Hedingen 2019
«Persönlich»

Impressum

Herausgeber: Gemeindeverein Hedingen

Homepage: www.gemeindevereinhedingen.ch

E-Mail: gemeindeverein.hedingen@bluewin.ch

Der Gemeindeverein Hedingen ist ein eigenständiger Verein und bezweckt den engeren Zusammenschluss der Einwohnerschaft durch die Organisation von Vorträgen, Konzerten, Theatervorstellungen, Führungen und anderen kulturellen oder naturkundlichen Veranstaltungen.
Diese Aktivitäten werden aktuell von neun Vorstandsmitgliedern organisiert. In der Regel gestaltet der Gemeindeverein auch alle zwei Jahre ein Gemeindebüchlein zu einem Schwerpunktthema und mit einem Anhang «Dorfchronik der letzten beiden Jahre».

Sammlung des Fotomaterials und redaktionelle Bearbeitung dieser Dokumentation: Martin Kehrer

Zur Fotosammlung haben beigetragen:
Alle portraitierten Personen, Urs Bircher, René Bieri, Limmattaler Zeitung, René Kaufmann, Martin Kehrer, Robin Kirchhofer, Berny Kohl, Bettina Troxler, schweizerische Luftwaffe, Rémy von der Crone

Layout und Produktion: Albis-Offsetdruck, Markus Böni, 8908 Hedingen

Die Druckkosten hat die Gemeinde übernommen.

Titelbild: *Fotos aller 21 portraitierter Personen*

Gemeindebüchlein 2019

Hedinger und Hedingerinnen

«Persönlich»

Hedingen
Gemeindeverein

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	3
Name	
Ackermann, Peter	4
Bantel, Susanne	7
Baumann, Michael	9
Detken, Antje	12
Diethelm, Cornelia	15
Filipovic, Dragan	19
Hack, Barbara	22
Hager, Marcel	26
Halbeis, Nelly	29
Hertach, Thomas	31
Huber, Raffael	37
Irniger, Andreas	42
Keller, Inge	46
Lüchinger, Robert	50
Luque, Sobeida	54
Nievergelt, Esther	58
Rechsteiner, Lukas	60
Schiller, Klaus	64
Schmidt, Regula	67
Winiström, Susanne	71
Seiten des zurückgetretenen Gemeindepräsidenten 2014–2018 B. Thurnherr	73
(Dieser zum Thema «Persönlich» passende Beitrag ist mit dem aktuellen Gemeindepräsidenten ab 2018, Ruedi Fornaro abgesprochen)	
Chronik 2017 V. Trindler/M. Kehrer	77
Chronik 2018 V. Trindler/M. Kehrer	81
Dorfplan	UG 3

Vorwort

Das Bibliotheksteam lancierte 2017 eine beliebte Vortragsreihe mit Persönlichkeiten aus Hedingen. Dorfbewohnerinnen und -bewohner stellten sich in lockerer Reihenfolge an einem Samstagmorgen in der Bibliothek persönlich vor, sei es, weil sie einen besonderen Beruf ausüben, einem speziellen Hobby nachgehen oder sonst ein interessantes Tätigkeitsgebiet vorstellen konnten. Der Vorstand des Gemeindevereins Hedingen hat die Idee der Bibliothek aufgenommen und widmet das Gemeindebüchlein 2019 deshalb dem Thema «Persönlich». Neben Personen aus der Vortragsreihe der Bibliothek fragten wir nach den gleichen Kriterien weitere Persönlichkeiten um einen Beitrag an. Wir freuen uns, dass wir Ihnen mit dem vorliegenden Gemeindebüchlein 21 Hedinger und Hedingerinnen näher vorstellen dürfen.
Den portraitierten Personen danken wir für die Interviewbereitschaft oder ihre Text- und Bildbeiträge. Sie gewähren uns teilweise sehr persönliche Einblicke in ihr Leben und ihre spannenden Tätigkeiten. Wir sind uns bewusst, dass wir mit unserer Auswahl im Rahmen eines Gemeindebüchleins nur eine sehr begrenzte Auswahl an Hedinger Persönlichkeiten vorstellen können und wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre.

Der Vorstand des Gemeindevereins Hedingen an der Sitzung vom 7.6.18, von rechts: Barbara Thürig, Peter Joos, Daniela Stutz Schiller (bis 2019), Bruno Süess, Judith Felder, Martin Kehrer (Präsident), Evelyn Rupar, Verena Trindler, Rita Welti und als Gast Stefan Blaser (Mitglied ab 2019?)

Informationen zum Gemeindeverein und zum kulturellen Veranstaltungsprogramm finden Sie jederzeit auf www.gemeindevereinhedingen.ch.

Peter Ackermann:
«Im Einsatz für die Energiewende»

«Ackermann first»
In der Veranstaltungsreihe «Hedingen persönlich» durfte ich – Ackermann mit A – als Erster auftreten. Nicht weil ich der Beste bin, sondern weil ein anderer Kandidat (René Zeller – Zeller mit Z) – kurzfristig wegen schwerer Erkrankung absagen musste. Zufälle können uns manchmal ganz schön nach vorne ins Rampenlicht spülen.

Woher komme ich
Von meinen Eltern, Pfarr- und Respektspersonen wurde mir beigebracht, dass ich von Adam und Eva abstamme. Das war für mich als kleiner, lieber Peterli die reine Wahrheit. Die Lehre von den Affen als unseren Ursprung kam erst später dazu. Die Adam-Eva-Geschichte gefällt mir bis heute noch gut. Es ist nicht matchentscheidend woher wir kommen. Wichtig ist, was wir aus unserem Leben machen und wie wir die Erde kommenden Generationen weitergeben. Meine beiden Grossväter waren angesehene, stattliche Kantonsräte mit Schnauz. Der Eine hatte 17 Kinder und viele preisgekrönte Kühe mit wunderbar geschwungenen Hörnern im Stall. Dem Vater meiner Mutter waren die Hörner seiner Kühe einerlei. Auch dass er nur 2 Kinder hatte, war für ihn nicht wichtig. Dafür drückte er als mutiger Unternehmer, Erfinder und Motivator dem Kantonsrat seinen Stempel auf. Die Fürstenlandbrücke bei St. Gallen ist einer seiner Erfolge. Was war die Rolle der Frauen in dieser Zeit? Meine Mutter nähte ihrem Vater die roten Fähnlein, mit denen er seinen Ratskollegen den Brückenverlauf zeigen konnte. Frauen durften auch vielen Kindern die Mutter sein. Ob sie damit zufrieden waren, wurde mir nie überliefert. Meine eigene Kindheit in Langnau am Albis ist mir in sehr guter Erinnerung. Das Aufwachsen mit fünf Geschwistern war eine äusserst turbulente und kreative Zeit. Wir brauchten keine Kita, um unser soziales Verhalten mit Gleichaltrigen zu schulen.
Heute ist Hedingen meine Heimat und auch unser Bürgerort. Die Menschen, der Weiher, die Verkehrsverbindungen und die 500 Jahre alte Kirche geben mir das gute Gefühl zuhause zu sein. Als kleinste Zelle des Zusammenlebens sind mir meine Frau Jolanda und unsere drei Kinder sehr, sehr wichtig.

Ackermann der Architekt

Darüber liesse sich ein ganzes Buch schreiben. 50 Jahre meines Lebens – davon 28 Jahre mit eigenem Büro – durfte ich Bauwerke entstehen lassen. Für mich prägend waren die fünf Jahre beim Architekten Ruedi Schmid in Hedingen. Seine Freude an erneuerbarer Energie und neuen Techniken haben mich fasziniert und inspiriert. Mein letztes Projekt in meinem Arbeitsleben werden wir 2018 fertigstellen. Typisch für unsere Zeit wird ein 14'000 m^2 grosses Fabrikgebäude für eine künftige Nutzung mit Büroarbeitsplätzen umgebaut. Durch die Minergiesanierung kann nun das 20-Millionenprojekt weitere 50 Jahre seinen Dienst mit nur noch 20–30% der früheren Heizenergiemenge erfüllen!

Unkonventionelle, umweltschonende Architektur ist mir Beruf und Leidenschaft.

Jede Generation hat so ihre Probleme

Die Generation meiner Eltern hat den Krieg am eigenen Leib erfahren. Den Wunsch nach «Nie wieder Krieg» haben wir mit der Muttermilch auf den Lebensweg mitbekommen. Ich konnte glücklicherweise ohne kriegerische Auseinandersetzung in einem Umfeld wirtschaftlichen Wachstums, Prosperität und gesichertem Lebensabend gross werden. Meine Generation hat sich jedoch mit der immer grösser werdenden Nutzung der Bodenschätze in ein neues Problem hinein manövriert. Milliarden von ölverbrennenden Maschinen und kurzlebigen Dingen bringen die Natur immer mehr aus dem Gleichgewicht. Die negativen Folgen für Mensch und Umwelt sind noch nicht genau absehbar.

Seit 20 Jahren bin ich mit dem TWIKE elektrisch unterwegs und mit Sonnenenergie «betankt» macht das leise Fahren doppelt Spass.

Akteure und Organisatoren «Tag der Sonne» Knonauer Amt 2017 (vorderste Reihe, zweiter von links: Peter Ackermann).

Wir können Energie- und Umweltprobleme reduzieren!
Seit mehreren Jahren versucht das Forum Energie-Umwelt der Standortförderung Knonauer Amt die Menschen im Bezirk auf Energieeffizienz und erneuerbare Energie aufmerksam zu machen. Energieberatung, Elektromobilitätstage, Tage der Sonne, Energieeffizienzprogramme und Schülerevents sind einige Stichworte unserer Aktivitäten. Die von der Bevölkerung eingeleiteten Energiemassnahmen tragen heute zwar noch kleine, aber süsse Früchte. Der Energieverbrauch sinkt langsam aber stetig, ohne dass wir an Lebensqualität eingebüsst haben. Mit unseren messbaren Erfolgen bezüglich Energie und Umwelt hat das Knonauer Amt auch überregional an Strahlkraft gewonnen. Darauf können wir stolz sein. Gerne werde ich mein über Jahrzehnte angeeignetes Energiewissen weiterhin der Bevölkerung und Behörden zur Verfügung stellen. Es gibt noch viel zu tun – auch in der Energiestadt Hedingen.

Informationen über Energieaktivitäten im Knonauer Amt unter:
www.energieberatung-knonaueramt.ch
www.tagedersonne-knonaueramt.ch
www.elektromobilitaet-knonaueramt.ch

Susanne Bantel:
«Blockflötenlehrerin»

Susanne Bantel ist in Hedingen aufgewachsen. In ihrer Herkunfts-Familie Keller war Musik ein wichtiger Teil, stets angeregt durch ihre Mutter. Es wurde viel gesungen und auch die im Amt angebotenen Konzerte besucht.

Im Kindergarten durfte Susanne Bantel Sopran-Blockflöte lernen. Ab der Unterstufe erhielt sie dann Geigenunterricht bis zum Ende der Schulzeit und parallel dazu auch einige Jahre Klavierunterricht! Aber die Blockflöte begleitete sie später überall hin, denn die Blockflöte faszinierte sie am meisten.

Neben ihrer Familie und dem Beruf als Pflegefachfrau hat sie dann mit vierzig Jahren wieder Blockflötenunterricht genommen und erlangte so den B-Ausweis von der «Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Musik» (SAJM). Seither nimmt Susanne Bantel weiterhin selber Blockflötenunterricht bis heute.

Nach ein paar Jahren Gruppenunterricht an der Primarschule Rifferswil entschied sich Susanne Bantel für den Einzelunterricht, um Kind und Instrument gerechter zu werden. Vielen Blockflöten-Musikern ist bewusst, dass die Blockflöte eigentlich kein optimales Einsteigerinstrument ist. Für Anfänger schwierig sind die Balance des Instruments (die von Lippe, rechtem Daumen und kleinem Finger als Stützfinger erbracht wird), die unlogische Abfolge der Töne und der Griffe, die Atmung und Artikulation. Dies alles spricht gegen die landesübliche Meinung über das Blockflötenspiel als Musikeinstieg. Aber der relativ tiefe Preis und die praktische Grösse des Instrumentes sind diesbezüglich von Vorteil.

Das klassische Blockflötenquartett besteht aus Sopran- (C), Alt- (F), Tenor- (C) und Bass-Flöte (F). Die verschiedenen Griffe der C- oder F-Instrumente sind die erste Herausforderung. Beim Bass kommt dann noch der F- Notenschlüssel dazu. Dabei sind die Artikulation (was «spreche/blase» ich in die Flöte) und die Dynamik die einzigen Möglichkeiten zum musikalischen Ausdruck. Piano und Forte kennt eine Blockflöte nicht. Die Blockflöte ist ein gleichwertiges Instrument wie viele andere Instrumente, die jedoch mehr «Ansehen» geniessen.

Das klassische Flötenquartett von links:
– Sopranblockflöte
– Bassblockflöte
– Altblockflöte
– Tenorblockflöte

Das alles und die Vielfalt der Blockflöten-Literatur begeistern Susanne Bantel nach wie vor. Kinder und Erwachsene in die Möglichkeiten dieses Instrumentes einzuführen oder weiterzuführen, bereitet ihr noch immer viel Spass. Entscheidend ist zu spüren, was spielt ein Kind gerne und was eben nicht. Die Freude und die Motivation zu wecken, sind die wichtigsten Ziele eines jeden Lehrers. Das Kind allein bestimmt den Fortschritt seines Lernens. So freut sich Susanne Bantel über die geschickten Kinder, die problemlos mitmachen. Aber besonders stolz ist sie, wenn ein Kind mit etwas mehr Schwierigkeiten trotzdem dran bleibt und sein Können verbessern kann.

Susanne Bantel gibt seit etlichen Jahren Unterricht. Sie kennt dadurch viele Hedinger Kinder und freut sich, sie im Dorf hie und da wieder zu sehen. Heute gibt sie weiterhin Flötenunterricht im kleineren Umfang. Daneben begleitet und leitet sie eine Gruppe von Frauen, die seit vielen Jahren begeistert Blockflöte spielen und sich regelmässig einzeln und zum Zusammenspiel bei ihr treffen.

Musik und Zusammenspiel machen Susanne Bantel viel Freude. Beides verbindet und es entstehen schöne menschliche Beziehungen.

Die Flötengruppe, von links: Margrit Moser, Karin Peter, Manuela Bucher, Verena Trindler, Susanne Bantel

Michael «Migu» Baumann:
«Freestyle-Football als Leidenschaft»

Im November 1996 kam ich in Affoltern am Albis zur Welt und durfte, zusammen mit meinen Eltern und mit meinen zwei Schwestern, in Hedingen eine unbeschwerte Kindheit geniessen. Den Kindergarten sowie die Primar- und Sekundarschule besuchte ich in Hedingen. Mein Lieblingsschulfach war natürlich Sport!

Schon seit ich denken kann, ist Fussball mein Ein und Alles. Wie so viele Kinder und Jugendliche träumte ich davon, einmal Profi-Fussballer zu werden. Jeden Tag spielte ich nach der Schule Fussball mit Freunden oder auch alleine. Da ich auf einem Bauernhof aufwachsen durfte, hatte ich rund um unser Haus genügend Platz, um mit dem Ball zu spielen.

Mit circa 13 Jahren begannen meine Knieprobleme. Immer wieder hatte ich Entzündungen im Knie und starke Schmerzen. So kam es, dass ich nicht mehr Fussball trainieren konnte. Der Fussball war aber trotzdem mein ständiger Begleiter. Eine meiner grössten Stärken war schon immer das Jonglieren mit dem Ball. Ich ging deshalb nicht mehr ins Fussballtraining, sondern jonglierte zuhause stundenlang den Ball und probierte Tricks aus, welche ich im Fernsehen gesehen hatte. Meine Mutter hatte wenig Freude. Ab und zu ging im Hause etwas zu Bruch oder der Ball flog durchs Wohnzimmer...

Beim Training eines effektvollen Tricks auf dem Schulareal Schachen.

Das Beherrschen des Balles faszinierte mich. Ich wollte mich ständig verbessern und den Fussball noch besser unter meine Kontrolle bringen und recherchierte im Internet aktiv nach neuen Tricks. Ich war wie besessen und trainierte täglich bis zu 2 – 3 Stunden. Zu diesem Zeitpunkt war mir noch nicht klar, dass dies eine eigene Sportart ist und eine Community besteht.

Freestyle-Football war und ist meine grosse Leidenschaft!
Bei dieser Sportart geht es darum, mit allen Körperteilen (ausser den Händen), im Sitzen, Stehen oder Liegen verblüffende Tricks zu performen. Ich filmte mich jeweils mit meiner Handykamera und postete diese Filme auf Instagram. Manche der Videos verbreiteten sich rasant und so kam es, dass meine Instagramseite „Freestylemigu" mittlerweile über 30'000 Fans zählt. Durch die Verbreitung der Videos wurde die Zeitung «20 Minuten» auf mich aufmerksam und es erschien eine kleine Reportage über mich. Auf Grund dieser Berichte wurde ich für diverse Showauftritte gebucht. Ich durfte schon für Adidas, BSC Young Boys, Migros, SRF 3 und viele weitere arbeiten. 2016 konnte ich für Lidl einen Werbeclip drehen und dieser war anschliessend auch im Fernsehen, in Verbindung mit der EM 2016, zu sehen. Für die Show-Auftritte überlege ich mir jeweils eine geeignete Choreographie.

Show vor Fussballpublikum im Stadion des FC Baden.

Weitere Meilensteine waren 2012 die Schweizer Meisterschaft, bei der ich, als Nobody, den 2. Platz erreichte und Turniergewinne 2014 in Bern.

Mittlerweile trainiere ich schon seit 5 Jahren und habe immer noch viel Spass an dieser Randsportart. Mein Ziel ist es, weiterhin gute Videos zu produzieren, durch meine Showauftritte Leute zu begeistern, den Sport bekannter zu machen und nicht zuletzt möchte ich gerne an die Freestyle-Weltmeisterschaft reisen.

Beruflich habe ich nach der 3. Sek in Hedingen eine 4-jährige Lehre als Augenoptiker gemacht und diese im Sommer 2016 abgeschlossen. Ich arbeite zur Zeit noch in meinem erlernten Beruf, mache aber zusätzlich eine Weiterbildung im Bereich Eventmanagement/Marketing/Sponsoring.

All die erstaunlichen Tricks und die aussergewöhnliche Ballbeherrschung von Migu Baumann können wir in diesem Gemeindebüchlein mit Fotografien natürlich nur ungenügend darstellen.

Auf dem Internet können Sie dazu aber viele sehenswerte Filme ansehen. Mit der Eingabe auf Google von «migu baumann freestyle» erhalten Sie viele Links zu entsprechenden Videofilmen auf Youtube etc. Seine Fanseite finden Sie unter https://www.instagram.com/freestylemigu.

Antje Detken:
«Die Craniosacral Therapie»

Vielen Dank Antje, dass du mich so lieb bei dir zu Hause empfängst und bereit bist, mir bei einer Tasse Tee dein Metier, die Craniosacral Therapie, näher zu bringen.

Vielleicht könntest du mir deshalb zuerst kurz erzählen, wie du aufgewachsen und warum du schliesslich in Hedingen (auf Bild aber im Oberengadin!) als Craniosacral Therapeutin «gelandet» bist.

Geboren bin ich 1966 in Berlin West und wollte als Kind eigentlich Tierärztin werden. Ich wollte anderen Lebewesen «irgendwie» helfen und die Medizin interessierte mich. Nach dem Abitur hatte ich aber keine genauen beruflichen Vorstellungen mehr und bekam dann zufällig die Gelegenheit, im Neuköllner Krankenhaus als Krankengymnastin zu schnuppern. Für diese Ausbildung gab es jedoch in der Nähe nur eine einzige staatliche Schule mit einer jahrelangen Warteliste. Doch ich hatte Glück und konnte 1985 meine Ausbildung starten. Meine erste Stelle trat ich in Berlin an. Etwas später realisierte ich nach einem persönlich einschneidenden Erlebnis, dass es Zeit für eine Veränderung war. Damals wurde gemunkelt, dass es in der Schweiz gute Angebote für Krankengymnasten gäbe. Im November 1990 kam ich so nach Zürich in die Universitätsklinik Balgrist. Fest entschlossen, nur ein Jahr zu bleiben (und das war ein sehr tolles Jahr!), ging ich zurück nach Berlin und von dort auf Reisen nach Neuseeland und in die USA. Kaum daheim, hatte ich wieder Sehnsucht nach der Schweiz, bekam die Gelegenheit, als Saisonarbeiterin nochmals im Balgrist zu arbeiten – und verliebte mich in dieser Zeit unsterblich in meinen Ex-Mann. Aller guten Dinge sind drei: 1993 kam ich endgültig in die Schweiz und Basel war mein erstes Schweizer Zuhause. Nach 3½ Jahren ging es erneut in den Kanton Zürich und nach ein paar Zügeleien hierhin und dorthin erfüllten wir uns einen Traum und kauften ein Haus in Hedingen. Leider war die Ehe mit meinem Mann nicht «unsterblich». Ich blieb aber auch nach der Trennung in Hedingen, weil ich mich hier inzwischen sehr zuhause fühlte. Glück im Unglück: Ein kleines Häuschen inmitten eines grossen Gartens an der Gehrstrasse 4 wurde für mich für mehr als 8 Jahre ein Wohn-Paradies. 2017 hatte ich nochmals Glück und konnte in meine eigene Wohnung ein paar Meter weiter den Hang hoch zügeln. Ich lebe nun bereits seit 13 Jahren in Hedingen. Das ist die längste Zeit, die ich je am gleichen Ort verbracht habe und seit dem 2.3.2016 bin ich sogar offiziell Schweizerin!

Wie kamst du zur Craniosacral Therapie (CST)? Was ist die CST eigentlich und was fasziniert dich daran?

