

**PAUL SCHEIDEGGER**  
Dermatologe und  
Mitbegründer von OnlineDoctor

**OLIVIER STEINER**  
ETH-Student

**BEATRICE MÜLLER**  
Gesprächsleiterin

**GEMEINSAM DISKUTIERT**

## Verdrehte Welt

Ein Student, der nicht zur Uni geht. Ein Kundenberater, der keine Kunden empfängt. Ein Arzt, der seine Diagnosen online stellt. Die Welt steht Kopf – und wie bleiben wir in Kontakt? Wie geht Beziehungspflege, wenn sonst nichts geht?

Text: Evita Mauron-Winiger; Fotos: Franca Pedrazzetti

Die CSS hat mit fünf beeindruckenden Gästen das Thema Beziehung und Pflege reflektiert. Sie wollte erfahren, wie sich die Beziehung verändert, wenn plötzlich einer auf Hilfe und Betreuung angewiesen ist. Was es braucht, damit Beziehungen funktionieren. Und warum in Beziehungen so vieles schief laufen kann.

**OLENA BARMET (44)** ist Mutter eines vierjährigen Sohnes. Sie pflegt zuhause ihren Mann, der im Rollstuhl sitzt. Als pflegende Angehörige erhält sie via solicare einen Lohn für ihre Arbeit.



14 Uhr  
CSS-Agentur  
St. Gallen



**OLENA BARMET**  
Pflegende Angehörige

**DOMENICO MONGIOVI**  
Kundenberater CSS-Agentur Glarus

**CAROLINE FUX**  
Psychologin und Sexologin



**CAROLINE FUX (40)** ist vielen bekannt als ehemalige Blick-Kolumnistin. Sie ist Psychologin, Sexologin und Journalistin. Als Buchautorin hat sie mehrere Ratgeberbücher zum Thema Beziehung realisiert.

**PAUL SCHEIDEGGER (59)** pflegt seine Patienten-Beziehungen auf verschiedene Art und Weise: Als Facharzt für Dermatologie und Venerologie hat er nicht nur eine klassische Praxis, sondern auch den digitalen Patienten-Kanal OnlineDoctor.

**OLIVIER STEINER (22)** möchte Swiss-Pilot werden. Die Pandemie hat seine Pläne kurzfristig verhindert.

Er ist von Sion nach Zürich gezogen und studiert jetzt an der ETH Maschinenbau. Nur hat er bis anhin noch keinen Hörsaal von innen gesehen.

**DOMENICO MANGIOVI (47)** ist Senior-Kundenberater bei der CSS-Agentur Glarus. Die letzten Monate hat er grösstenteils im Homeoffice verbracht. Daher hat er neue Wege der Beziehungspflege genutzt.

**BEATRICE MÜLLER (60)** ist die Gesprächsleiterin. Als Ex-Tagesschau-Moderatorin bekannt schreibt sie heute unter anderem Sachbücher und arbeitet als Kommunikationstrainerin.



«Solange ich noch arbeiten darf, möchte ich sowohl analog wie digital für meine Patienten/innen da sein.»

Paul Scheidegger, Dermatologe und Mitbegründer von OnlineDoctor

**BEATRICE MÜLLER:** Beziehung – ein grosses Wort?

**OLENA BARMET:** Wenn man eine Person liebt, dann kann man für diese Person alles machen. Liebe gibt Kraft.

**BEATRICE MÜLLER:** Olena Barmet ist direkt auf die Liebesbeziehung gekommen. Ist dies erstaunlich, Frau Fux?

**CAROLINE FUX:** Nein, die meisten Leute denken in diese Richtung. Das kann man aber auch auf andere Beziehungsformen anwenden. Wenn zwei Menschen in einer Beziehung sind, dann machen sie etwas miteinander. Auch wenn ich zur Post gehe, weil ich ein Einschreiben aufgeben muss. Dann gehe ich für einen sehr beschränkten Moment eine Beziehung ein.

