



ROTKREUZ-NOTRUF

Linda Kräuchi fühlt sich sicher dank dem Notrufknopf an ihrem Handgelenk – hier ihre Geschichte.

SEITE 3



WELLNESS FÜR ZUHAUSE

Die Firma HotSpring Whirlpool-Paradies präsentiert ihre Wellness-Produkte vom 31.10. bis 2.11. an der Eigenheimmesse in Langenthal.

SEITE 5



STEPHAN RIETIKER

Der Pro Schweiz-Präsident spricht über sein überparteiliches Engagement, die Neutralität der Schweiz und die EU-Verträge.

SEITE 10



CÉDRIC WERMUTH

Der Nationalrat schreibt über den Klassenkampf von oben gegen die Mitte und wie das Parlament mitspielt.

SEITE 11

Advertorial

«1653 war ein Schlüsselereignis der direkten Demokratie»

Die Auswirkungen des Bauernkrieges von 1653 haben wesentlich zu unserer direkten Demokratie beigetragen. Es ist wichtig an die Errungenschaften dieser freiheitlichen Bewegung in Huttwil zu erinnern. Der neu gegründete Verein «In Memoriam 1653» bezweckt das mit Herz und Verstand. Für Präsident Johann Ulrich Grädel hat der Bundesbrief von Huttwil seinen Platz neben dem Rütlichschwur verdient. Hier erklärt er wie er sich mit seinem Verein dafür einsetzt, dass der Geist von 1653 wieder mehr in das historische Bewusstsein rückt.

Am 20. August 2025 wurde in Huttwil der Verein «In Memoriam 1653 – Rehabilitation der früheren Demokratiebewegung» gegründet. Wie ist es dazu gekommen und welche Idee steckt dahinter?

Johann Ulrich Grädel: Der Verein geht zurück auf einen Vorschlag der Nachkommen der damaligen Anführer. Er wurde im Rahmen eines Ideenwettbewerbs der Burgergemeinde Bern in diesem Jahr eingebracht, aber nicht berücksichtigt. Wir greifen dieses Anliegen nun wieder auf und würdigen die Landbevölkerung, die 1653 mit dem Huttwiler Bundesbrief zentrale Prinzipien wie Rechtsstaatlichkeit, Glaubensfreiheit und direkte Demokratie festschrieb. Diese Werte wurden 1848 Teil der Bundesverfassung und sind bis heute tragende Säulen unserer direkten Demokratie. Wir wollen damit zeigen, dass unsere direkte Demokratie nicht geschenkt, sondern unter grossen Opfern errungen wurde.

Sie haben in diesem Sommer auf Ihrem Gelände das Freilichttheater «Burechrieg» mit 9000 Besucherinnen und Besucher aufgeführt. Wurde damit die Bevölkerung für die frühe Demokratiebewegung sensibilisiert oder welche Bilanz können Sie diesbezüglich ziehen?

Das Freilichttheater Bauernkrieg hat sicher viele Leute nachdenklich gestimmt und wurde von ProRegio organisiert. Bei der heutigen Flut von Nachrichten geht es aber sicher bei vielen Besucherinnen und Besuchern wieder vergessen. Daher ist es wichtig, dass wir durch den Verein immer wieder darauf hinweisen. Nun gilt es, mit weiteren Bildungsangeboten nachhaltig an die Aufführungen anzuknüpfen.

Der Huttwiler Bundesbrief von 1653 kann als frühe Version unserer modernen Demokratiebewegung verstanden werden. Welchen Stellenwert hat dieser Teil der Schweizer Geschichte Ihrer Meinung nach verdient?



Bild: zvg

Huttwil, das neue Rütli der Schweiz? Niklaus Leuenberger beim Bundesschwur von Huttwil 1653.

Der Bundesbrief von Huttwil hat seinen Platz neben dem Rütlichschwur verdient. Er ist die eigentliche Gründungserzählung unserer direkten Demokratie. Der Brief legte Prinzipien wie Rechtsstaatlichkeit und Glaubensfreiheit fest. Er sah, ganz nach direktdemokratischem Grundsatz, Überprüfungen alle zehn Jahre vor und war das erste ökumenische Ereignis. Im Unterschied zum Rütlichschwur ist er dokumentiert – deshalb sollte er neben dem Rütlichschwur einen zentralen Platz in der Erinnerungskultur einnehmen.