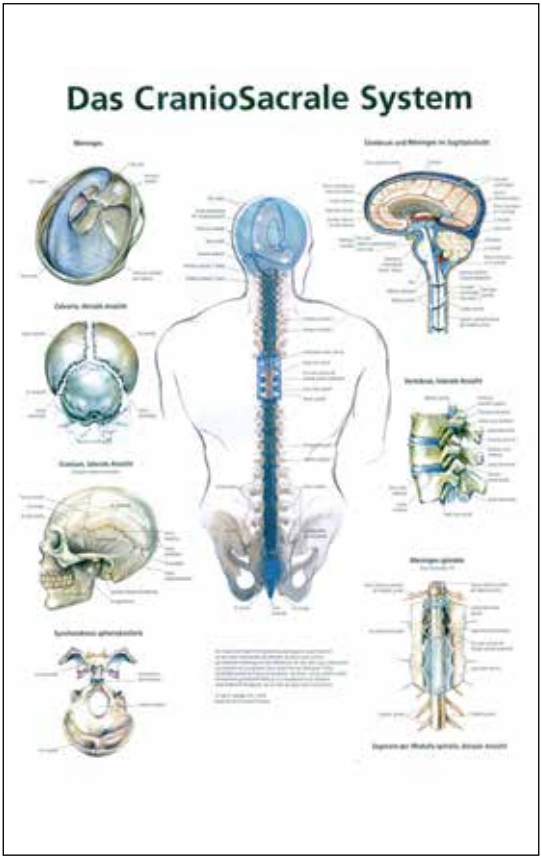
Ich stiess vor ungefähr 20 Jahren in einer Art «therapeutischer Sinnkrise» auf CST. Doch etwas ungewöhnlich, erfuhr ich an einem Samba-Tanzkurs von einem Wochenendseminar zur Craniosacral Therapie und nahm aus Neugier daran teil. Obwohl ich mir überhaupt nicht vorstellen konnte, jemals so feine Bewegungen zu spüren, geschweige denn, dass es irgendeinen guten Effekt haben könnte, war mein Interesse (und mein Ehrgeiz) geweckt. 1998 startete ich mit der Ausbildung.

Die Osteopathie ist die Basis, aus der sich CST als etwas Eigenständiges entwickelt hat. Der Name dieser Therapieform setzt sich aus den Worten Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Der Arzt Dr. Andrew T. Still (1828–1917) verfolgte den Ansatz, nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern die ganze Situation des Patienten zu verbessern. Er sah den Körper als Einheit und war der Überzeugung, dass der Körper immer versucht, sich selber zu regulieren, hin zum bestmöglichen Gleichgewicht.

CST ist eine sanfte manuelle Therapie der westlichen Erfahrungsmedizin. Das Ziel ist, unserem Nervensystem wieder zu mehr Flexibilität zu verhelfen. Denn nur ein flexibles, reaktionsfähiges Nervensystem (NS) kann auf momentane Situationen adäquat reagieren. Bei Stress, z. B. durch Unfälle, andauernde Schmerzen, belastende Lebenssituationen, schwere Operationen u.a., kann diese Reaktionsfähigkeit mehr oder weniger verloren gehen und das vegetative Nervensystem gerät aus der Balance. In diesem Fall können wir uns weniger gut oder gar nicht mehr entspannen, sind gereizter, haben verstärkt Schmerzen, schlafen schlechter, Heilungsvorgänge gehen länger, usw. Mich überzeugt der umfassende Ansatz der CST: Wir kommen mit den grossen «Nachrichtensystemen» des Körpers in Kontakt und arbeiten mit ihnen.

Neben dem oben erwähnten Nervensystem legen wir unseren Fokus ebenso auf das Faszien-Netzwerk. Faszien sind bindegewebige Strukturen zur Abtrennung von Organen, unterschiedlichen Geweben oder Hohlräumen und heissen nur zur besseren Lokalisation überall anders. Fasziengewebe reagiert auch auf Stresshormone und kann sich gemäss neueren Forschungen bei Verkrampfungen oder fehlender Bewegung verkürzen, wenn auch viel langsamer als wie wir es von Muskeln kennen. Über Faszien können Spannungen in den ganzen Körper übertragen werden und an anderen Stellen Symptome verursachen (beispielsweise kann eine «defekte» Schulter im weiteren Verlauf zu Kopfschmerzen führen oder eine Narbe am Bauch zu Einschränkungen der Kniebeweglichkeit). Weil Angst, Stress und Bewegungsarmut in unserer Gesellschaft nicht selten sind, leiden viele Menschen an entsprechend hartnäckigen Schmerzzuständen. Diesen kann mit den sanften Behandlungen der CST häufig geholfen werden.

Das Craniosacrale System setzt sich aus dem Hirn- und Rückenmark, der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit, den Hirn- und Rückenmarkshäuten, sowie faszialen Strukturen zusammen. Das alles wird von der Wirbelsäule und dem Schädel umfasst.



Ausserdem bestehen wir zu mind. 70% aus Wasser. In diesem auf vielfältige Weise zirkulierenden «Flüssigkeitskörper» manifestieren sich neben dem allseits bekannten Puls auch andere Rhythmen, die man ertasten kann. Einen davon, er hat eine Frequenz von 8–12 Zyklen/Minute, nennen wir Craniosacralen Rhythmus und ordnen ihn dem craniosacralen System zu. Wir können hier die Qualität des Craniosacralen Systems beurteilen und so kontrollieren, ob sich im Behandlungsverlauf positive Veränderungen einstellen, die dem Nervensystem zugutekommen. Wie genau dieser Rhythmus entsteht, ist nicht geklärt. Dennoch wird er von unzähligen Therapeuten ertastet und erfolgreich für die Behandlung genutzt. So beinhaltet unser Arbeitsmodell einige Aspekte, deren Geheimnis noch nicht gelüftet ist.

Je länger ich mit dieser Methode arbeite und je mehr Wissen ich mir über Weiterbildungen aus dem Bereich Craniosacral Therapie, Faszientherapie, Traumatherapie und Physiotherapie aneignen kann, desto weniger stören mich die ungeklärten Anteile. Ich habe mein Behandlungs-Portfolio gefunden, mit dem ich gerne den Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, Unterstützung anbiete.

Liebe Antje, ich danke dir herzlich für diese spannenden Erklärungen und wünsche dir und deinen Patienten schöne Therapieerfolge.

Cornelia Diethelm:
«Musik ist ein Friedensweg»

Cornelia Diethelm ist Journalistin und Organistin. Sie wohnt seit 1983 (mit Unterbrüchen) in Hedingen und ist Gründerin und Geschäftsleiterin der Hilfsorganisation MUSIKÜBERSMEER. Im folgenden Beitrag beschreibt sie ihre Musikinitiative gleich selber.

«Gib einem Kind ein Musikinstrument – und es hat keine Hand mehr frei für eine Waffe.» Diesen Satz hörte ich vor Jahren einmal und er beeindruckt mich immer noch. Nicht zuletzt auch deshalb, weil ich mit MUSIKÜBERSMEER seit zwölf Jahren mithelfe, Musikschulen und Jugendorchester in verschiedenen Ländern aufzubauen.

Angefangen hat alles in der Dominikanischen Republik, wo mein Sohn Lukas und ich in den 1990er-Jahren zweimal je mehrere Monate lang lebten. Aus Dankbarkeit für viele wertvolle Erfahrungen wollte ich dem Städtchen Río San Juan etwas zurückschenken. Weil die Gemeinde früher eine Blaskapelle hatte und sich das wieder wünschte, verpflichtete ich mich, für Musikinstrumente zu sorgen.

Cornelia Diethelm 2015 mit dem dominikanischen Jugendorchester «Banda del Distrito».

2008 konnte ich – mit Unterstützung des Schweizer Blasmusikverbands – 42 gebrauchte, noch gut erhaltene Musikinstrumente, die in der Schweiz gespendet worden waren, nach Río San Juan bringen. In den folgenden Jahren entstanden in Zusammenarbeit mit dem dominikanischen Kulturministerium in der Dominikanischen Republik weitere Musikschulen und Jugendorchester.

Das Orchester in San José de Los Llanos, Dominikanischen Republik

Seit 2011 ist MUSIKÜBERSMEER ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Hedingen und fest verankert im Dorf, wo zwei Personen des Vorstandes, der Revisor und viele Vereinsmitglieder wohnen.

Dank MUSIKÜBERSMEER konnte das Kulturministerium in der Dominikanischen Republik inzwischen dreissig Musikschulen und Jugendorchester aufbauen.

In Kolumbien gibt es vier und in *Albanien (Foto)* zwei Projekte mit regierungsunabhängigen Institutionen.

Zudem spendet MUSIK^ÜBERS^MEER auch Instrumente an gut verankerte Institutionen in anderen Ländern – in den letzten Jahren vor allem nach Ungarn und auf die Philippinen. Weit über tausend Instrumente aus der Schweiz haben so ein zweites Leben erhalten und klingen in mehreren Ländern weiter.

Meine Erfahrung mit MUSIK^ÜBERS^MEER zeigt, dass die Musik ein Friedensweg ist. Musik ist ein Schlüssel zur Seele. Das Musizieren in einem Orchester weckt Gemeinschaftsgefühle und den Sinn für Gerechtigkeit. Musik kann Kinder davor bewahren, in Drogen, Gewalt, Prostitution oder Kriminalität abzurutschen. Gerade in Kolumbien mit seinem fünfzigjährigen Bürgerkrieg hilft das gemeinsame Musizieren den Kindern und Jugendlichen, ihre oftmals traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten.

Damit die Musikinitiative nachhaltig ist, bietet MUSIK^ÜBERS^MEER Reparaturkurse an, gibt besonders begabten Jugendlichen Stipendien für ihr Musikstudium und organisiert Kulturaustausch-Projekte. So reiste zum Beispiel der Schweizer Musiker Pepe Lienhard im November 2011 als Gastmusiker in die Dominikanische Republik. Im Februar 2016 gab die Berner Band «Traktorkestar» in verschiedenen Regionen der Karibikinsel Master Classes und Konzerte. Im November 2018 besuchte der Hedinger Klarinettist Werner Meienberg mehrere Projekte in der Dominikanischen Republik.

Im April 2014 musizierten vier Jugendliche aus der Dominikanischen Republik mit der Organistin Anette Bodenhöfer in Hedingen und mit der Jugendmusik Frauenfeld und Pepe Lienhard im Casino Frauenfeld.

In den Projektländern sind dank der Initiative von MUSIK^ÜBERS^MEER nicht nur Musikschulen und Jugendorchester entstanden, es konnten auch Dutzende von Arbeitsstellen geschaffen werden, etwa für Musiklehrerinnen, Dirigenten und Koordinatorinnen. Und in Santo Domingo betreut Jeasson Mejía die Reparaturwerkstatt, repariert selber Instrumente und gibt sein Wissen und sein Können weiter. Dieses hat er sich in mehreren Reparaturkursen von MUSIK^ÜBERS^MEER in seiner Heimat geholt – darüber hinaus aber auch in einem Praktikum bei der Firma Musik Beat Zurkinden im Juni 2017 in Bern.

Abschluss des Reparaturkurses 2018: Jeasson Mejia (links), Reparateur Robin Kirchhofer, Projektpartner Angel Mejia (mittlere Reihe rechts)

Ich bin dankbar, dass sich MUSIK^ÜBERS^MEER so erfolgreich entwickelt. Passend zum Eingangszitat in diesem Text sagte mein Projektpartner Angel Mejía in der Dominikanischen Republik einmal: «Wenn wir ein friedlicheres Land wollen, dann ist die Musik ein gutes Mittel, das zu erreichen.» Und mit einem Strahlen in den Augen ergänzte er: «Ich wünsche mir, dass das ganze Land ein grosses Orchester wird.» Die Arbeit geht MUSIK^ÜBERS^MEER also nicht aus. Lassen auch Sie sich begeistern, spenden Sie ein Instrument, unterstützen Sie finanziell einen Instrumententransport, einen Reparaturkurs oder einen Jugendlichen im Musikstudium.

Weitere Informationen finden Sie auf: www.musikuebersmeer.ch

Dragan Filipovic:
«Ein engagierter Fussballtrainer»

Der Vater von Dragan Filipovic arbeitete als Gastarbeiter zuerst als Lastwagenchauffeur beim Tunnelbau am Gotthard und wechselte später von dort zur E. Schweizer AG. 1978 wurde der Familiennachzug möglich, weshalb Dragan im Alter von 5 Jahren aus Kroatien nach Hedingen kam und dann im Dorf vom Kindergarten bis zur Oberstufe die Schule besuchte. Anschliessend konnte er bei der Firma E. Schweizer AG eine Lehre als Metallbauschlosser machen, wo er auch heute noch – inzwischen als technischer Leiter im Büro für Fenster und Türen – tätig ist. 1999 heiratete er Marijana und die beiden haben 2 Töchter im Teenageralter.

Bereits als Primarschüler fiel sein Talent im Umgang mit Bällen in sämtlichen Ballsportarten auf. Speziell beim Fussballspielen glänzte er mit trickreichem Spiel und für dieses Alter ungewöhnlicher Spielübersicht und Fairness. Er wurde deshalb von den Lehrern als einziges Mittelstufenkind eingeladen, beim Plauschspiel nach Schulende mitzuspielen. Für ihn war das natürlich eine grosse Ehre und erfüllte ihn mit Stolz. Gleichzeitig begann er – animiert durch einen Schulfreund – im FC Affoltern als kleiner D-Junior mit spezifischem Fussballtraining. Er stieg anschliessend dank seines Talents meist vorzeitig in die nächst höhere Juniorenkategorie auf und durfte bereits im Alter von 16 Jahren erstmals in der 1. Mannschaft des Clubs mitspielen.

Sein fussballerisches Können blieb von grösseren Clubs nicht unentdeckt und über persönliche Beziehungen konnte er in das Nachwuchsteam U21 des

FC Zürich wechseln. Als besonders eindrückliches Erlebnis erinnert er sich an einen Match gegen den FC Basel in dessen Stadion und vor vielen Zuschauern. In dieser Zeit erlebte er als Trainer unter anderen auch den späteren Nationaltrainer Köbi Kuhn, den er als verständnisvollen Menschen kennen lernte und der ihm bis heute als Trainervorbild dient. Nach einem Testspiel in der 1. Mannschaft gegen den FC Luzern erhielt Dragan ein Angebot für einen Vertrag in der 1. FCZ-Mannschaft (Super League). Weil er sich aber nicht auf den harten Konkurrenzkampf um Spieleinsätze einlassen wollte, entschied er sich für eine Ausleihung an das sogenannte Farmteam FC Baden (Challange League), wo er ein Jahr lang als Mittelfeldspieler mit der Nummer 6 das Spiel seines Teams wesentlich gestalten konnte. Ein Spiel in Bellinzona (damals trainiert vom heutigen Nationaltrainer Vladimir Petkovic!) ist ihm aus dieser Zeit in besonderer Erinnerung geblieben. Er hatte die Spezialaufgabe, einen der besten Spieler der B-Liga zu dieser Zeit, den Belgier Benoît Thans zu bewachen, «aus dem Spiel zu nehmen». Diese Aufgabe ist «Dragi» sehr gut gelungen und das wurde im Spielbericht des Tessiner Fernsehens auch speziell erwähnt.

Für den enormen Trainingsaufwand und den Konkurrenzdruck fehlte ihm aber der nötige Biss, weshalb er 1994 bereits nach einem Jahr wieder zum FC Affoltern zurück wechselte. Dort spielte er lange in der 1. Mannschaft, besuchte Trainerlehrgänge und begann als Aktivspieler parallel dazu als Trainer von Juniorenteams und spielender Assistenztrainer der 1. Mannschaft zu arbeiten, bis ihm 2009 sogar die 1. Mannschaft anvertraut wurde.

Als Trainer schätzt er die Zusammenarbeit mit den jungen Spielern. Er versucht, ihnen gute Technik und Spielintelligenz zu vermitteln. Die Herausforderung, aus zusammengewürfelten Spielern ein erfolgreiches Team zu gestalten, gefällt ihm. Dazu bevorzugt er einen persönlichen, kollegialen Führungsstil, weil er den Spielern neben fussballerischem Können auch Sozialkompetenz vermitteln möchte. So ist es ihm zum Beispiel wichtig, dass jeder Spieler seinen Beitrag an die Arbeit im Umfeld des Trainings- und Matchbetriebes leistet und sein Team auch die Garderoben aufgeräumt verlässt! Im Laufe eines Spiels versucht er, mit Informationen vom Spielfeldrand aus den Gang des Spieles zu beeinflussen. Manchmal kann dazu ein gezielter Spielerwechsel nötig sein. Es fällt ihm als verantwortlichen Trainer mit nur bedingt möglichem Einfluss nicht leicht, drohende Niederlagen oder schlechte Tabellenrangierungen zu verarbeiten. Leider ist manchmal wegen Verletzungen oder Abwesenheit (Militär, Ferien, persönlichen Terminen etc.) wichtiger Spieler die Situation aber nicht zu ändern. Niederlagen ärgern ihn heute als Trainer noch genauso wie früher als Spieler.

Die Trainertätigkeit auf der Stufe unterer Ligen ist mit einem grossen Zeitaufwand verbunden. Neben den drei wöchentlichen Abendtrainings (Montag, Dienstag und Donnerstag) und den Spielen am Wochenende (mit längeren Anfahrten bei Auswärtsspielen) fallen auch Vereinssitzungen zur Planung an. Dragan schätzt den Aufwand inkl. Vorbereitungen etc. auf durchschnittlich mindestens ca. 15 Stunden pro Woche. Er erhält dafür vom Club eine kleine Entschädigung im Bereich eines Stundenlohnes einer ungelernten Arbeitskraft. Weil er beruflich weiterhin zu 100% arbeitet, ergibt sich ein streng strukturierter Terminplan. Dieser ist nur möglich, weil ihn seine Frau unterstützt und ihm auch seine Töchter den entsprechenden Freiraum lassen. Umso wichtiger ist Dragan, dass er die spärlich verbleibende Zeit – wenn irgendwie möglich – mit der Familie verbringt. Eine Trainertätigkeit in höheren Ligen mit entsprechender Zusatzausbildung und noch grösserem Zeitaufwand steht deshalb nicht auf seiner Wunschliste. Viel lieber spielt er bei Bedarf als Ersatz bei den Senioren wieder einmal selber auf dem Feld als aktiver Fussballer mit.

Barbara Hack:
«Jedes Ding hat seine Zeit»

Barbara Hack wohnt seit 1978 in Hedingen und ist Kolibrileiterin (kirchlicher Unterricht für Kinder) und stellvertretende Sigristin in der Kirche. Daneben hilft sie älteren Menschen bei zeitlich aufwändigen Arbeiten im Haushalt und ist Mitorganisatorin der «Stubete». Früher trat sie als begabte Solosängerin auf und zusammen mit ihrem Ehemann Robi bespielte sie einige Jahre eine Marionettenbühne. Beides musste sie leider aus gesundheitlichen Gründen aufgeben. Ihre Vorliebe für Geschichten aus alter Zeit führte sie auf Umwegen zurück zu ihrem, als Kind schon gepflegten Hobby «Briefmarken», das sie heute zusammen mit ihrem Mann sehr intensiv pflegt.

«Barbara, wie kamst du eigentlich zu deinem Engagement in der Kirche? Du arbeitetest doch früher auf der Bank!»

Diese Frage hörte ich oft, als ich 1996 beim Kolibriunterricht als Unterstützung für Ruth Stuck und 2005 als stellvertretende Sigristin und damals auch als stellvertretende Chilehuusverwalterin (bis 2014) dem Mitarbeiterteam der Kirche Hedingen beitrat. Mein Gesang war schuld daran! Ich singe für mein Leben gern und ich wurde auf Anregung meines Primarlehrers in die Singschule Urdorf aufgenommen. Dort gab es viele Konzertauftritte und für mich auch die ersten Soloauftritte. Später sang ich immer öfter in diversen Kirchen während Gottesdiensten, Messen, Hochzeiten oder Abdankungen. Dabei war es mir sehr wichtig, mit dem Gesang nicht nur schöne Melodien, sondern auch deren Textbotschaft zu vermitteln, um je nachdem Trost, Freude oder etwas zum Nachdenken weiterzugeben.

Gemeinsam mit der damaligen Organistin Ursula Leuwerik durfte ich in Hedingen diverse Gottesdienste musikalisch umrahmen.

Als mein Mann und ich im Januar 1978 nach Hedingen an die Rainstrasse zogen, kam mir im Treppenhaus eine mir von früher bekannte Person entgegen: Dora Gmür! Dies war eine für meine Zukunft äusserst wichtige Begegnung und der Beginn einer fast 40-jährigen Freundschaft. Sie war die Schwester einer bekannten Sopranistin, bei der ich in Wettingen bis 2003 meine Sopranstimme weiterbildete.

Ich lernte auch Ruth Stuck kennen, die mich schon bald zur gesanglichen Unterstützung bei Weihnachtsspielen mit den Sonntagsschülern (heute Kolibri) beizog. Das Arbeiten mit den Kindern machte mir grossen Spass und ich übernahm ab 1996 als Vertreterin ihre Kolibristunden. Es war deshalb naheliegend, dass ich nach ihrem plötzlichen Tod 2005 die Leitung übernahm.

Meine Gesangslehrerin war nicht nur Sängerin, sondern auch Marionettenspielerin und Gründerin der Marionettenbühne Wettingen. Während des Unterrichts stand ich bei ihr jeweils mitten in diversen tollen Puppen. So lernte ich die faszinierende Kunst des Marionettentheaters kennen! Und schon kurze Zeit später (1984) begannen mein Mann und ich mit dem Bau von Marionetten und unserer ersten Bühne. Die talentierte Dichterin Ruth Stuck schrieb unzählige Texte für uns.

Nach Anfängen in der Nachbarschaft reisten wir später mit unserem Puppenspiel an verschiedene Orte in der Schweiz. Unser letztes grosses Stück «100 Jahre Hedingen», ein Streifzug durch unsere Dorfgeschichte, spielten wir im Jahre 2000 anlässlich von «Hedingen, kreaktiv» mit 27 Marionetten! Das Wochenende mit fünf ausverkauften Vorstellungen war sicher ein Höhepunkt unserer Marionettenzeit. Es zeigte uns aber auch, dass das Spielen in der nach vorne gebückten Haltung und der Transport des Materials für unsere Rücken ungesund war. Schweren Herzens mussten wir dieses schöne, aber anstrengende Hobby aufgeben.

