



**Residenz Au Lac**  
daheim sein

3/2024

# RESIDENZ ZEITUNG

INFORMATIONEN FÜR DIE BEWOHNER UND PENSIONÄRE SOWIE FREUNDE DER RESIDENZ AU LAC



LESEN

# Editorial



## LESEN

Liebe Leserin, lieber Leser

«Lesen stärkt die Seele» hat Voltaire gesagt. Da steckt viel Wahres drin. Beim Lesen können wir uns entspannen, in andere Welten eintauchen und uns unserer Fantasie hingeben. Lesen fördert die Kreativität, erweitert den Horizont und prägt so unser Denken. Lesen hat aber auch einen sozialen Aspekt: Die wunderschöne Bibliothek in der Residenz Au Lac ist ein wichtiger Treffpunkt. Hier sehen wir täglich, dass Lesen viel Freude stiftet sowie Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten fördert.

Im beruflichen Umfeld erweitert Lesen unser Wissen. Das gilt für mich in meinen ersten Wochen als Geschäftsführerin ganz besonders. Ich lese mich intensiv in die neue Aufgabe ein und mache mir ein Bild von der Geschichte, den Werten und den Abläufen in der Residenz Au Lac. Das hilft mir, schnell Verbindungen zu knüpfen, auf dem Wissen unserer Gemeinschaft aufzubauen und zusammen mit Ihnen die nächsten Kapitel zu gestalten.

Dass Lesen unser Gehirn robuster und gesünder macht, erfahren Sie im Interview mit Barbara Studer ab Seite 4. Das gelte auch im Alter, betont die Neuropsychologin: «Jedes Buch zählt.» In diesem Sinne mache ich in stressigen Phasen weiterhin kurze Pausen, in denen mich Lektüre inspiriert und entspannt.

Auch Ihnen wünsche ich viele inspirierende und wohltuende Momente beim Lesen!

Manuela Beyeler, Geschäftsführerin

# Inhalt

- 03 Augenblick: Lesen als Kulturtechnik
- 04 Interview mit Neuropsychologin Barbara Studer
- 06 Geschichte aus den Wohnungen: Lesen heisst leben lernen
- 08 Geschichte aus der Pflege: Mit Lesen am Puls der Zeit bleiben
- 10 Gastronomie: Mirelle Stettler und die Menükarten
- 12 Blickpunkt: Lesetipps der Bewohnerinnen und Pensionäre
- 13 Gestern – Heute – Morgen
- 16 Aktuell

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, Postfach, 2501 Biel-Bienne, Tel. 032 328 29 30, Fax 032 328 29 31, [www.residenz-au-lac.ch](http://www.residenz-au-lac.ch), [info@residenz-au-lac.ch](mailto:info@residenz-au-lac.ch)

**Texte:** [textatelier.ch](http://textatelier.ch): Peter Bader, Denise Fricker, Lisa Jakob, Thorsten Kaletsch, Mike Sommer

**Redaktion:** Katharina Meewes, Rita Morf

**Übersetzung:** Chantal Pulé Traductions France, Paris

**Fotos:** Guy Perrenoud, Peter Bader, Denise Fricker, Lisa Jakob, Mike Sommer, zVg.

**Layout:** Aleks Rasul

**Lektorat:** Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

**Konzept/Druck:** Gassmann AG

**Titelbild:** Mit Lesen auf dem Laufenden bleiben: Pensionärin Erika Willener in der Bibliothek der Residenz Au Lac. (Bild: Guy Perrenoud)

Sofern Sie die Residenz-Zeitung nicht mehr erhalten möchten, melden Sie sich bitte unter [info@residenz-au-lac.ch](mailto:info@residenz-au-lac.ch).

Weitere Informationen zum Umgang mit Personendaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Webseite.

## Laut oder leise – Lesen als Kulturtechnik

Lesen bedeutet, «etwas Geschriebenes mit den Augen und dem Verstand zu erfassen». Das gilt für Texte wie auch für geografische Karten, Wegweiser, technische Zeichnungen, Fahrten und Gesichtsausdrücke. Neben Schreiben und Rechnen gehört Lesen zu den wichtigsten Kulturtechniken und ist Teil der Kommunikation. In der Antike und im Mittelalter wurde übrigens meistens laut gelesen. Das Lesen wurde auch als Therapieform im Genesungsprozess angesehen.

## «Lesen hält unser Gehirn fit»

**Barbara Studer ist Neuropsychologin, Dozentin an der Universität Bern und Geschäftsführerin von [hirncoach.ch](http://hirncoach.ch), dem «Fitnesscenter fürs Gehirn». Als Expertin für das Gedächtnis weiss sie, dass Lesen unser Gehirn stärkt und gesund hält. Laut Barbara Studer bleibt unser Gehirn bis ins hohe Alter formbar, und es dankt uns jede Buchseite, die wir lesen.**

### Frau Studer, sind Sie eine Leserratte?

Ich lese jeden Tag. Aber nicht so klassisch am Abend mit einem Roman auf dem Sofa. Was auch schön wäre. Ich lese vor allem Fachliteratur. Zum Beispiel wissenschaftliche Journale oder auch Bücher des amerikanischen Neurowissenschaftlers David Eagleman.

### Warum lesen Sie?

Lesen ist Lernen. Zudem gehört es für mich zum Beruf, um auf dem aktuellen Stand der Forschung zu bleiben. Aus der Forschung wissen wir, dass auch das Lesen von Romanen sehr gesund ist für das Gehirn. In Geschichten eröffnen wir unserem Hirn eine neue Welt und bieten ihm Action und Abwechslung.

### Ist das Lesen von Fachliteratur nicht gleich gut für unser Gehirn?

Das Lesen von Fachliteratur ist natürlich sehr wertvoll. Weil lebenslanges Lernen unser Gehirn fit hält.

Das Gehirn liebt es zu lernen.

