

FEATURING PROF. DR. ULRIKE GUÉROT, VALÉRIE DE MONTMOLLIN, NINA MÜLLER

Die Business Sisterhood seit 2007

LADIES DRIVE

No 72

WINTER 2025/2026

BILINGUAL ISSUE –
GERMAN & ENGLISH

SURVIVAL OF THE FLEXIBLE?

WIE WIR UNS ANPASSEN, OHNE UNS ZU VERLIEREN

FOTO: ZOSIA PRONIŃSKA / LADINA KENAST

Schweiz CHF 5.00 Europa 5,00 €



04

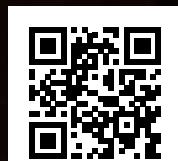
4 190690 805002

WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRLICHE ERSCHEINUNGSWEISE
FÜR EURE QUALITY-ME-TIME

WINTER 2025/2026, 18. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH
AUSGABE IN DEUTSCH & ENGLISCH



#Business Sisterhood



IN DEN BRÜCHEN WOHNT DAS LICHT

Valérie de Montmollin stammt aus einer alten Schweizer Adelsfamilie in Neuchâtel – und doch ist ihr Lebensweg nicht der einer Prinzessin. In ihrem Buch „Ich mache einfach – Zwischen Adel, Leid und dem Willen, einfach durchzuziehen!“ bricht sie ein jahrzehnte-langes Schweigen: Sie erzählt von sexuellem Missbrauch und Inzest in ihrer Kindheit und von der Gewalt, die sie später in einer Partnerschaft erlebte. Doch ihre Geschichte ist keine über Opfer, sondern über Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit, um zu überleben – aber auch über die Fähigkeit, durch Bruchstellen das Licht zu sehen. Musik wurde zu ihrer Sprache, wenn Worte nicht reichten – zu einem Ort, an dem Schmerz in Klang und Stille in Ausdruck verwandelt werden konnte. Heute führt Valérie die Zürcher IT Di-Visions AG, steht als Sängerin auf der Bühne und engagiert sich für Aufklärung und Bewusstsein rund um Machtmissbrauch. In unserem Gespräch erzählt sie, wie man selbst nach tiefster Dunkelheit wieder Vertrauen finden kann – und warum wahrer Mut manchmal leise klingt, aber hell leuchtet.

INTERVIEW: SANDRA-STELLA TRIEBL

Ladies Drive: Welche Eigenschaft von dir würdest du benennen, wenn du sagst, das hat mir die Kraft gegeben, das Erlebte in ein Musikalbum und zwischen zwei Buchdeckel zu packen?

Valérie de Montmollin: Ich denke, es ist eigentlich eher ein Gefühl. Ein Gefühl, rausgehen zu wollen. Ich kann nicht behaupten, dass ich das immer schon wollte. Oder dass es jetzt endlich so weit ist. Oder ich unbedingt singen oder ein Buch schreiben wollte. Es hat sich einfach so ergeben. Mit dem Singen habe ich angefangen, weil es sich gut anfühlte, wieder etwas für mich zu machen. Dann habe ich bemerkt, dass es viel mehr für mich macht als nur Erholung – dass es eine grosse Heilungsquelle ist. Dieses Buch ist nicht jahrelang in mir gereift. Die Bühne auch nicht. Aber sicher möchte ich meine Stimme in die Welt hinaustragen – das schon.

Aber was war der Auslöser dafür, dass du gesagt hast, ich packe alles auf den Tisch, schreibe ein Buch, nehme ein Album auf und gehe mit meiner Geschichte hinaus in die Welt?

Ich bin nach Paris zu Adeline Toniutti gegangen – sie ist eine der bekanntesten Vocal Coaches ihres Fachs. Ich musste ein Jahr warten, bis ich ein erstes Gespräch mit ihr haben durfte. In der ersten Lektion hörte sie gleich heraus, dass mir etwas widerfahren ist, das etwas in meinem Unterbauch blockiert. Das hat mich innerlich sehr aus der Balance geworfen. Ich hatte gedacht, das mit dem Inzest sei so lange her, dass es gar nicht mehr erwähnenswert sei. Auch die häusliche Gewalt lag mittlerweile lange zurück. Doch all das wurde wieder an die Oberfläche gespült – das war der Auslöser.

Wenn du zurückblickst – was hat dich überleben lassen?