2014 erkrankte ich an einer schweren Stimmbandentzündung, die meine Stimmbänder beinahe zerstörte. Die Singstimme ist seither leider für immer weg, aber mit Hilfe einer tollen Logopädin konnte ich im Laufe eines Jahres wenigstens das eine Stimmband wieder regenerieren. Zur Überwindung dieses für mich schweren Schicksalsschlages half mir eine Weisheit meiner klugen Grossmutter: «Jedes Ding hat seine Zeit» oder: «Wenn sich eine Türe schliesst, öffnet sich eine neue. Aber man muss es auch zulassen».

Dazu hat erneut die Rainstrasse 25 Schicksal gespielt und ein in den letzten Jahren in den Hintergrund gerücktes Hobby wieder aufleben lassen: Die Begeisterung zur Briefmarke! Als 1998 Dora Gmürs Jugendliebe – ein passionierter Briefmarkensammler – aus der französischen Schweiz nach Hedingen zog, brachte er im Gepäck ein Zimmer voller Briefmarken mit! Er hörte, dass ich auch eine kleine Sammlung besass und wollte genau wissen, was und wie ich sammle. Ich bin eine sogenannte Motivsammlerin und hatte einige Alben aus aller Welt fein säuberlich nach Motiven geordnet. Der neue Nachbar nahm mich in den Philatelistenverein Sihltal mit und dort wurde mir die Beschränkung auf ein oder maximal zwei Motive empfohlen. Weil ich mich schon als Kind für Adlige und deren Leben in Burgen und Schlössern interessierte, wählte ich als Thema «sämtliche Königs-, Kaiser- und Fürstenhäuser der ganzen Welt» und als zweites Sammelgebiet «Katzen». Bereits am nächsten Vereinsabend trat ich dem Verein bei. Einige Monate später wurde auch mein Mann Vereinsmitglied und er spezialisierte sich auf «Hamburg und London». In der Zwischenzeit sind wir beide engagierte Vorstandsmitglieder. Wir nehmen auch als Händler an Briefmarkenbörsen teil und verkaufen Marken, Briefe, Ansichtskarten usw., die nicht in unsere Sammelgebiete passen. Am schönsten aber

Auch unsere fünf Hauskatzen geniessen diese Briefmarkentage sehr und suchen sich im sonst verschlossenen Raum ihre Lieblingsplätze zum Schlafen oder legen sich auch gelegentlich quer über Belege und Laptop um Streicheleinheiten abzuholen.
Dann kann ich nur unseren Altbundesrat Ogi zitieren: «Freude herrscht!».

ist es, an einem freien Tag mit viel Zeit, im Hobbyraum unterm Dach in die Welt des Adels einzutauchen, das Sammelmaterial zu sortieren und im jeweiligen Königshaus der richtigen Person zuzuordnen. Danach wird das Ganze nach Lebenslauf und wichtigen Ereignissen feinsortiert und schliesslich mit passendem Text, sowie Wappen und Miniportrait als Briefkopf auf spezielles Papier gedruckt und aufgezogen. Prasselt auch noch der Regen aufs Dachfenster und fegt ein zügiger Wind ums Haus, ist es doppelt gemütlich. Wenn mir dann mein persönlicher «Butler», der ein Stockwerk tiefer gerade an seinen Londonkarten und Briefen arbeitet, noch «a cup of tea» serviert, ist der Tag perfekt!

Meine Arbeit als Mitorganisatorin der «Stubete» (auch ein Erbe Ruth Stucks) führte mich in manches Wohnzimmer, auf Dachböden oder in Keller und somit mitten in die spannenden Lebensgeschichten älterer Menschen. Langjährige Freundschaften mit ihnen eröffneten mir neue Aufgaben. Die Besuche im Alters- oder Pflegeheim zeigten mir, wie wichtig es ist, alleinstehende Menschen regelmässig zu besuchen. Neben den Seniorenkontakten sorgen die Kolibrikinder mit ihrem Temperament und ihrer natürlichen Neugierde für den nötigen Ausgleich. Mit ihnen habe ich in den letzten 24 Jahren so manches Weihnachts- und Osterspiel in Teamarbeit kreiert, einstudiert und aufgeführt.

2015: Kolibriweihnachtsspiel und, geschminkt von einem Kolibrikind zum Thema «Tiere» am Kolibritag.

Als mich dann einmal eines der Kinder fragte: «Bisch Du gern id Schuel gange und wie isch das dozmal gsii?», wurde mir schlagartig klar, im «weisch no» Zeitalter angekommen zu sein! Früher hat man lächelnd den Grosseltern zugehört, wenn sie von früher erzählten und jetzt bin ich selber genau in dieser Rolle angekommen. Eben: Jedes Ding hat seine Zeit!

Marcel Hager:
«Coaching und Persönlichkeitstraining in der Wildnis»

Der in Hedingen aufgewachsene Marcel Hager ist Referent, Buchautor und Inhaber des Coaching-Unternehmens FROM SURVIVE TO LIFE. Als Erlebniscoach mit individualpsychologischer und Coachingausbildung führt er Menschen vom Überleben zum Leben. Das eigene Potenzial erkennen und leben, darin unterstützt er seine Kunden. Seit drei Jahren lebt er mit seiner Frau Gisela und den drei Kindern wieder in Hedingen.

Marcel, wo liegt für dich der Unterschied zwischen Leben und Überleben?

Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie nur überleben. Sie haben Geld, Status und einen Platz in der Gesellschaft. Trotzdem fehlt ihnen etwas. Eine innere Unzufriedenheit macht sich oft in ruhigen Momenten bemerkbar. Sie merken, dass ihnen das Leben und die Leidenschaft für etwas abhandengekommen ist. Irgendwie vermissen sie sich selbst.

Mit FROM SURVIVE TO LIFE bietest du Coachings im Bereich Erlebnispädagogik an. Was können diese Menschen bei dir erlernen?

Wir gehen raus. Ich meine damit keinen Spaziergang, sondern richtig raus: Ohne Komfort und weiches Bett, nur mit Rucksack und Zelt. Konzernleiter, Manager, Büetzer, Hausfrauen, alle sind in der Natur gleich. Eine Trekkingtour in herausfordernder und gleichzeitig atemberaubender Umgebung löst Blockaden. Die Veränderung beginnt im Kopf. Wer bin ich? Was will ich? Wie komme ich dahin?
Wenn keine Ablenkung da ist, man sich aufs Wesentliche konzentrieren muss, geht der Kopf auf. Manchmal muss man die eigene Lebenskarte auszoomen, um

den richtigen Blick zu bekommen. Die Lösung liegt in einem selber, doch man muss sie entdecken: Sich mit sich selbst auseinander setzen, sich eigener Ziele und Träume bewusst werden und mutige Schritte wagen. (www.survive2life.ch)

Coaching ist in aller Munde. Haben wir uns derart verrannt, dass so viel Unterstützung nötig ist?

Viele Leute warten darauf, dass etwas passiert oder dass sich jemand um sie kümmert. Sie möchten entdeckt und gefördert werden und hoffen, dass jemand ihre Fähigkeiten erkennt und ihnen eine Chance gibt. Doch unsere Träume werden nicht wahr, wenn wir einfach warten. Schon gar nicht, wenn wir darauf warten, dass uns ein anderer Mensch den Traum erfüllt.
Wir müssen glauben, dass es gut ist, wie wir sind und dass wir alles mit auf den Weg bekommen haben, um in unserer Berufung leben zu können, den Fokus auf die Stärken zu richten und die Schwächen anzunehmen. Ein starkes «Selbst» ist das Fundament, auf dem alles andere aufbaut.

Dazu hilft eine Auszeit in unwegsamen Gelände und ein paar Fragen des begleitenden Beraters?

Die meisten Menschen denken zu klein von sich und besitzen wenig Selbstvertrauen. Die Einen ziehen sich zurück, in der Angst zu versagen, andere kompensieren mit übersteigerter Leistung oder grossen Zielen, die sie möglicherweise nie oder nur zu einem überhöhten Preis (Verlust von Beziehungen, Gesundheit etc.) erreichen.
Die Wildnis offenbart, was in uns steckt. Sie deckt unsanft die Lügen auf, an die wir glauben, und offenbart unsere wahre Persönlichkeit. In der Natur können wir unser Innerstes nicht länger verstecken. Das Hier und Jetzt prallt in Form von Kälte,

Trekking in Island, Laugavegur.

Marcel Hager, Zubereitung des Morgenessens bei Ammasalik, Grönland.

Wind oder Regen auf uns. Die eigenen Ängste oder fehlgeleiteten Ziele kommen ans Licht. Ängste werden überwunden und neue Ziele gesteckt, die zu der eigenen Person passen. Was in der Wildnis aufbricht und bewusst wird, trägt danach auch im Alltag seine Früchte, denn Erleben verändert.

Was motiviert dich mit Menschen unterwegs zu sein und sie zu begleiten?

Menschen herausfordern und fördern, an sie zu glauben und ihr Potenzial zu wecken, ist das, was mich antreibt.
Es geht mir weniger um die physische Reise in unbekannte und wilde Landschaften, als um das, was in uns geschieht, während wir unterwegs sind: Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu entdecken und mutig seiner Berufung zu folgen. Denn es gibt nicht die richtige oder falsche Berufung. Falsch ist aber, in Talente zu investieren, die wir nicht besitzen. Es gibt kein allgemein gültiges Talent, um weiterzukommen, der Schlüssel ist, die Talente zu nutzen, die wir auf unseren Lebensweg mitbekommen haben.

Auf dem Kungsleden (Königsweg) in Lappland, Schweden.

Nelly Halbeis Schönbächler:
«Begeisterte Bewegungspädagogin und Globetrotterin»

Nelly ist zusammen mit ihrer 1½ Jahre jüngeren Schwester in Hedingen an der Affolternstrasse 14 aufgewachsen. Ihre Eltern führten das Baugeschäft Halbeis. Schon als Kind ist Nelly sehr bewegungsbegeistert und besucht früh die Mädchenriege Hedingen. Später engagiert sie sich mit viel Freude als Mädchenriegenleiterin und übernimmt für viele Jahre das Leiterinnenamt des Damenturnvereins Hedingen inklusive Volleyball und Team Aerobic.

Nach der obligatorischen Schulzeit geht sie an die Kantonsschule Enge nach Zürich. Dort schliesst sie erfolgreich mit dem Handelsdiplom ab, das sie zukunftsorientiert mit einem Maturitätsabschluss Typus E «Wirtschaft» ergänzt.

Nach der Matura und einem 6-monatigen Auslandaufenthalt in Kalifornien (mit Sprachunterricht und einer Reise entlang der Westküste Amerikas) arbeitet sie vorerst temporär im kaufmännischen Bereich, dann in der Kundenberatung der Schweizerischen Kreditanstalt, ab 1990 beim Verein Sportschule Zürich und ab 1993 im Sekretariat des Ingenieurbüros R. Brüniger AG in Ottenbach.

Während der Mittelschulzeit entsteht der Wunsch, an der ETH Sport zu studieren. Diesen Traum muss sie leider wegen einer anlässlich einer Tanzvorführung im familiären Rahmen erlittenen Knieverletzung aufgeben. Stattdessen bildet sie sich im Laufe der Jahre intensiv im Bereich Bewegungspädagogik weiter: 3-jährige Ausbildung zur Gymnastiklehrerin mit SBTG und BGB Diplom, Jazztanz, Afro- und Modern Dance am Centre de Danse du Marais in Paris, Aquafit, Aerobic und Pilates. Seit vielen Jahren arbeitet sie als selbstständige Fitnesstrainerin. Dank regelmässigen Weiterbildungen kann sie ihre Lektionen sehr abwechslungsreich gestalten und sie führt ihre Gruppen mit klaren Anweisungen. Davon konnten auch Teilnehmerinnen in Hausen a.A., Baar, Bonstetten, Kappel a.A. und Schlieren (Tanzschule Schlieren) profitieren.

Seit 1993 animiert sie viele Hedingerinnen zu regelmässiger körperlicher Aktivität im Chilehuus.

Sehr beliebt sind auch ihre Tanz-Choreographien, die sie jeweils mit Mitgliedern des Damen- oder Frauenturnvereins Hedingen einstudiert. Ein Turner-Chränzli Hedingen ohne die Handschrift von Nelly kann man sich kaum vorstellen.

In ihrer Freizeit unternimmt sie viele Reisen zusammen mit ihrem Mann Bruno (und später auch mit ihrer 1997 geborenen Tochter Denia), die sie u.a. nach Neuseeland, nach Canada und Alaska, dreimal nach Australien, in die Südsee, sowohl in die Arktis wie auch in die Antarktis, nach Oman und Jordanien, nach Afrika *(inkl. Kilimanjaro-Besteigung, zweite von links)* und in Bolivien auf über 6000 m.ü.M. auf den Vulkan Uturuncu führten.

Ihr Wunsch ist es, dank regelmässigem Training noch lange beweglich zu bleiben und weiterhin mit Freude ihre Fitgym- und Pilateslektionen zu erteilen.

Selbstverständlich plant sie zusammen mit ihrem Mann auch bereits wieder eine nächste Reise, die sie vielleicht vom jetzigen Wohnort Affoltern a/A nach Costa Rica in Mittelamerika führen wird.

Thomas Hertach:
«Entdecker einer neuen Zikadenart im Tessin»

Thomas Hertach ist in Arth-Goldau aufgewachsen und hat Umweltnaturwissenschaften an der ETH studiert. Das schien ihm ideal, um seine Faszination für die Natur und seine Betroffenheit gegenüber den Veränderungen in der Umwelt, wie etwa dem Klimawandel, zu verbinden. Heute arbeitet er als Biologe, unter anderem in der Zikadenforschung.

Was hat dich und deine Familie nach Hedingen verschlagen?

Das Säuliamt lag günstig, um den Arbeitsweg meiner Frau zu verkürzen und mein Beziehungsnetz in der Innerschweiz weiter zu pflegen. Die Region hat mit der Reuss und der Albiskette auch einiges an toller Natur zu bieten und – wie sich herausstellte – ist Hedingen ein lebendiges Dorf und ideal für Familien.

Was machst du beruflich?

Ich arbeite selbständig, querbeet von der Praxis beim Anweisen eines Baggerfahrers für einen Weiherbau über Konzepte für Schutzgebiete bis hin zur Grundlagenforschung. Oft sind es meine eigenen Projektideen, für welche ich Geld suche. Das macht meine Arbeit vielfältig und spannend. Anfangs 2017 konnte ich meine Dissertation über Singzikaden an der Uni Basel abschliessen.

Warum interessierten dich ausgerechnet die Singzikaden?

Weil etliche Arten viel Lärm machen! Es ist doch faszinierend, dass einige tropische Arten es punkto Lautstärke mit einer Kettensäge aufnehmen können! Ich liebe generell die Geräusche der Natur. Sie haben oft etwas Meditatives. Zudem wirken Singzikaden mysteriös: Wegen ihrer beispielhaften Scheu hört man sie, aber sieht sie fast nie, das weckt Jagdtriebe…

Kannst du uns die Zikaden vorstellen?

Vereinfacht kann man Zikaden in Singzikaden und Kleinzikaden unterteilen. Mein Interesse gilt den Singzikaden. Es sind sehr grosse Insekten, Schweizer Arten haben eine Flügelspannweite zwischen 4 –10 cm. Die Männchen locken mit ihren arttypischen Gesängen Weibchen an.

Sie leben als Erwachsene nur wenige Wochen, nachdem sie mehrere Jahre als Larven im Boden verbracht haben. Ihr Leben lang ernähren sie sich vom Saft der Gehölze.

Neu entdeckt: Cicadetta sibillae.

Tibicina haematodes, eine der schönsten Arten der Schweiz, die mit wenigen Sängern um Genf herum vorkommt.

Viele Personen verbinden Zikaden mit den Sommerferien im Mittelmeerraum und in Südfrankreich werden sie als Symbol richtiggehend vermarktet. Wenn es in Spielfilmen aus dem mediterranen Raum besonders romantisch wird, hört man sicher im Hintergrund den Gesang der Mannazikade. Dort haben die Zikaden als wärmeliebende Arten auch ihren europäischen Verbreitungsschwerpunkt. In Europa gibt es etwa 70 Arten, wovon 10 – einige allerdings extrem selten – bis in die Schweiz vorkommen.

Wodurch lassen sich die Zikaden von den Grillen, Heuschrecken unterscheiden?

Beide Gruppen sind akustisch aktive Insekten. Das sind aber auch schon alle Gemeinsamkeiten. Zikaden produzieren ihre Töne mit zwei Platten am Hinterleib, die in hoher Geschwindigkeit gestreckt und gestaucht werden, der Hinterleib selber ist fast hohl und dient als Resonanzkasten. Heuschrecken und Grillen reiben die Beine an den Flügeln oder die Flügel selber. Singzikaden haben kurze Hinterbeine und können nicht hüpfen. Auch die Fühler sind sehr unscheinbar. Die Flügel sind bei den einheimischen Arten transparent und haben kräftige Adern.

Warum und wo hast du nach Zikaden gesucht?

2003 entdeckte ich im Jura zufällig einen mir unbekannten, hohen Gesang. Begleiter konnten ihn wegen der Tonhöhe kaum wahrnehmen. Bald wurde mir klar, dass es sich um eine Singzikade handeln muss. Ich fand übers Internet heraus, dass zwei Slowenen und zwei Franzosen unabhängig voneinander erst wenige Monate zuvor entdeckten, dass Bergzikaden aus einer ganzen Gruppe von Arten bestehen, die zwar fast identisch aussehen, aber unterschiedliche Gesänge äussern. Gesänge müssen für jede Art charakteristisch sein, sonst findet das Männchen kein Weibchen. Auch eine Amsel hat keine Chance, mit ihrem Gesang eine Krähe als Partnerin zu finden. Schon damals im Jura war ich nahe dran, eine neue Art zu entdecken, aber als Greenhorn natürlich zu wenig frech. Trotzdem, meine Passion war geboren. Ich wollte die Singzikaden und insbesondere die offensichtlich wenig bekannten Bergzikaden in der Schweiz mit dem Fernziel erforschen, ein erstes Buch über die Singzikaden der Schweiz zu schreiben. 2008 entschied ich mich dann, meine Anstellung zu kündigen und eine Dissertation über diese Thematik mit geographischem Schwerpunkt in Italien zu starten. In der Schweiz habe ich fast jeden Trockenhang wenigstens einmal besucht.

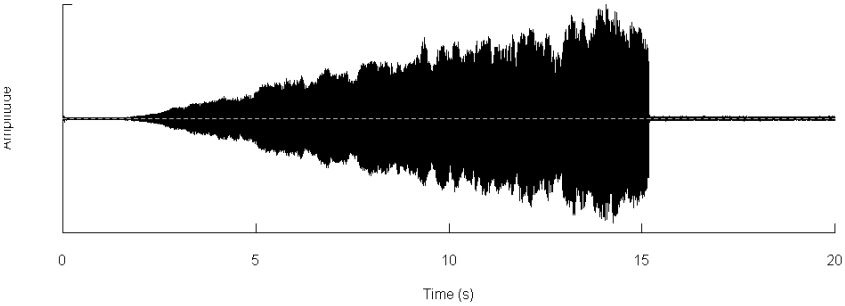
Feldarbeit mit einem Richtstrahlmikrophon am Tessiner Monte San Giorgio.

In Italien war ich etwa 30 Wochen meist mutterseelenalleine in den Gebirgen unterwegs, total 23'000 km mit dem Scooter. Das waren Super-Erlebnisse in oft wunderbaren Landschaften, aber ein bisschen verrückt muss man dafür schon sein.

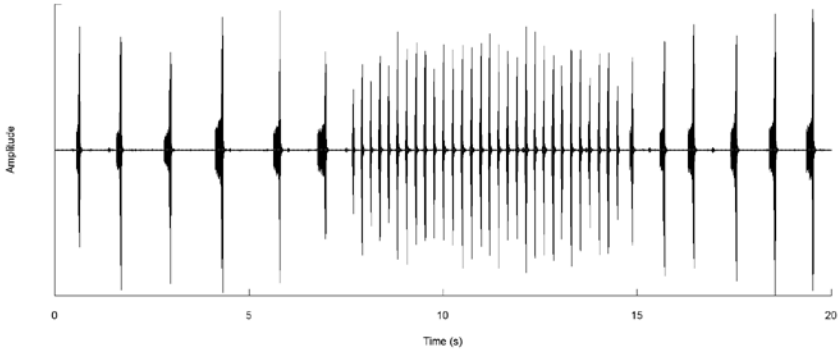
Was unterscheidet die von dir neu beschriebene «Italienische Bergzikade» (Cicadetta sibillae) von den übrigen Zikaden?

Die Zeiten, in denen man in Europa Tiere dieser Grösse finden konnte, welche auf den ersten Blick komplett anders aussehen und damit zu einer anderen Art gehören, sind natürlich vorbei. Es sind Details, für welche ich letztlich gute Felddaten von Sizilien bis ins Tessin und zu den Pyrenäen brauchte: Wie ist die Variabilität, gibt es Übergänge zwischen den Formen? Bis ich mir ganz sicher sein konnte, benötigte ich mehr als zehn Jahre. Wichtig war mir immer, dass verschiedene Disziplinen (Akustik, Genetik, Morphologie, Verbreitung) ein übereinstimmendes Ergebnis liefern müssen. Der Gesang ist das wichtigste Merkmal und könnte höchstens noch mit einer ähnlich singenden Art aus den Pyrenäen verwechselt werden. Zur sicheren Unterscheidung dieser beiden hilft dann ein Teil der Flügelfärbung und die Genetik! Die zwei Arten sind auch über 450 km Luftlinie voneinander getrennt, können sich also unmöglich kreuzen!

Oszillogramme von zwei Schweizer Arten mit deutlichen «Sprachunterschieden» (Lautstärke der Gesänge senkrecht, gegen die Zeit, 20 sec waagrecht aufgetragen).



«Normale» Bergzikade (Cicadetta montana).