Sie stören sich daran, dass der Bauernkrieg von 1653 in den Schweizer Schulen kein Thema ist. Wieso ist es wichtig, dass die nächste Generation dieses Ereignis des Bauernkriegs kennt? Ich finde es ist wichtig, dass die jungen Menschen verstehen, dass unser Staat nicht einfach so entstanden ist. Es hat dafür den Mut der Bauern und des Volkes gebraucht und sogar einigen das Leben gekostet. 1653 ist ein Lehrstück über Mut, Verantwortung und Zusammenhalt – Werte, die jede Generation lernen sollte.

Fortsetzung Seite 3

ZU KAUFEN GESUCHT
Ein hübsches Haus oder eine gepflegte 4.5 Zimmerwohnung.
Tel: 062 212 03 01

Stiftung Joël
Kinderspitem
Wir pflegen Kinder und Jugendliche mit einer schweren Krankheit oder Beeinträchtigung.
www.joel-kinderspitem.ch

Jetzt mit TWINT spenden!
QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Zahlung bestätigen

Jedes Kind auf der Welt hat das Recht, Kind zu sein. Ganz einfach.

QR-Code

Terre des hommes
Kinderhilfe weltweit.

guter Hirte
Hotel & Restaurant
Marktgasse 5, 4950 Huttwil

feine, wahrschafte Küche
im warmen, gemütlichen Ambiente
www.guter-hirte.ch

- Hirtensuite
- 11 Doppelzimmer
- 4 Familienzimmer
- Seminarräume
- Festsaal
- mitten im Städtli
- 5 min zum Bahnhof
- Parkplätze vorhanden

Im Herzen von Huttwil BE liegt unser Hotel an der Herzroute und im Napf Einzugsgebiet. Planen Sie Ihren nächsten Urlaub im schönen Emmental / Oberaargau und entdecken Sie die Schweiz zu Fuss oder auf dem Fahrrad.

FORTSETZUNG

Der Kanton Bern möchte diesen Teil der Geschichte nicht aufarbeiten. Wie reagieren Sie darauf?

Dass der Regierungsrat seine Ablehnung zu der Motion von Nils Fiechter am 27. August 2025 – dem Hinrichtungstag von Leuenberger und Spring – kommunizierte, ist enttäuschend, wenn auch nicht überraschend. Während die Stadt Bern, aber auch der Kanton den Kolonialismus intensiv aufarbeiten, wird dieser Teil unserer Freiheitsgeschichte verdrängt. Doch gerade Kinder sollten erfahren, dass unsere Vorfahren die direkte Demokratie unter grossen Opfern errungen haben.

Was sind die Ziele Ihres Vereins?

Wir stehen für Freiheit, Selbstbestimmung, Rechtsgleichheit und soziale und wirtschaftliche Gerechtigkeit und fördern den Dialog zwischen Stadt und Land. Unser Ziel ist die symbolische Rehabilitierung der Bewegung von 1653 sowie ein Gedenkort in Bern. Auch Bildung und Kultur sollen im Geiste von 1653 künftig verankert sein.

Welches Feedback haben Sie von der Gemeinde Huttwil auf Ihren Verein bekommen?

Viele freuen sich, dass Huttwil wieder stärker in das historische Bewusstsein rückt. Der Gemeinderatspräsident ist im Vorstand und will mithelfen durch die Ereignisse von 1653 Huttwil bekannter zu machen.



Johann-Ulrich Grädel, Präsident von «Im Memoriam 1653» wünscht sich die Anerkennung von 1653 als Geburtsstunde unserer direkten Demokratie.

Sie bekommen auf politischer Ebene von SVP Grossrat Nils Fiechter Support. Er hat eine Motion eingereicht, welche die Rehabilitation der Bauernkriege von 1653 fordert und die Erschaffung eines Gedenkortes in Bern. Was erhoffen Sie sich davon?

Sie bringt das Thema auf die politische Agenda. Wir hoffen auf eine sachliche, parteiübergreifende Diskussion, die zu offizieller Anerkennung und einem Gedenkort führt. Es geht dabei um historische Gerechtigkeit.

Sie sind EDU-Grossrat. Wie steht der Kanton Bern zum Bauernkrieg von 1653 und was wün-

sche Sie sich diesbezüglich von der Berner Regierung?

Bisher zeigt der Kanton wenig Bereitschaft zur Aufarbeitung. Ich wünsche mir, dass er aber erkennt, dass es nicht um Schuld, sondern um Anerkennung geht. Die freiheitliche Bewegung von 1653 war ein Schlüsselereignis der direkten Demokratie – sie verdient Respekt und Rehabilitation.