Wenn wir Fachliteratur lesen, nehmen wir die wichtigen Informationen auf und versuchen sie zu speichern. Wir bauen Wissen auf und erweitern unsere Expertise. Bei einem Roman geht es darum, sich in eine Geschichte hineinzusetzen. Wir stellen uns die Landschaften, die Menschen und ihre Gespräche vor. Unser Gehirn kriert dann immer ein Bild. Das regt unser Vorstellungsvermögen an und wirkt gleichzeitig sehr entspannend. Wir können der eigenen Welt entfliehen und tragen für einen Moment überhaupt keine Verantwortung. Das ist für unser Gehirn und für unsere mentale Gesundheit etwas sehr Gutes.

### Was passiert da im Gehirn?

Beim Lesen von Geschichten sind fast alle Hirngebiete aktiv. Um den Sinn zu verstehen, ist neben den



**«In Geschichten eröffnen wir unserem Hirn eine neue Welt.»**

sprachlichen Arealen auch die sensorische Verarbeitung aktiviert. Diese liegt im Parietalkortex hinter den Frontallappen.

Die Frontallappen im Stirnbereich speichern die Informationen, und durch unsere Vorstellung aktivieren wir das visuelle Areal im Okzipitallappen im Hinterkopf. Spannend ist, dass wir etwa auch den Temporallappen, der für die auditive Wahrnehmung verantwortlich ist, involvieren. Weil wir uns die Gespräche vorstellen. Das heisst: Alles, was wir uns vorstellen, aktiviert diese Areale, obwohl wir es nicht in Wirklichkeit erleben. Das ist doch genial.

### Welchen Effekt haben Hörbücher?

Hörbücher sind eine gute Alternative und haben ganz ähnliche Effekte. Die visuelle Verarbeitung ist etwas weniger aktiviert. Doch wenn wir uns den Inhalt

**Laut Barbara Studer sind Flow-Zustände, die wir beim Lesen erleben, sehr beglückend und stärken das Gehirn.**

lebhaft vorstellen, passiert das Gleiche im Gehirn. Zudem sind Hörbücher ein gutes Hörtraining und schulen das Hörvermögen.

### **Macht es einen Unterschied, ob wir digital lesen oder auf Papier?**

Ja, dazu gibt es verschiedene Untersuchungen. Allgemein verhalten wir uns bei digitalen Medien etwas oberflächlicher. Wir lesen automatisch schneller und lassen uns dadurch weniger auf den Inhalt ein. Das hat zur Folge, dass im Gehirn zwar grundsätzlich die gleichen Areale involviert sind. Aber wir aktivieren sie weniger. Wir sind abgelenkter und versinken weniger in der Geschichte.

## **Tipps von der Gehirnforscherin**

**TIPP 1** Schliessen Sie beim Lesen das Buch zwischendurch, legen Sie es zur Seite und spinnen Sie die Geschichte selbst weiter. Sie bereichern dadurch die Vorstellung durch Ihre eigene Fantasie an.

**TIPP 2** Lesen Sie nicht nur sitzend, sondern bewegen Sie sich dabei. Oder lesen Sie sich den Text laut vor. Das fördert die Aktivierung im Gehirn, weil Sie die eigene Stimme hören.

Sie sprechen das Deep-Reading an. Also den Zustand, in dem wir uns komplett auf einen Text einlassen. Ja, dabei kommen wir in einen Flow-Zustand. Und im Flow-Zustand brauchen wir weniger mentale Kapazität, weil der Frontalkortex weniger Energie braucht. Alles ist im Fluss, wir vergessen Raum und Zeit, und alles fühlt sich etwas müheloser an. Flow-Zustände, die man etwa beim Tanzen, Musizieren und Lesen erleben kann, sind sehr beglückend und stärken das Gehirn.

### **Was hat das für Auswirkungen?**

Solche Aktivitäten machen unser Gehirn robuster und anpassungsfähiger. Die Neuronen bleiben fitter und gesünder, bilden sich weiter aus und vernetzen sich. Es ist wichtig, dass unser Gehirn veränderbar bleibt. Durch gestärkte Strukturen kann sich das Gehirn besser wehren und länger kompensieren, wenn es zu einer Krankheit oder zu einem altersbedingten Abbau

kommt. Das Gehirn ist vielleicht bereits erkrankt, aber man spürt selbst noch keine Symptome. Das konnten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mehrfach bei Gehirnen zeigen, die nach dem Tod mittels Magnetresonanztomographie (MRI) analysiert wurden.

### **Können Sie uns ein konkretes Beispiel aus der Forschung nennen?**

Ich zitiere gerne eine bekannte Alzheimer-Studie aus den USA. Darin verfolgten Forschende das Leben von Nonnen und analysierten deren Gehirne nach ihrem Tod. Nonnen führen einen sehr gesunden Lebensstil. Sie haben viel Gottvertrauen, leben in Gemeinschaft, kochen zusammen, arbeiten im Garten und lesen unter anderem sehr viel. Ein auffälliges Ergebnis war, dass Frauen, die im Gehirn eigentlich Demenz aufwiesen, zu Lebzeiten keine Demenzsymptome erlebten.

### **Wie erklären Sie das?**

Ein aktiver, gesunder Lebensstil, zu dem das Lesen dazu gehört, baut kognitive Reserven auf. Solche Reserven können wir uns als Puffer vorstellen, die unser Gehirn schützen. Das Gute ist, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter formbar bleibt. Der Aufbau beginnt, sobald wir mit einer Aktivität beginnen. Deshalb ist es nie zu spät, diese Reserven zu bilden. Jeder Schritt zählt, jedes Buch zählt.