Neu: Italienische Bergzikade (Cicadetta sibillae).

Zusätzlich fand ich in Sizilien noch eine zweite Zikadenart als erster. Die hat einen unglaublichen Gesang, «eine kleine Rockerin»!

Woher kommt der Name «Cicadetta sibillae»?

Die Art besitzt unter anderem in den Monti Sibillini im Zentralapennin gute Populationen. Dass meine Frau auch noch «Sibille» heisst, ist aber mehr als Zufall…

Wie hast du deine Entdeckung wissenschaftlich publiziert?

Die Arbeit erschien im «Zoological Journal of the Linnean Society, London», einer für Artenbeschreibungen wichtigen Zeitschrift. Sobald die Art in einem wissenschaftlichen Magazin nach gewissen Kriterien publiziert wird, hat sie eine Art Copyright. Die letzten Monate vor der Publikation war ich entsprechend hypernervös. Wenn in dieser Phase irgendjemand doch noch schneller die Art beschrieben hätte, wäre vieles umsonst gewesen.

Wer entscheidet, ob es sich tatsächlich um eine neue, bisher unbekannte Art handelt?

Das läuft eigentlich in drei Phasen.

1. Die Autoren interpretieren ihre Ergebnisse und kommen zum Schluss, dass sie etwas Unbekanntes gefunden haben.
2. Jede Arbeit wird durch möglichst unabhängige Fachpersonen vor der Publikation geprüft.
3. Alle Autoren der Zukunft können die Ergebnisse mit eigenen Arbeiten diskutieren und auch anzweifeln. Das könnte zum Beispiel passieren, wenn jemand den Begriff der «Art» anders definiert. Auch solche Folgearbeiten dürften aber wieder kritisiert werden. So stellt sich immer mehr ein Konsens ein. Ich bin aber sehr zuversichtlich, dass meine neuen Arten wenig Angriffspunkte bieten.

Was bedeuten diese überraschenden Entdeckungen für die Zoologie?

Lehrbücher muss man deswegen natürlich nicht neu schreiben! Immerhin, noch arbeiten relativ wenige Biologen akustisch; die Entdeckung zeigt jedoch, dass dieser Aspekt in einigen Tiergruppen sehr wichtig ist. Auch einige methodische Analyseideen sind sicher für andere Autoren spannend. Dass man in der Schweiz noch neue Arten dieser Grösse finden kann, hat wohl viele Leute und mich selber überrascht. Auswirkungen erhoffe ich mir vor allem beim Schutz der Biodiversität. Nur was man kennt, kann man auch wirksam schützen. Seit ich begonnen habe, die Singzikaden in der Schweiz zu erforschen, verdoppelte sich die Zahl der hier bekannten Arten von fünf auf zehn. Bald wird eine erste Rote Liste der gefährdeten Singzikadenarten für die Schweiz erscheinen.

Was waren die Auswirkungen deiner Entdeckungen auf deine berufliche Laufbahn?

Da hat sich wenig verändert, aber das stört mich auch nicht. Vielleicht gelingt es mir, für künftige Projekte über Zikaden eher Geld zu finden. Das Entdecken und Beschreiben einer neuen Art ist vor allem ein sehr emotionales Ereignis: Du stellst dir vor, dass dieses Tier seit vielleicht 1 Mio. Jahre existiert (der Neandertaler ist erst vor 30'000 Jahren ausgestorben) und du bist der erste Homo sapiens, der wirklich dessen Existenz realisiert. Die Zikade, die da singt, ist für immer «deine Zikade». Zudem werden die Wissenschaftler vielleicht auch noch in 200 Jahren dank der neu entdeckten Arten über deinen Namen stolpern. Es gibt wohl keinen Bereich der Wissenschaft, der langlebigere Ergebnisse liefert. Das ist schon speziell in einer Welt, wo sich täglich die Ereignisse überschlagen.

Was sind deine Zukunftsziele?

Mit der Zikaden-Forschung bleibe ich als Gastwissenschaftler mit der Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL) Birmensdorf verbunden. Das Buchprojekt über die Singzikaden in der Schweiz steckt in der Endphase. Fernziel ist ein ähnliches Werk über Italien. Das Tempo wird mit einer vierköpfigen Familie und dem erforderlichen Budget zwar langsamer, aber Schritt für Schritt will ich das Wissen vervollständigen.

Beim Verladen 2010 in Rom nach vier Wochen Reise.

Raffael Huber:
«OL als Spitzensportler»

Raffael Huber (Orientierungslauf-Studentenweltmeister 2012 über die Langdistanz) ist in Hedingen aufgewachsen und bis heute wegen seiner Eltern, Jolanda und Ruedi Huber, mit Hedingen eng verbunden. Viele kennen ihn deshalb seit seiner Kindheit und konnten seine sportliche OL-Karriere mitverfolgen. Über seinen Werdegang berichtet er gleich selber.

Ich wohnte seit meiner Geburt am Tannenweg und weil der Wald dort unmittelbar vor der Haustüre beginnt, verbrachte ich sehr viel meiner Freizeit in der Natur. In der «Jugi Hedingen» zeigte sich dann mein sportliches Talent. An einem Fest meines Onkels Severin Schmid, der über viele Jahre Materialwart der OLG war und immer noch aktiv Clubanlässe mitorganisiert, gewann meine Mutter einen «Startgutschein» für eine Clubmeisterschaft und nahm mich dazu mit. Am anschliessenden Clubfest lernte ich Gleichaltrige kennen, mit denen ich fortan an Wettkämpfe reiste, zuerst in der Region Zürich, später dann in der ganzen Schweiz. Ich schätzte beim OL die Nähe zur Natur und speziell zum Wald. Es entsprach genau meinem Typ, dabei körperlich und geistig an meine Grenzen zu kommen. So fand ich je länger je mehr Freude an diesem spannenden Sport und lernte viele gute Sportkameraden kennen.

In einem Juniorenlager des Clubs machte ich einen grossen Leistungssprung. Ab dann gehörte ich zu den besten meines Alters und wurde Schritt für Schritt in das Leben eines Spitzensportlers eingeführt. Im Regionalkader hörte ich zum ersten Mal Dinge wie Mentalbereich, Umfeld und Laufkonzept.

In meiner letzten Juniorensaison 2008 war ich national in meiner Altersklasse ziemlich dominierend und gewann die Sprint- und Langdistanzschweizermeisterschaften der Junioren sowie auch einige andere nationale Wettkämpfe. Im gleichen Jahr qualifizierte ich mich, nachdem ich in den Vorjahren an unzähligen Jugend-Europameisterschaften teilnahm, für die Junioren-WM. Dort kam ich leider nicht über einen 20. Rang in der Langdistanz und einen Top10-Platz in der Staffel hinaus. Ich

erkannte aber, dass dieser Sport meine Berufung ist. Erst wenn ich meine Ziele im Sport erreichte, war ich zufrieden und beruhigt. Ich trainierte zwischen 10–20 Stunden pro Woche, im Jahresschnitt etwa 13 Stunden pro Woche: Ausdauerläufe, spezifische OL-Trainings, Lauf-, Kraft- und Alternativtrainings sowie zusätzlich Regeneration und Mentalarbeit.

Sowohl in meiner Berufsausbildung (KV mit Berufsmatur) und der anschliessenden Anstellung bei der Gemeinde Affoltern am Albis, als auch bei meinem Studium an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur (Journalismus und Kommunikation) traf ich auf unglaublich verständnisvolle Personen. Ich konnte die Ausbildung und den Beruf immer so anpassen, dass dem Sport nichts im Wege stand. Im Gegensatz dazu behinderten mich leider öfters gesundheitliche Probleme. Ich hatte immer wieder mit Entzündungsproblemen wegen Überlastung zu kämpfen, als Junior vor allem an der Knochenhaut im Schienbein, später in den Füssen und aktuell im Hüftbereich. Andererseits blieb ich verschont von schweren Verletzungen; ein angerissenes Band war etwa das Schlimmste.

Am Ende der Juniorenzeit machte ich physisch einen grossen Schritt vorwärts. Durch regelmässiges Training und die Betreuung im Leichtathletikclub Regensdorf wurde ich zum schnellen Läufer - ein Image, das mir bis heute anhaftet. Allerdings war ich nicht nur schnell, sondern auch stark am Berg. Dies bedeutet, dass die Physis sicher eine meiner Stärken ist. Auch die präzise Kartenarbeit, beispielweise in technisch sehr schwierigen Gebieten, liegt mir. Allerdings führten mentale Problem wie Konzentrationsschwierigkeiten und oftmals mangelndes Selbstvertrauen dazu, dass ich meine starken Eigenschaften nicht immer optimal ausspielen konnte.

Am Weltcupfinal in Arosa 2015.

Die Tatsache, dass das Schweizer-OL Nationalteam seit vielen Jahren zur Weltspitze gehört, ist für mich Glück und Pech gleichzeitig. Einerseits führen das hohe Niveau im Kader und die guten Strukturen des Verbands dazu, dass ich überhaupt auf international höchstem Niveau Sport betreiben kann. Andererseits macht es die Qualifikation für die wichtigsten Wettkämpfe schwieriger, da jeweils nur ein kleines Kontingent an Athleten (3–8/Nation) zugelassen ist. Ich durfte trotz der Konkurrenz durch ehemalige oder

aktuelle Weltmeister oder sonstige Medaillengewinner unzählige Weltcups, Studenten-, Europa- und Militärweltmeisterschaften sowie Nordic-Tours bestreiten. Nur eine Weltmeisterschaftsteilnahme als Höhepunkt einer Spitzensportkarriere ist mir bis heute verwehrt geblieben.

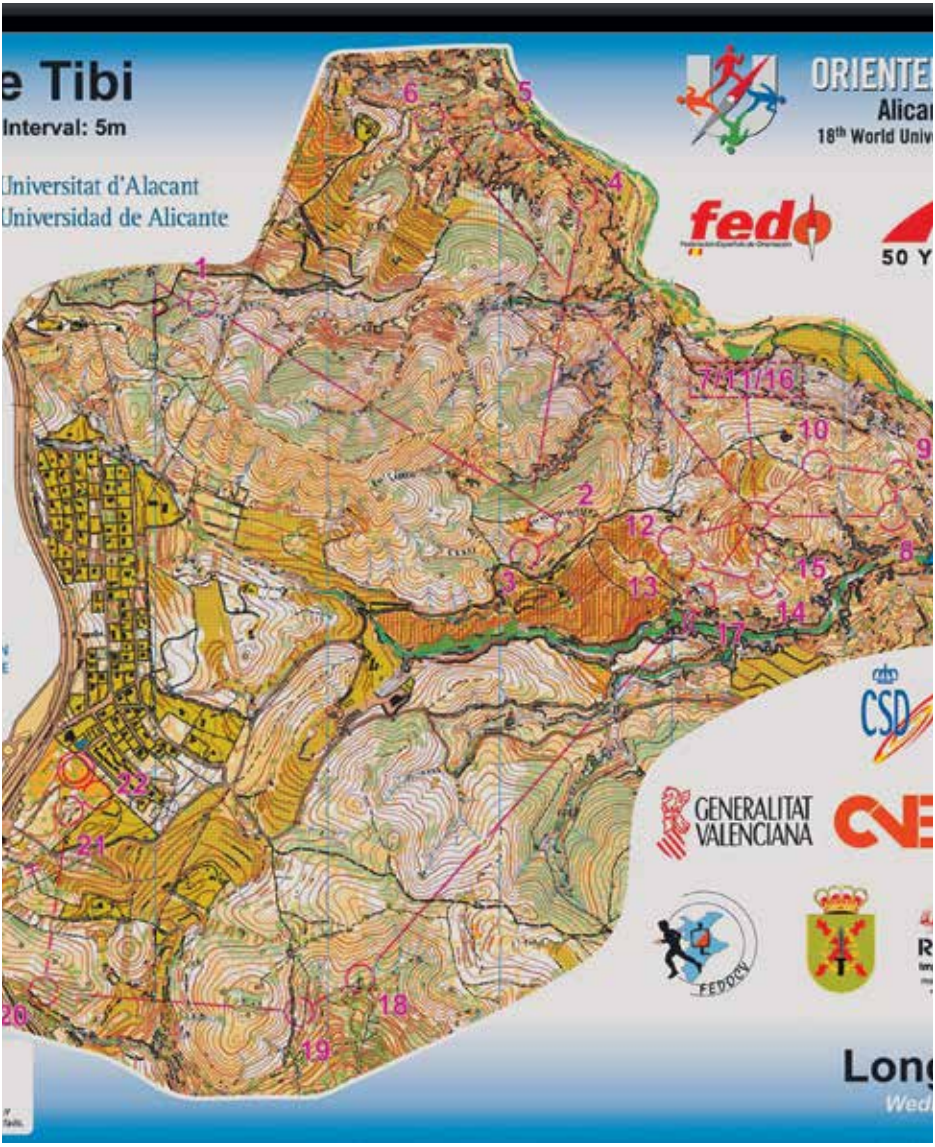
Wenn man über Jahre auf ein Ziel hinarbeitet und es dann ganz knapp nicht erreicht, schmerzt das natürlich und führt zu Frust. Diesen konnte ich bisher meistens in neue Motivation und noch härteres Training umwandeln. Die Stimmung im Nationalkader war trotz harter Konkurrenz stets gut, kameradschaftlich und fair.

Am Verpflegungsposten (Europameisterschaft 2016, Tschechien.

Ich war zweimal in den Top10 im Weltcup. Nachdem ich in der Saison 2017 endlich wieder ohne Schmerzen laufen konnte und entsprechend harte Trainings absolvierte, genügten meine Leistungen 2018 leider nicht für eine Selektion an die Heim-Europameisterschaft im Tessin. Aber den Traum einer Weltmeisterschaftsteilnahme habe ich noch nicht ganz verloren.

Der Studenten-Weltmeistertitel 2012 (gegen viele andere Spitzenläufer) über die Langdistanz in Alicante ist mein grösster OL-Erfolg!

In Alicante, im Hochsommer, bei über dreissig Grad liefen wir in vielen kleinen Tälern, bei trockenem, staubigem Boden und in mit Föhrenwäldern überwachsenen Gebiet um die Medaillen. Meine physische Verfassung an diesem Tag war unglaublich! Ich konnte in jeder Steigung auf das Tempo drücken und mich bis am Schluss voll quälen. Das Zielgelände, wo ein riesiges Dach aus Tarnnetzen hochgezogen war und feiner Wasserdampf zum Abkühlen herunterkam, zusammen mit den frisch aufgeschnittenen Orangen als Zielverpflegung wird mir als durstiger Sieger wohl immer in unauslöschlicher Erinnerung bleiben!



Die Laufkarte der Studenten-WM 2012, stark verkleinert, ideale Laufdistanz ca. 10 km mit 690 m Steigung. Die eigenartige Postenanordnung bei Posten 7 bis 16 dient zur Trennung von bei Posten 7 gemeinsam laufenden Läufern, die beide Schlaufen 8 bis 16 in unterschiedlicher Reihenfolge allein zu bewältigen haben und dadurch wieder getrennt werden können.
Meine Siegerzeit: 1:15:38, mit 29 sec. Vorsprung!

Als ich nach der Saison 2016 nicht mehr für das nationale Kader berücksichtigt wurde, musste ich mir Gedanken über die Zeit nach dem Spitzensport, zum persönlichen Umfeld und zur beruflichen Zukunft machen. Wenn ich weiterhin ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen trainieren kann, so kann ich hoffentlich den Anschluss an die nationale und absolute Weltspitze nochmals schaffen.

Ich lebe seit einiger Zeit aus sportlichen Gründen im OL-Mutterland Schweden und bin bei meinem schwedischen OL-Club Mora als Elitecoach teilzeitlich angestellt. Da meine weiteren, sportlichen Ziele viel Kraft und Zeit beanspruchen, habe ich mich noch nicht vollumfänglich für andere berufliche Aufgaben verpflichten lassen. Ich baue aber zusammen mit einem Kollegen seit einem Jahr ein Produktionsunternehmen (Film- und Liveproduktionen von Anlässen und über Athleten) auf. Ein Auftrag meines Unternehmens ist zudem, die Kommunikation über den Leistungssport von «Swiss Orienteering» auszuführen. Wenn ich beispielsweise nicht selbst an einem Weltcup starte, beliefere ich die Schweizer Medien mit Text und Bild und decke alle Kommunikationskanäle des schweizerischen OL-Verbandes ab. Meine eigenen Spitzensport-Erfahrungen helfen mir dabei immer wieder. Schon im Studium sind mir die Fähigkeit, Prioritäten setzen zu können, Verantwortung zu tragen, selbständig zu sein, voll konzentriert und effizient arbeiten zu können, zu Gute gekommen. Dies, die gelernten Sprachen und der leichte Umgang mit anderen Personen kommen mir bei meinen neuen beruflichen Aufgaben und der selbständigen Erwerbstätigkeit zu Hilfe.

Seit 2017 bin ich mit Eva Huber Svensson verheiratet. Sie war als schwedische Juniorin sehr erfolgreich in den Sportarten OL, Ski-OL und Langlauf und hat dann voll auf die Karte Langlauf gesetzt. Das ist in Skandinavien konkurrenzmässig etwa gleich hartes Brot, wie in der Schweiz auf OL zu setzen.

Unsere langfristigen Pläne hängen von unserer beruflichen und familiären Entwicklung ab. Eva schliesst ihr Medizinstudium 2018 in Trondheim ab und anschliessend zügeln wir in die Schweiz. Ich versuche weiterhin – sofern es die Gesundheit erlaubt – intensiv zu trainieren. Aber aus sportlichen oder beruflichen Gründen werde ich viel zu reisen haben. Hoffentlich kann ich trotzdem noch einige Highlights meiner Sportkarriere feiern.

Andreas Irniger:
«Besuch bei einem Geigenbaumeister»

Andreas Irniger wohnt mit seiner Frau und den zwei Kindern seit 2003 in Hedingen an der Kaltackerstrasse. Er war schon mit 15 Jahren von der Musik und dem Arbeiten mit Holz fasziniert und entschloss sich deshalb, die Geigenbauschule in Brienz zu besuchen, wo er die vierjährige Lehre 1988 erfolgreich abschloss. 2002 legte er die Meisterprüfung ab und darf nun den geschützten Titel «Geigenbaumeister» tragen.

Seit Herbst 1992 arbeitet Andreas Irniger in der Werkstatt von Rudolf Isler in Zürich, seit 1997 als Mitinhaber. Heute führt er die Werkstatt zusammen mit Micha D. Sennhauser, ebenfalls Geigenbaumeister und Mitinhaber. Der Gründer der Werkstatt, Rudolf Isler, ist zwischenzeitlich pensioniert und freut sich, die Werkstatt in so guten Händen zu wissen.

Werkstatt an der Schlossergasse 9, Zürich.

Nach wie vor ist Andreas Irniger begeistert von seinem vielseitigen Beruf. Der Kontakt mit der Kundschaft, der Umgang mit alten und neuen Instrumenten, mit Hölzern, Lacken, Pferdehaaren und Darmsaiten ist abwechslungsreich und fasziniert immer wieder von Neuem. Der Schwerpunkt der Arbeiten liegt heute bei der Restauration von alten, hochwertigen Instrumenten. Aber auch der Neubau ist ein wichtiger Geschäftszweig der im In- und Ausland bekannten Geigenbau-Werkstatt. Bereits über 140 in reiner Handarbeit gefertigte Instrumente verliessen die Werkstatt. Als leidenschaftlicher Bratschen- und Geigenspieler begeistern ihn Klänge auch in der Freizeit. Seine Frau und die beiden Kinder spielen ebenfalls ein Streichinstrument und teilen die Freude an der Musik mit ihm.

Für einen erfolgreichen Geigenbauer sind handwerkliches Geschick und gutes Gehör, das heisst die Wahrnehmung von Klangfarben, ein absolutes Muss. Zusätzlich sind Geduld, Kraft sowie eine ruhige Hand von grosser Bedeutung, um die enorm hohen Vorgaben zu erreichen. Geheimnisse beim Bau einer Geige gibt es keine. Für die Qualität des Endproduktes sind die verwendeten Materialien und die Handwerkskunst des Geigenbauers entscheidend.

Die Klangfarben einer hochwertigen Geige erinnern an eine schöne menschliche Stimme. Für den Geigenbauer ist es daher wichtig, den Geschmack des Kunden zu kennen, um das passende Instrument anbieten zu können. Besonders geschätzt sind bis heute italienische Geigen, weil sie die Klangfarben der italienischen Sprache imitieren, die seit dem Barock als Sprache der Musik gilt.

Die Geige wird hauptsächlich aus europäischem Holz gefertigt. Die Decke aus einer langsam wachsenden Bergfichte, der Boden, die Zargen (Seitenwände), Hals und Schnecke sind aus Ahorn. Voraussetzung für klangliche und mechanische Stabilität ist schön gewachsenes und gut gelagertes Holz.

Die Saiten werden mit den in der Schnecke steckenden Wirbeln gespannt. Mit dem Bogen, dessen Haare mit klebrigem Harz (Kolophonium genannt) bestrichen sind, werden die Saiten in Schwingung versetzt. Boden, Zargen und Decke bilden den Resonanzkörper. Daran ist der Geigenhals befestigt.

Geigenbogen mit Rosshaaren.

Schnecke und Geigenhals mit Griffbrett aus Ebenholz.

Sicht auf die Decke mit Hals und Steg und den darüber gespannten Saiten.

Über den Steg werden die Schwingungen der Saiten auf die Decke übertragen, mithilfe von Stimmstock und Bassbalken auf den gesamten Resonanzkörper verteilt und von diesem als Klang in den Raum abgestrahlt. Der Stimmstock (auf dem Bild nicht sichtbar), ein kleines rundes Holzstäbchen, eingeklemmt zwischen Boden und Decke nahe dem rechten Stegfuss, kann vom Geigenbauer verschoben werden, um den optimalen Klang zu finden. Der Bassbalken, eine Verstrebung auf der Innenseite der Decke unter dem linken Stegfuss, erhöht die Längsstabilität. Durch Stimmstock und Bassbalken koordinieren und vergrössern sich die Schwingungsflächen, was eine Verstärkung der tieferen Frequenzbereiche bewirkt.