Was mir passiert ist – der Inzest, die Gewalt –, da konnte ich mich irgendwie komplett herausnehmen, mental. Es war fast wie ein

ausserkörperliches Erleben, sodass ich während der Taten wie „ausgeschaltet“ war. Nach den Taten kam ich wieder zu mir. So bin ich mit einem schwarzen Loch in meinen Erinnerungen aufgewachsen. Ich konnte es lange nicht zuordnen. Angefangen hatte alles, als ich sieben oder acht Jahre alt war, und es dauerte bis zu meinem 18. Lebensjahr – obwohl ich mit 17 schon von zu Hause weg war. Aber dieser Onkel kam dann am Nachmittag zu mir in meine eigene Wohnung. Und es passierte wieder. Zehn Jahre nachdem alles geendet hatte, begannen erste Flashbacks, die mich zwangen hinzuschauen. Als ich es zur Sprache brachte, schien das niemanden in der Verwandtschaft wirklich zu schockieren. Meine Mutter wusste, was passiert war. Es war ein offenes Geheimnis.

Dein Vater wusste es auch?

Er sagt Nein.

Aber deine Mutter ...?

Ja. Das war schlimm, dieser Verrat war schlimmer als der Inzest selbst. Aber bis zu dem Zeitpunkt, als die Flashbacks anfingen, war alles weggepackt. Ein paar Jahre später konfrontierte ich meinen Onkel. Er gab es zu. Alle wussten es. Niemand fand es offenbar komisch.

Wurde dein Onkel je verurteilt?

Nein.

Du bist nie zur Polizei gegangen?

Ich war – kurz vor der Verjährung – bei einer Anwältin. Sie hat mir abgeraten, alles vor Gericht zu bringen. Die Gewalt in der Beziehung habe ich dann mit einem Lebenscoach intensiv besprochen. Da war die Situation für mich eine andere. Aber in dieser Zeit hatte ich eine Führungsposition im Geschäft – da konnte ich

FOTOS: OLIVER MALICDEM



Sie hat das Dunkel nicht vergessen – aber gelernt, im Licht zu stehen. Valérie de Montmollin glaubt an Heilung, an Musik – und an Wunder, die man selbst erschafft.



ja nicht weinerlich auftauchen. Ich musste eine starke Frau, eine starke Geschäftsführerin sein. Bei Gewalt in einer Beziehung ist es häufig so, dass man ganz lange nicht wegwill, weil man denkt, das sei etwas Einmaliges. Doch in den Momenten, in denen man diese heftige Form von Gewalt erlebt, gehen gewisse Dinge im Inneren kaputt. Man verliert die Orientierung, den Bezug zur Realität. Hätte ich meinen Coach nicht gehabt – ich hätte das vermutlich nicht überlebt oder wäre heute todkrank, innerlich verwest. Und ich habe mich auch so geschämt, wollte es nicht wahrhaben, dachte immer: Das kann doch nicht sein. Vor allem, weil mein Partner mich ja beschuldigt hat, schuld an seinen Gewaltausbrüchen zu sein. Der andere sagt dir immer: Du provozierst, du machst das nicht richtig, du schaust zu blöd, du telefonierst zu lange.

Wie hast du gelernt, Schuld und Scham loszulassen oder abzulegen?

Bei meinem Onkel war klar, wer der Böse ist – ich war ja noch klein. Da hatte ich diese Scham nicht so stark. Aber als er mir sagte, ich hätte das von ihm verlangt, hat mich das sprachlos zurückgelassen. In der Beziehung aber hatte ich wirklich das Gefühl, ich sterbe an dieser Schuld.

Wie hast du es geschafft, heute mit so hoffnungsvollen Augen vor mir zu sitzen?

Ich hatte einen guten Coach. Sie hat Ordnung in mein Leben zurückgebracht. Sie hat mir geholfen, wieder ein Gespür dafür zu bekommen, was normal ist und was nicht. Ohne professionelle Hilfe wäre ich da nicht herausgekommen – und auch nicht ohne mein engstes Umfeld, ohne die Musik. Die Musik hilft mir, auf einer anderen, tieferen Ebene über alles Klarheit zu gewinnen. Es war bei diesem Vocal Coaching, als Adeline sofort bemerkte, dass in meinem Unterbauch eine Blockade da ist – wie tot. Dass ich auch nicht im Takt war. Durch die Musik wirble ich noch einmal den restlichen Staub auf.