*Interview & Foto: Denise Fricker*

## **Knobelaufgaben und Jonglierbälle**

Das Team von hirncoach.ch hat ein Gehirntraining entwickelt, um die geistige Fitness und das Wohlbefinden zu fördern. Wer ein Jahres-Abo löst, erhält wöchentlich Input, wie man das Gehirn im Alltag gesund hält. Dabei geht es etwa um Kreativitäts- und Achtsamkeitsübungen, gesunde Ernährung und Gedächtnisstrategien. Um das Angebot kennenzulernen, gibt es auch einen kostenlosen Newsletter.

Für Aktivierungsfachleute in Pflegeheimen hat das Team ein ganzheitliches Programm zusammengestellt mit wissenschaftlich fundierten Aktivierungseinheiten zur selbständigen Durchführung.

Weitere Infos auf [hirncoach.ch](https://hirncoach.ch)

## Lesen heisst leben lernen

**Lesen ist für Christine Arquembourg wie atmen: Sie tut es ständig. In ihrer Jugend halfen ihr die Bücher, der Realität in ihrer strengen Familie zu entfliehen und die Welt zu entdecken. Später machte sie das Studium der Literatur zum Beruf und schrieb schliesslich ihre eigenen Geschichten.**

Das Leben nimmt manchmal überraschende Wendungen. Christine Arquembourg wuchs in Nordfrankreich auf. Als junges Mädchen lernte sie in London ihren späteren Ehemann, einen Schweizer, kennen. Er nahm sie mit in seine Heimat, das Wallis, und stellte sie seiner Familie vor. Mit 20 Jahren heirateten sie, später bekamen sie zwei Kinder. Das junge Paar zog nach Bern und verbrachte dort über fünfzig angenehme Jahre.

Nach dem Tod ihres Mannes verliess Christine Arquembourg das zu grosse und mit zu vielen Erinnerungen behaftete Haus und zog vor drei Jahren nach Biel in eine Wohnung in der Residenz Au Lac. Hier fühlt sich die 78-Jährige nicht isoliert. Sie hat sich mit Fotos ihrer Kinder und Enkel umgeben, und ihre Familie steht ihr weiterhin sehr nahe. An Beschäftigungen mangelt es ihr nicht. Neben regelmässigen Kontakten mit Bekannten aus dem In- und Ausland nimmt sie an Veranstaltungen der Residenz Au Lac und des Lyceum Club International Biel teil, dessen Mitglied sie seit einigen Jahren ist.

### Heimlich lesen im Mathematikunterricht

Christine Arquembourg verbrachte ihre frühe Kindheit in einer wohlhabenden grossbürgerlichen Familie, in der nach ihrem Empfinden das Wichtigste fehlte: «Die Liebe meiner Mutter». Die engsten Bezugspersonen in der Isolation des riesigen Anwesens waren neben ihrem Vater die vier Geschwister, aber auch die vielen Hausangestellten. Mit den Kindern der Nachbarschaft durfte sie nicht spielen. So blieb dem lebenslustigen Mädchen nichts anderes, als Schabernack zu treiben.

Schliesslich steckte die entnervte Mutter das unkontrollierbare Kind in ein strenges Internat, um es zu bändigen. In diesem neuen Gefängnis, wo man vor den Lehrern einen Knicks machen musste, blieb sie bis zum 18. Lebensjahr. Sie erhielt zwar eine ausgezeichnete Schulbildung, aber zu einem hohen Preis.



Mathematik war ihr ein Gräuel, aber sie fand einen Ausweg: «Im Unterricht hatte ich meistens ein Buch auf dem Schoss und las heimlich», sagt sie mit einem verschmitzten Lächeln. Das Lesen war ihr Fenster zur Welt, die sich ihr durch die Werke der Literatur erschloss.

**Literatur hat im Leben von Christine Arquembourg immer eine wichtige Rolle gespielt, noch heute liest sie täglich.**

Im Literaturstudium entdeckte Christine Arquembourg ihr Talent zum Schreiben. Ihre Masterarbeit über den Waadtländer Autor Jacques Chessex wurde gelobt – und veröffentlicht. Der Erfolg überzeugte sie, zu doktorieren. Auf Anraten ihres Professors in Bern machte sie den Walliser Schriftsteller Georges Borgeaud zum Thema ihrer Dissertation, reichte die Arbeit jedoch in Freiburg ein. Kurz vor der Verteidigung der Dissertation wollte sie schon alles hinschmeissen, denn die in den Semesterferien geschriebene Arbeit hatte sie völlig erschöpft. Schliesslich trat sie dann doch vor dem akademischen Gremium an und überzeugte die Professoren. Dieser Erfolg brachte ihr einen Lehrauftrag in Freiburg ein, und ihre akademische Karriere nahm Fahrt auf. Bis zu ihrer Pensionierung unterrichtete die in der Schweiz lebende Französin an den Universitäten Bern und Freiburg französische und Westschweizer Literatur – eine Tätigkeit, die ihr und ihren Studierenden viel Freude bereitete.

### Berausende Sünden und ein ungewöhnlicher Priester

Erst nach ihrer Pensionierung begann Christine Arquembourg, über persönlichere Themen zu schreiben. In der 2016 veröffentlichten Erzählung *Les péchés capiteux* (Berausende Sünden) blickte sie auf ihre schwierige Jugend zurück, in der sie sich gegen ihre rigide Erziehung aufgelehnt hatte. «Ich habe das Buch für meine Enkelkinder geschrieben», sagt die Autorin, «damit sie sehen, wie ich erzogen wurde.»

Es folgten 2020 *L'abbé Delétoile et autres nouvelles* – eine Sammlung von Erzählungen, in die sich immer wieder das Thema Voyeurismus einschleicht. Auch hier schöpft die Autorin aus ihren Kindheits- und Jugenderinnerungen. Zum Beispiel beim Priester Delétoile, über den sie sagt: «Er war ein sehr spezieller Mensch, der uns Kinder ängstigte. Ich habe in meiner Erzählung noch untertrieben.»

