Berner
Generationen
Haus

Medienmitteilung vom 29.10.2026



Eine Institution der
Burgergemeinde
Bern

Medienmitteilung vom 29. Oktober 2026

Stress
Eine Ausstellung, die Mut macht ab 7. November 2026

Neue Wanderausstellung
mit Start im Berner Generationenhaus

Stress kennen alle. Doch er trifft nicht alle gleich. Hält er über längere Zeit an, kann er die Gesundheit belasten. Die neue Wanderausstellung «Stress. Eine Ausstellung, die Mut macht» zeigt, dass Stress nicht nur ein persönliches Problem ist. Er entsteht oft in Beziehungen und wird von den Bedingungen geprägt, unter denen Menschen leben, lernen und arbeiten. Die Ausstellung lädt dazu ein, die eigene Beziehung zu Stress zu hinterfragen und die Kraft der Gemeinschaft zu entdecken. Nach der Premiere in Bern ist die Ausstellung des Berner Generationenhauses und des Szenografiebüros Expoforum in weiteren Städten der Schweiz zu sehen.

Paviane haben keinen vollen Terminkalender. Stress kennen sie trotzdem: Das Leben in der Gruppe sorgt für Anspannung. Es geht um Rangordnungen, Konkurrenz und die Frage, wer zu wem gehört. Doch die Gruppe kann auch entlasten: Nähe und Berührungen bei der Fellpflege helfen Pavianen, Stress abzubauen.

Mit diesen Bildern beginnt die Ausstellung und schlägt den Bogen zum Menschen. Auch bei uns entsteht Stress oft in Beziehungen: wenn wir dazugehören wollen, Erwartungen erfüllen müssen oder Verantwortung für andere tragen. Gleichzeitig gehören Beziehungen zu den wichtigsten Ressourcen im Umgang mit Belastungen.

Nicht nur ein persönliches Problem

Trotzdem wird Stress oft als Privatsache behandelt. Besser planen, öfter abschalten, gelassener werden: So lauten gängige Ratschläge. Dass diese Sicht zu kurz greift, zeigt die Ausstellung im nächsten Raum. Dort wird deutlich, wie eng das eigene Erleben, Beziehungen und gesellschaftliche Bedingungen zusammenhängen.

Die Besucher:innen erkunden auf einer Audioreise ihren Körper, gehen Gefühlen auf den Grund und entdecken, wie Bewertungen mitentscheiden, ob eine Situation Stress auslöst. Dabei wird deutlich: Was die einen als motivierende Herausforderung erleben, kann für andere zur Belastung werden.

Die Ausstellung zeigt, dass Stress oft im Miteinander entsteht. In der Schule kann ein Vortrag nicht nur wegen des Themas stressen, sondern auch aus Sorge vor den Reaktionen der Klasse. Bei der Arbeit belastet nicht allein die Menge der Aufgaben, sondern ebenso der Druck, Erwartungen zu erfüllen. Und manchmal stresst gerade das, was fehlt: Unterstützung, verlässliche Beziehungen oder das Gefühl, dazuzugehören.

Stress hat auch eine gesellschaftliche Dimension. Zeitdruck, ständige Bewertung, Einsamkeit, Mental Load, Zukunftsangst, Geldsorgen oder fehlende Unterstützung können Belastungen verstärken. Diesen Themen begegnen die Besucher:innen hinter acht Türen in der Ausstellung.

Stress geht uns alle an

Stress und psychische Belastungen betreffen viele Menschen in der Schweiz. Jede dritte berufstätige Person fühlt sich emotional erschöpft. Besonders betroffen sind junge Menschen, wie der aktuelle Job-Stress-Index zeigt: «Die 16- bis 29-Jährigen berichten am häufigsten von Stress und emotionaler Erschöpfung. Wenn so viele Menschen belastet sind, ist das nicht nur ein Gesundheitsthema, sondern eine gesellschaftliche Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass die Ausstellung dieses Thema sichtbar macht und zum Nachdenken anregt», sagt Reto Kälin, Leiter Partner Relations bei der Gesundheitsförderung Schweiz, die das Projekt gemeinsam mit der IV-Stelle Kanton Bern und Expoforum ins Leben gerufen hat. Die Ausstellung richtet sich deshalb mit spezifischen Programmen auch an Schulklassen und Arbeitsteams.

Was uns trägt

Fünf Videoclips zeigen, was Menschen im Umgang mit Stress stärkt: verlässliche Beziehungen, Unterstützung und ein Umfeld, das Veränderungen ermöglicht. Die Besucher:innen kommen miteinander ins Gespräch, hören Expert:innen zu und finden Anlaufstellen für belastende Situationen. So schafft die Ausstellung Bewusstsein und macht Mut, eigene Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und neue Perspektiven zu gewinnen.

Auf Tournee durch die Schweiz

Nach der Premiere in Bern tourt die Ausstellung bis 2030 durch die Schweiz. «Die Ausstellung greift ein Anliegen auf, das uns auch in unserer täglichen Arbeit beschäftigt: Psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen und Unterstützung zu ermöglichen. Wir wollen den Dialog über Stress und psychische Gesundheit anstossen: Was belastet uns – und was können wir gemeinsam ändern?» sagt Bernadette Häfliger, Direktorin der IV-Stelle Kanton Bern.

Begleitet wird die Ausstellung von Veranstaltungen sowie Angeboten für Schulklassen und Arbeitsteams. Kinder ab fünf Jahren entdecken auf einer eigenen Spur ihre Gefühle und Stärken.

Ausstellung

Stress. Eine Ausstellung, die Mut macht

7. November 2026 – 6. Februar 2028

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Öffnungszeiten
Dienstag – Freitag: 10.00 – 18.00
Samstag/Sonntag: 10.00 – 17.00
An Feiertagen teilweise angepasste Öffnungszeiten.

Am Eröffnungstag, am Samstag, 7. November 2026,
ist der Eintritt frei.

Mehr Informationen

Unter dem folgenden Link finden Sie
- Fotos aus der Ausstellung
  (Credit: Rob Lewis/Berner Generationenhaus)
- den Flyer mit dem Veranstaltungsprogramm

Link Medienunterlagen

Medienanfragen
Andy Hochstrasser
andy.hochstrasser@begh.ch
031 328 87 04

Ein Ausstellungsprojekt von:
Expoforum und
Berner Generationenhaus

In Partnerschaft mit:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
iv|ai be

Mit finanzieller Unterstützung von:
Alkoholpräventionsfonds
Bundesamt für Sozialversicherungen
Ernst Göhner Stiftung
Kulturstiftung der Gebäudeversicherung Bern
Jubiläumsstiftung der Schweizerischen Mobiliar Genossenschaft
IV-Stelle Kanton Waadt
Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
stiftung sostenuto
walter haefner stiftung

In Medienpartnerschaft mit:
Der Bund