**DOMENICO MONGIOVI:** Als Südländer bedeutet mir die Beziehung zu meiner Familie und zu meinem Bekanntenkreis sehr viel. Als Kundenberater will ich mit unseren Versicherten eine Beziehung aufbauen.

**OLIVIER STEINER:** Für mich ist eine Beziehung ein Geben und Nehmen, ein ständiger Austausch. Es gibt freiwillige und unfreiwillige Beziehungen. Die Familie ist unfreiwillig. Man wird einfach reingeboren.

**CAROLINE FUX:** Wie sagt man so schön: Familie kann man sich nicht aussuchen. Darum ist das so ein explosives Thema. Heerscharen von Märchen und Hollywood-Filme basieren auf dem Klischee Schwiegermutter-Beziehung. Da ist sehr viel Sprengkraft drin.

**OLIVIER STEINER:** In diesen erzwungen Beziehungen geht es manchmal super und manchmal weniger. Auch freiwillige Beziehungen, die gut laufen, können sich in schlechte Beziehungen wandeln.

**BEATRICE MÜLLER:** Was ist eine schlechte Beziehung?

**CAROLINE FUX:** Es kommt auf die Spielregeln an, die man vor einer Beziehung vereinbart hat. Viele denken, dass eine Beziehung nicht mehr gut ist, wenn sie nicht mehr im Gleichgewicht ist. Aber das stimmt nicht. Es ist viel wichtiger, dass man sich einig ist, dass es so stimmt, wie man miteinander lebt.



**BEATRICE MÜLLER:** Welche Spielregeln?

**CAROLINE FUX:** Wenn ich zur Post gehe, dann ist mir klar, dass ich jetzt diese Frau da nicht umarme und küsse. Wenn ich das mache, dann ...

**BEATRICE MÜLLER:** Man könnte es ja mal probieren und sehen was passiert.

**CAROLINE FUX:** ... dann werde ich mit grosser Wahrscheinlichkeit gegen meinen Willen abgeholt. Oder zumindest zurechtgewiesen. Eigentlich ist das lustig: am einen Ort ist etwas Pflicht und am anderen Ort ist es das totale No-Go. Das macht uns Menschen aus. Wir sind Beziehungstiere. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Menschen, die isoliert werden, sterben. Nicht nur aus pragmatischen Gründen wegen der Versorgung, sondern weil wir Interaktion brauchen.

## Online Beziehungen pflegen – geht das?

**BEATRICE MÜLLER:** Wir sind also soziale Wesen, brauchen auch Berührung und Hautkontakt. Was sagen Sie als Dermatologin dazu, Herr Scheidegger?

**PAUL SCHEIDEGGER:** In der Ausbildung lehren wir den angehenden Dermatologen/innen betroffene Hautstellen nicht anzufassen. Aber wenn jemand Kopfschmerzen hat, berührt man den Kopf. Man stellt physisch eine Verbindung her. Dadurch fühlt man sich ernst genommen. Deshalb rate ich meinen Leuten stets: «Ihr müsst anfassen.» Das ist eine haptische dreidimensionale Wahrnehmung.

**BEATRICE MÜLLER:** Olena Barmet lacht uns heute in einem Bildschirm entgegen. Wie können Sie Frau Barmet auf diesem Kanal spüren?

**PAUL SCHEIDEGGER:** Das verursacht einigen Dermatologen tatsächlich Probleme, digitale Medien zu nutzen. Neben den Berührungsmöglichkeiten fehlt der Geruch und das Empfinden, ob sich beispielsweise eine Hautveränderung sandpapierartig anfühlt. Online müssen wir neue Fähigkeiten erlernen.

