

# Allen Widerständen zum Trotz

**Regula Kyburz-Graber war als erste Frau Lehrstuhlinhaberin für Gymnasialpädagogik an der Universität Zürich. Sie hat so manches Klischee der Geschlechterrollen aufgebrochen.**

Text: Robert Bösiger Foto: Christian Roth



**Regula Kyburz-Graber** feiert diesen Sommer ihren 74. Geburtstag. Sie blickt auf ein faszinierendes Leben als Wissenschaftlerin zurück.

**B**ahnhof Rämismühle-Zell ZH im Töss-tal. Regula Kyburz-Graber holt uns ab. Auf der kurzen Fahrt Richtung Zell zeigt sie auf eine kleine Anhöhe. Dort habe der berühmteste Bewohner des Dorfes, der Musiker, Komponist und Autor Paul Burkhard (1911–1977) gewohnt. Burkhard's Name steht für Klassiker wie das Lied «O mein Papa» (aus dem musikalischen Lustspiel «Der schwarze Hecht»), «Die kleine Niederdorferoper» und die «Zäller Wiehnacht». Unweit der Dorfkirche, wo das Krippenspiel mit Kindern 1960 erstmals aufgeführt wurde, gelangen wir zum Haus von Peter und Regula Kyburz-Graber.

Am 14. Juli 1950 wurde Regula in eine Lehrerfamilie hineingeboren; ihre Eltern, Grosseltern und Urgrosseltern waren allesamt Lehrpersonen. Sie wuchs in Höngg auf im Kreise von zwei Schwestern, einem Bruder «und einige Jahre später auch mit einem tibetischen Bruder», wie sie sagt. Für sie war es eine schöne und unbeschwerte Kindheit. Bis zu jenem Moment, da die Familie in ein neues Haus ins ländliche Grüningen umzog. Sie erinnert sich: «Als Zehnjährige hatte ich enorm Mühe damit – ich habe die Welt nicht mehr verstanden.» Schulhaus und Mobiliar waren alt, die Sprache «härter, ruppiger als in der Stadt». So war Regula froh, dass sie nach drei Jahren ins Langzeitgymnasium nach Wetzikon wechseln durfte.

**«Es waren nur Männer da, schweigend, trist und mürrisch – eine schreckliche Atmosphäre!»**

Die Natur habe stets eine wichtige Rolle gespielt in ihrem Leben, sagt Regula Kyburz. Zunächst seien sie oft mit dem Vater, einem Biologen und Lehrer, draussen unterwegs gewesen. Und später – zusammen mit ihrem Mann Peter Kyburz und den Kindern – ging es auf Reisen, Wanderungen und Exkursionen. Noch heute sind Peter und Regula Kyburz oft in der Natur unterwegs.

Zuerst habe sie die Absicht gehabt, Mathematik zu studieren, berichtet Regula Kyburz. Und für einen Moment habe sie sogar mit dem Gedanken gespielt, Theologie zu wählen («Ich war beeindruckt von unserem Pfarrer»). Dann aber, kurz vor der Matur, stand für sie fest: Biologie sollte es sein, und zwar an der ETH.

Eher zufällig, im ersten Semester, lernten sich die beiden Studierenden Peter und Regula kennen. Amüsiert erinnert sie sich an diese erste Begegnung mit dem Agronomiestudenten und erzählt, was man damals als junge Frau aus dem Umfeld zu hören bekam: «Frauen gehen an die ETH, um sich einen Mann zu angeln. Oder weil sie Karriere machen wollen.»

## KEIN GERADLINIGER WEG

Heute wissen wir: Regula Kyburz-Graber hat beides erreicht: den Mann fürs Leben gefunden und ihre Karriere angestossen. Im Gespräch berichtet sie über Schwierigkeiten und Hürden, die sie als Frau hat nehmen müssen auf ihrem Weg. Zum Beispiel, als sie für ihre Diplomarbeit in der Mikrobiologie forschte und dazu in einem Labor arbeitete: «Es waren nur Männer da, schweigend, trist und mürrisch – eine schreckliche Atmosphäre!»

