

# fem! Lehrgang 2026

## Sprache. Macht. Zukunft.

### Wie sprechen wir – und wie werden wir gehört?

Sprache prägt, wie wir uns zeigen, wie wir wahrgenommen werden und wie wir gemeinsam handeln. Sie kann verbinden oder trennen, stärken oder verunsichern – und sie lässt sich bewusst gestalten.

Diese Ausbildung richtet sich an Frauen\*, die ihre Kommunikationsfähigkeiten vertiefen, ihre persönliche Entwicklung stärken und Lernen als kollektiven Prozess erleben möchten. In vier aufeinander aufbauenden Modulen verbinden wir Reflexion und Praxis, Sprache und Körper, individuelles Lernen und gemeinschaftlichen Austausch.

---

### Schwerpunkte der Ausbildung

- **Selbstbewusste Kommunikation** – Die eigene Stimme finden, prägende Sprachmuster erkennen und neue Ausdrucksformen entwickeln.
- **Macht und Sprache verstehen** – Kommunikationsdynamiken, Hierarchien und gesellschaftliche Zusammenhänge reflektieren.
- **Verbundenheit & Solidarität** – Empathische und wertschätzende Kommunikation vertiefen, Vertrauen und Zusammenhalt auch unter Frauen\* stärken.
- **Kreativer Ausdruck** – Eigene Geschichten sichtbar machen – in Worten, Bildern und performativen Formen.
- **Vergangenheit & Zukunft** – Lernen aus Erfahrungen früherer Generationen und Entwicklung eigener Zukunftsbilder.

---

### Was dich erwartet

- Stärkung deiner eigenen Stimme und Präsenz
- Reflexion von (geschlechterbezogenen) Kommunikationsmustern und Dynamiken
- Vertiefung empathischer und klarer Kommunikation
- Arbeit mit Sprache, Körper, Stimme und kreativen Ausdrucksformen
- Lernen im Austausch mit anderen Frauen\*
- Raum für persönliche Entwicklung und kollektive Prozesse

## Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an alle Frauen\*, die Interesse an Kommunikation, persönlicher Weiterentwicklung und gemeinschaftlichem Lernen haben – unabhängig davon, ob sie beruflich, ehrenamtlich, politisch oder persönlich neue Impulse suchen.

---

## Methoden

Fachinputs von Expertinnen, moderierte Diskussionen, Rollenspiele, Schreib- und Kreativwerkstätten, Körper- und Stimmarbeit, künstlerische Formate, Archivarbeit, Peer-Learning sowie begleitende Einzelcoachings.

---

## Aufbau Module

Der Lehrgang ist als zusammenhängende Lernreise konzipiert und verbindet **gemeinsame Präsenztage, Online-Impulse** und **kollektive Erfahrungen**.

- **Einstieg & Abschluss**  
Der Lehrgang startet mit einem gemeinsamen Einstieg an einem **Freitagabend in Bern** und endet mit einem **Abschlussabend an einem Freitag in Zürich**. Diese beiden Termine rahmen die Lernreise und bieten Raum für Ausrichtung, Reflexion und gemeinsames Feiern.
- **4 Module**
  - **4 gemeinsame Präsenztage an einem Samstag** (10-17.30 Uhr) (abwechselnd in **Bern oder Zürich**)
  - **3 ergänzenden Online-Session an einem Mittwochabend** (18-20.30 Uhr),  
die Inhalte vertieft, Reflexion ermöglicht und den Transfer in den Alltag unterstützt.
- **Gemeinsamer Ausflug**  
Zusätzlich findet ein **gemeinsamer Ausflug ins Gosteli-Archiv** statt. Dieser bietet Raum für Inspiration, kollektives Lernen und die Auseinandersetzung mit historischen Perspektiven und Erfahrungen.
- **Begleitende Vertiefung**  
Während des gesamten Lehrgangs besteht die Möglichkeit zu **individuellen Einzelcoachings**, um persönliche Themen weiterzuverfolgen und den eigenen Entwicklungsprozess zu vertiefen.