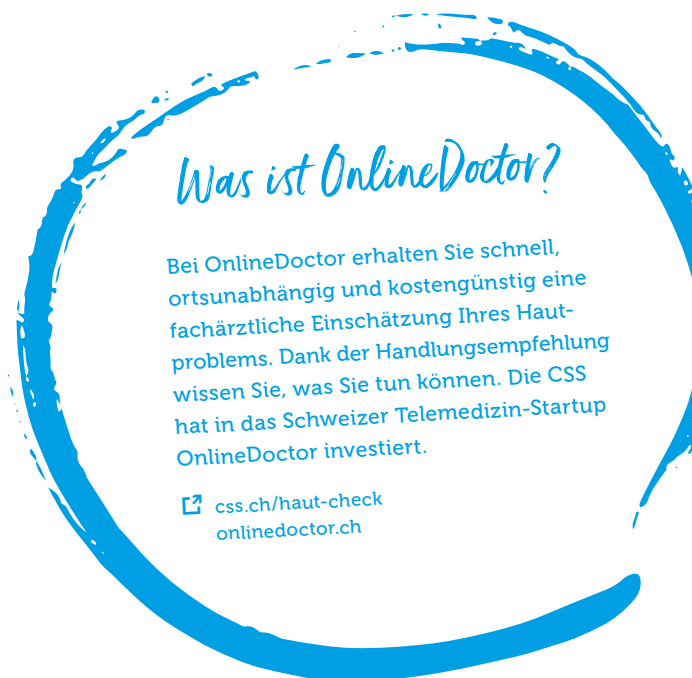
**BEATRICE MÜLLER:** Wie lösen Sie das bei OnlineDoctor?

**PAUL SCHEIDEGGER:** Es ist eigentlich nicht wirklich lösbar. Das ist die Schwäche der digitalen

Kommunikation. Deshalb rufen wir im Zweifelsfall unsere Patienten/innen an, um die Beschwerden noch einmal in anderen Worten zu hören.

**BEATRICE MÜLLER:** Doch Sie schaffen es dennoch mit ihnen online eine Beziehung aufzubauen? So wie wir mit Olena Barmet gerade eine Beziehung aufbauen.

**PAUL SCHEIDEGGER:** Ja, absolut. Frau Barmet lächelt so schön, da kann ich gar nicht unglücklich sein. Und genau darum geht es: Die Leute wollen Menschen sehen. Das ist auch auf unserer Webseite so. Die Nutzer/innen können das Gesicht ihrer Dermatologin, ihres Dermatologen auswählen. Nicht eine generische Ärztin, sondern «mein» Doktor.



**BEATRICE MÜLLER:** Olivier Steiner, wie gehen Sie in dieser Pandemiezeit in Kontakt mit Ihren Mitstudierenden?

**OLIVIER STEINER:** Bei Studienbeginn im September 2020 hatten wir noch gewisse Präsenzveranstaltungen und einen Kennenlernevent. Ab Oktober, als die Corona-Schutzmassnahmen wieder verschärft wurden, ging alles online.

**BEATRICE MÜLLER:** In Ihrem Alter geht es auch darum, dass man zusammenkommt, dass man sich austauscht. Das ist alles weggefallen?

**OLIVIER STEINER:** Ja, bis Mai war ich nur noch strikt zuhause.

**BEATRICE MÜLLER:** Und was hat dies mit Ihnen gemacht?

**OLIVIER STEINER:** Auch wenn man 100 000 Nachrichten am Tag erhält ... am Abend fühlt man sich trotzdem allein.

**BEATRICE MÜLLER:** Und was machen Sie dann?



«Auch wenn man 100 000 Nachrichten am Tag erhält ... am Abend fühlt man sich trotzdem allein.»

Olivier Steiner, ETH-Student

**OLIVIER STEINER:** In den letzten paar Monaten habe ich einfach gearbeitet. Und ein bisschen Flugsimulator auf dem PC gespielt – Fliegen mit Joystick. Einfach etwas anderes gemacht, um mich abzulenken.