Innenansicht einer Decke: Deutlich zu erkennen sind die reparierten Stellen (neues, noch helles Holz) und der Bassbalken.

Geige im Längsschnitt.

Hochwertige Geigen werden ausschliesslich mit Handwerkzeugen gefertigt. Der Einsatz von Maschinen oder eines Schmirgeltuches kann die Holzstruktur zerstören und dadurch die Qualität verringern. Generell gilt, je mehr Handarbeit desto hochwertiger das Instrument.

Für das handwerkliche Wölben von Decke und Boden verwendete Werkzeuge sind Stechbeitel, Hobel, Ziehklingen und Katzenschwänze.

Handgefertigte Meistergeigen, in der Werkstatt von Andreas Irniger gebaut, kosten bis 20'000 Franken.

Günstigere Geigen werden heute auf Grund von viel tieferen Produktionskosten in China hergestellt. Die grossen Werkstätten dort werden oft von in europäischen Ländern ausgebildeten Fachleuten geleitet. Sie produzieren Geigen zu einem hohen Anteil von Hand und erreichen so ein beachtliches Qualitätsniveau. Günstige Instrumente sind auch aus Europa erhältlich. Diese sind in der Regel teils maschinell in Serien hergestellt.

Die erste Erwähnung der Geige ist in einer italienischen Urkunde aus dem Jahre 1523 zu finden. Die verschiedenen Baustile wurden durch die berühmten Geigenbauer der jeweiligen Zeit geprägt: Im 16., 17. und 18. Jahrhundert waren dies hauptsächlich die Familie Amati, Antonio Stradivari und Guarnerius del Gesù in Cremona, Italien. Die heute am höchsten geschätzten Instrumente wurden vor 1750 gebaut. Danach stieg die mengenmässige Nachfrage und es wurde in Serien produziert. Das handwerkliche Wissen ging dadurch weitgehend verloren. Seit ca. 1800 versucht man wieder, die hohe Qualität der alten Cremoneser Instrumente zu erreichen und das verlorene Wissen (es gibt nur wenig Quellen) zu erarbeiten und zu sammeln. Heutzutage ist man wieder in der Lage Instrumente herzustellen, die nahezu die Klangqualität der besten Instrumente erreichen, die vor 1750 gebaut wurden!

Inge Keller:
«Von leuchtenden Farben fasziniert»

Wer auf dem Ämtlerweg wandert, wird in der Ismatt schnell aufmerksam auf die «Glaserei Klirr», die einzige Glaserei weit und breit. In diesem Haus wohnt in einer Wohngemeinschaft auch die Besitzerin, Inge Keller, eine Glaserin und Glaskünstlerin aus Leidenschaft. Sie ist 1952 in Adliswil geboren. Als 13-Jährige kam sie mit ihren Eltern und ihrem Bruder nach Hedingen an die Obere Haldenstrasse und blieb mit kurzen Unterbrüchen immer in unserem Dorf wohnhaft.

Sie ist sehr verwurzelt mit Hedingen, da ihr Vater als Verdingkind an ihrer jetzigen Adresse, in der Ismatt 4 aufwuchs und dort eine schöne Jugend verbrachte. Als 22-jährige ist Inge Keller von zu Hause ausgezogen und lebt seither in verschiedenen Wohngemeinschaften.

1980, in der Periode von «Züri brännt», erlernte die engagierte Frau im besetzten AJZ als Teamleiterin der Maler- und Schreinerlehrlinge durch das tägliche Ersetzen von Bruchglas das Glaserei-Handwerk. Zürich bot in der damals heftigen und lebendigen Zeit viel Arbeit in diesem neuen und mit Freude erlernten Beruf. Mit René Hauri zusammen gründete sie die Glaserei Klirr. Man hatte reichlich «Büez»!

Inge Keller war aber auch eine begeisterte Handorgelspielerin. Als Mitglied einer Popband hatte sie regelmässige Auftritte, musste aber wegen zunehmender Bühnenangst diese Leidenschaft nach etwa 20 Jahren aufgeben. Dies war auch der Grund, dass sie sich nun noch intensiver mit dem Thema Glas, Glasscherben und dem Tiffany Kunsthandwerk auseinandersetzte. Die Glaserin ist fasziniert von Farben und Formen, sie liebt Kitsch über alles. Mit ihrem handwerklichen Geschick, ihrer Kreativität und künstlerischem Flair hat sie ideale Voraussetzungen für die erfolgreiche Herstellung von Glasobjekten. Ihre Leuchtskulpturen entstanden meist durch reine Phantasie, ohne vorherige Planung oder Erstellung von Skizzen. In ihren Kunstobjekten wird oft eine Geschichte oder Begebenheit aus der damals aktuellen Lebenssituation reflektiert, über die sie auch heute noch gerne und ausführlich erzählt.

Ihr erstes Werk: Aus Glasscherben des Restaurants Engel, Ottenbach (inkl. Scherben einer grünen Bierflasche!) wurde eine Lampe zusammengelötet und über dem Stammtisch montiert.

Dieser Lampenschirm widerspiegelt die verschiedenen Objekte einer Stadt.

Leuchtkörper mit eindrücklichem Farbenspiel.

Ihre Techniken:

Die transparenten oder farbigen Gläser werden zuerst geschnitten und geschliffen, dann entweder mit selbstklebendem Kupferfolienband eingefasst und mit einer Bleilegierung zusammengelötet oder mit UV-Leim und Sonnensimulator zu «Reliefen» geklebt. Kombinationen dieser beiden Techniken mit zusätzlichem Einbau von Glasmurmeln oder -tropfen fordern die Freude der Glaserin so heraus, dass sie die vielen Arbeitsstunden nicht mehr zählt.

Stadt der Trauer.

Detailaufnahme

Mit dem Tod ihres Vaters im Jahre 2008 wurde ihr Antrieb für die Glaskunst stark abgeschwächt. Zusätzlich machten ihr die Belastung der Finger- und Handgelenke zunehmend zu schaffen. Ob die inzwischen pensionierte Glaserin, Inge Keller je wieder Leuchtskulpturen herstellen wird, steht in den Sternen; wünschenswert wäre es auf jeden Fall! Sie findet es aber weiterhin schön, Ideen zu entwickeln und dafür Lösungen zu suchen. Aktuell denkt sie über ein Projekt nach, bei dem nicht verkauftes Brot von den Grossverteilern an die Flughäfen transportiert wird und dann zusammen mit Wasser in arme Länder geflogen wird. Dort sollen am Folgetag lokale Hilfswerke die Verteilung an notleidende Menschen übernehmen. Es ist ihr aber noch unklar, wie man das logistisch verwirklichen könnte.

Robert Lüchinger:
«Von Altägypten begeistert»

In jener Zeit, als im Zürcher Seebecken die Pfahlbauer ihre Siedlungen erstellten und die Säuliämtler Urbevölkerung Hinkelsteine umherschleppte, da blühte im Niltal die einzigartige Hochkultur der Alt-Ägypter, welche über 3000 Jahre lang Bestand hatte! Mein Interesse an der Antike besteht seit der Gymnasialzeit. Als ich bei Platon in den Dialogen Timaios und Kritias über Ägypten las, da juckte mich irgendein Virus im Hirngebälk, und ich kaufte ein Buch über die Cheops-Pyramide – nichtsahnend, dass dies zu einer lebenslangen Faszination führen sollte.

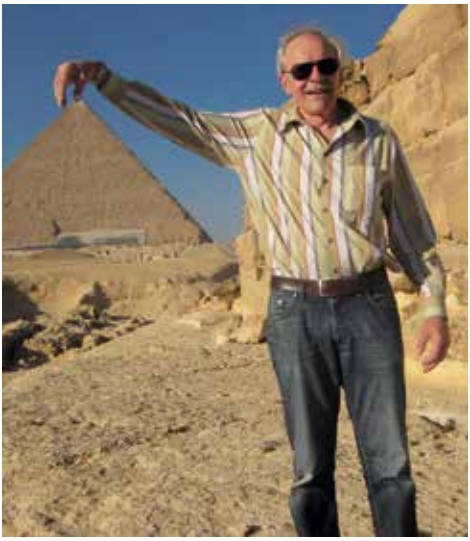
Nach dem Aufbau der Frauenklinik am Bezirksspital 1982 teilte ich während fast 20 Jahren mit Dr. Peter Studer die Präsenz- und Notfalldienste am Spital, 365 Tage rund um die Uhr. Meine häusliche Veranlagung bot mir in den langen Präsenzzeiten auch genügend Raum für meine privaten Interessen: Ägyptologie, Naturwissenschaften und malen. Als hungriger Bücherwurm entstand im Laufe der Zeit eine umfangreiche Bibliothek und ich besuchte während etwa 10 bis 12 Jahren die ägyptologischen Vorlesungen an der Uni. Da lernte ich auch ÄgyptologInnen kennen, mit denen ich Ägypten und zahlreiche europäische Museen bereiste.

An dieser Kultur fasziniert mich eine Art Seelenverwandtschaft und – ähnlich wie die Leidenschaft für meinen Beruf – der stete Drang, das Wesen der Natur zu erkunden. Man kann das gesamte Wirken der Alt-Ägypter verstehen als Abbild der Natur, vom alltäglich Kleinen bis zur kosmischen Grösse. Die anfänglich so verwirrende Vielfalt von kuriosen Göttergestalten lässt diese bald erkennen als die erfahrbaren Wirkungsprinzipien der Natur. Entsprechend unserem eigenen menschlichen Wesen drücken sich die Äusserungen der Kultur in Schrift, Bild und Bauwerken sowohl hochgradig scharfsinnig und rational aus, wie auch dunkel, irrational und mehrdeutig. Auch unsere moderne Gesellschaft ist ein undurchsichtig verwobener Knäuel aus Wissenschaft und Glaube, Egozentrik und Allgemeinwohl, temporärem Unsinn und langzeitig Beständigem, Konsens in der Theorie und Zerwürfnis im Alltäglichen, pompösem Getue und Einsicht in tiefere Motive.

Dazu gibt es einige besonders beeindruckende Beispiele:
Die altägyptische Medizin muss sehr erfolgreich gewesen sein. Ägyptische Ärzte waren im ganzen Orient begehrt: Die Schriften zeugen von einer hervorragenden Beobachtungsgabe, Skelette zeigen Frakturheilungen ohne Fehlstellungen, Schädel wurden eröffnet mit meistens langzeitigem Überleben der Patienten, eine gebrauchsfähige Zehenprothese ist gefunden worden, ein (tauglicher!) Schwangerschaftstest und eine Vielzahl von pflanzlichen Wirkstoffen sind beschrieben. Unabdingbar gehören aber auch «Zaubersprüche» und Amulette zur medizinischen Behandlung, sowie die stetige Beteuerung bei den meisten Rezepturen: «Millionen mal erprobt». Das erinnert mich doch irgendwie an unsere moderne Medizin, bei der ja auch alles irgendwie biochemisch verständlich, pharmazeutisch hoch gepriesen und statistisch fundiert sein soll. Die heute obligaten Zertifikate ersetzen die einstigen Amulette.

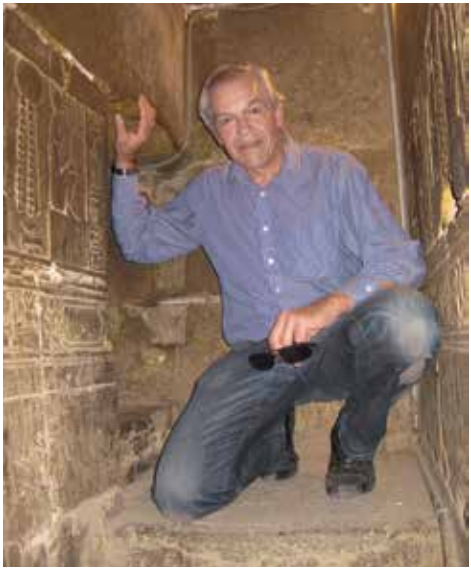
Amulett aus Tutanchamuns Grabschatz: Skarabäus-Käfer und geflügelte Sonnenscheibe als Symbole von stetigem Wandel in der Vielfalt des Einen

Weitere Beispiele sind die Genauigkeit der astronomischen Nordausrichtung der Pyramiden von Gizeh mit einer Fehlerabweichung von lediglich drei Bogenminuten oder die Korrektur des Sonnenjahr-Kalenders auf Grund einer Eigenschaft des Fixsterns Sirius.



Wie alle antiken Hochkulturen vor den Griechen war auch Ägypten nicht selbsterklärend. Aus zahlreichen Untersuchungen lassen sich bis heute viele bautechnische Vorgänge rekonstruieren, einiges bleibt noch immer rätselhaft, vor allem die enorme Präzision vom Fundament, über Schächte, Kammern, Binnenstrukturen zur Gewichtsverteilung, bis zur Spitze auf 146 m Höhe, sowie die Erfindung der Einwölbung zur Stabilisierung der riesigen Aussenwände, ähnlich wie bei unseren Staudämmen. Wichtig ist, dass man Wissenslücken nicht mit esoterischen Behauptungen ersetzt: Es waren weder Ausserirdische, noch Magier oder Kraftbolzer am Werk, sondern eine grosse Anzahl von spezialisierten Fachkräften. Hochintelligente Menschen gab es schon vor 5000 Jahren, einzig ihr Wissensumfang und ihre technischen Mittel waren geringer als heute.

Die Jenseitsvorstellungen der alten Ägypter nehmen in den Schrift- und Bildzeugnissen einen überaus reichhaltigen Umfang ein. Sie zeugen von der Selbstverständlichkeit einer Kontinuität des Lebens zwischen Dies- und Jenseits, bildlich mit einer Art «Horizontgrenze» im Sinne von «dies- oder jenseits der Wahrnehmungsgrenzen unserer Sinnesorgane».



Ferner ist die Überzeugung zu erwähnen, dass unser Kosmos eine Einheit bildet, umfassende Grundgesetze überall Gültigkeit besitzen, und nichts endgültigen Bestand hat, sondern im unablässigen Wandel auf geheimnisvolle Weise regeneriert.

Innerhalb von gut 30 Jahren habe ich etwa ein Dutzend Mal das ehemalige Alt-Ägypten bereist, das Niltal vom Delta bis Khartum im Sudan, die

Oasen in der Libyschen Wüste bis Siwa, sowie Hurghada am Roten Meer. Die Faszination war jedes Mal ungebrochen, ich konnte mich tagelang in den bemalten Gräbern und Tempeln aufhalten, suchte nach neuen Details, vermass heimlich Grundrisse von kleinen, nicht publizierten Tempeln und zahlte natürlich auch Schmiergelder für die Besichtigung von geschlossenen Grabanlagen.

Es war aber traurig mitanzusehen, wie die touristischen Beschädigungen Jahr für Jahr zunahmen, Reliefs zerkratzt wurden und die Farben verblassten.

Durch die genauen Sternbeobachtungen der Ägypter habe ich auch Interesse am Beobachten des Sternenhimmels gefunden. Mit der Astronomie beschäftigte ich mich soweit, dass ich die Aufzeichnungen der Ägypter nun nachvollziehen kann. Daraus sind dann zwei Seitenäste gewachsen. Der Eine ist die nachhaltige Freude am Nachthimmel. Mani Matter hatte diesen Blick in die Unendlichkeit treffend als «metaphysisches Gruseln» bezeichnet. Der Zweite entwickelte sich aus den ägyptischen Vorstellungen über die Entstehung des Kosmos, die so genannten Schöpfungsmythen. Dies führte mich schliesslich zu unseren astrophysikalischen Modellen der Entstehung des Universums, sowie – was auf den ersten Blick unpassend tönen mag – zur erneuten vertieften Beschäftigung mit der Eizelle, der Embryonal- und Evolutionsgeschichte, also der Frage nach dem Ursprung, oder wie aus Einem nicht bloss eine Vielzahl, sondern etwas Vielfältiges wird.

Im Rückblick über die vielen Jahre scheint es mir, dass sich antike Hochkulturen verdichteter und lebensnaher mit der Natur und dem Wesen des Lebendigen beschäftigten als unsere moderne westliche Zivilisation mit all ihren kurzlebigen Verzettelungen. William Faulkner schrieb einst: Die Vergangenheit ist nicht tot, sie ist nicht einmal vergangen. Dem stimme ich jedes Mal zu, wenn ich an den Nachthimmel, an die Eizelle oder an Alt-Ägypten denke.

Sobeida Luque:
«Ein Leben für die Kunst und einen Menschen-Garten»

Lebenslauf und Werdegang zur Künstlerin

Sobeida wurde als 6. von 8 Kindern 1951 in Venezuela geboren. Als Kind spielte sie viel in der Natur, genoss die Farben und den Regen mit seinen Tönen auf dem Blechdach. Mit getrockneten Mango- und Maisfasern machte sie Puppen, die Maisblätter waren die Kleider. Für sie war es jeweils ein Fest, wenn die Mangos und die anderen Früchte Venezuelas reif waren, mit all den vielfältigen Düften, den intensiven Farben und Aromen!

Sobeida studierte Pädagogik an der Universität, heiratete und gebar mit 21 Jahren eine Tochter und später noch zwei Söhne. Ihr Ehemann war Agronom, machte ein Doktorat in Frankreich und deshalb lebte die Familie drei Jahre dort. In Frankreich begann sie zu malen. Zurück in Venezuela nahm sie 1984 mit einem Oelbild mit Blumenmotiv an einer jurierten Ausstellung in Caracas teil. Dass ihr Bild dort akzeptiert wurde, war ihr eine grosse Motivation. Sie nahm ein Kunststudium auf und setzte gleichzeitig ihre Ausbildung zur Kunstpädagogin fort. An der Kunstschule arbeitete sie mit verschiedenen Materialien. Das Modellieren mit Lehm, mit dieser Mischung aus Sand, Ton und Wasser, empfand sie als sehr sinnlich. Sie befasste sich auch intensiv mit dem Mischen von Farben.

Nach dem Abschluss beider Ausbildungen und einer Tätigkeit als Universitätsdozentin fand sie eine Anstellung im Museum für zeitgenössische Kunst „Mario Abreu“ in Maracay. Sie war verantwortlich für die Museumspädagogik, kurierte Ausstellungen von regionalen Künstlern und förderte die aktive Beteiligung der Kinder mit kreativen Projekten. In ihrer Wohnung richtete sie sich ein Atelier ein und dies erlaubte ihr, die künstlerischen Tätigkeiten mit der Arbeit als Mutter von drei Kindern zu verbinden. In der Kunstschule begann sie Holz ohne Schnitzmesser, direkt mit der Motorsäge zu bearbeiten. Einige ihrer Skulpturen bemalte sie mit Erd- und Pflanzenpigmenten.

Die inzwischen geschiedene Künstlerin traf ihren jetzigen Mann, den Holzbildhauer Noldi Vogler aus Hedingen, erstmals an einem Schneeskulpturen-Festival in Kanada 1996 und begegnete ihm 1999 erneut an einem Bildhauer-Symposium (in Kombination mit modernem Tanz) auf der Rigi, welches Noldi selber organisierte.

Sie kam damals nach Europa, weil sie gleichzeitig eine Einzelausstellung in Österreich gestaltete. Seit 2003 sind Sobeida und Noldi verheiratet und arbeiten häufig gut sicht- oder hörbar an ihren Kunstwerken in und bei ihrem Wohnhaus. (Bilder ihrer Kunstwerke sind auf www.sonoarte.ch zu finden.)

Seit ihrer Kindheit beschäftigt sich Sobeida mit der Schönheit und den Problemen des Wassers in all seinen verschiedenen Aspekten. 2017 konnte sie sich mit einer Wasserinstallation und weiteren Skulpturen an der «OpenArt», einer internationalen Ausstellung in Roveredo (Misox, Graubünden) beteiligen.

Wassertropfen und Kakaobohnenquerschnitte aus Holz.

Sobeida nahm bisher an mehr als 30 Ausstellungen teil, u. a. 2006/2007 im UNO-Sitz in Genf, war an internationalen Symposien und Seminaren in Europa, Kanada, USA und Venezuela, sowie an einem Stage im Museum für moderne Kunst MOMA in New York vertreten.

Sie beobachtet Formen und Farben von Feldern, malt sie in einer Vogelperspektive mit einer speziellen Technik, wie es das Werk aus der Serie Wurzeln «Pollen 4» zeigt, 2014 ausgestellt in London.

Pollen, Mischtechnik auf Leinwand.

Soziales Engagement mit «Jardin Humano» in Maracay, Venezuela.

In einem Soziologiekurs kam sie mit Kindern in Kontakt, die Wiederverwendbares auf einer Abfallhalde suchten, um es zu verkaufen. Sie gelobte sich, eine Stiftung zu gründen, die armen Kindern mit dem Medium der Kunst zu helfen versucht. In einem ärmeren Quartier in Maracay kaufte sie Atelierräume und begann ohne fremde Hilfe mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Später erhielt sie Unterstützung vom Kulturministerium, weil es im Quartier grosse, soziale Probleme gab und die Kinder fast dauernd unbeaufsichtigt auf der Strasse waren. Im besten Fall spielten sie mit selbstgemachten Bällen aus Papier und Klebstreifen. Als Sobeida ihnen richtige Bälle schenkte, war die Freude der Kinder riesig. Ein Vater engagierte sich als Trainer und es wurden Strassen-Fussballmannschaften gegründet.

Während sie in ihrem Atelier arbeitete, konnten die Kinder dort auch malen, spielen oder lesen. Dazu hat Sobeida Spielzeuge, Bücher und Malartikel selber zusam-

mengetragen. Im Laufe der Jahre entstand so das Hilfsprojekt «Jardin Humano» (menschlicher Garten oder eben Menschen-Garten).

2001 konnte Sobeida ihr Projekt der FIFA (Weltfussballbund) präsentieren, die den «Menschen-Garten» mit 10'000 Franken unterstützte. Dies ermöglichte eine Bezahlung des Trainers und den teilnehmenden Kindern konnten Mahlzeiten abgegeben werden. Zusätzlich entwickelten sich musikalische Projekte. Seit 2003 hilft auch ein Unterstützungsverein in Hedingen bei der Mittelbeschaffung.