## Termine / Orte und Kosten

Einstieg:

- Fr, 1. Mai 2026 | 14–17 Uhr | Bern

Modul 1 – Stimme finden:

- Sa, 2. Mai 2026 | 10–17.30 Uhr | Bern
- Mi, 6. Mai 2026 | 18–20.30 Uhr | Online

Modul 2 – Verbunden statt angepasst:

- Sa, 20. Juni 2026 | 10–17.30 Uhr | Zürich
- Mi, 24. Juni 2026 | 18–20.30 Uhr | Online

Modul 3 – Macht · Sprache · Strukturen:


- Sa, 11. Juli 2026 | 10–17.30 Uhr | Bern
- Mi, 2. September 2026 | 18–20.30 Uhr | Online

Modul 4 – Kreativer Ausdruck:

- Sa, 12. September 2026 | 10–17.30 Uhr | Zürich


Vertiefung & Abschluss:

- Sa, 24. Oktober 2026 | 10-16 Uhr | Ausflug Gosteli-Archiv, Bern
- Fr, 13. November 2026 | 17–20 Uhr | Zürich

 **Start:** 1. Mai 2026

 **Orte:** Bern & Zürich

 **Kosten:** Richtpreis CHF 1'850.–

 Die Kosten sollen kein Ausschlussgrund sein – melde dich gern, wenn das für dich nicht (oder nicht ganz) möglich ist.

 **Unverbindliche Infoveranstaltungen 60'**

Do 5.2., 19 Uhr online / Mi 18.2., 18 Uhr online / Mo 2.3., 19 Uhr Helferei Zürich

Anmeldung bis 3 Tage davor bei [witschi@fem-fakultaet.net](mailto:witschi@fem-fakultaet.net)

## Details & Referentinnen

Am Einstiegsabend lernst du die Gruppe kennen und erhältst eine Orientierung für die Lernreise. Du beginnst deine „Heldinnenreise“, reflektierst persönliche Ziele und entwickelst erste Impulse, wie du deine eigene Stimme und Präsenz im Verlauf des Lehrgangs stärken möchtest. Der Abend bietet Raum für Austausch, Fragen und Inspiration als Auftakt zu den Modulen.

Freitag, 1. Mai 2026, 16–19 Uhr

 Punkt.Null, Bern

Mit Zita Küng und Sandrine Bellwald (Studiengangsleitung)

[Zita](#) ist Juristin, Pädagogin, Autorin und langjährige Expertin für Gleichstellungs-, Organisations- und Führungsthemen. Sie begleitet seit vielen Jahren Frauen, Organisationen und Institutionen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen. Als Mitinitiantin zahlreicher Netzwerke und Projekte verbindet sie fundiertes Fachwissen mit strategischem Denken und einem klaren Blick für gesellschaftliche Zusammenhänge. Sie ist Vorstandsmitglied der feministischen fakultät und leitet bereits zum vierten Mal einen feministischen Lehrgang.



Sandrine ist Politikwissenschaftlerin und hat sich durch verschiedene Zugänge mit den Themen Sprache, Körper und kollektiven Lernprozessen auseinandergesetzt. Sie arbeitet bei [Punkt.Null](#) an der Schnittstelle von persönlicher Entwicklung, Gruppendynamik und gesellschaftlichen Fragen. In ihren Formaten schafft sie Räume für Reflexion, Ausdruck und gemeinsames Gestalten und verbindet analytische Klarheit mit kreativen Zugängen.



## Modul 1 – Stimme finden: Selbstbewusste Kommunikation

Samstag, 2. Mai 2026, 10–17.30 Uhr

📍 Punkt.Null, Bern

In diesem Modul verschaffen wir uns Zugang zur eigenen Stimme und üben die Präsenz im Gespräch zu stärken. Du erkundest Körperwahrnehmung und Stimmarbeit, reflektierst prägende Sprachmuster und lernst, dich klar zu positionieren. Praktische Übungen unterstützen dich dabei, deine Ausdruckskraft bewusst einzusetzen und Selbstsicherheit im Alltag zu stärken.

Mit Patrizia Brosi

Patrizia ist Kommunikationstrainerin, Sprecherzieherin und Coach bei der [Speak GmbH](#) mit Schwerpunkt auf Präsenz und Ausdruckskraft. Sie begleitet Menschen dabei, souverän, klar und überzeugend zu sprechen – sowohl im Einzeltraining als auch in Gruppenformaten. Ihre Arbeit verbindet sprachliche Technik, Körpersprache und Selbstwirksamkeit, um die Wirkung der eigenen Stimme bewusst zu gestalten.