Da habe sie realisiert, dass sie mit Menschen zu tun haben wolle, statt nur im Labor zu stehen. Sie kam auf die Idee, die «Unterrichtsforschung» als Thema für ihre Dissertation zu wählen. Mit 28 hatte sie an der ETH bereits einen Lehrauftrag für Biologie-Didaktik, dann einen Lehrauftrag für Umweltbildung. Sie erinnert sich: «Der neue Bundesrat Beat Jans war damals ein Student von mir. Aufgefallen ist er mir damals, weil er sich sehr rege am Unterricht beteiligte.»

Schon damals war Regula Kyburz dreifache Mutter und musste sich immer wieder die Frage stellen, ob sich Beruf und Familie vereinbaren lassen. «Ich hätte mich nie getraut, eine feste Stelle anzunehmen damals, als die Kinder noch so klein waren.» Im Buch «Professorin werden» schildert Regula Kyburz den kräftezehrenden Spagat zwischen Berufs- und Familienarbeit. Sie schildert auch jenen Moment an einem kalten Winterabend im Jahr 1987, an dem der Druck zu gross wurde und sie in Tränen ausbrach. «Als Peter sich neben mich auf die Ofenbank setzte, brach es plötzlich aus mir heraus: So geht es nicht mehr weiter!» Sie sei dagesessen mit Tränen der Wut und Enttäuschung in den Augen und habe gefroren. Und Peter habe realisiert, dass es eine Lösung brauchte. Dann habe er diesen bedeutungsvollen, kurzen Satz gesagt, der ihr eine unbeschreibliche Leichtigkeit verschaffte: «Ich reduziere auf sechzig Prozent.»

Für ihn sei diese Situation zunächst schwierig geworden, erzählt uns Peter Kyburz. «Teilzeit war damals ein Tabu.» Zum Glück hatte er einen Vorgesetzten, der der Reduktion nicht im Wege stand. Und die neue Ausgangslage habe sich rasch gut angefühlt, sagt er. Als Teilzeit-Hausmann sei er für die Kinder da gewesen. «Das war eine schöne Erfahrung.»

#### DIE CHANCE DES LEBENS

Diese Arbeitsteilung wurde zum entscheidenden Faktor, um als Frau und Professorin durchzustarten. 1996 war es, als Regula Kyburz eine Stellenanzeige ins Auge stach, in der an der Universität Zürich eine ausserordentliche Professur für Mittelschulpädagogik ausgeschrieben war. Kyburz: «Gesucht war eine Person, deren Ausbildung, Fähigkeiten und Erfahrungen so beschrieben waren, als hätte jemand mein Profil direkt ins Inserat übernommen.» Sie bewarb sich auf «diese Chance meines Lebens» und erhielt den Zuschlag.

Als sie 1998/99 erste Lehrstuhlinhaberin für Gymnasialpädagogik wurde, habe es an der Uni Zürich auf den total 372 Lehrstühlen erst 27 Professorinnen gegeben, was einem Anteil von 7 Prozent entspricht. Ein Vierteljahrhundert später sind es immerhin knapp 30 Prozent. Regula Kyburz gibt sich versöhnlich: «Wir sind ein rechtes Stück weiter. Heute sind die Männer eher dazu bereit, zurückzustecken, auch weil sie realisieren, wie wertvoll die Zeit mit Kindern sein kann.»

Inzwischen sind Regula und Peter Kyburz 74 und 81 Jahre alt. Beide sind zufrieden mit ihrem Leben und wie sie Beruf und Familie haben vereinbaren können. Er widmet sich seinen Damhirschen und hat damit begonnen, als Solosänger klassische Lieder zu singen. Und sie hat – neben dem Verfassen von Fachbüchern – die Geige (wieder) entdeckt. So kommt es vor, dass man die beiden gemeinsam musizieren und singen hört. Und selbstverständlich verbindet sie nach wie vor ihre grosse Leidenschaft: die Natur. ■

Anzeige



**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

«Ich habe Pro Senectute in meinem Testament berücksichtigt, damit auch andere Menschen im Alter ein selbstbestimmtes, glückliches Leben führen können.»