## Aus Zitronen Limonade machen ...

**CAROLINE FUX:** Ablenkung ist eine wunderbare Strategie, noch besser ist Verdrängung. Beide Strategien funktionieren so gut – zumindest für eine bestimmte Zeit. Doch Herr Steiner zeigt Stärke: Fliegen ist ja sein Traum. Er fliegt jetzt halt in diesem Simulator und glaubt an die Zukunft. Es ist eine Mischung zwischen Investition und Zerstreuung.

**BEATRICE MÜLLER:** Domenico Mongiovi, wie war diese Zeit für Sie? Als Kundenberater plötzlich ohne persönlichen Kundenkontakt?

**DOMENICO MONGIOVI:** Mit dem ersten Lock-down sind ganz neue Herausforderungen auf mich zugekommen. Ich bin überhaupt nicht der Online-Typ. Und da hat die CSS das Projekt «Online-Berater» lanciert. Interessant, dass mein Chef ausgerechnet mich dafür ausgewählt hat. Ich habe mir dann gedacht, wenn er mir das zutraut, dann kriege ich das hin.

**BEATRICE MÜLLER:** Sie sind also nicht der digitale Crack?

**DOMENICO MONGIOVI:** Nein, überhaupt nicht. Ich habe hin und wieder etwas online angeschaut, aber nie online bestellt. Ich gehe ins Geschäft und wünsche eine Beratung. Da ist dann aber plötzlich der Computer mit der Software zuhause gewesen. So habe ich halt einfach angefangen zu üben.

**BEATRICE MÜLLER:** Üben?

**DOMENICO MONGIOVI:** Ja, denn ich wollte sattelfest sein. Wenn ich eine Kundin oder einen Kunden online berate, kann ich nicht einfach sagen: «Entschuldigung, es funktioniert gerade nicht.»

**BEATRICE MÜLLER:** Und Ihr Team musste als potenzielle Kundschaft hinhalten?

**DOMENICO MONGIOVI:** Ich habe mit einem Kollegen, meinem Chef und meiner Frau die Online-Beratungen ausprobiert und geübt. Anfänglich bin ich skeptisch gewesen. Mit der Zeit hat es mich immer mehr fasziniert. Wie Paul Scheidegger vorhin erwähnt hat, sind Gesichter wichtig. Also habe ich ein Bild von mir hochgeladen und mit einem «Herzlich Willkommen» ergänzt. Wenn ich gewusst habe, dass jemand

«Wenn man eine Person liebt,  
dann kann man für diese  
Person alles machen.»

Olena Barmet, pflegende Angehörige

Olena Barmet war virtuell an die  
Gesprächsrunde zugeschaltet. Ihr  
Pflegeplan erlaubte es zeitlich nicht,  
nach St. Gallen zu reisen.



verreist, habe ich zum Schluss eine «Schöne Reise» gewünscht. So habe ich das Eis gebrochen und eine gewisse Nähe hergestellt.

**BEATRICE MÜLLER:** Vermutlich gibt es dennoch Grenzen. Kommt da mit dem Gegenüber eine Beziehung zustande?

**DOMENICO MONGIOVI:** Man muss gut zuhören. Wenn jemand bei mir in der Agentur steht, dann sehe ich Unsicherheiten anhand der Gestik und Mimik. Online weiss ich nur, wenn lange Ruhe herrscht, ist das nie gut. Dann muss ich nachfragen oder mit Beispielen erläutern. Mir ist wichtig, dass der Kunde mit mir ins Gespräch kommt. Das ist aufwändig und kostet Energie.

## Und plötzlich ist da Pflege

**BEATRICE MÜLLER:** Man muss einander besser zuhören. Man ist dazu gezwungen. Olena Barmet, wie hat sich Ihre Beziehung durch den plötzlich schlechten Gesundheitszustand Ihres Mannes verändert?