Mittwoch, 6. Mai 2026, 18–20.30 Uhr (online)

### *Grundlagen bewusster Kommunikation*

In der Online-Session analysierst du prägende Sprachmuster und erkennst geschlechtsspezifische Unterschiede in Kommunikation und Wirkung. Du arbeitest an deiner Positionierung, stärkst deine Fähigkeit zur Selbstbehauptung und lernst, dich in unterschiedlichen beruflichen Settings klar, souverän und strategisch klug auszudrücken

Mit Sibyl Schädeli

[Sibyl](#) ist eine erfahrene Karrierecoach mit einem breiten Hintergrund in HR-Management, Leadershipentwicklung und strategischer Organisationsentwicklung. Eine Spezialität von ihr ist der geschlechterbezogene Blick auf und der Umgang mit Macht- und Statusspielen.



## **Modul 2 – Verbunden statt angepasst: Empathische & solidarische Kommunikation**

Samstag, 20. Juni 2026, 10–17.30 Uhr

📍 Quartierzentrum Bäckeranlage, Zürich

Die Erfahrung lehrt uns, dass der Austausch mit anderen immer voller Risiken und Überraschungen steckt. In diesem Workshop lernst du, dir selbst und anderen zuzuhören, um dich verbunden zu fühlen, deine Grenzen auszudrücken, für deine Bedürfnisse einzustehen und wahrzunehmen, was andere brauchen könnten. Der Workshop führt in die Praxis der Gewaltfreien Kommunikation ein und vermittelt dir konkrete Impulse und Übungen, um gegenseitige Unterstützung und Empathie in deinem sozialen Umfeld zu leben.

Mit Aurélie deLalande

[Aurélie](#) ist Kommunikationsexpertin und leidenschaftlich engagiert für Dialog und Vielfalt. Nach 15 Jahren Arbeit in NGOs in verschiedenen Ländern (Mali, Burkina Faso, Indien, Frankreich, Schweiz) gründete sie 2014 holding space, um Organisationen dabei zu unterstützen, ihre Dialogkultur zu stärken und Konflikte und Spannungen anzusprechen. In diesem Rahmen vermittelt sie u.a. die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation. Sie engagiert sich im feministischen Kollektiv 'Aktiv sein und bleiben' und experimentiert mit Unterstützungssystemen. Zudem ist sie Mutter von drei Töchtern.



Mittwoch, 24. Juni 2026, 18–20.30 Uhr (online)

*Unter Feministinnen: Kritisch und empathisch*

Kommunikation auch unter Feministinnen/Frauen\* kann zuweilen schmerzhaft sein – wir fühlen uns nicht verstanden oder sogar ausgegrenzt. Im Sprechen über solche Konflikte dürfen Privilegien und intersektionale Verflechtungen nicht ausgeklammert werden. An diesem Abend widmen wir uns eigenen Erfahrungen dazu und ergründen Wege, wie Schwesterlichkeit trotz Differenzen und Widersprüchen gelebt werden kann.

Mit Claudia Kaiserin

Claudia ist Erziehungswissenschaftlerin und arbeitet im Bildungs- und Kommunikationsbereich. In der Lehrpersonenausbildung und einer Fachstelle zu Flucht und Asyl sensibilisiert sie Schüler\*innen und Student\*innen für

Ungleichheiten, Machtverhältnisse und regt (kritische) Selbstreflexion an. Sie ist Vorstandsmitglied der fem!.



---

### **Modul 3 – Macht · Sprache · Strukturen**

Samstag, 11. Juli 2026, 10–17.30 Uhr

📍 Punkt.Null, Bern

#### *Rang und Macht aus systemischer Perspektive*

In diesem Modul reflektierst du Kommunikationsdynamiken und Machtstrukturen in verschiedenen Kontexten wie Beruf, Familie und Gesellschaft. Du lernst, Rang und Macht aus systemischer Perspektive zu verstehen und deren Einfluss auf Gespräche, Entscheidungen und Beziehungen bewusst wahrzunehmen. Praktische Übungen unterstützen dich dabei, deine eigene Position souverän einzunehmen und Kommunikation gezielt einzusetzen.

Mit Regula Mader und Sandrine Bellwald

[Regula](#) ist eine erfahrene Juristin und Führungspersönlichkeit mit langjähriger Erfahrung in öffentlichen Verwaltungen und institutionellen Leitungsfunktionen. Sie hat unter anderem als Regierungstatthalterin im Kanton Bern, als Leiterin des Büros für Gleichstellung in Bern und als Direktorin einer psychiatrischen Institution gearbeitet und bringt vielfältige Einsichten in Macht- und Strukturfragen in Organisationen ein. In verschiedenen Rollen – etwa als Coach, Supervisorin und in Gremien – setzt sie sich für reflektierte Kommunikation und reflektierte Auseinandersetzung mit systemischen Dynamiken ein.



