SP-Masshardt vs. FDP-Caroni

Wie kann man als Politiker abschalten?

GLP-Präsident Martin Bäumle erlitt letzte Woche einen Herzinfarkt. Die Nationalräte Nadine Masshardt (SP) und Andrea Caroni (FDP) über Stress in der Politik – und wie man ihn abbauen kann.

Von: **Nadine Masshardt**
An: *Andrea Caroni*

Lieber Andrea

Die Sessionen sind stets eine besonders intensive Zeit. Die Präsenz ist hoch und es gibt zahlreiche parallele Sitzungen zum ordentlichen Ratsbetrieb, Gespräche mit Medienschaffenden, Besuche von Schulklassen, Mittags- und Abendveranstaltungen etc.

Als Bernerin habe ich gewisse Vorteile, da ich mit dem Velo in 10 Minuten zu Hause bin und auch dort übernachten kann – für mich ein willkommener Unterbruch des Bundeshausbetriebes.

Wie und wo kannst Du während den Wochen in Bern abschalten?

Beste Grüsse
Nadine

Von: **Andrea Caroni**
An: *Nadine Masshardt*

Liebe Nadine

Die Sessionen sind wirklich intensiv – aber vor lauter Glückshormonen vom Dabeisein nehme ich das gar nicht richtig wahr.

Erholung find ich dennoch, einerseits beim Tennisspielen mit dem TC Nationalrat, andererseits beim Musizieren mit der Bundeshaus-Band – und schliesslich im Zug: Ich schlafe oft in Zürich, im Zug kann ich wörtlich «herunterfahren».

Vermisst Du das «Lagerleben» nicht, wenn Du es so nahe nach Hause hast?

Liebe Grüsse
Andrea

Von: **Nadine Masshardt**
An: *Andrea Caroni*

Lieber Andrea

Es geht mir ähnlich: Das Privileg, im Bundeshaus politisieren zu können, gibt viel Energie ☺ . Um aus der Informationsflut das Wichtige herauszufiltern, braucht es aber auch ruhige Momente des Nachdenkens.

Entscheidend finde ich zudem, sich zurücknehmen und anderen zuhören zu können. Zur Erholung geniesse ich es, in einer freien Minute mal in einem Buch zu lesen.

Als Bernerin gibt es auch ohne «Lagerleben» im Hotel genügend Möglichkeiten, an Anlässen teilzunehmen. Wie entscheidest Du, wo Du teilnimmst und worauf Du verzichtest?

Beste Grüsse
Nadine

Von: **Andrea Caroni**
An: *Nadine Masshardt*

Liebe Nadine

Die Einladungsflut sortiere ich jeweils zuhause aus. Die interessantesten trage ich mir mal in die Agenda ein. Oft entscheide ich aber erst kurzfristig, wohin ich gehe. Das ist für die Organisatoren zwar mühsam, aber für mich im dynamischen Tagesablauf fast nicht anders machbar.

Und ab und zu halte ich einfach mal einen Abend frei und finde z.B. in einem Kino einen Moment zum Abschalten.

Hast Du «bessere Umgangsformen», mit Einladungen umzugehen? Und wie hältst Dus mit der Ernährung (nicht grad mein Fachgebiet)?

Liebe Grüsse
Andrea

Von: **Nadine Masshardt**
An: *Andrea Caroni*

Lieber Andrea

Mit den Einladungen handhabe ich es wie Du. In die engere Auswahl kommen meist jene Anlässe, zu denen ich einen inhaltlichen Bezug habe.
Während den Sessionen steigt mein Sandwich-Konsum überproportional an, da wir oft Mittagsitzungen haben und es nicht für mehr reicht. Wenn möglich, esse ich wenigstens einmal täglich etwas Warmes. Schoggi liegt immer in meinem Nationalratspult ☺ .
Hast Du auch einen «Vorrat» in Deinem Pult? Und wie erholst Du Dich am kommenden Wochenende nach der Session?

Beste Grüsse
Nadine

Von: **Andrea Caroni**
An: *Nadine Masshardt*

Liebe Nadine

Gut zu wissen, dass es bei Dir immer Schoggi hat. Ich komme gerne drauf zurück und hoffe, Deine Schoggi sei «für alle, nicht für wenige» :-). Einen eigenen Vorrat habe ich nicht – aus Selbstkontrolle. Aber zum Glück gibt's als Notventil eine Süssigkeitenbox am Eingang zur Wandelhalle.

Am Wochenende erhole ich mich im jungen Familienkreise und freue mich auf ausgedehnte Spaziergänge mit Kinderwagen. Ab Mai können wir ja dann mal mit dem überparteilichen Doppelkinderwagen durch Bern flanieren.

Liebe Grüsse
Andrea