Nach dem Tod ihres Mannes brachte Christine Arquembourg zwei Jahre lang keine Zeile mehr zu Papier. Dank Schreibworkshops konnte sie die emotionale Blockade aber schliesslich überwinden. Auch das Lesen bleibt bis heute eine tägliche Beschäftigung, ohne die sie nicht leben könnte.



### Zwei Empfehlungen zum Abschied

Zum Schluss bitten wir unsere Gesprächspartnerin, ein Buch zu nennen, das ihr besonders lieb ist. Spontan holt sie gleich zwei Werke aus der Bibliothek. Da ist einmal *Une pièce montée* von Blandine le Callet: «Sie beschreibt darin sehr treffend und ironisch ein bürgerliches Milieu.» Das zweite Buch heisst *Un dimanche à Ville-d'Avray* und stammt aus der Feder von Dominique Barbéris. «Eine ausgezeichnete Schriftstellerin und seit etwa 30 Jahren meine beste Freundin in Paris. Im Oktober 2023 hat ihr letztes Buch *Une façon d'aimer* den grossen Preis der Académie française für den besten Roman erhalten.»

In ihren Büchern blickt Christine Arquembourg immer wieder auf Ereignisse in ihrer Jugend zurück.

Text & Fotos: Mike Sommer

## «Mit Lesen bleibe ich am Puls der Zeit»

**Hans-Rudolf Grieder hat als Kinderarzt ein Leben lang viel gearbeitet. Manches ist deshalb ein bisschen zu kurz gekommen, zum Beispiel das Lesen. Das holt er nun in der Residenz Au Lac nach: Geografische Fachliteratur hat es ihm angetan, aber auch die NZZ gehört zur täglichen Lektüre. «Das hält mich aufmerksam und am Puls der Zeit», sagt er.**



**Hans-Rudolf Grieder liest täglich die NZZ: «Niemand sonst berichtet so kompetent über Politik.»**

Hans-Rudolf Grieder sitzt an seinem Tisch und erläutert begeistert die geologische Karte einer Alpenfaltung. Vor ihm liegt das Buch «Die Geologie der Alpen aus der Luft», das die geologischen Phänomene der Alpen «spannend und verständlich darstellt», wie er sagt. Schon als junger Mann habe er sich für Geologie interessiert und sich ein entsprechendes Studium vorstellen können. Er entschied sich dann aber für ein Medizin-Studium, weil er lieber mit Menschen zu tun hatte. Als Kinderarzt arbeitete er so viel, dass er für die Geologie kaum mehr Zeit hatte. Die findet er jetzt in der Wohngemeinschaft Jura der Residenz Au Lac, in der er seit kurzem lebt: Hier könne er sich endlich seinen Geografie- und Geologie-Büchern ausführlich widmen. Auf dem Tisch liegen auch die Ausgaben der NZZ der letzten Tage. Die Zürcher Tageszeitung habe er immer gelesen, sagt der 93-Jährige. «Niemand sonst berichtet so kompetent über nationale und internationale Politik.»

### Vom «Zauberberg» verzaubert

Immer noch bietet ihm das Lesen der Zeitung die Gelegenheit, am Puls der Zeit dranzubleiben. «Das hält mich aufmerksam, das ist wichtig, gerade für ältere Menschen.» Aus demselben Grund hat er auch nach seiner Pensionierung als Kinderarzt weiterhin medizinische Fachliteratur gelesen, vornehmlich in Englisch. Sein Lieblingsbuch stammt allerdings aus seiner Zeit im Gymnasium. Dort las er zum ersten Mal «Der Zauberberg» von Thomas Mann, einen der bedeutendsten Romane der Moderne, der zur Zeit der Tuberkulose und rund um den ersten Weltkrieg in Davos spielt. Das Buch habe ihn in jeder Hinsicht fasziniert, sagt Hans-Rudolf Grieder, drei Mal hat er es gelesen.

Dass er in den 30er- und 40er-Jahren überhaupt das Gymnasium besuchen konnte, ist keine Selbstverständlichkeit. Er war ein guter Schüler, aber es half auch, dass er in der Stadt Basel aufwuchs und so das Mathematisch-Naturwissenschaftliche Gymnasium (MNG) nicht weit war. Schon bald war klar, dass er Arzt werden wollte, weshalb er fakultativen Unterricht in Latein besuchte. Das war Voraussetzung für ein Medizin-Studium. Als er im Basler Kinderspital seine Facharzt-Ausbildung absolvierte, traf er einen Kinderarzt aus Biel, der seine Praxis am Guisanplatz bald aufgeben wollte und einen Nachfolger suchte. Am 1. Mai 1962 übernahm Hans-Rudolf Grieder die Praxis und führte sie bis 1995. In dieser Zeit habe ihn die Arbeit bisweilen

«fast aufgefressen», so gross sei der Ansturm der kleinen Patientinnen und Patienten gewesen, erinnert er sich. Mit seiner Familie lebte er in Leubringen. Erst in den letzten Jahren habe er sich manchmal gefragt, ob er angesichts der vielen Arbeit nicht zu wenig Zeit mit seiner Familie verbracht habe. Seine beiden Töchter hätten das aber immer verneint. Seine Frau verstarb früh mit 69 Jahren an einer schweren Krankheit, danach kehrte er für 16 Jahre zurück ins Baselbiet.

### Von Bach bis Moderne

Nun hatte er in den vergangenen Monaten vermehrt gesundheitliche Probleme, weshalb er sich für einen Umzug in die Residenz Au Lac entschied. Hier, sagt er, fühle er sich sehr wohl. Und er hat Zeit für all die Dinge, die bisher immer ein bisschen zu kurz kamen. Dazu gehört neben dem Lesen auch das Musikhören – Klassik, «von Bach bis Moderne», wie er betont. Wenn er sich die Kopfhörer aufsetzt, taucht er ab in eine andere Welt – und kommt zur Ruhe.

