Lebensentwürfen. Und soziale Medien sind bei jungen Menschen allgegenwärtig. Im Vergleich kann man also nur verlieren. Der Wunsch, perfekt zu sein, hat oft eine Geschichte. Etwa wenn Leis-

tung früh mit Anerkennung verknüpft war. Wenn bestimmte Eigenschaften gelobt und andere abgelehnt wurden. Wenn Fehler wenig Raum hatten. Perfektionismus wird so zu einem erlernten Muster, das einst sinnvoll erschien, im Erwachsenenleben jedoch zur Belastung wird.

Der therapeutische Weg besteht nicht darin, Ansprüche völlig aufzugeben. Vielmehr geht es darum, ihre Plausibilität und Sinnhaftigkeit zu hinterfragen. Auch, die darunterliegenden Ängste zu verstehen, um die ursprüngliche Motivation zu erkennen. Ein wichtiger Schritt ist das Er-

lernen von Selbstmitgefühl, für viele Menschen eine neue Erfahrung, die im Kontrast zur Selbstkritik steht. Sich selbst mit der gleichen Nachsicht zu begegnen, die man anderen entgegenbringt, wirkt für viele zunächst ungewohnt, ja fast falsch. Doch genau hier beginnt eine neue Selbstzuwendung, die man sich tief im Inneren eigentlich immer gewünscht hat.

Es geht darum, zu lernen, Fehler nicht als Beweis des eigenen Versagens zu sehen, sondern als unerlässlichen Teil des Lebens, weil Fehler Entwicklung ermöglichen und Schwächen Individualität bezeugen. In einer Welt, die oft nach Optimierung strebt, ist das vielleicht ein ungewohnter Schritt.

Es ist normal, Schwächen zu haben. Es ist in Ordnung, einfach nur gut genug zu sein. Erst das Anerkennen dieser Tatsachen machen einen Menschen zu einem lebendigen Menschen. Und wenn wir es genauer überlegen: Es sind eigentlich immer genau die Ecken und Kanten, die wir an einem Menschen lieben.

LUCINA FIORITTO ist Fachpsychologin für Psychotherapie und Vorstandsmitglied der Bündner Vereinigung für Psychotherapie (BVP).



«
Es ist normal, Schwächen zu haben. Es ist in Ordnung, einfach nur gut genug zu sein.
»