Kernpunkt von «Jardin Humano» (J.H.) ist heute die Bibliothek und Ludothek, wo die Kinder zusätzlich sorgenfrei spielen können und menschenfreundlich betreut werden. Sie haben auch die Möglichkeit in diversen Programmen und Kursen Wichtiges zu lernen, um ihre künftige Lebensqualität zu verbessen.

Interessierte und lernwillige Jugendliche, welche Schulstipendien erhalten, werden im Projekt als Helfer eingesetzt. Inzwischen hat J.H. ein breitgefächertes Programmangebot von Sport, Musik, Mikrokredit- und Stipendienvergaben, Gesundheitsversorgung und von regelmässigen Mahlzeiten für die teilnehmenden Kinder. Wenn sie als junge Erwachsene J.H. verlassen, finden die Meisten eine Arbeitsstelle oder studieren an der Universität!

Fröhliche Kinder im Kurs «Gesund kochen» bei der Mahlzeitenzubereitung.

Finanziert wird J.H. aktuell zu einem Drittel durch private Spenden und zu zwei Dritteln durch die öffentliche Hand und Stiftungen (z.B. Freunde des ONG, Jardin Humano, 8908 Hedingen, IBAN CH30 0900 0000 8711 6941 0). In Venezuela erhält J.H. Unterstützung von Institutionen und Universitäten (zwei Kliniken bieten gratis gesundheitliche Beratungen oder Impfungen an). Viele Leute leisten ehrenamtliche Arbeit. Ihre eigenen Kinder haben Sobeida in all diesen Jahren bei dieser Arbeit begleitet und aktiv unterstützt. Armen Kindern eine hoffnungsvollere Zukunft zu ermöglichen, ist für Sobeida wie ein Kunstwerke zu gestalten. Wir wünschen Sobeida, dass sich J.H. weiter erfolgreich entwickelt und sich die Idee in andere, ebenfalls sehr arme Quartiere von Maracay ausbreitet!

Esther Nievergelt:
«Ganzheitliche Ernährungspsychologische Beraterin»

Esther Nievergelt ist Ganzheitliche Ernährungspsychologische Beraterin IKP und Trainerin, denn zu einer ganzheitlichen Ernährungsberatung gehört auch die Integration von Bewegung und Entspannung. Esther Nievergelt hat nach mehrjähriger Tätigkeit als Ernährungsberaterin, Fachspezialistin Ernährung und Ausbildnerin den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt und an ihrem Wohnort in Hedingen 2016 eine eigene Praxis eröffnet.

Nebst der eigentlichen Ernährungsberatung spielt die Reflexion über psychische und mentale Einflussfaktoren auf das Essverhalten eine zentrale Rolle (wie z.B. das Essen je nach Stimmungslage oder die Familie und ihre Essgewohnheiten). Ernährung ist viel mehr als Kalorien zählen und Körperfett messen *(siehe nachfolgende Tabelle)*. Da für die Kalorienbilanz auch der Verbrauch entscheidend ist, muss die körperliche Arbeit oder Sportbetätigung berücksichtigt werden.

Essen und seine positiven und negativen Wirkungen		
Essauslöser	**Positive Wirkung**	**Negative Wirkung des «Zuviel-Essens»**
Echter Hunger	Sinnlicher Genuss, Sättigung	Zu hohe Kcal-Zufuhr, Gewichtszunahme Schlechtes Gewissen Frustration Enttäuschung reduziertes Selbstwertgefühl Unwohlsein
Gewohnheit (Essenszeit, Fernseher)	Sicherheit, Erlebnis, Freude	
Zu hohe Anspannung (Ärger, Wut, Stress, Frust etc.)	beruhigend, tröstend, entspannend, versöhnend	
Zu tiefe Anspannung (Müdigkeit, Langeweile, Antriebslosigkeit)	Motivationsspritze, Energie und Antrieb gebend	
Belohnung (zu wenig Freizeit, Liebe, Anerkennung, Ausgleich)	Sich etwas leisten, sich etwas verdienen, sich etwas zuliebe tun	

So können Gefühle über Hunger und Sättigung entscheiden, Spannung mittels krachenden Chips gelöst oder ein cremiges Stück Schokolade die erwünschte Versöhnung bringen. Wofür das Körpergewicht steht und welchen Nutzen es bringt, zeigt sich erst in einer ganzheitlichen Beratung, bei welcher der zu beratende Mensch mit all seinen individuellen Eigenschaften und Vorlieben und nicht nur das Essen im Zentrum steht.

Einer der Leitsätze «chez Nievergelt» lautet:
Man muss kein Genie oder «chez ni» sein, um mit Freude essen und trotzdem das Leben geniessen zu können respektive dies wieder zu lernen!

Bei Infoveranstaltungen oder Tagesschulungen verrät Esther Nievergelt mehr über Sporternährung, Ernährung im Alter, Ernährungspsychologie für Kinder und Eltern, Ernährung im Schichtbetrieb und vieles mehr. (Näheres dazu findet sich auf ihrer Webseite www.nutrichezni.ch)

Und falls der Stoffwechsel aus der Bahn geraten oder der Darm gereizt ist, sich eine Unverträglichkeit oder gar eine Allergie querstellt, steht in ihrer Praxis ein hochspezialisiertes Gerät der Vitalfeldtechnologie zur Verfügung. Es handelt sich dabei um eine Art Bioresonanzgerät, welches dem Körper Ressourcen in Form von elektromagnetischen Strömungen geben kann, eine Art Hilfe zur Selbsthilfe.

Wenn man Esther Nievergelt persönlich in Hedingen begegnen möchte, dann trifft man sie am ehesten auf einer sportlichen Runde in der freien Natur (z.B. beim Laufen mit YoungGo-Handhanteln), auf dem Bellicon-Minitrampolin oder bei einer entspannten Yogapose.

Lukas Rechsteiner:
«Helikopterpilot: Nachts sehen wir gut!»

Der Berufsmilitärpilot Oberstlt. Lukas Rechsteiner ist als Cheffluglehrer PUMA für die Ausbildung der Helikopter-Piloten der Schweizer Luftwaffe verantwortlich. Dies auch zum Zweck von Such- und Rettungsflügen, welche die Schweizer Armee permanent, während 365 Tagen im Jahr, über 24 Stunden am Tag mit einem Helikpoter sicherstellt. Er schildert einen Such- und Rettungseinsatz mittels Verwendung modernster Technologie.

(Fotos: Schweizerische Luftwaffe)

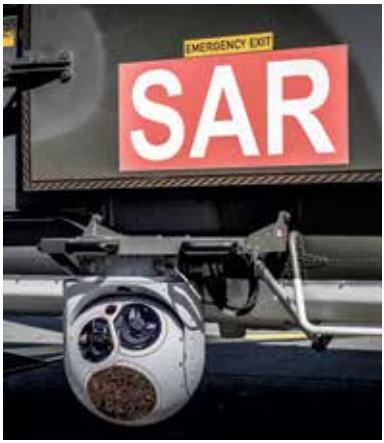
Die Schweizer Luftwaffe verfügt über eine Flotte von 25 Super-Puma und Cougar-Helikoptern, welche Truppen und Material transportieren und im Falle von Katastrophenhilfe die zivilen Behörden unterstützen. Zudem ist sie auch mit Such- und Rettungsflügen betraut. Dieses Aufgabenspektrum bei Tag und Nacht, bei verschiedenen Wetterbedingungen und im In- und Ausland abzudecken, ist eine grosse Herausforderung.

Gerne schildere ich Ihnen nun einen Einsatz zur Suche eines vermissten Berggängers.

Suche und Rettung
Rund hundert Mal im Jahr rückt die Schweizer Luftwaffe mit ihren speziell ausgerüsteten Super-Pumas für die Suche von vermissten Personen aus.

Sie stellt den Such- und Rettungsdienst (SAR) über der Schweiz sicher. Zudem unterstützt die Luftwaffe die Polizei mit Beobachtungsflügen bei Grossanlässen und hilft dem Grenzwachtkorps bei der Überwachung der Schweizer Grenze.

Die Wärmebildkamera kommt zum Einsatz.
Gewiss würde sich eine Suche bei Tageslicht einfacher gestalten. Aber in den allermeisten Fällen trifft eine Vermisstmeldung erst am Abend bei der Polizei ein.



In den Bergen oder in der kühlen Jahreszeit ist nun Eile geboten. Die Wärmebild-Kamera, welche am Helikopter installiert ist, liefert die besten Resultate bei kühlerem Wetter. Je kühler der Hintergrund, desto besser ist eine lebende Person zu lokalisieren. Somit ist ersichtlich, dass wir den Warm-Kalt-Kontrast in der Nacht für die Suche ausnutzen. Basierend auf der Infrarot-Technologie nennt sich das System FLIR, «Forward Looking Infra Red».

Ein eingespieltes Team
Unsere Besatzung besteht aus 2 Piloten, 1 Rettungswinden-Techniker, 1 Flughelfer und dem FLIR-Operator. Als Pilot und Bordkommandant trage ich die Verantwortung für die fliegerischen Belange. Anhand der benötigten Treibstoffmenge und der Zuladung erstellt der Copilot die Gewichts- und Leistungsberechnung. Ich kläre die Wetterbedingungen vor Ort ab. Der Helikopter wird in der Zwischenzeit vom Flughelfer und dem Rettungswinden-Techniker bereitgestellt. Die Führung des Einsatzes obliegt dem FLIR-Operator. Je besser seine Vorbereitung, je raffinierter die Taktik, desto effizienter leitet er die Suche.

Einsatzbeginn um 23:00 Uhr
«Vermisst wird seit heute Abend, 20:30 Uhr, im Gebiet des ...» beginnt der FLIR-Operator die Besprechung für den Such-Flug. Die gesamte Besatzung hört aufmerksam zu. Die letzten Informationen werden ausgetauscht und noch vor 24 Uhr hebt der Super-Puma in die dunkle Nacht ab. Entlang der Hauptpiste steigen wir rasch über die Nebelschicht, welche über dem Tal liegt.

Dank den «Night Vision Goggles», kurz NVG, wird die Nacht zum Tag. Durch die Restlichtverstärker-Brille erscheint zwar alles in grünem Licht, dafür sind Ortschaften, Wälder und Seen wieder mühelos erkennbar.

Nach einem 15-minütigen Überflug landen wir sicher im Suchgebiet und komplettieren unser Team mit dem Bergrettungsspezialisten. Dieser kennt das Gebiet als Bergführer bestens und informiert meine Crew über den bisherigen Verlauf der Suche.

Die Suche läuft

Während der Helikopter stabile Kreise fliegt, führt der FLIR-Operator die Wärmebild-Kamera entlang den Bergwegen. Hin und wieder ist ein sogenannter Hotspot, ein «warmer Fleck», erkennbar, aber dabei handelt es sich bei genauerem Hinsehen nur um Wildtiere. Klar zu erkennen sind die Suchtrupps am Boden, welche die gängigen Auf- und Abstiegsrouten überprüfen. Sie melden schon bald, dass der Berggänger sich am Tag noch ins Gipfelbuch eingetragen hat und dann wohl auf dem Abstieg in Probleme geraten ist. Wir erfahren auch, dass Anrufe auf das Mobiltelefon erfolglos bleiben, wegen fehlendem Empfang oder leerem Akku, das ist nicht klar.

Die Nadel im Heuhaufen

Geduld ist gefragt, Kreis um Kreis ziehen wir um das Gebiet, jeder Abschnitt rund um den Berg wird abgesucht, aber die erste Stunde bleibt ohne Erfolg. Mir selber stelle ich die Frage: Wie hätte ich mich als Wanderer verhalten? In der Crew überprüfen wir, ob wir nichts übersehen haben und mit der Polizei stehen wir in engem Kontakt. Vielleicht hat sich die Person ja schon wieder gemeldet. «Hätten wir doch ein Gerät, welches direkt die Signale des Mobiltelefons aufspürt!» Die Technologie, welche zur Notortung eines Mobilfunktelefons entwickelt wird, steht uns zu diesem Zeitpunkt leider noch nicht zur Verfügung. Sie wird zurzeit als Prototyp auf einem Helikopter eingesetzt. Mittels einer Peilungsantenne könnte man die Stärke und Richtung eines Handysignals bestimmen. Gerade in abgelegenen Gebieten würde dies den Sucherfolg markant erhöhen, solange noch ein ausreichend starkes Signal gesendet wird. Dies auch, falls die Person das Handy nicht mehr selbst bedienen könnte.

Auch nach 90 Flugminuten noch kein Erfolg

Leider bleibt die Person bisher nicht auffindbar. Wir besprechen intern die Optionen für das weitere Vorgehen. Die flugtechnischen Aspekte wie Wetterentwicklung und Treibstoffreserven kommen zur Sprache. Dank der Nähe zu einer zivilen Helikopterbasis ist die Betankung sichergestellt, ein Tankfahrzeug ist vor Ort organisiert. Nicht ohne spürbare Enttäuschung entschliesst sich der Einsatzleiter, die Suche zu unterbrechen. Geplant ist eine Ruhepause von einer Stunde, denn es ist schon gegen zwei Uhr morgens.

Ein kurzer Lichtblick genügt

Beim Abdrehen Richtung Tal und bereits mit den Landevorbereitungen beschäftigt, werde ich vom Bergrettungsdienst-Spezialisten aber unterbrochen. Durch ein

Kabinenfenster nehme er einen leichten Lichtfleck wahr, ein feines Flackern. Behutsam drehe ich die Maschine zur Seite. Meine Absicht ist es, dass der Bergführer die Lichtquelle nicht mehr aus den Augen verliert. Dies gelingt bestens und auch kurz darauf erfasst der FLIR-Operator die Stelle. Er kann die Lichtquelle rasch identifizieren, es handelt sich zweifelsohne um den Leuchtbildschirm eines Mobiltelefons. Durch die Vergrösserung des Bildes ist eine Person sichtbar, welche mit einer Rettungsdecke ausgestattet ist und auf sich aufmerksam macht. Der Berggänger scheint unverletzt, steckt aber in unwegsamem Gelände fest. Nach der Beurteilung der Lage entschliesst sich der Einsatzleiter, für die Bergung die Rettungsflugwacht aufzubieten. Aus einigen hundert Metern Entfernung beleuchten wir kurz darauf dem REGA-Helikopter die Fundstelle und die Person wird sicher aus ihrer misslichen Lage befreit.

Gleich nach der Landung bei einer nahegelegenen Alpwirtschaft ist die Stimmung ausgezeichnet und die Besprechung des Einsatzes vom Erfolg geprägt. Die Betankung des Helikopters um drei Uhr morgens im Schein der Taschenlampe klappt bestens. Aufgrund des sesshaften Nebels in Dübendorf verzögert sich der Rückflug noch bis in die frühen Morgenstunden.

Klaus Schiller-Stutz: «Im Einsatz für mehr Gesundheit statt gegen Stress und Mobbing»

In meiner Praxis
(Bild der Limmattaler Zeitung, Claudio Thoma)

Klaus Schiller-Stutz zog mit seiner Familie 1996 nach Hedingen und führt eine Fachpsychologische/Psychotherapeutische Praxis. Seine Spezialgebiete sind Konflikt-, Stress- und Mobbingberatungen sowie Betriebliche Gesundheitsförderung zur Entschleunigung.

Wo bist du aufgewachsen, warum hast du Psychologie studiert und bist Psychotherapeut geworden?

Bis zu meinem Studienbeginn in der Schweiz habe ich in fünf verschiedenen Bundesländern Deutschlands, zuletzt in Bayern, gewohnt. Bereits als Kind/Jugendlicher haben mich Mensch, Umwelt, Natur und Technik sehr interessiert und ich wollte wissen, wie, was und warum funktioniert. Ich habe viel gebastelt, aus Neugierde diverse Sachen auseinandergenommen, neu kreiert und wieder zusammengesetzt – teilweise zum Leidwesen meiner Eltern und Schwester. Die beruflichen Tätigkeiten meiner Eltern (mein Vater war Arzt; meine Mutter medizinisch technische Assistentin) und deren Haltung, für Menschen dazusein, haben mich derart fasziniert, dass ich Medizin studieren und Psychiater werden wollte (siehe Interview auf http://leymannspirit.eu/?p=80). Das Medizinstudium in München lieferte mir aber zu wenig Antworten auf meine Fragen über die Entwicklung eines Menschen sowie die zwischenmenschliche Dynamik, so dass ich dieses nach drei Semestern abbrach und Psychologie an der Uni Zürich studierte. 1982 schloss ich dieses mit dem Lizenziat ab und bildete mich anschliessend in Freudscher Psychoanalyse, Jungscher Tiefenpsychologie, Daseinsanalyse, NLP (neuro-linguistisches Programmieren) und systemischer Paar- und Familientherapie weiter. Das schweizerische Demokratieverständnis und das Psychologiestudium haben mir sehr zugesagt und ich konnte hier in der Schweiz meine «Urträume» auf Umwegen verwirklichen. Bereits als Kind war ich von der Schweizer Mentalität, der Landschaft und den Bergen sehr beeindruckt.

Was hat dich und deine Familie nach Hedingen verschlagen?

Landschaftlich hat es uns hier sehr gut gefallen und die Lage war ideal, insbesondere für meine Schwiegereltern, die in Zürich lebten und unsere Kinder, als sie noch klein waren, zwei Mal pro Woche betreuten. Auch konnte ich distanzmässig meine damalige Praxis in Dietikon, eine der ersten Mobbingberatungsstellen schweizweit, weiterführen. Mir hat auch der Name «Säuliamt», in dem das wunderschöne Hedingen liegt, sehr gefallen.

Wie bist du zum Thema Mobbing und Betriebliche Gesundheitsförderung gekommen?

Im Psychologiestudium hat mich das Buch «Das sogenannte Böse» des Verhaltensforschers Konrad Lorenz beeindruckt. Lorenz stellt darin den Ursprung und den Umgang mit Aggression (dem sogenannten Bösen) eindrücklich dar. Im Rahmen der Lizenziatsarbeit «Kurzsichtigkeit in psychosomatischer Sicht» stiess ich auf Hinweise, dass brillentragende Frauen am Arbeitsplatz Ende der 60-iger Jahre öfters schikaniert (heute = gemobbt) wurden. Später las ich Bücher von Prof. Heinz Leymann, dem schwedischen Pionier in der Mobbingforschung, deren Inhalte, insbesondere die systemische Betrachtungsweise, meine weitere berufliche Tätigkeiten sehr mitgeprägt haben. 1996 wurde ich zum Mitbegründer der «Gesellschaft gegen psychosozialen Stress und Mobbing» GpSM Schweiz und Deutschland (u.a. zusammen mit Prof. Heinz Leymann). 2000 bin ich aus diesem Verein ausgetreten, da bei mir zunehmend das Bedürfnis entstand, mich mehr ***für*** *Gesundheit* statt ***gegen*** *Stress und Mobbing* zu engagieren. 2003 wurde ich Mitbegründer des «Schweizerischen Verbandes für Betriebliche Gesundheitsförderung SVBGF», der heute BGMnetzwerk.ch heisst.

In meinem Buch «Mobbing und Arbeitsplatzkonflikte» (4. Neuauflage 2018) werden die Erkenntnisse der Stress-, Konflikt-, Mobbing- und Gesundheitsforschung mit Bezug auf die Ottawa-Charta zur Förderung der «Gesundheit für alle» in Theorie und Praxis zusammengefasst dargestellt, worüber ich in diversen Betrieben (z.B. bei der SUVA) Vorträge gehalten habe.

Warum interessierst du dich genau dafür?

Die schrecklichen Berichte meiner Eltern und Grosseltern vom Krieg sowie die damalige schwierige politische Situation von Ost-/Westdeutschland haben mich sehr beeindruckt und beschäftigt. Meine Mutter ist vor dem Mauerbau aus Ostdeutschland geflüchtet; ihre Eltern mussten in Ostdeutschland bleiben. Erschreckend war für mich das herrschende Misstrauen und Bespitzeln durch den Staat in Ostdeutschland (strukturelles, staatliches Mobbing).

Welches waren deine besten Begegnungen in diesem Zusammenhang?

Die Begegnung und der Gedankenaustausch mit Prof. Leymann war für mich ein grosses Geschenk (siehe dazu das Filminterview unter http://leymannspirit.eu/?p=1069&lang=de).

Was waren deine schwierigsten Erfahrungen mit dem Thema Mobbing?

Leider kommt es immer wieder vor, dass in einem Unternehmen, aber auch in Vereinen, Familien etc. eher Sündenböcke gesucht werden anstatt Stress-/Mobbing-Analysen durchzuführen und Massnahmen zur Entwicklung von menschlicheren, gesundheitsfördernden Lebens- und Arbeitsbedingungen einzuleiten. Über seinen eigenen Schatten zu springen und sich mit eigener Fehlerkultur (auch auf struktureller, organisatorischer, betrieblicher Ebene) auseinander zu setzen, ist anspruchsvoll und anstrengend, langfristig aber effektiver, effizienter, entwicklungsfördernder sowie für das Sozialversicherungswesen kostendämpfender.

Hast du noch Pläne, Ambitionen, etwas, das du noch erreichen oder unbedingt anfügen möchtest?

Ja, vieles! Ich möchte mir Zeit nehmen für meine Gesundheit, mich selber entschleunigen, musizieren, kochen, backen, lesen. Bedingt durch meine Erkrankung (Multiple Sklerose) mit Gehbehinderung mussten wir uns auf die Suche nach einer behindertengerechten Wohnsituation machen und sind in Mettmenstetten fündig geworden. Der Abschied von Hedingen fällt uns nicht leicht, wir freuen uns aber auch aufs Einleben und auf die neuen Kontakte in Mättmi. Gerne möchte ich ein Buch über Entschleunigung schreiben und allenfalls ein entsprechendes Konzept im Säuliamt umsetzen.

Bedenkt: Was braucht der Mensch für einen gesunden Lebensalltag, was macht Sinn, was ist wichtig im Leben? Allen Hedinger/-innen wünsche ich ruhige Momente und genügend Raum und Zeit für kreative, gesunde und glückliche Beziehungen im (Arbeits-)Alltag.