*Text & Fotos: Peter Bader*



## Die kleine Ungarin

Rozsika Künzli hat in ihrem Leben viel gelesen. Das begann schon als 4-Jährige, als sie unter der Bettdecke heimlich mit der Taschenlampe las. Ihr Vater hätte ihr das nie erlaubt, Lesen sei keine Arbeit und deshalb überflüssig. Was harmlos klingt, hat einen überaus ernsten Hintergrund: Die 84-Jährige hatte eine schwere Kindheit, ihr Vater war gewalttätig, ihre Mutter depressiv und suizidgefährdet. Die Frau mit den ungarischen Wurzeln musste in ihrem Leben auch sonst viele Schicksalsschläge einstecken. Als junge Frau wollte sie Krankenschwester, Buchhändlerin oder gar Schriftstellerin werden. Sie wurde schliesslich Drogistin, zog mit ihrem Mann nach Biel und lebte schliesslich mit ihm und den Söhnen im Berner Jura. Sie arbeitete in Drogerien und im Drogerievertriebszentrum Amidro, das in den 1990er-Jahren im Bözingenfeld in Biel angesiedelt wurde.

Seit 12 Jahren lebt sie in der Residenz, wo sie von einer Einzelwohnung in die Wohngemeinschaft Jura wechselte. Vor zwei Jahren erfüllte sie sich doch noch den Traum der Schriftstellerin und verfasste mit der Bieler Journalistin Sandra Lo Curto ein kleines Buch: In «La petite Hongroise» (Die kleine Ungarin, in Französisch) erzählt sie aus ihrem bewegten Leben. Das Buch liegt in der Bibliothek der Residenz auf. In diesen Tagen erscheint «Die kleine Ungarin 2», die Fortsetzung ihres ersten Buches.

**In der Residenz kann sich der 93-Jährige ausführlich seinen Geografie- und Geologie-Büchern widmen.**

## Pragmatisch und wahrhaftig

**Mirelle Stettler ist die neue Restaurationsleiterin in der Residenz Au Lac. Diese Stelle ist so etwas wie die Quintessenz ihrer bisherigen beruflichen Karriere. Die 44-Jährige ist eine zupackende Frau, die es auch beim Lesen pragmatisch und wahrhaftig mag.**



Mirelle Stettler hat während 10 Jahren ein eigenes Restaurant geführt.

Keine Schnörkel, keine langen Ausführungen, keine schwärmerischen Adjektive, keine überflüssigen Informationen – einfach schreiben, was einem auf dem Teller erwartet: «Auf der Menükarte soll es keine langen Beschreibungen geben. Sie muss übersichtlich sein, die Gäste müssen sich schnell informieren können, was es zu essen gibt», sagt Mirelle Stettler. «Das Staunen und die überschwänglichen Reaktionen kommen dann ganz von allein, wenn die Gäste den ersten Bissen nehmen!»

Die 44-Jährige ist seit Anfang August Restaurationsleiterin in der Residenz Au Lac und hat nicht nur zur Gestaltung der zweisprachigen Menükarte eine klare Meinung. Auch zum Angebot sind ihre Vorstellungen eindeutig: Wichtig sei ein guter Mix aus vegetarischen, Fleisch- und saisonalen Gerichten. Auch sollten die Gäste zwischen Hausmannskost und innovativen Gerichten wählen können. «Wir müssen immer aufmerksam sein und beobachten, welche Getränke und Menüs besonders gut laufen und welche eher weniger», sagt Mirelle Stettler. Es sei deshalb auch wichtig, bei den Bewohnenden ein offenes Ohr zu haben und in Umfragen deren Lieblingsmenüs in Erfahrung zu bringen, wie man dies in der Residenz regelmässig mache. «Unser Ziel muss es immer sein, dass alle unsere Gäste zufrieden sind und mit einem Lachen das Restaurant verlassen.»

### **Eigenes Restaurant: «Es wurde härter»**

Mirelle Stettler ist eine pragmatische und zupackende Frau, der die Gastronomie in die Wiege gelegt wurde. Ihre Mutter hatte die Hotelfachschule absolviert und träumte von einem eigenen Restaurant. Sie selbst konnte sich diesen Traum nicht erfüllen, dafür machte es dann ihre Tochter. Erst einmal sprach bei Mirelle Stettler allerdings nichts für eine Karriere in der Gastronomie. Sie wuchs in Worben auf und begann nach der Schule eine KV-Lehre. Nach eineinhalb Jahren brach sie diese allerdings ab, «weil ich