Welchen Stellenwert hatte die Landbevölkerung 1653 und wie steht es heute diesbezüglich?

Damals war sie wirtschaftlich unverzichtbar, politisch aber ausgeschlossen. Ihr Beitrag zur direkten Demokratie war dennoch entscheidend. Heute sind die Rechte gleich verteilt, doch das Stadt-Land-Gefälle bleibt spürbar. 1653 erinnert uns daran, den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken.

Was wünschen Sie sich für Ihren Verein «In Memoriam 1653-Rehabilitation der früheren Demokratiebewegung» und was sind die nächsten Pläne?

Wir wünschen uns die Anerkennung von 1653 als Geburtsstunde unserer direkten Demokratie. Daran arbeiten wir mit Bildungsprojekten, politischem Engagement und dem Ziel eines Gedenkortes in Bern. Jede Unterstützung ist willkommen.

Interview: Corinne Remund

www.inmemoriam1653.ch

Ein Sturz – und die Entscheidung für Sicherheit

Wegen ihres niedrigen Blutdrucks wurde Linda Kräuchi ohnmächtig und brach sich beim Sturz den Fuss. Seither nutzt sie einen Notrufknopf, der ihr im Alltag Sicherheit gibt.

Linda Kräuchis Sturz erinnert daran, wie schnell etwas passieren kann. Als sie in ihrer Wohnung wieder zu sich kam, spürte sie einen Schmerz im Fuss. «Ich hielt die Schwellung für eine Verstauchung», erzählt sie. Doch der Arzt stellte später einen Bruch fest. Glücklicherweise war Linda Kräuchi in der Lage, selbst Hilfe zu organisieren. Denn in ihrer gut isolierten Wohnung könnte ein Sturz auch länger unbemerkt bleiben – wie es bei einer Nachbarin der Fall war, die erst Tage später gefunden wurde.

Ein dezenter Begleiter

Das Erlebnis führte dazu, dass Linda Kräuchi ein Rotkreuz-Notrufgerät bestellte – zuerst nur eines für die Wohnung. Denn sie ist pensioniert, öfters allein daheim und passt zuhause regelmässig auf ihre Enkelkinder auf. Da sie auch täglich spazieren geht, entschied sie sich später für ein Gerät, das auch ausserhalb der eigenen vier Wände funktio-



Trägt Sicherheit am Handgelenk: Notruf-Kundin Linda Kräuchi

niert. «Denn auch beim Spazieren kann es sein, dass niemand in der Nähe ist, wenn etwas passiert», sagt sie.

Aus Erfahrung gelernt

Im Notfall kann Linda Kräuchi per Knopfdruck direkt Kontakt zur Notrufzentrale aufnehmen. Diese Möglichkeit ist ihr wichtig. Bei ihrem Vater hat sie es anders erlebt: «Es ist mehrmals vorgekommen, dass er auf unsere Anrufe nicht reagiert hat und wir uns Sorgen machten. Wenn wir dann vorbeikamen, sass er entspannt vor dem Fernseher und wunderte sich über den Besuch», erinnert sie sich. Ein Notrufgerät wollte er nie. Es schien ihm unnötig. Linda Kräu-

chi sieht das anders: Der Notrufknopf gibt nicht nur ihr ein gutes Gefühl, sondern auch ihrem Mann und den drei Söhnen.

Für Beratung zum Rotkreuz-Notruf:

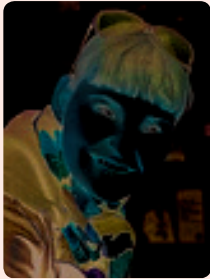
Tel. 062 923 08 60 oder notruf-oberaargau@srk-bern.ch
srk-bern.ch/notruf

pd

Der Rotkreuz-Notruf kann für Sie zum Lebensretter werden – sowohl zuhause als auch unterwegs. Damit Sie sicher sind und möglichst lange selbstständig bleiben.

- Sicherheit rund um die Uhr: Mit den Abos «Premium» und «Relax» ist die Rotkreuz-Notrufzentrale immer für Sie da. 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.
- Notruf Casa für zuhause. Notruf Mobil für zuhause und unterwegs: Notruf Mobil mit GPS-Ortung in der ganzen Schweiz.
- Installation durch persönliche Notrufbetreuerin SRK: Installation und Instruktion durch persönliche Notrufbetreuerin bei Ihnen zu Hause.
- Persönliche Beratung – individuelle Lösung

Mit spitzer Feder...



