



**Monika Eichelberger**  
Schulrätin der Berner Fachhochschule BFH, Geschäftsführerin Alterszentrum Baumgarten AG, Bettlach  
Membre du conseil de la Haute école spécialisée bernoise BFH, directrice de l'Alterszentrum Baumgarten AG à Bettlach

### Liebe Leserinnen und Leser

Die technischen Disziplinen der Berner Fachhochschule BFH – Entwicklung in die Zukunft – und der Mensch? Schaffen Sie es, den Bogen zwischen Ihrem beruflichen Wirken und Ihrer eigenen Gesundheit in einer gesunden Spannung zu halten? Schaffen Sie es, sich selber genügend Achtsamkeit zu schenken? Auch nicht immer?

Unaufhaltsam werden Technik und Technologien weiterentwickelt. Ob es irgendeinmal eine Grenze geben wird? Wenn ich die spannenden Themen in diesem Heft lese, scheint die Welt der technischen Disziplinen in einem eigenen Takt vorwärtszugehen und vorläufig keine Grenzen zu kennen.

Der Takt von Entwicklung und Technik, von Menschen vorangetrieben, hat ein enormes Tempo angenommen. Im Unterschied zur Technik lässt sich der Takt des Menschen allerdings nur beschränkt beschleunigen. Es sei denn, man lasse Gesundheit und Wohlergehen eben ausser Acht. Früher oder später jedoch gerät irgendetwas, was für die lebenslange Gesundheit und für das Wohlergehen unentbehrlich ist, aus dem Gleichgewicht.

Sorge zu sich selber tragen, achtsam sein – ein Trend in der rollenden Gesundheitswelle? Mag sein. Wir kommen gar nicht darum herum. Achtsamkeit will mehr als gesunderhaltende Massnahmen aneinanderreihen. Sie rückt die Achtung, die «ausser Acht» geraten ist, bewusst ins Zentrum.

Was aber hat Achtsamkeit mit den technischen Disziplinen zu tun? Gesundheit, Wohlergehen und Technik; geht das überhaupt zusammen? Kürzlich habe ich in meiner Aufgabe als BFH-Schulrätin gehört, dass ein Studiengang ganz bewusst ausschliesslich auf die Technik fokussiert. Das sind doch Menschen, die Technik entwickeln, habe ich mir gedacht. Die Menschen, die Technik entwickeln, sind doch ganz einfach auch Wesen, welche die Arbeit langfristig nur tun können, wenn sie gesund sind.

Ich wünsche Ihnen eine achtsame Lektüre.

Monika Eichelberger

### Chères lectrices, chers lecteurs

Les disciplines techniques de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) – les développements futurs – et l'être humain dans tout ça? Parvenez-vous à conserver un bon équilibre entre votre activité professionnelle et votre santé? Vous accordez-vous suffisamment d'attention? Pas toujours?

La technique et les technologies se développent sans fin. Cela s'arrêtera-t-il un jour? Lorsque je me plonge dans les thèmes passionnants de ce magazine, j'ai l'impression que le domaine des disciplines techniques avance selon son propre rythme et ne connaît aucune limite.

Poussé par les hommes, le développement technique progresse à toute allure. Contrairement à la technique, le rythme humain ne peut néanmoins pas accélérer indéfiniment. À moins de négliger sa santé et son bien-être. Tôt ou tard, cependant, un élément essentiel à la santé et au bien-être tout au long de la vie s'en trouvera déséquilibré.

Faire attention à soi-même et être attentif à ses besoins – n'est-ce là qu'une tendance actuelle en matière de santé? Peut-être. Mais il est impossible d'y échapper. Être attentif à soi ne consiste pas uniquement à cumuler des mesures pour rester en bonne santé. C'est reprendre conscience de l'importance de faire attention à soi après en avoir «perdu conscience».

Mais quel est le lien entre l'attention à soi et les disciplines techniques? Y a-t-il vraiment un point commun entre la santé, le bien-être et la technique? Récemment, en tant que membre du conseil de la BFH, j'ai entendu parler d'un cursus délibérément focalisé sur la technique exclusivement. Ce sont pourtant des êtres humains qui développent la technique, ai-je alors pensé. Et les personnes qui font avancer la technique sont simplement des êtres ne pouvant accomplir leur travail que s'ils sont en bonne santé.

Je vous souhaite une lecture attentive.

Monika Eichelberger