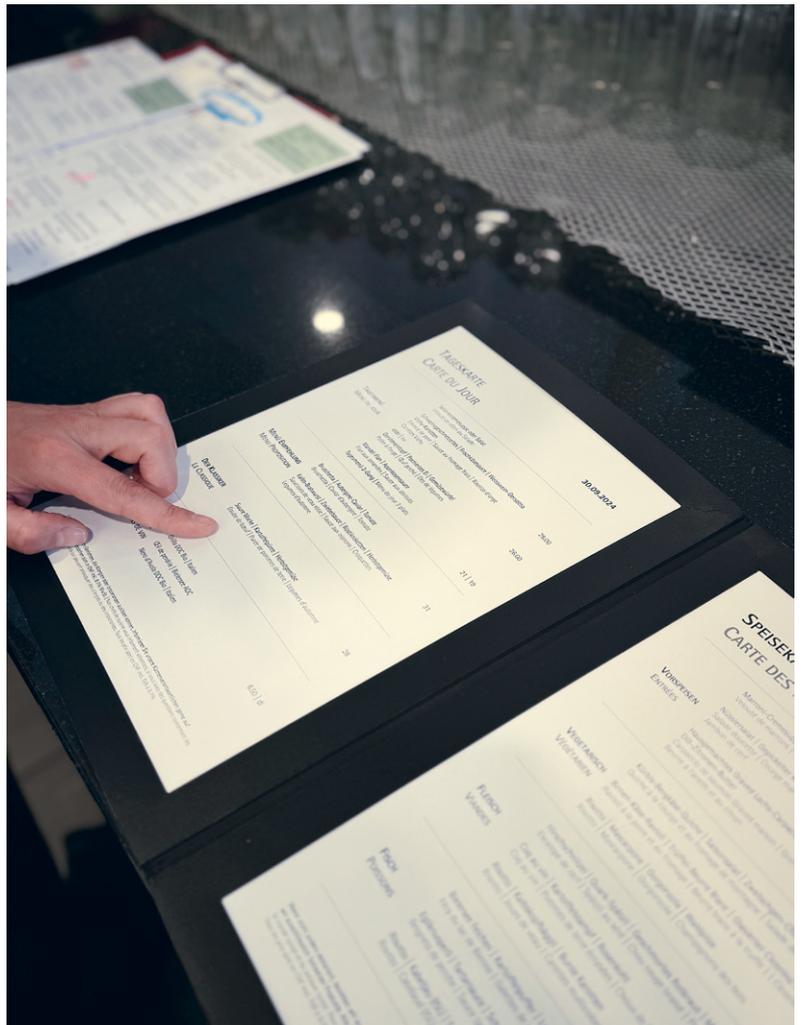
etwas Praktisches mit meinen Händen machen wollte.» Also lernte sie Confiseurin in der renommierten Bieler Confiserie Progin. Anschliessend war sie während drei Jahren in einer Bäckerei angestellt, in der sie für das Patisserie-Angebot zuständig war. Danach arbeitete sie im Service in verschiedenen Restaurants in Biel. Und mit nur 24 Jahren übernahm sie mit ihrem damaligen Partner das Restaurant Ecluse beim Bieler Elfenaupark. «Viele haben uns gewarnt, es sei harte Arbeit, ein eigenes Restaurant zu führen», erinnert sich Mirelle Stettler und fügt schmunzelnd hinzu. «Es wurde härter.» Sie war unter anderem für die gesamte Administration zuständig und genoss aber während der ganzen Zeit den Kontakt mit den Gästen.

Nach 10 Jahren stiessen sie aber an ihre Grenzen. Der Sohn und die Tochter, heute 11 und 17 Jahre alt, wurden älter und brauchten insbesondere in der Schule mehr Unterstützung. «Ich wollte überhaupt mehr Zeit mit den Kindern verbringen, weshalb wir das Restaurant dann aufgaben.» Mirelle Stettler arbeitete danach als Personalverantwortliche und als Chef de Service in verschiedenen Restaurants, anschliessend im Büro einer Weinhandlung. Und fragte sich: Was will ich? In welche Richtung will ich mich weiterentwickeln? Da kam das Inserat für die Stelle als Restaurationsleiterin gerade recht.

## Menschen, die aus ihrem Leben erzählen

Die Arbeit in der Residenz vereint alle Fähigkeiten, die sie sich in ihrer bisherigen Karriere erarbeitet hat. Zudem kommt ihr wegen ihrer Kinder entgegen, dass es sich zu grossen Teilen um einen Tagesbetrieb handelt. Die Arbeit sei mit dem Organisieren des Restaurant-Betriebs und dem Durchführen von Apéros und Banketten sehr abwechslungsreich, erzählt sie. Im Team sei sie sehr gut aufgenommen worden. Und sie sei sehr dankbar für die Chance, die sie in der Residenz erhalte. «Ich schätze es sehr, dass man mir freie Hand lässt und ich aufgrund meiner Erfahrungen auch schon an der einen oder anderen Stelle die Strukturen anpassen konnte.»

Zum Lesen kommt sie aber auch heute nicht sehr oft, obwohl sie es eigentlich sehr gerne macht. Es sei für sie eine Möglichkeit, abzuschalten, alles um sich herum zu vergessen und in eine andere Welt einzutauchen. Trotzdem mag sie es auch bei den Büchern pragmatisch: Ihr nächstes Buch ist «Woman on fire



– alles über die fabelhaften Wechseljahre». Sie hat auch immer gerne Sachbücher der deutschen Managementtrainerin Vera F. Birkenbihl gelesen. Und wenn es keine Sachbücher sind, sollte es zumindest wahrhaftig sein: Sie höre grundsätzlich gerne Menschen zu, die aus ihrem Leben erzählen. Also liest sie auch gerne Biographien oder Berichte über wahre Begebenheiten – wie etwa in «Sie haben mich verkauft». «Solche Geschichten bleiben mir in Erinnerung», sagt Mirelle Stettler.

**Keine langen Ausführungen: «Mit der Menükarte muss man sich schnell informieren können, was es zu essen gibt.»**

*Text & Fotos: Peter Bader*

# Lesetipps unserer Pensionäre und Bewohnerinnen

«Welches sind Ihre Lieblingsbücher?» Die Frage haben wir unseren Pensionärinnen, Futura-Mietern und Bewohnerinnen gestellt. 20 ausgefüllte Talons mit Tipps haben wir erhalten. Hier ist eine Auswahl der genannten Lieblingsbücher. Vielleicht entdecken Sie das eine oder andere Buch als Weihnachtsgeschenk – für Ihre Liebsten oder für sich selbst. Wir wünschen Ihnen viele inspirierende Lesestunden.