**OLENA BARMET:** Ich musste Aufgaben übernehmen, die vorher mein Mann gemacht hat: vor allem Führung übernehmen und Sachen mit den Behörden und Versicherungen klären. Früher hatte ich nicht gerne mit den Behörden telefoniert. Ich musste mich überwinden und lernen,

mich durchzusetzen. Das war nicht einfach für mich. Und mein Mann musste die Rolle annehmen, sich führen zu lassen.

**PAUL SCHEIDEGGER:** Meine Frau ist vor zehn Jahren an einem Hirntumor verstorben. Sie war meine Praxispartnerin. Wir hatten drei kleine Kinder. Ich musste sie bis am Ende onkologisch pflegen, zuhause die Führung und das Organisieren übernehmen. Ich hatte keine Wahl. Ich musste da durch.

**BEATRICE MÜLLER:** Wie ist das für Sie, wenn Sie die Geschichte von Frau Barmet hören?

**PAUL SCHEIDEGGER:** Ich weiss genau, was sie durchmacht. Zwischen Überforderung und Machen die Doppelrolle Mutter und Vater übernehmen. Sonst funktioniert es nicht, sonst bricht alles auseinander und das Schiff geht unter. Das ist die harte Lebensschule. Wenn man das geschafft hat, ist man ein geläuterter Mensch.

**BEATRICE MÜLLER:** Harte Lebensschule – empfinden Sie Ihre Situation auch so, Frau Barmet?

**OLENA BARMET:** Mir hat es wehgetan, dass ich meine Arbeitsstelle aufgeben musste. Ich bin Modeberaterin gewesen und habe das sehr gerne gemacht. Dann bin ich plötzlich allein zuhause gewesen. Doch ich bereue es nicht. Ich weiss, für was ich da bin. Ich habe neue Aufgaben gefunden. Ich besuche einen Kurs des

Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Ich möchte mich weiterbilden. Und ich erhalte von solicare eine finanzielle Unterstützung für meine Pflegeaufgaben.

**BEATRICE MÜLLER:** Wie beeinflusst das Ihren Alltag?

**OLENA BARMET:** Ich arbeite nach einem vordefinierten Pflegeplan. Das gibt mir zeitliche Lücken, in denen ich auch mit meinem Sohn Zeit verbringen kann. Wir besuchen Elternkind-Kurse oder machen kleine Ausflüge. Ich kann mich so meiner Familie und meinem Mann widmen.

**BEATRICE MÜLLER:** Paul Scheidegger, was hat sich damals in Ihrer Beziehung verändert, als Ihre Frau krank wurde?

**PAUL SCHEIDEGGER:** Meine Frau mit ihrer Krankheit und den Lähmungen war nicht mehr meine sexuelle Partnerin. Sie wurde zu meiner Patientin. Und ich habe meine Rolle geändert.

## Selbstliebe pflegen

**CAROLINE FUX:** Der Druck, eine angehörige Person zu pflegen, ist immens. Wenn man sich in einer solchen Situation abgrenzt, weil es nicht geht oder weil man es vielleicht auch nicht will. An dieser Konstellation zerbrechen unglaublich viele Leute. Umso wichtiger ist es, dass Hilfe da ist und dass jemand Luft hat, selbst gesund und stark zu bleiben. Wir alle, die bereits einmal geflogen sind, kennen das Infovideo: Zuerst die eigene Sauerstoffmaske anziehen, dann anderen helfen. Niemand, der Hilfe braucht profitiert davon, wenn der Helfer erstickt ist.

**BEATRICE MÜLLER:** Sie sprechen da einen wichtigen Punkt an: Man muss auch zu sich selbst schauen?

**CAROLINE FUX:** Die einzige Beziehung, der wir nicht entfliehen können, ist die Beziehung zu uns selbst. Man muss lernen sich zu fragen, wie es einem geht. Und wenn nötig, muss man sich selbst helfen. Wenn Olena Barmet endlich mal Zeit hätte, sich so intensiv um sich zu kümmern, wie sie sich in den letzten Jahren um ihren Mann gekümmert hat, würde sie so viel Selbstliebe vielleicht überfordern. Daran muss man sich zuerst wieder gewöhnen.