Mit Ihrem Vermächtnis ermöglichen Sie uns, Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich zur Seite zu stehen.  
[www.pszh.ch/testament](http://www.pszh.ch/testament)

Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Publireportage

# «Ein Training in einer Gruppe ist besonders motivierend»

Man weiss es eigentlich: Bewegung ist gesund. Trotzdem fällt es vielen schwer, regelmässig einer Bewegungsaktivität nachzugehen. Die Physiotherapeutin und Motivationsexpertin Kaba Dalla Lana gibt Tipps, wie man sich zu mehr und regelmässiger Bewegung motivieren kann.

#### Wie kann man sich aufraffen, mit einer Bewegungsaktivität zu beginnen?

Ich rate, in kleinen Schritten ins Machen zu kommen. Der tägliche halbstündige Spaziergang oder der regelmässige Einkauf zu Fuss ist bereits ein sehr guter Anfang. Wenn man eine Treppe zu Hause hat, ist das ein Geschenk! Anstelle des Lifts kann man jedes Mal die Treppe nehmen. Jede Bewegungsaktivität, die regelmässig ausgeführt wird, ist Training! Als Nächstes kann man sich überlegen, was man zusätzlich dazu machen möchte.

#### Wie findet man eine geeignete Bewegungsaktivität?

Es hilft, sich zu überlegen, was man früher gerne gemacht hat. Inspiration kann man sich auch bei Freundinnen und Freunden holen und mal mit jemandem zu einer Schnupperlektion mitgehen. Die Gemeinde ist ebenfalls eine gute Anlaufstelle, bei der man fragen kann, was alles angeboten wird. Ganz wichtig ist ausserdem, dass man sich fragt: Traue ich mir die Bewegungsaktivität körperlich, zeitlich und finanziell zu?

#### Was hilft, dass man dranbleibt?

Wenn man etwas Neues angefangen hat, sollte die Bewegungsaktivität regelmässig ausgeübt werden, so dass eine Routine entsteht. Ein Eintrag in die Agenda kann helfen, dass man die Aktivität ausführt. Nach 60 bis 100 Mal stellt sich dann eine Routine ein und man muss sich nicht mehr motivieren. Aus der Forschung weiss man: Ein Training in einer Gruppe

ist besonders motivierend. Wenn man einer Sportart nachgeht, die Freude bereitet, bleibt man in der Regel auch dran. Wichtig ist auch, dass man die eigene Motivation kennt und sich diese immer wieder vor Augen führt.

#### Und was sollte man an Tagen tun, an denen man sich gar nicht motivieren kann?

In dem Fall empfehle ich die 5-Sekunden-Regel. Diese geht so: Von fünf rückwärts zählen und dann ins Training gehen bzw. die Übungen in Angriff nehmen.

#### Wie kann man den Wiedereinstieg finden, wenn man die Bewegungsaktivität eine Weile lang aussetzen muss?

Es wird immer Rückschläge geben! Wenn man aus der Routine herausfällt, kann es helfen, dem Freundeskreis zu erzählen, dass man wieder einsteigen will, und sich so soziale Unterstützung holen. Man kann ausserdem mit sich selbst einen Vertrag abschliessen, der so lauten könnte: Ich gehe ab sofort und immer wieder ins Training. Wichtig ist, dass man bei einem Wiedereinstieg nicht mit der gleichen Intensität fortfährt wie zuvor, sondern das Training sorgfältig angeht.

Bei Fragen zur Motivation können sich Interessierte unter [dallalana.ch](http://dallalana.ch) bei Kaba Dalla Lana melden.

Das Interview führte Franziska Herren, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.



Kaba Dalla Lana ist Dipl. Physiotherapeutin FH und Motivationsexpertin.

#### Ideen für Bewegungsaktivitäten

Auf der Website [gesund-zh.ch](http://gesund-zh.ch) ist eine breite Palette an sportlichen und leichten Bewegungsaktivitäten zu finden: vom Rhythmikkurs Café Balance über das Gratis-Spazierangebot ZÄMEGOLAUF bis zum unentgeltlichen Krafttraining Homex für zuhause.



Foto: © Kaba Dalla Lana