«Im Westen nichts Neues» von Erich Maria Remarque – Rita Zbinden

«Königskinder» von Alex Capus – Peter Schläppi

«Das Schönste, was ich sah» von Asta Scheib – Annette Althaus

«Melody» von Martin Suter – Pia Fehr

«Die Blechtrommel» von Günter Grass – Anita Käser

«Mein Name sei Gantenbein» von Max Frisch – Margrit Patzen

«Die Sehnsucht der Schwalbe» von Rafik Schami – Eliane Guggenbühl

«Der kleine Prinz» von Antoine de Saint-Exupéry – Monique Schlegel

«Ochsenbein. Erfinder der modernen Schweiz» von Rolf Holenstein – Edith Löffel

«Das kleine Haus am Sonnenhang» von Alex Capus – Lotti Keller

«Rosen für Theophanu» von Günter Krieger – Heidi Schneider-Blaser

«Über Gott und die Welt» von Peter Bichsel – Elisabeth Leist

«Seeland» von Robert Walser – Erika Willener

«Eine Handvoll Sternestaub» von Lorenz Marti – Verena El-Idrissi

«Geologie der Schweiz» von Christian Gnägi und Tony P. Labhart – Hans-Rudolf Grieder

«Exodus» von Leon Uris – Maya Sieber-Schmidt

«Tod in der Provence» von Pierre Lagrange – Ruth Mühlheim

«Verliebte Feinde» von Wilfried Meichtry – Ingrid Wyss

«Das Geräusch einer Schnecke beim Essen» von Elisabeth Tova Bailey – Ilona Arns Hermle

«Le Cœur à rire et à pleurer» von Maryse Condé – Christine Arquembourg

Merci an alle, die mitgemacht haben!

Text: Denise Fricker

Foto: Freepik

## Gestern

## «Die Geschichten füllen meine Stunden»

**Vreni Käch liebte früher Bücher. Als sie vor eineinhalb Jahren in ihre Wohnung in der Residenz zog, liess sie ihre ganze Bibliothek zurück. Wegen einer Augenkrankheit hat ihr Sehvermögen stark nachgelassen. Die Liebe für die Sprache blieb.**

**Welches Hörbuch hören Sie gerade?**

«Liebten wir» von Nina Blazon. Ich bin Kundin bei der Schweizerischen Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte (SBS) in Zürich. Dort habe ich meine eigene Bibliothekarin, die mir Hörbücher empfiehlt. Sie weiss, was mir Freude macht.

**Welches Genre hören Sie am liebsten?**

Ich bin auf Krimis abgeschweift. Mit meinen 95 Jahren erlebe ich nicht mehr viel Action. So habe ich zum Beispiel die ganze neue Reihe von Madame le Commissaire gehört.

**Macht es für Sie einen Unterschied, ob Sie eine Geschichte hören oder wie früher selbst lesen?**

Das Buch in der Hand fehlt mir heute, das Blättern und wieder Zurückblättern. Wenn ich mich in einem Werk daheim fühlte, entstand früher eine Verbindung. Höre ich ein Hörbuch, entstehen auch Bilder – die Bindung ist aber nicht gleich intensiv.

Trotzdem bin ich dankbar, dass es Hörbücher gibt. Die Geschichten füllen meine Stunden.

**Was macht für Sie ein gutes Hörbuch aus?**

Die Stimme! Sie braucht Leben. Ich spüre, ob die Sprecherin oder der Sprecher beim Lesen etwas empfindet oder nicht.

**Verlieben Sie sich in Geschichten?**

Das ist vorbei. Ich bin ausgeglichener. In der Jugend liebte ich Bücher von Freundinnen aus und versteckte sie unter dem Kopfkissen. Das war schön.

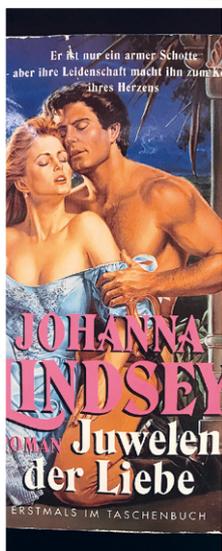
**Gibt es einen Platz, wo Sie die Bücher am liebsten hören?**

Draussen auf der Loggia, an der frischen Luft. Während des Sommers sass ich oft bis Mitternacht dort. Krimis lassen mich fast nicht mehr los.

Heute

## «Der Realität entfliehen»

**Nina Maeder ist in der Residenz für Events und Seminare zuständig. Beim Lesen vergisst sie alltägliche Pflichten und träumt von fremden Ländern und der Liebe. Historische Liebesromane haben es ihr besonders angetan.**



### Was lesen Sie gerade?

Die «Juwelen der Liebe» von Johanna Lindsey. Die junge Lady Kimberly verlässt das elterliche Schloss und verliebt sich in einen attraktiven Highlander. Eigentlich dürfen sie sich nicht gerne haben, aber der rebellische Schotte erobert ihr Herz. Ich habe eine Schwäche für Liebesschnulzen.

### Wo haben Sie das Buch entdeckt?

Einmal pro Woche treffe ich mich mit meiner Mutter und meiner Schwester, um Bücher auszutauschen. Sie sind Leseratten wie ich. Sobald wir die Bücher gelesen haben, stellen wir sie in den öffentlichen Bücherschrank in Nidau, der nicht weit von uns weg liegt.

### Lesen Sie viel?

Zurzeit lese ich sehr viel. Das hat mit der Jahreszeit zu tun. Im Herbst und im Winter spüre ich vermehrt das Bedürfnis, mich mit einem Buch zurückzuziehen.

Wenn ich Zeit habe, lese ich gerne über den Mittag. Ansonsten vor allem am Abend oder an meinen freien Tagen – sobald ich alles erledigt habe und eine Stunde Zeit für mich habe.

### Was mögen Sie an Büchern?

Ich kann der Realität entfliehen und vergesse den Alltag für einen Moment. Wenn ich es streng habe, suche ich eine Lektüre, die mich zum Träumen verleitet. Beim Lesen reise ich in fremde Länder und träume von der romantischen Liebe.

### Was empfinden Sie dabei?

Ruhe. Ich gebe meine Verantwortung und meine Pflichten für einen Moment ab und fühle mich wie ein verträumtes Kind. Das macht mich glücklich. Danach bin ich entspannter und habe wieder mehr Leichtigkeit in meinem Leben.