## Genuss aus der Werkstatt

Diese Lebensmittelpaare vereinte das Restaurant «Zur Werkstatt» in St. Gallen für unsere Tischrunde. Die liebevoll zubereiteten Häppchen sowie der zweifarbige Smoothie aus der Barwerkstatt schmeckten nicht nur, sondern schmeichelten auch dem Auge des Betrachters.

[zurwerkstatt-sg.ch](https://zurwerkstatt-sg.ch)

### Tomaten + Olivenöl

Tomaten-Smoothie mit Olivenölinfusion

### Kümmel + Käse

Bruschetta mit Brie-Kümmelcreme und Kümmel-Crunch

## Was, wenn der Haussegen schief hängt?

**BEATRICE MÜLLER:** Und wenn es nicht mehr rund läuft? Wie pflegt man die Beziehung gesund?

**OLENA BARMET:** Mein Mann und ich haben uns phasenweise aufgrund der Krankheit nicht mehr gut verstanden. Dann haben wir das mit unserem Hausarzt besprochen und er hat uns eine Paar-



---

## Spinat + Zitrone

Spinat-Zitronen-Lollis

---

## Karotten + Avocado

Mille-feuille mit Karotten- und Avocado-Tatar

---

## Federkohl + Paranüsse

Gebackener Federkohlchip mit Paranuss-Dip

---

## Gesunde Lebensmittelpaare

Viele Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe entfalten erst in Kombination ihren maximalen Nutzen für unsern Körper. Wer Lebensmittel clever kombiniert, kann seinem Körper viel Gutes tun.

 Hier finden Sie die Rezepte zu unseren Lebensmittel-Paaren: [css.ch/gesunde-paare](https://css.ch/gesunde-paare)

beratung empfohlen. Sie hat uns in zwei Sitzungen Denkanstösse gegeben. Seit da funktioniert es wieder. Dafür danke ich meinem Mann. Er fragt mich häufig, wie es mir gehe. Wenn ich beim SRK-Kurs war, fragt er mich: «Wie war dein Tag? Was hast du erlebt? Was hast du Neues gelernt?» Er

interessiert sich für mein Leben. Deshalb fällt es mir leichter, die Pflege für ihn zu übernehmen.

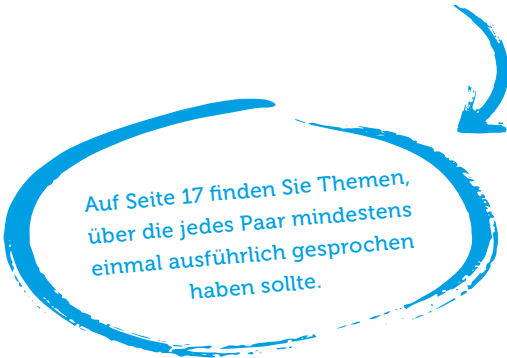
**CAROLINE FUX:** Zwei Sitzungen. Darum spreche ich lieber von Beratung als von Therapie. Denn Therapie klingt nach Sitzungen auf der Couch,



Psychotherapie nach Sigmund Freud, jahrelang, endlos, jede Woche... Was macht man hingegen in einer solchen Beratung? Man lernt konkrete Werkzeuge für den Umgang miteinander. Denn wenn man anfängt Schrauben mit dem Hammer einzuschlagen, dann kommt das nicht gut.

**BEATRICE MÜLLER:** Haben Sie für sich persönlich auch solche Werkzeuge?

**CAROLINE FUX:** Ja, das sogenannte «Updating» oder Paar-Date. Das ist ein wöchentliches Beziehungsgespräch. Einige kennen das vom Büro. Man hat einen persönlichen Austausch mit dem Chef. Manchmal gibt es ein Thema und manchmal nicht. Damit hat man einen fixen Termin in der Woche, bei dem man sich gegenseitig «updated», was läuft.