*Mittwoch, 2. September 2026, 18–20.30 Uhr (online)*

In diesem Online-Abend setzen wir uns mit Diskursmacht und wirkmächtigen Narrativen im politischen und gesellschaftlichen Alltag auseinander. Wir reflektieren, wie Sprache Meinungen prägt, Deutungen setzt und Handlungsspielräume eröffnet

oder begrenzt. Anhand konkreter Beispiele erhältst du Einblicke, wie Sprache bewusst eingesetzt werden kann und welche Wirkung sie entfaltet.

Mit Tamara Funciello

Tamara ist Nationalrätin der SP und erfahrene Politikerin mit vertiefter Praxis in politischer Kommunikation. In ihrer Arbeit bewegt sie sich täglich in öffentlichen Debatten, medialen Auseinandersetzungen und strategischen Diskursen. Sie bringt Einblicke aus dem parlamentarischen Alltag ein und zeigt auf, wie Narrative entstehen, genutzt und herausgefordert werden können. Dabei verbindet sie politische Erfahrung mit einem reflektierten Blick auf Sprache und Macht.



---

## Modul 4 – Kreativer Ausdruck: Sprache jenseits des Sagbaren

Samstag, 12. September 2026, 10–17.30 Uhr

📍 Zürich

### *Laut & Kreativ*

Dieser Workshop bietet einen geschützten, inspirierenden Raum, um deine Kreativität zu entdecken, zu stärken und als Quelle von Selbstvertrauen und Empowerment zu nutzen. Durch kreative Methoden werden individuelle Ressourcen sichtbar gemacht und persönliche Ausdrucksformen gefördert. Alles mit viel Spass und Freude am Versagen, ganz nach dem Motto, «du kannst nichts falsch machen!»

Der Workshop verbindet kreative Praxis (Schreiben, visuelle Gestaltung, Zeichnen etc.) Im Mittelpunkt stehen Selbstwirksamkeit, gegenseitige Unterstützung und das Vertrauen in die eigene Kreativität.

Mit Debora Gerber

Debora ist Schreinerin, studierte Soziokultur und hat einen Master in Kunst (Master of Fine Arts in Public Spheres HSLU). Sie spielt in einer Öko-Punkband und macht Kunst im öffentlichen Raum sowie in der heimischen Stube. Debora ist Vorstandsmitglied der fem!.



## Vertiefung & Abschluss

Samstag, 24. Oktober 2026, 10 - 16 Uhr

📍 Ausflug ins Gosteli-Archiv, Bern

Das [Gosteli-Archiv](#) ist das zentrale Archiv zur Geschichte der Frauenbewegungen in der Schweiz. Es sammelt, bewahrt und erschliesst Dokumente, Nachlässe und Materialien von Frauen und Organisationen, die sich für gesellschaftliche Teilhabe, Gleichstellung und politische Mitwirkung eingesetzt haben. Das Archiv bietet einen einzigartigen Zugang zu kollektiven Erfahrungen, Wissen und Kämpfen vergangener Generationen.



Nach einer Führung durch das Archiv arbeiten wir mit ausgewählten Quellen und Materialien aus den Beständen des Gosteli-Archivs. Dabei tauchen wir in die vielfältigen Aktivitäten und Wirkungsbereiche von Frauen ein, betrachten ihre Erfahrungen in unterschiedlichen sozialen, wirtschaftlichen und politischen Kontexten und diskutieren, wie diese Geschichten über die Generationen hinweg fortwirken und bis in die Gegenwart nachklingen.

Freitag, 13. November 2026, 17-20 Uhr

📍 Zürich

Am Abschlussabend feiern wir alle unsere eigene Story und reflektieren die Erfahrungen aus der Lernreise. Du wirst deine Essenz aus dem Erlernten auf deine Weise darstellen. Die Diplomübergabe ist Gelegenheit Erfolge zu feiern. Der Abend endet mit einem gemeinsamen Apéro und bietet Raum für Rückblick, Inspiration und Vernetzung.

---

## Begleitend

Individuelle Einzelcoachings zur persönlichen Vertiefung (Termine nach Vereinbarung).

Interessierte Frauen können sich zudem jederzeit direkt bei uns melden – wir freuen uns auf den Austausch ([bellwald@fem-fakultaet.net](mailto:bellwald@fem-fakultaet.net) oder [kueng@fem-fakultaet.net](mailto:kueng@fem-fakultaet.net))