Selbstgespräche – das Schnurren der Menschen

Sind Sie auch schon mal in Kontakt mit Ihrem inneren Kritiker gekommen? Mit so einer inneren Stimme, die Ihnen ungefragt und unerbittlich vermittelt, dass Sie wieder mal versagt haben, nicht nett genug waren, keine gute Mutter waren, keinen guten Job gemacht haben. Diese kleinen, nagenden Gedanken, über den Tag verteilt, die einem dann immer im Kopf herumschwirren und nicht loslassen. Wie oft am Tag üben wir uns in Selbstkritik, wie sehr ist es bereits Teil unserer eigenen Identität geworden? Wenn wir solche Sätze innerlich lediglich hören würden, ohne ihnen Glauben zu schenken, würde dadurch unser gutes Lebensgefühl kaum getrübt werden. Doch dummerweise lösen solche Gedanken oft Gefühle aus, die wir meist nicht gerade als angenehm empfinden. Ich jedenfalls war wirklich gut, auf mir selbst herumzuhacken und den Stress unermesslich zu steigern, so dass sogar mein Körper darauf reagierte. Ich lernte meinen inneren Kritiker bei meiner Psychiaterin kennen. Mir war bis zu diesem Zeitpunkt gar nicht richtig bewusst, wie oft ich wirklich am Tag negativ über mich selbst denke, manchmal nur in ganz kleinen Dingen. Wie oft ich mich selbst hart kritisiere, mit mir viel härter ins Gericht gehe als ich es jemals mit anderen tun würde. Oftmals kommt dieser Plagegeist auf leisen Sohlen und tyrannisiert uns bis aufs Blut. Mein inneres Kind hat er oftmals richtig zerfetzt und ich habe es zugelassen.

Wir verdrängen, betäuben uns, lenken uns ab oder laufen weg. Kurzfristig mögen diese Methoden helfen – langfristig eher nicht. Wir halten oft an Gewohnheiten fest, auch wenn sie schädlich sind für uns, weil es uns so vertraut ist. Diese Gedanken tragen wir schon seit Jahren mit uns herum und sie sind nicht von einem Tag auf den anderen abzustellen. Viel Übung über viele Monate und Jahre werden langsam die Gewohnheit ändern. Ich ging in eine harte Schule und trainierte den inneren Kritiker auszuschalten. Ich versuche mich selbst dabei zu ertappen. Immer wenn ich wieder in die Negativspi-

rale abgleite, dann horche ich kurz auf. Bremse mich. Werde mir bewusst, was da eigentlich gerade passiert. Und manchmal braucht es immer noch etwas länger, bis ich kapiere, dass ich dem inneren Kritiker wieder auf den Leim gegangen bin.

Wie heisst es doch so schön: Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal. Fazit: Selbstgeisselung schadet. Doch es geht auch anders: Es ist möglich, Selbstkritik nicht mehr als Teil der eigenen Identität zu spüren. Sich dessen bewusst zu werden, ist der erste Schritt dazu. Der zweite ist es meiner eigenen Erfahrung nach, schlechte Gewohnheiten und Ablenkungsmuster und Vermeidung bewusst zu erkennen und durch etwas Schönes, das mir Freude macht, zu ersetzen. Es ist wichtig, sich wirklich mit sich selbst auseinanderzusetzen und nicht vor sich selbst zu flüchten. Noch wichtiger ist, in schwierigen Momenten mitfühlend mit sich umzugehen, wie wir das mit Freunden tun würden, denen es gerade schlecht geht. Gehe ich in schwierigen Situationen freundschaftlich, ja liebevoll mit mir um, beruhige ich mich schneller – und kann so wieder schneller klar denken und handeln. Ich akzeptiere die eigenen, negativen Gefühle, tröste mich und ermutige mich selbst. Mir hilft besonders, mich selbst zu umarmen. Das nennt man Selbstmitgefühl – es ist kein esoterischer Hokusfokus. In solchen Situationen führe ich mit meinem Schutzengel ein Selbstgespräch. Das ermöglicht mir eine grössere emotionale Distanz. So kann ich die Gefühlslage objektiver einordnen und reflektieren. Selbstgespräche führen hat denselben Effekt wie das Schnurren bei den Katzen – es beruhigt.

Herzlichst,
Ihre Corinne Remund
Verlagsredaktorin