Auf Seite 17 finden Sie Themen, über die jedes Paar mindestens einmal ausführlich gesprochen haben sollte.

**PAUL SCHEIDEGGER:** Auch wenn es unromantisch klingt: Man muss diese Inseln planen. Meine Partnerin und ich haben auch Spielregeln für unsere Beziehung. Wir haben vereinbart, dass ich am Wochenende keine Praxis-Telefonate annehme. Und wir haben Zeitfenster nur für uns als Paar eingeplant. Das sind heilige Zeiten. Ich musste lernen, dass es das braucht.

## Zukunftswünsche

**BEATRICE MÜLLER:** Wenn Sie sich alle für die Zukunft und für Ihre Beziehungspflege etwas wünschen könnten, was wäre das?

**DOMENICO MONGIOVI:** Ich möchte nicht nur Berater sein, der eine Versicherungslösung anbietet. Ich möchte Gesundheitspartner für meine Kundinnen und Kunden sein. Das ist auch im Sinne der CSS: Die Kunden/innen sind bei uns in der Beratung und wir gehen einen Vertrag ein. Dann fängt die Beziehung erst an – und die Pflege dieser Beziehung. Die Kunden/innen brauchen uns dann, wenn sie in einer schwierigen Situation sind. Genau dann möchte ich für sie da sein und sie unterstützen.



«Ich möchte nicht nur Berater sein, der eine Versicherungslösung anbietet. Ich möchte Gesundheitspartner für meine Kunden/innen sein.»

Domenico Mongiovi,  
Kundenberater CSS-Agentur Glarus



«Die einzige Beziehung,  
der wir nicht entfliehen  
können, ist die Beziehung  
zu uns selbst.»

Caroline Fux, Psychologin und Sexologin

**OLENA BARMET:** Ich habe mit pflegenden Angehörigen diskutiert und wir sind uns einig: Wir wünschen uns Zeit für uns. Dafür wären zum Beispiel Zeitgutscheine für kostenlose Betreuung nötig. Es gibt einzelne Spitex-Organisationen, die dies anbieten. Es geht nicht um Geld, sondern um Wertschätzung der Arbeit, die wir für unsere Angehörigen leisten. Und es gibt Verbesserungspotenzial bei der Anstellung von pflegenden Angehörigen. Diese Möglichkeiten sind noch viel zu wenig bekannt. Es wäre gut, wenn Spitäler, Spitex-Organisationen und Gemeinden aktiv darüber informieren würden. Vielleicht würden sich dann viel mehr trauen, diesen Schritt zu wagen.

**PAUL SCHEIDEGGER:** Sie beeindruckt mich, Frau Barmet. Sie sind Schöpferin und nicht Opfer Ihres Schicksals. Sie fordern und machen. Das ist etwas Befreiendes, etwas Positives – trotz dieser belastenden Situation.

**BEATRICE MÜLLER:** Olivier Steiner, was werden Sie in Sachen Beziehungspflege aus der Pandemiezeit mitnehmen?

**OLIVIER STEINER:** Jedes Treffen hat für mich mehr wert als früher. Ich schätze das Zusammenkommen viel mehr.

**BEATRICE MÜLLER:** Und Sie als Online-Doktor, was wünschen Sie sich?

**PAUL SCHEIDEGGER:** Solange ich noch arbeiten darf, möchte ich sowohl analog wie digital für meine Patienten/innen da sein. Die meisten, die mich digital in Anspruch nehmen, habe ich irgendwo mal analog kennengelernt. OnlineDoctor ist ein wertvolles Tool, das als Ergänzung sehr viel nützt. Die menschlich-persönlichen Ebene, darf jedoch nicht vergessen gehen. \_