Morgen

## «Als wäre ich in der Geschichte drin»

**Charlotte Meuli (8), die Grossnichte von Katharina Meewes, Direktionsassistentin, ist mit ihren Eltern und ihren beiden Brüdern im Juli für ein Jahr nach La Neuveville gezogen. Die Familie wohnte vorher in Langenthal. Im Haus der Gastfamilie gibt es jede Menge Bücher und Comics – allerdings auf Französisch.**

### Was liest du gerade?

Die französischen Bücher lese ich nicht, die schaue ich mir an, weil ich die Sprache noch nicht gut verstehe. Es sind vor allem Comics: «Titeuf», «Marsupilami» oder «Asterix und Obelix». Auf Deutsch kann ich schon lange lesen. Ein paar deutsche Bücher habe ich auch da, zuletzt habe ich «Die drei ???» und «Gregs Tagebuch» gelesen.

### Wo ist dein Lieblingsplatz zum Lesen?

Das Sofa im Wohnzimmer, dort hat es angenehm weiche Kissen, aber auch kleine Silberfische, die hab ich nicht so gern. Und oben habe ich mir einen Schrank gebaut, in dem ich sitzen und lesen kann.

### Hast du derzeit eine Lieblingsgeschichte?

Eine Geschichte über einen Hasen, Monsieur Lapin, der Schokoladeneier produzieren will: Seine Angestellten sind Hühner, die Schokolade fressen und dann Schokoladeneier legen, aber Monsieur Lapin möchte immer mehr Eier haben. Also gibt er den Hühnern immer mehr Schokolade und sie werden immer dicker und dicker, und irgendwann explodiert die Schokoladeneierfabrik...

### Was empfindest du beim Lesen?

Ich stelle mir vor, dass ich in der Geschichte drin bin. Ich bin das Kleine von Marsupilami, oder Titeuf, Nadja oder Turbo. Ich schaue mir die Figuren genau an, und dann erlebe ich, was sie erleben.

### Woher bekommst du neues Lesefutter?

In Langenthal gehen wir regelmässig in die Bibliothek, und hier in La Neuveville wollen wir auch regelmässig gehen. In der Bibliothek habe ich «Titeuf» entdeckt. Und im Haus gibt es sehr viele Bücher, die ich mir gerne ansehe.

### Liest du viel?

Fast jeden Tag. Manchmal habe ich auch keine Lust, dann lese ich einen ganzen Tag nicht.



# So tickt die neue Geschäftsführerin

**Manuela Beyeler ist seit dem 1. Oktober Geschäftsführerin der Residenz Au Lac. Doch wie tickt die Betriebswirtschafterin HF mit Executive MBA in Leadership und Management? Die Residenzzeitung hat ihr zehn persönliche Fragen gestellt.**



«Ohne Humor geht gar nichts»: die neue Geschäftsführerin Manuela Beyeler.

## 1. Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?

Sängerin, weil mich die Musik schon immer begeistert hat und ich in mehreren Bands leidenschaftlich gerne gesungen habe. Profisportlerin, da ich als Kind und Jugendliche intensiv in der Rhythmischen Sportgymnastik engagiert war. Oder Anwältin: Das wurde mir geraten, weil mir die Argumente nie so schnell ausgingen...

## 2. Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Zwei Zitate beschreiben meine Lebenseinstellung recht gut: «Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein.» von Marie von Ebner-Eschenbach und «Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.» von Charlie Chaplin.

## 3. Wie achten Sie auf Ihre Gesundheit?

Erstens: Ohne Humor geht gar nichts. Zweitens: Ich achte darauf, dass meine Arbeit mich fordert und zugleich erfüllt. Drittens: Meinen Ausgleich finde ich im Sport, in der Natur, bei ausgewogenem Essen oder umgeben von lieben Menschen.

## 4. Welche «Sünden» gönnen Sie sich?

Naja, ich trinke keinen Kaffee und keinen Alkohol. Das kompensiere ich dafür liebend gern mit etwas Süßem zum Nachtisch.

## 5. Wie entspannen Sie sich?

Für mich gibt es nichts Entspannenderes, als eine meiner schnurrenden Katzen im Arm zu halten. Energie hole ich mir in meiner Ehe – ich habe einen wundervollen Ehemann, der mich bei allen meinen Vorhaben unterstützt, mir bei Bedarf den Rücken freihält und über alle meine Witze lacht.

## 6. Wann haben Sie das letzte Mal geweint?

Beim Verlust eines geliebten Haustiers.

## 7. Was haben Sie immer im Kühlschrank?

Anke und Konfi.

## 8. Worüber ärgern Sie sich?

Ich ärgere mich, wenn sich jemand unfreundlich und unflexibel gegenüber seinen Mitmenschen verhält.

## 9. Wie sieht für Sie ein idealer freier Tag aus?

Als Nachtteule schlafe ich an meinen freien Tagen gerne etwas länger. Anschliessend gibts einen ausgiebigen Brunch. Davon gestärkt, gehts in die Natur, ins Fitness oder zu einer anderen Aktivität mit Familie und Freunden. Abends koche ich gerne oder geniesse ein feines Essen im Restaurant und lasse den Abend bei einem guten Film gemütlich ausklingen.

## 10. Welches ist Ihr liebster Ort in Biel?

Da ich in der Nähe von Bern lebe, ist mein Dreh- und Angelpunkt in Biel ganz klar die Residenz Au Lac. Als Geschäftsführerin stehe ich mit vollem Herzblut für diesen wunderschönen Begegnungsort und darf ihn mit Stolz meinen Lieblingsort nennen. In der Freizeit schätze ich die Nähe zum See mit der schönen Uferpromenade und den Stadtpark.

Text: Thorsten Kaletsch

Foto: Guy Perrenoud