Regula Schmidt:
«Engagiert für die Natur in Hedingen und im Bezirk»

Die Biologin Regula Schmidt koordiniert als Vorstandsmitglied des Natur- und Vogelschutzvereins Bezirk Affoltern (NVBA) die Betreuung von 1700 Vogel-Nisthilfen im Bezirk. Zu den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern, die sie dabei unterstützen, zählen auch mehrere Hedingerinnen und Hedinger.

Das seit 2016 in der Gemeinde laufende «Froschtragprojekt» an der Strasse zum Weiler «Frohmoos» ist ebenfalls auf viele helfende Hände angewiesen. Auch diesen Freiwilligen steht Regula Schmidt mit Rat und Tat engagiert und kompetent zur Seite.

(Fotos: Urs Bircher)

Mit Herz und viel Knowhow aktiv für die Vögel

Die meisten Leute finden den Gesang von Vögeln schön und beobachten diese auch gerne. Doch immer häufiger trifft man in unseren Gärten nur noch «Allerweltsarten» an, wie beispielsweise Kohlmeisen oder Elstern. Die Gründe für den Rückgang vieler Vogelarten sind vielfältig und nicht abschliessend erforscht. Sicher tragen Klimawandel, die intensive Landwirtschaft und unsere aufgeräumten Gärten einen grossen Teil dazu bei.

Mit Nistkästen können wir jenen Vögeln helfen, welche zum Brüten auf die immer seltener werdenden Höhlen angewiesen sind (z.B. Meisen, Kleiber, Trauerschnäpper, Gartenrotschwanz, Eulen und Käuze) beziehungsweise an oder in Gebäuden brüten, wie Mauersegler und Schwalben. Allerdings helfen Nistkästen einer Art nur dann, wenn auch der Lebensraum stimmt und genügend Nahrung für die Jungvögel zu finden ist. Naturnahe Gärten oder kleine verwilderte Inseln in unseren Gärten können viel dazu beitragen.

Jede Vogelart stellt andere Ansprüche an ihr «Haus»: die Grösse und Form des Einfluglochs, die Höhe ab Boden und die Ausrichtung des Einfluglochs müssen stimmen. Auch auf Sauberkeit muss geachtet werden, damit Parasiten in Schach gehalten werden können. So reinigen Helferinnen und Helfer des Natur- und

Vogelschutzvereins des Bezirks Affoltern (NVBA) vor der Brutsaison im Frühling ihre rund 1700 Nistkästen im Bezirk, indem mit einer Stange die Nistkästen abgehängt und die alten Nester entfernt werden. Für die Reinigung der Schwalben- und Mauersegler-Nisthilfen braucht es teilweise sogar eine Hebebühne, damit die Helfer gefahrlos an die hochgelegenen Nisthilfen kommen.

War die Nisthilfe bewohnt, wird anhand des Nests die Vogelart bestimmt und protokolliert. Alle diese Angaben werden von Regula Schmidt gesammelt und an den kantonalen Vogelschutzverband «BirdLife Zürich» weitergeleitet. Wer sich beim NVBA gerne als Nisthilfenbetreuerin oder -betreuer engagieren möchte, ist herzlich willkommen (Kontakt: regula.schmidt@phlu.ch, Infos: www.nvba.ch).

Regula Schmidt beim Reinigen einer Nisthilfe.

Blick in einen modernen Nistkasten mit entfernter Seitenwand. Die Nisthilfe wird mit einer Stange abgehängt, am Boden gereinigt und schliesslich wieder aufgehängt.

Erfolgreiche Hedinger «Froschtragaktion» bei den Gerhauweihern

Oberhalb von Hedingen liegen in Sichtweite des Weilers Frohmoos, am unteren, südwestlichen Waldrand die Gerhauweiher. Mehrere tausend Grasfrösche, Erdkröten und Bergmolche versammeln sich hier jeden Frühling zum Laichen. Dazu müssen sie teilweise die für sie gefährliche Frohmoosstrasse überqueren. Die Hedingerin Claudia Moser konnte einfach nicht mehr zusehen, wie täglich und hauptsächlich nachts während der Amphibienwanderung viele Tiere überfahren wurden. Deshalb startete sie im Frühling 2016 eine «Froschtragaktion». Mit grossem Erfolg: 2016 wurden rund 2800 Amphibien vom Zaun an der Strasse zu den Gerhauweihern getragen, 2017 waren es 3300 Tiere, 2018 wurden 5501 Tiere gezählt. Darunter waren auch einige der seltenen Feuersalamander. «Die Fachstelle Naturschutz war positiv überrascht von der grossen Zahl der gefangenen Tiere», erinnert sich Claudia Moser.

Zu Projektbeginn suchte sie freiwillige Helferinnen und Helfer und holte sich auch Unterstützung bei der Gemeinde, beim Kanton und dem NVBA. Als NVBA-Vorstandsmitglied half Regula Schmidt mit, das Projekt auf die Beine zu stellen und unterstützt es seither fachlich, organisatorisch und als «Froschträgerin». Die Aktion startete im März 2016, nachdem die kantonale Fachstelle Naturschutz unbürokratisch und notfallmässig einen Amphibienzaun aufgestellt hatte. Eile war angesagt, da die Amphibienwanderung bereits begonnen hatte.

Die Gerhauweiher sind zur Laichzeit im Frühling das Ziel von mehreren Tausend Grasfröschen, Erdkröten und Bergmolchen.

Die freiwilligen Heferinnen und Helfer erhielten von Regula Schmidt ein ausführliches Merkblatt mit Protokollblättern und wurden an Einführungsveranstaltungen vor Ort in ihre Aufgaben eingeführt. Grösste Priorität hat dabei ihre Sicherheit auf der Strasse, denn die Amphibien wandern am liebsten wenn es regnet und in der Dämmerung oder Dunkelheit. Dann ist die Sicht für Autofahrer auf der in einer Kurve liegenden Strasse im Wald nicht optimal. Es ist deshalb wichtig, dass die Zweierteams z.B. durch Leuchtwesten gut sichtbar sind und ein Teammitglied immer die Strasse im Auge behält. Die von der Gemeinde eingerichtete 30er-Zone im Projektabschnitt hat zur Sicherheit der Beteiligten beigetragen. Viele Autofahrer haben sich den Trägerinnen und Trägern gegenüber rücksichtsvoll verhalten. Dafür sind alle sehr dankbar.

Seit 2017 steht das Projekt unter dem Patronat der Gemeinde Hedingen, deren Werkdienst den rund 300 m langen Zaun aufgestellt und die 30er-Zone eingerichtet hat. Die nächtliche Tragarbeit wird von rund 25 Freiwilligen aus Hedingen und Umgebung sowie mehreren Mitgliedern des NVBA geleistet. Viele sind bereits zum dritten Mal dabei, auch Regula Schmidt und ihre Familie. Und Spass machte es ebenfalls, wie die Rückmeldung einer engagierten Trägerin zeigt: «Schade, dass es schon vorbei ist!». Auch für 2019 werden wieder Helferinnen und Helfer gesucht – Anmeldung bei Regula Schmidt (regula.schmidt@phlu.ch).

Erdkröten sind im Frühling neben den Grasfröschen die häufigsten Besucher der Gerhauweiher. Das deutlich kleinere Männchen lässt sich vom Weibchen zum Weiher tragen. (Foto: Bernie Kohl, Wikimedia Commons)

Susanne Winiſtörfer:
«Leiterin Chinderhuus Hedingen»

Susanne Winiſtörfer, ausgebildete Sozialpädagogin, wirkte beim Aufbau des Mütterzentrums in Affoltern mit, war aktives Mitglied beim Familienforum Hedingen und leitete drei Jahre lang eine Spielgruppe. Sie baute den Mittagstisch im ehemaligen Restaurant Sternen (Jugendtreff) auf, ist Mitgründerin des Chinderhuus Hedingen und setzte sich aktiv für die Erweiterung durch den Hortbetrieb ein.

Wie entstand die Idee für eine Kinderkrippe in Hedingen?

Käthy Elsener schlug 2003 vor, gemeinsam eine Interessensgruppe zu gründen. Weil damals der Bund Kinderkrippen mit Finanzanstosshilfen unterstützte, setzte unser Gründerteam diese Ideen gleich in die Tat um.

Wo, wie und mit wie vielen Kindern startetet ihr die Kinderkrippe?

Im Dilemma zwischen Verzögerungen mit der Umnutzungsbewilligung für die vorgesehene Liegenschaft und bereits mit Kindern auf der Warteliste, fand das Chinderhuus anfangs bei mir zu Hause statt! Mit 4 Kindern an 3 Tagen startete der Verein «Chinderhuus Hedingen» mit den Gründerinnen Käthy Elsener, Tiziana Schär, Erika Ganz und mir. Ab Juni 2004 konnte der Krippenbetrieb in die Liegenschaft an der Schachenstrasse 16 umziehen, wo anfänglich 9 Kinder an 5 Tagen betreut wurden.

Es begann mit 4 Kindern und 15 Jahre später sind es heute 150. Wie erklärst du dir diesen Erfolg?

Diese Zunahme basiert bestimmt auf dem Bedürfnis vieler Mütter, welche eine gute Ausbildung genossen haben und trotz eigener Familie im Berufsleben bleiben möchten. Selbstverständlich wird die Krippe auch von Familien und einigen alleinerziehenden Elternteilen genutzt, welche hauptsächlich aus finanziellen Gründen auf externe Kinderbetreuung angewiesen sind. Im Oktober 2007 stand ein weiterer Umzug in die grosse, ältere Liegenschaft am Lettenackerweg 2 an. Dank des erweiterten Raumangebotes konnte die Krippe eine zweite Gruppe eröffnen. Zusätzlich wurde per 1. Januar 2009 der Hort im Auftrag der Schule eröffnet und

dem Chinderhuus angegliedert. Der Hort befindet sich im Gebäude der Schulleitung an der Schachenstrasse 7 und betreut Kinder ab dem Kindergartenalter bis Ende der Sekundarschulzeit.

Chinderhuus und Hort sind an Werktagen auch während der Schulferien täglich von 06.30 – 18.30 Uhr offen, was den Eltern neben beruflichen Tätigkeiten eine gute Planung der Betreuung erlaubt.

Was ist dir wichtig in der Kinderbetreuung?

Grossen Wert legen wir auf liebevolle Betreuung, Erlernen gegenseitigen Respekts und tolle Beschäftigungsangebote für alle Kinder und Jugendlichen. Die praktischen Einrichtungen und die unzähligen Spielmöglichkeiten sind bei den Kindern sehr beliebt. Die Kleinkinder erleben bereits Gruppenstrukturen und den Umgang mit anderen Gleichaltrigen. Es freut mich besonders, dass der Mittagstisch dem Hort angegliedert wurde. Für viele Familien und ihre Kinder bringt diese Kombination eine grosse Entlastung. Sehr beliebt ist auch das Angebot des Sommerlagers des Horts zusammen mit dem Chinderhuus. Dort dürfen Kinder bereits ab 3½-jährig mitfahren – und wenn Heimweh dann kein Thema ist, so ist dies natürlich Beweis für gute Beziehungsarbeit, welche durch geringen Wechsel der Betreuungspersonen optimal begünstigt wird.

Das Chinderhuus ist für sehr viele Kinder ein zweites Zuhause. Macht dich das stolz?

Ja sehr. Durch viele langjährige Beziehungen zu den Kindern, welche zum Beispiel bereits als Baby oder Kleinkind in der Krippe betreut wurden, entstehen schöne und anhaltende Beziehungen. Es berührt mich sehr, wenn ich diese Kinder später erneut im Dorf antreffe und freudig begrüsst werde.

Was macht dich als Krippenleiterin besonders glücklich in Bezug auf diese Erfolgsgeschichte?

Ich weiss es zu schätzen, dass das Chinderhuus eine solch unerwartete, aber dadurch umso erfreulichere Erfolgsgeschichte erleben konnte. Mit 30 Mitarbeiter/innen stehen wir für ein sehr gut funktionierendes Chinderhuus ein und freuen uns täglich auf unsere Kinder (www.chinderhuus-hedingen.ch).

Seiten des Gemeindepräsidenten 2014 – 2018 Bertram Thurnherr:

«Erlebnisse und Beobachtungen aus 8 Jahren Tätigkeit im Gemeinderat Hedingen»

Bertram Thurnherr ist selbständiger Unternehmensberater und wohnt mit seiner Familie seit 29 Jahren in Hedingen. Nach 12 Jahren RPK-Tätigkeit war er seit 2010 als Mitglied des Gemeinderates für Finanzen und Liegenschaften zuständig. In der Zeit von 2014 bis 2018 war er zudem Gemeindepräsident.

Erneuerung der Schul- und Gemeindeliegenschaften

Mit meiner Wahl in den Hedinger Gemeinderat begann die Umsetzung der Einheitsgemeinde. Als Verantwortlicher für Liegenschaften war ich deshalb nicht mehr nur für die Gemeinde-, sondern für alle, insbesondere auch die Schulliegenschaften zuständig. Schnell angepackt werden musste die Erweiterung des alten Kindergartens Güpf. Bezüglich der Schulanlage Schachen stellten sich strategische Fragen: Sollte – wie früher geplant – ein neues Schulhaus gebaut oder das Mehrzweckgebäude «Schachen 7» renoviert werden? Platzmässig kritisch war die Bibliothek. Dank der Einheitsgemeinde liess sich die Idee verwirklichen, die Bibliothek von der Schachenstrasse ins Dorfzentrum – durch einen Ersatzbau der baufällig gewordenen Scheune am Trottenweg – zu verlegen. Damit wurden der Dorfkern mit einem Begegnungs- und Kulturzentrum aufgewertet und einige Millionen an Steuergeldern eingespart.

Im Mai 2014 konnte die neue Bibliothek [3] eröffnet werden. Zuvor wurden im Jahre 2012 die Kindergartenerweiterung Güpf [1] und im Jahre 2013 die Totalrenovation des Chinderhuus am Lettenackerweg 2 [2] fertiggestellt. Im Spätsommer 2014 folgte das fünfte Klassenzimmer für die Oberstufe im Güpf [4] und im Mai 2015 konnte der renovierte «Schachen gamma» mit angebautem Hort [5] der Schule übergeben werden. Die neue Sportanlage Schachen [6] wurde 2016 in Betrieb genommen. Zusätzlich erfolgte im Jahre 2014 die Dach- und Fassadensanierung von «Schachen alpha und delta».

Neben den erfreulichen Bauprojekten, welche zusammen mit einer Sanierung des Werkgebäudes die Hedinger Hochbau-Infrastruktur auf einen sehr guten Stand brachten, gab es natürlich auch schwierige Phasen und Themen.

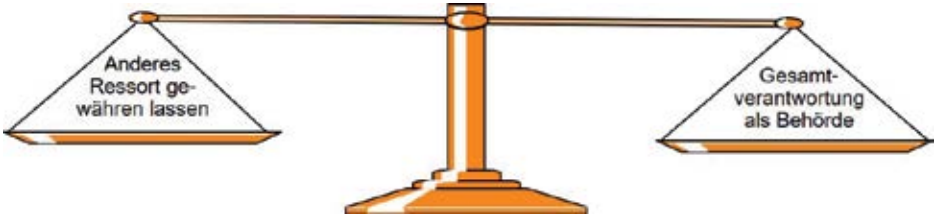
Riesenverlust in der Jahresrechnung 2014

Ein wirklicher Tiefschlag war die Jahresrechnung 2014 mit einem nicht budgetierten Aufwandüberschuss von CHF 4.5 Mio. Der Grund lag primär auf der Einnahmenseite: Aus verschiedenen Gründen brachen die Steuereinnahmen buchstäblich ein. Intensive Analysen zeigten dann die Ursachen und gaben wertvolle Hinweise für künftige Steuerplanungen. Das schonungslose Eingeständnis gemachter Planungsfehler und die Offenlegung der Analyseergebnisse an der Gemeindeversammlung vom Juni 2015 haben sich bewährt. Dies ergab die erforderliche Glaubwürdigkeit, um an der darauffolgenden Budget-Versammlung im Dezember 2015 die Zustimmung für eine Steuerfusserhöhung um 7% zu erhalten, dies gegen zahlreiche Widerstände und gegen eine sehr fragwürdige Vorgehensweise der RPK.

Insgesamt hat sich die Finanz- und Steuerpolitik in Hedingen seit 2010 bewährt. 2010 betrug das Nettovermögen CHF 18 Mio, dann wurden in 8 grosse Infrastrukturprojekte insgesamt CHF 10 Mio investiert und das Nettovermögen ist per Ende 2017 wieder auf CHF 14 Mio angewachsen. Dies bedeutet, dass Hedingens Infrastruktur in gutem Zustand ist und dass Mittel für künftige Investitionen vorhanden sind.

Wie funktioniert der Gemeinderat?

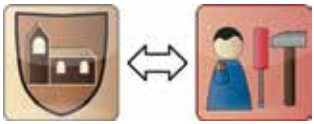
Basis für eine gute Zusammenarbeit im Gemeinderat ist der Respekt gegenüber dem Ressort des anderen: «Leben und leben lassen». Man kann dies gut als Balance darstellen:



Selbstverständlich trägt jeder Gemeinderat die Gesamtverantwortung mit. Umgekehrt ist es aber wichtig, nicht zu jedem und allem der anderen Gemeinderäte zu intervenieren, sondern die anderen gewähren zu lassen. Diese Balance hat in meiner ersten Amtszeit 2010-14 sehr gut funktioniert. In meiner zweiten Amtszeit 2014-18 hat diese Balance manchmal gefehlt.

Auch weitere Aspekte wie Engagement statt Aussitzen, echte und selbstkritische Teamarbeit statt Seilschaften und Vetternwirtschaft, Fairness durch Transparenz statt ablenkendes Schönreden, Vorwärtsorientierung statt Wiedererwägen und nochmals darauf zurück kommen hätten manchmal die Arbeit einfacher gemacht.

Was sind die Herausforderungen in der heutigen Behördentätigkeit?



Milizsystem: Es kombiniert die Behördentätigkeit mit der Arbeitswelt im Hinblick auf Praxisbezug. Das Milizsystem ist heute stark erschwert durch Distanz der Wirtschaft zu Behörden (und Militär).
Heute sind Beruf, Familie und Behördentätigkeit, insbesondere auch für Frauen kaum mehr auf einen Nenner zu bringen. Langfristig sind neue Modelle erforderlich.

Verwaltungspersonal: Die Angestellten der Gemeinde sind die konstanten Know-how-Träger und im Gegensatz zu Behörden die Fachprofis. Sie unterstützen das Milizsystem durch Entlastung der Behörden. Der Arbeitsmarkt für gutes Verwaltungspersonal ist derzeit ziemlich ausgetrocknet.

Solidarität: Ermöglicht gemeinsame Lösungen, die für den Einzelnen nicht machbar wären; dabei geht es um faires Geben und Nehmen. Wichtig sind Toleranz statt Bashing, wenn einer den eigenen Weg geht. Solidarität darf nicht zum moralischen Druckmittel werden, wenn die Argumente ausgehen.

Einheitsgemeinde: Hat bei der Infrastruktur sehr gute Lösungen ermöglicht. Aber die Schule ist unverbindlich mit der Gemeinde verbunden und nicht eine Einheit mit ihr. Es bestehen immer noch unnötige Doppelspurigkeiten bei Behörden und Verwaltung (speziell bei Finanzen und Liegenschaften). Ein gutes Funktionieren der Einheitsgemeinde ist noch zu stark vom Willen zur Zusammenarbeit und von den Persönlichkeiten in den Behörden abhängig.

Erfahrungen aus der Arbeit im Bezirk

Im Bereich Sozialdienst bestand 2015 eine schwierige Ausgangslage nach der Kündigung der Mitgliedschaft im Zweckverband durch Affoltern und die Unteramts-Gemeinden.

Im Herbst 2015 wurde das Projekt «Soziales Netzwerk Knonaueramt» (SoNeK) gestartet. Ich durfte **SoNeK** bis zum erfolgreichen Abschluss Ende 2017 leiten. Die Erfolgsfaktoren waren die Einbindung der Gemeinden, die konsequente Projektplanung, ein verständliches Konzept und die kontinuierliche Kommunikation, ferner eine zweckmässige Projektorganisation sowie die Entgegennahme und Weiterbearbeitung von Anregungen der Gemeinden und last but not least ein pragmatischer Umgang mit der Solidarität.
Wenn man nicht mehr alles unter einen Hut bringt, muss man im Zeitalter von Patchwork-Familien offen sein für Patchwork-Organisationen: *Von Gesetzes wegen für alle wirkt die KESB, die eine, neue Organisation. Beim Sozialdienst hat Affoltern eine eigene Lösung, an die sich Kappel und Rifferswil angeschlossen haben. Das Unteramt erbringt die Sozial- und Wirtschaftshilfe selber, nimmt aber für alle anderen Leistungen die andere, neue Organisation, welche als Sozialdienst die anderen acht Trägergemeinden umfassend bedient, in Anspruch.*
So erfolgreich SoNeK war, so schwierig war es mit dem **Spital Affoltern:** Das Projekt zur Überführung des Zweckverbandes in eine gemeinnützige Spital AG inkl. Erneuerung der Infrastruktur scheiterte in der Volkabstimmung vom 24.11.2013. Immerhin gelang mir dann noch eine Statutenänderung umzusetzen, die dem Spital ab 1.1.2015 einen eigenen finanziellen Haushalt brachte.

Im Rahmen meines Mandats als Präsident des Gemeindepräsidentenverbandes Bezirk Affoltern konnte ich verschiedene überkommunale Anliegen voranbringen, zuletzt einen **Leitfaden zur Verbesserung der Projektarbeit** in der Gemeinde und im Bezirk.

Und was bleibt? Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heiteren Stunden nur!

Nach 8 Jahren intensiver Behördentätigkeit bleiben einige nachhaltige Resultate, auf die ich sehr stolz bin: Es sind dies die sichtbaren Beiträge für die Bevölkerung in Hedingen (Gemeinde- und Schulliegenschaften) und im Bezirk (Sozialdienst).