Hast du genug Wörter gefunden, um das, was dir widerfahren ist, adäquat zu beschreiben?

Auf Deutsch war es viel einfacher. Meine Muttersprache ist Französisch – und der Missbrauch geschah in dieser Sprache. Wenn ich auf Deutsch darüber spreche oder schreibe, ist das einfacher als auf Französisch – da fällt es mir sehr schwer. Die französische Fassung des Buches ist deshalb auch noch immer nicht fertiggestellt. Auf Französisch wird es noch einmal wie ein anderes Buch.

Aber es ist extrem schwer für mich. Sehr schwer. Auf Französisch fehlen mir manchmal tatsächlich die richtigen Worte.

Wie findest du in diesen Situationen dann doch die richtigen Worte? Wie hast du sie gefunden?

Nochmals und nochmals und nochmals versuchen – und wieder Hilfe annehmen. Ich gehe mittlerweile jede Woche nach Paris. Jede Woche singen wir Lieder, machen Übungen, die diese Verbindung mit meinem Innersten wiederherstellen sollen. Und langsam wird auch dieser Fortschritt für mich hörbar. Wir machen Übungen mit Bewegung, bei denen ich lerne, diese Muskeln wieder zu benutzen. Oft sind es ganz schnelle Übungen, damit ich gar nicht die Chance habe, mein Gehirn dazwischenzuschalten. Mein Kopf hat alles in eine Kiste gepackt, niemanden hereingelassen – auch mich nicht, obwohl ich es wollte. Das ist extrem intensiv für mich. Manchmal spüre ich, wie ich blockiere. Manchmal singe ich Töne, die nicht schön sind. Es kommt ein Ton aus mir heraus, der nicht das ist, was ich hören möchte. Es ist, als würde ich in einen Raum eintreten, der jahrelang nicht gelüftet wurde – wo die alte Luft steht. Schwer. Und du drückst die Tür aktiv zu. Ich bin so dankbar, dass Adeline das sofort gespürt hat.

Am wichtigsten war zu Beginn nicht, Worte für den Missbrauch zu finden, sondern den Schritt aus der Beziehung zu machen – ihn zu verlassen. Es einfach zu tun.

Nun wirst du Lesungen machen, Konzerte spielen, auf der Bühne stehen, Interviews geben. Bist du bereit dafür?

Ich glaube ja. Aber manchmal weiss ich es nicht. Ich habe nun damit angefangen und ziehe das auch durch. Weisst du, vor einiger Zeit bin ich auf eine E-Mail gestossen, die mein Onkel mir schrieb – kurz nach dem Tod meiner Mutter. Die hat mir das Blut in den Adern gefrieren lassen. Zuerst dachte ich: Ich kann das Buch nicht veröffentlichen. Denn was er da sagte – diese Macht in seinen Worten –, war schwer zu ertragen. Dann habe ich mit meinem Coach gesprochen und versucht, das wieder einzuordnen. Es war wie eine Welle der Angst, die durch mich hindurchrollte. Auf einen Schlag war sie wieder da. Aber ich habe sie weggeschickt. Und weiss nun mehr denn je: Ich bin ready.

Ich spüre, während du erzählst, nicht den geringsten Hauch von Rache.

Ich empfinde nicht die Lust, mich zu rächen. Auch nicht am Vater meiner Tochter. Es ist

nur mein Leben. Ich bin 52 Jahre alt und erzähle, was mir in all den Jahren widerfahren ist. Das gebe ich in die Welt hinaus.

Wie geht deine Tochter mit dem Buch um?

Ich musste ihr erst einmal alles erzählen. Sie wusste es nicht – das schier Unaussprechliche auszusprechen, war schwer für uns beide. Weil ich all das erlebt habe, habe ich mich in der Erziehung meiner Tochter immer hinterfragt, was ich anders machen kann, wie ich es richtig machen soll. Meine Tochter weiss erst seit letztem Weihnachten über alles Bescheid. Seither scheint sich alles wie beschleunigt zu haben – als dürfte ich nicht noch einmal darüber nachdenken, ob ich meine Geschichte erzähle. Meine Tochter sieht meine Entwicklung und findet es gut. Für mich ist das Buch letztlich auch ein Kraftakt – allerdings ein sehr befreiender.

Hattest du Ghostwriter, die dir geholfen haben?