2017 in Hedingen

Verena Trindler, Martin Kehrer

Januar

1. In Hedingen wohnen 3667 Personen (+ 12 gegenüber Vorjahr)

2. erster Schneefall in diesem Winter

9. Die Werkhofmitarbeiter finden im Altmetall drei Pistolenpatronen.

11. Wandergruppe: Winterwanderung im Säuliamt (FV), nach heftigem Schneefall ist im Feldenmas für 3 Wochen Langlaufen möglich

12. Gemeindenachmittag im Chilehuus: Filmnachmittag «Schellen-Ursli»

12. Die Ernst Schweizer AG orientiert über ihre Ausbaupläne

15. Neujahrs-Konzert mit dem Duo Anima (Sandra Lützelschwab-Fehr und Susanne Rathgeb-Ursprung) «Classic meets Klezmer» (Ref. Kirche)

18. SeniorInnen-Velogruppe: Winterwanderung Türlersee – Kappel

20. «Musique Simili» mit Juliette du Pasquier, Line Loddo und Marc Hänsenberger – «Tour de Fête» im Chilehuus (GVH)

23. Blick hinter die Kulissen des Opernhauses Zürich – Rundgang auf und hinter der Bühne (FV)

28./29. Jahreskonzert des Musikvereins im Schachensaal (MVH)

Februar

1. Wandergruppe: Rundwanderung Einsiedeln (FV)

1. Bücherkaffee in der Bibliothek

1. Verkehrskonzept Arnistrasse, Informationsveranstaltung der Gemeinde

3. Neuzuzügerabend im Werkgebäude

4. «Hedingen Persönlich» mit Peter Ackermann (siehe Textbeitrag) in der Bibliothek

10. Vollgas-Party im Schachensaal

11. Kinderfasnacht (Familienforum) mit Kindermaskenball mit dem Motto «Achtung, fertig, los!» und Höckler Ball

15. SeniorInnen-Velogruppe: Winterwanderung Wald - Faltigberg

16. Gemeindenachmittag im Chilehuus: Volksmärchen aus aller Welt mit der Märchen-Erzählerin Brigitta Gemsch

17. «Date with chocolate» mit Bruno Faist und Chris Conz am Klavier im Chilehuus (GVH)

März

1. Wandergruppe: Rottenschwil – Obfelden (FV)

12. Weltgebetstag in der Kirche zum Thema «Bin ich ungerecht zu Euch?». Die Liturgie wurde von philippinischen Frauen gestaltet.

15. SeniorInnen-Velogruppe: Winterwanderung Horgen – Richterswil

16. Gemeindenachmittag im Chilehuus: Einblick in das Schreiner-Unternehmen Arthur Girardi AG

24. Trio Marco Todisco – «Vivere Accanto» im Chilehuus (GVH)
25. «Hedingen Persönlich» mit Cornelia Diethelm (siehe Textbeitrag) in der Bibliothek
26. Ökumenischer Gottesdienst mit Suppenzmittag
30. An einer ausserordentlichen Gemeindeversammlung geben Probleme an der Oberstufe Anlass zu hitzigen, zum Teil unfairen Diskussionen

April

1. Uta Koch gibt nach fast 20 Jahren und grossem Einsatz die Leitung der Pro-Senectute-Ortsvertretung an Gaby Vanetta ab.
5. Wandergruppe: Züriberg (FV)
5. Bücherkaffee in der Bibliothek
5. Kleiderbörse, Werkgebäude (FFH)
6. Mit einer «Seekuh» des Kantons werden bei niedrigem Wasserstand im Weiher Algen und Wasserpflanzen entfernt

19. SeniorInnen-Velogruppe: Bremgarten
20. Gemeindenachmittag im Chilehuus: «Grogg-Filme» – Theres Meili präsentiert beliebte, alte Filme über «Hedingen von anno dazumal»
21. Die Werkhofmitarbeiter erneuern die verfaulende Tobelbrücke

28. Toni Vescoli im Duo mit Markus Maggi im Chilehuus (GVH)

Mai

3. Wandergruppe: Diessenhofen – Schaffhausen (FV) und Multikulti Kaffeetreff im Chilehuus
6. «Tag der Sonne Knonaueramt» mit Veranstaltungen in Hedingen zur 2000 Watt Gesellschaft
14. Muttertaggottesdienst mit anschliessendem Ständchen des Musikvereins, Kirche Hedingen

17. SeniorInnen-Velogruppe: Frauenthal
24. SeniorInnen-Velogruppe: Kaiserstuhl
29. Bücherkaffee in der Bibliothek
31. SeniorInnen-Velogruppe: E-Bike-Fahrkurs in Urdorf

Juni

2. «Plissé», Musiktheaterquartett mit «Kalberei» im Werkgebäude (GVH)
7. Wandergruppe: Liestal und Umgebung (FV)
8. Am Round-Tablegespräch zu Problemen in der Sekundarschule nehmen 80 Interessierte teil
10./11. Der Gesangverein Hedingen begeistert mit einem heiteren Konzert «Tango korrupti»
13. Kirchgemeindeversammlung: Die Aufnahme von Verhandlungen für einen Zusammenschluss von Kirchgemeinden wird angenommen
14. Krimi-Abend mit Esther Pauchard in der Bibliothek Hedingen
15. Gemeindeversammlung: Der neue Gestaltungsplan «Areal Ernst Schweizer AG» wird einstimmig angenommen
17. «Hedingen Persönlich» in der Bibliothek mit Regula Schmidt Birchler (siehe Textbeitrag)
21. SeniorInnen-Ausflug nach Gruyère (FV)
21. SeniorInnen-Velogruppe: Hünenberg
30. Sommerabendständchen des Musikvereins beim Volg Zwillikon (MVH)

Juli

5. Wandergruppe: Boudry-Noiraigue (Areuse-Schlucht), (FV)

5. Gemütlicher Grillabend der Integrationsgruppe (besteht seit 2016) zusammen mit Flüchtlingen auf dem Sportplatz Schlag

8. Grillabend am Weiher (FFH)
9. Musikalischer Gottesdienst mit den «I Tredici» des Gesangvereins Hedingen
19. SeniorInnen-Velogruppe: Uerzlikon

31. Bundesfeier am Weiher

August

16. Wandergruppe: Kriens – Malters (FV)
16. SeniorInnen-Velogruppe: Freiamt
24. SeniorInnen-Velogruppe: Immensee
25. Kino am Weiher «Die göttliche Ordnung» (Frauenstimmrecht), (FFH)

26. Aug. – 2. Sept. Altersferien in Andeer

September

6. Wandergruppe: Solothurn - Altreu (FV)
6. Multikulti Kaffeetreff im Chilehuus
10. Musikalischer Abendgottesdienst zur Begrüssung der Konfirmanden
10. Abschied von Antoinette Zberg und Otto Dubach als Kioskpächter am Weiher

16. «Hedingen Persönlich» mit Antje Detken (siehe Textbeitrag) in der Bibliothek
17. Ökumenischer Bettag-Gottesdienst (Wetter bedingt in der Kirche)
22. – 24. Chilbi-Wochenende mit Chile a de Chilbi und Frühschoppenkonzert des Musikvereins
28. SeniorInnen Velogruppe: Horben
29. Anet Corti mit «Optimum – bis zum bitteren Maximum», Komödiantisches, satirisches Theater im Werkgebäude (GVH)

Oktober

2. Kinoabend im Chilehuus mit dem Film «Frühling im Herbst» (FV)
4. Wandergruppe: Rothenturm - Biberbrugg (FV)
4. Multikulti Kaffeetreff im Chilehuus
18. SeniorInnen-Velogruppe: Oberamt
26. SeniorInnen-Velogruppe: Um Hedingen
28. «Hedingen Persönlich» in der Bibliothek mit Esther Nievergelt (siehe Textbeitrag)
29. Musikalischer Abendgottesdienst mit Werken von W. A. Mozart mit Anette Bodenhöfer und Rägle Brawand

November

1. Multikulti Kaffeetreff im Chilehuus
2. Gemeindenachmittag im Chilehuus, Lukas Rechsteiner berichtet über den Super-Puma der Schweizer Luftwaffe (siehe Textbeitrag)
3. «Tricky Niki» mit «Hypochondria» im Werkgebäude (GVH)
6. Räbeliechtliumzug

8. Wandergruppe: Obfelden - Sins (Reusswanderung)
13. Brigitta Moser führt neuerdings beim Volg einen Marronistand

18. «Hedingen Persönlich» in der Bibliothek mit Marcel Hager (siehe Textbeitrag)
19. Die Renaturierung des Hofibaches scheint zu gelingen.

24. Gospelkonzert mit Christine Jaccard und Dave Ruosch in der Kirche (GVH)
26. Musikalischer Abendgottedienst zum Ewigkeitssonntag

Dezember

2. Kindertheater (GVH) am Bazar (FV)
3. Die Hedinger Sängerin Tamara Perez gewinnt einen kleinen Prix Walo 2017
5. Wandergruppe: Jahresabschluss (FV)
6. Bücherkaffee in der Bibliothek
7. Gemeindeversammlung – Die Vorberatung zur Abstimmung über den Austritt aus dem Spital-Zweckverband löste eine intensive Diskussion aus.
8. Die Original Swiss Tenors in der Kirche (GVH)
9. «Hedingen-Persönlich» mit Bertram Thurnherr, Gemeindepräsident (siehe Textbeitrag)
11. Abschiedsapéro für Dorli Streit, langjährige Leiterin der Bibliothek

14. Gemeindenachmittag im Chilehuus, Weihnachtsfeier mit Heinz Lüthi, ehemaliges Mitglied im «Kabarett Rotstift».
17. Offenes Weihnachtssingen mit dem Gesangverein Hedingen, dem Klarinettenensemble des Musikvereins und einem Flötenensemble von Susanne Bantel
29. Eine Bluttat in der Nähe des Lindenplatzes fordert ein Todesopfer und zwei schwerverletzte Frauen

31. Ökumenischer Gottesdienst zum Jahreswechsel mit norwegischer und schwedischer Volksmusik

2018 in Hedingen

Verena Trindler, Martin Kehrer

Januar

1. In Hedingen wohnen 3678 Personen (+ 11 gegenüber dem Vorjahr)

3. Wintersturm Burglind verursacht grössere Sturmschäden, die durch die nachfolgenden Stürme Evi (16.1.) und Friederike (18.1.) noch verstärkt werden.

3. Die neue Leiterin der Bibliothek heisst Leonie Ackermann

10. Wandergruppe: Mettmenstetten-Hedingen (FV)

18. Informationsveranstaltung der Gemeinde zur Spitalabstimmung

19. «Weniger Egli» mit dem Musik-Kabarett-Programm «Irgendwenn» im Chilehuus (GVH)

23. «Knonaueramt solidarisch»: Vortrag mit Andreas Zumach zum Thema Rohstoffe-Krieg-Flucht, Konflikt um Wasser, Energieressourcen und Territorien

27./28. Jahreskonzert des Musikvereins im Schachensaal (MVH)

Februar

2. Esther Hasler mit «Wildfang», treffsicheres Einfrau-Tastentheater, im Chilehuus (GVH)

2. Neuzuzügerabend

2. Vollgas-Party im Schachensall

3. Kinderfasnacht mit Kindermaskenball mit dem Motto «Es war einmal...» und Höckler Ball

7. Wandergruppe: Aesch-Hedingen (FV)

7. Multikulti Kaffeetreff im Chilehuus

10. «Hedingen persönlich» mit Robert Lüchinger über Ägypten (siehe Text) in der Bibliothek

März

4. Abstimmungen: Die Gemeinde hat dem Austritt aus dem Zweckverband Spital Affoltern zugestimmt.

11. Weltgebetstag in der Kirche zum Thema «Gottes Schöpfung ist sehr gut (Surinam)»

14. Wandergruppe: Sins – Gisikon-Root (FV)

15. Gemeindenachmittag: Heitere Christenlehre mit Pfarrer Urs Boller

18. Ökumenischer Gottesdienst mit Suppenzmittag und multikultureller Kost

23. Violinrezital mit Corinna Meienberg in der Kirche (GVH)

28. SeniorInnen-Verlogruppe: Oberamt

April

4. Wandergruppe: Forch – Erlenbachertobel – Erlenbach (FV)

4. Multikulti-Kaffeetreff im Chilehuus

8. Musikalischer Abendgottesdient mit neuen Liedern und jungen Sängern

12. Gemeindenachmittag: Velotour von Hedingen in die Mongolei

15. Erneuerungswahlen Gemeinde-Behörden und Schulpflege. Bei der Schulpflege wird ein neues Team gewählt und drei bisherige Mitglieder abgewählt. Als neuer Gemeindepräsident wird Ruedi Fornaro gewählt

Nicole Doppler betreut die Finanzen und Liegenschaften, Christine Erni Soziales, Gesellschaft und Umwelt, Claude Hafner Hoch- und Tiefbau sowie Roland Schneider die Bildung

18. SeniorInnen-Velogruppe: Hafnerberg

20. Lorenz Keiser mit «Matterhorn Mojito» im Werkgebäude (GVH)

21. «Hedingen persönlich» in der Bibliothek mit Flurina Rigling, Preisträgerin von «Schweizer Jugend forscht». Flurina führte in die Welt der Trüffel ein.

26. SeniorInnen-Velogruppe: Frauental

29. Gottesdienst mit dem Ensemble «I Tredici»

Mai

2. Wandergruppe: Aarwangen – St. Urban (FV)

2. Multikulti Kaffeetreff im Chilehuus

5. Die neuen Pächter des Kiosks am Weiher sind Michael und Katharina Grond

Achtung: Die Zufahrt an allg. Sonn- und Feiertagen ist neu mit einem permanenten Fahrverbot angegeben.

13. Muttertagsgottesdienst mit anschliessendem Konzert des Musikvereins, Kirche Hedingen

24. SeniorInnen-Velogruppe: Flachsee Reuss

Juni

1. The Waffle Machine Orchestra, Konzert in der Besenbeiz zum Kuhstall, Ismatt (GVH)

4. Abend-Bücherkaffee in der Bibliothek

6. Wandergruppe: Diessenhofen – Stein am Rhein (FV)

6. Multikulti Kaffeetreff im Chilehuus

7. Gemeindeversammlung

9. «Hedingen persönlich» mit Kurt Hofmann in der Bibliothek

16.–23. Seniorenferien in Murten

20. SeniorInnen-Velogruppe: Freiluft
23./24. Konzert des Gesangvereins: Musikalische Zeitreise durch die Renaissance
26. Sommerabendständli des Musikvereins auf dem Dorfplatz Zwillikon
28. SeniorInnen-Velogruppe: Um den Albis
Die Schüler der dritten Sekundarstufe präsentieren ihre Abschlussarbeiten

Juli

6. Der seit der Sanierung lästige Pflanzenwuchs im Weiher gibt zu Diskussionen Anlass.
Der ganze Juli ist extrem warm und trocken, was zu erheblichen Ernteausfällen, trockenen Gärten, und hohen Ozonwerten führt.
Wegen Lieferverzögerungen kann das Kinderbad am Weiher während des ganzen, ausserordentlich heissen Sommers nicht benützt werden!

11. Wandergruppe: Reigoldswil – Wasserfallen – Waldenburg (FV)
18. SeniorInnen-Velogruppe: Sins
26. SeniorInnen-Velogruppe: Linthebene
31. Bundesfeier am Weiher, Festredner ist Ruedi Fornaro, wegen der Trockenheit muss auf das Feuer und Feuerwerke verzichtet werden.

August

8. Wandergruppe: Seelisberg – Emmetten (FV)
22. SeniorInnen Velogruppe: Einsiedeln
24. Kino am Weiher (FFH): «Madame Mallory und der Duft von Curry»
30. SeniorInnen-Velogruppe: Hochdorf

September

5. Wandergruppe: Küssnacht-Luzern (FV)
7. «schön & gut» mit «Mary» (GVH), poetisches und politisches Kabarett
16. Ökumenischer Bettagsgottesdienst am Weiher mit der Taufe von 5 Kindern
19. SeniorInnen-Velogruppe: Reuss
21.–23. Chilbiwochenende mit Frühschoppenkonzert (MVH)

22. Gemeinsame Hauptübung der Feuerwehren der Gemeinde und der Firma Kolb AG auf deren Gelände
26. Röbi Koller liest in der Bibliothek
27. SeniorInnen-Velogruppe: zum Römerbad
27. Kinoabend «Aurore» (FV)
28.–30. Buntes Musikprogramm in der Firma E. Schweizer - Metallbau

Oktober

3. Wandergruppe: Kaiserstuhl – Eglisau (FV)

4. Ständerat Rechsteiner spricht auf Einladung der SP im Chilehuus über den Landesstreik 1918

4. Der neu gestaltete Spielplatz im Oberdorf mit sichereren Spielgeräten

5. «Die Exfreundinnen» im Chilehuus mit «Zum Fressen gern», (GVH)

17. SeniorInnen-Velogruppe:Oberamt

25. SeniorInnen-Velogruppe: Aemtlerweg

27. Kinderkleider- und Spielsachenbörse im Werkgebäude (FFH)

28. Musikalischer Abendgottesdienst mit dem Gospelchor von Anette Bodenhöfer

November

3. Workshop zur kommunalen Richt- und Nutzungsplanung

3. «Hedingen persönlich» mit Judith Schmid, Opernsängerin, in der Bibliothek

5. Räbenliechtliumzug

7. Wandergruppe: Gisikon – Rotsee -Luzern (FV)

14. SeniorInnen-Velogruppe: Spätherbsttour

16. «The true Turi Winter Story», die wahre und fantasievolle Geschichte eines Desperados (GVH)

23./24. Grosse KreuzTURNfahrt (TV)

Dezember

1. «Sternäzauber» Advents Bazar (FV) mit Kindertheater «Die weisse Katze» (GVH)

2. «Quartetto Clarinetto» in Kirche (GVH)

5. Wandergruppe: Jahresabschluss (FV)

5. Bücherkaffee «Für lange Nächte»

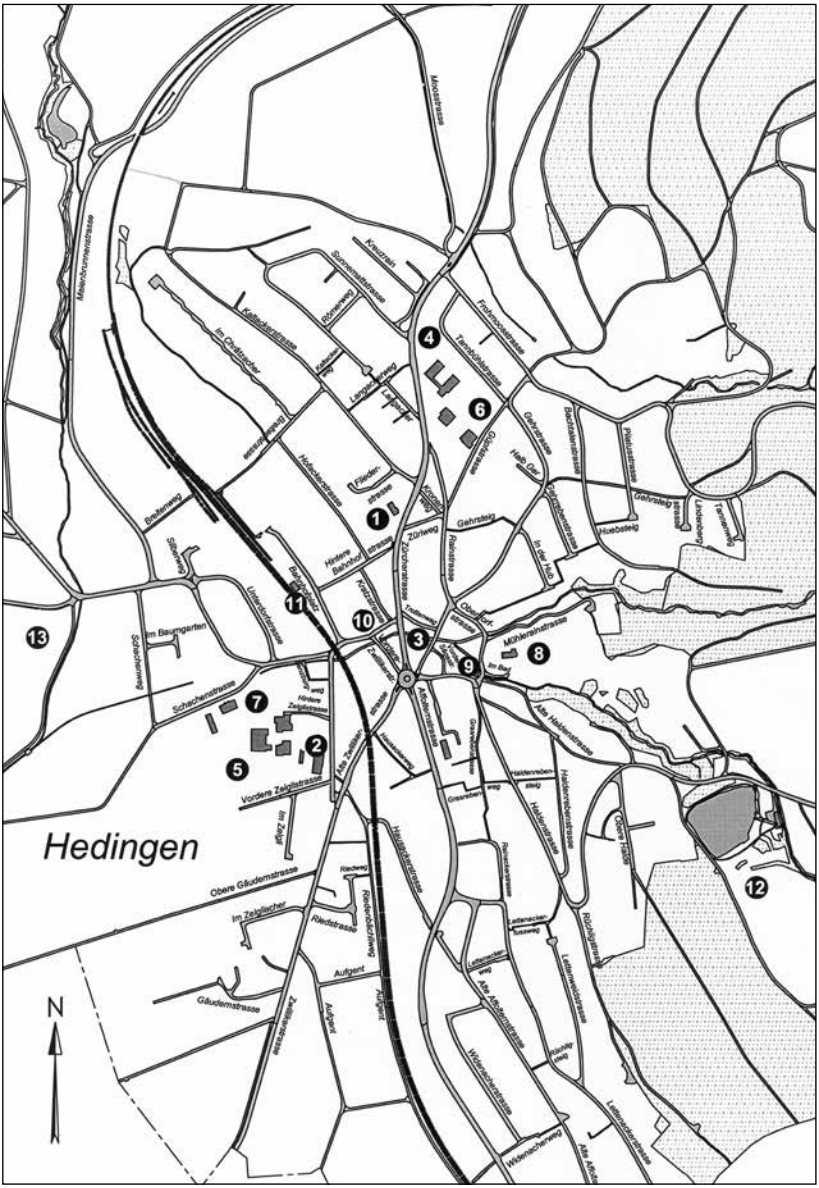
6. Die Weihnachtsbeleuchtung der Familie Hediger, Zwillikerstrasse 38b

13. Gemeindenachmittag (Weihnachtsfeier), Kirchgemeinde- und Gemeindeversammlung

16. offenes Adventssingen mit dem Gesangverein in der Kirche

24. Familienweihnacht in der Kirche

31. Oekumenischer Gottesdienst zum Jahreswechsel



1 Gemeindehaus
2 Werkgebäude (Regiebetrieb, Feuerwehr, Saal)
3 Schul- und Gemeindebibliothek
4 Schulhaus Güpf
5 Schulhaus Schachen, Gemeindesaal (Schachensaal)
6 Kindergarten Güpf
7 Schachen gamma (Kindergarten, Schule und Hort)
8 Evang.-ref. Kirche, Friedhof
9 Chilehuus
10 Poststelle im Volg
11 Bahnhof
12 Badeanlage Hedinger Weiher
13 Sportplatz Schlag