Nein. Alles stammt aus meiner Feder. Auch die Ideen zum Musikclip. Bei den Dreharbeiten ist mir manchmal ein Schauer durch Mark und Bein gegangen.

Wenn du zurückblickst auf gute Zeiten, auf schöne Momente – welche fallen dir ein?

Ich möchte betonen, dass ich das Leben, das ich bisher hatte, nicht schlimm fand. Es ist ... interessant? Ich bin einfach nur froh, dass diese Episoden hinter mir liegen. Dass ich rausgekommen bin, obwohl ich einen Partner hatte, der mir einreden wollte, ich sei fürs Leben unfähig. Und ein Umfeld, das – statt

mich zu unterstützen – teilweise irritiert reagiert hat. Mit Worten wie „Wie konntest du dir das antun lassen?“ oder „Wieso bist du nicht gegangen?“. Statt zu sagen: „Grossartig, dass du rausgekommen bist.“ Um deine Frage zu beantworten: Ich bin sehr dankbar, dass ich dieses Leben hatte, weil ich so viel für mich daraus ziehen konnte. Und vielleicht glaube ich auch an Wunder. Für mich ist immer alles möglich.

Uff. Ich habe gerade richtig Gänsehaut, wenn du von Wundern sprichst. Wie stellst du dir deine Zukunft vor?

Ich wäre mega happy, wenn mein Geschäft weiterhin florieren würde – und ich weiter aufblühen kann. Durch die Musik und mein Engagement gegen Gewalt. Ich möchte anderen Hoffnung geben. Weisst du – es ist immer richtig. So wie es ist. Es wird für einen gesorgt. Ich vertraue ins Leben. Mein Herz, meine Türen sind offen für ... ja, eben für Wunder.

Aber hast du noch Vertrauen in andere Menschen?

Du hast „Menschen“ gesagt, nicht „Männer“ (lacht schallend). Wie soll ich sagen – ich kann Nähe wieder zulassen. Und sehe auch immer wieder Männer, die mir gefallen. Aber das verfliegt meist schnell wieder. Ich kann gut mit mir selbst leben. Und Sex ist sowieso überbewertet, ehrlich gesagt (lacht). Alles kann, nichts muss. Mir geschehen so viele gute Dinge – die sehe ich ganz bewusst. Deshalb passt der Titel des Buches so gut: Ich mache einfach.

www.valeriedemontmollin.ch

start
up
ticker
.ch

**Focus on
rising stars**
Find monthly female
founders news



Daily start-up
news



Get the weekly
newsletter



Ecosystem
directory



Monthly female
founders news



Create your
personal archive

LADIES DRIVE

PRESENTS

LEAGUE OF LEADING LADIES CONFERENCE 2026

APRIL 13th & 14th, 2026

VICTORIA-JUNGFRAU GRAND HOTEL & SPA, INTERLAKEN



THE CHAMELEON EFFECT

SURVIVAL OF THE FLEXIBLE?

FEATURING KEYNOTES BY:



MONICA GAGLIANO, PhD
IT/AUS
Author and Research Associate Professor in Evolutionary Ecology



CHRISTIAN CZUPALLA
GER/CH
Thought Leader in Human Future Economy, Author & Founder WIN-WIN FOR WORK



JENNIFER BLANKE
USA/CH
Former VP of the African Development Bank, former Chief Economist WEF, Partner Morphosis



GUY HAYWARD, PhD
UK
Director of the British Pilgrimage Trust, with a PhD on the Effects of Choral Singing

WORKSHOPS BY:



DALITH STEIGER-GABLINGER
CH
(with **CHRISTIAN CZUPALLA**)
Co-Founder, Managing Partner SwissCognitive, Winner of the Empowering Women Award 2025



MELANIE WINIGER
CH
Actress, Moderator, Model



MONIKA SATTLER
GER
Founder & CEO Sattler Consulting, Mental Strength Coach for Leaders, Cycling Record Holder



AFKE SCHOUTEN
CH/NLD
Founder & Managing Partner AI Bridge, AI Strategist



CHRISTOPH GLASER
CH
Executive Coach, Bestselling Author, International Trainer & Keynote Speaker, CEO of the TLEX Institute

WWW.LEAGUEOFLEADINGLADIES.COM

PRESENTING PARTNERS

PORSCHE



**ESTÉE
LAUDER
COMPANIES**

SUPPORTING PARTNERS

BPN
Business Professionals Network

PKZ
MEN & WOMEN