



# austausch

Zeitschrift der Vivazzo Stiftung

Nr. 93 · Juni 2026



**Mut**

# Inhalt

## Editorial

### Mut hat viele Gesichter

Severin Kolb 02

### Ein Tag...

#### ...in der WG Akazie

Micha Baur 03

## Aktuell

### Zivilcourage: Im Gespräch mit Prof. Dr.

Veronika Brandstätter-Morawietz

Daniel Fehr 04

### Der neue Leiter der Biogärtnerei

Andreas Meili

### 30-Jahr-Jubiläum:

#### «Zusammenhalt muss bleiben»

Max Mojon 05

## Aus den

### Stiftungsbereichen

#### Mäusefängerin Biogärtnerei

Anja Wolf

#### Küche aus Tannenholz

Tobias Wunderli

#### Wiedersehen dank «Austausch»

Karin Koster 06

## Streiflicht

### Neue Peer-Stiftungsrätin

Delia Geisthardt 07

## Schwerpunkt

### Mutgeschichten 08-09

#### Im Gespräch: «Mit dem Fallschirm

aus dem Flugzeug springen» 10-12

## Persönlich

### «Angst und Mut – zwei Seiten derselben Münze»

Simon Buchmann 13

## Pinwand

14

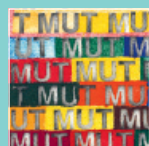
Da war doch noch was 15

## Impressum

15

## Comic

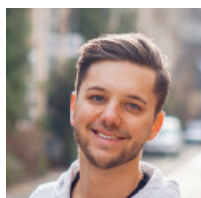
Bernadette Marty 16



Austausch Nr. 93

Titelbild

Josef Schödlin



Severin Kolb  
Redaktionsleiter  
Austausch

# Mut hat viele Gesichter

Mut kommt in vielen Formen und Facetten daher. In dieser Austausch-Ausgabe begegnet er uns ganz leise und ganz nah: in den Stimmen unserer Klient:innen. Sie erzählen davon, wofür sie in letzter Zeit Mut gebraucht haben. Oder davon, bei welchem Projekt sie sich wünschen, ein kleines Stück mutiger zu sein. Es geht nicht um grosse Heldentaten. Es geht um Entscheidungen, um Schritte nach vorn, um das Dranbleiben.

Eine Stimme in dieser Ausgabe spricht auch über Angst – und darüber, dass Angst und Mut zwei Seiten derselben Medaille sind. Dieser Gedanke findet sich auch in der Art wieder, wie Menschen in der Schweiz über Mut sprechen. Die sotomo-Studie «Mut in der Schweiz» zeigt: Für viele bedeutet Mut vor allem, sich zu überwinden, Ängste auszuhalten oder die eigene Komfortzone zu verlassen. Andere verbinden Mut mit Verantwortung, damit, zu sich selber zu stehen und mit Zivilcourage – der wir in dieser Ausgabe in einem Gespräch mit einer Expertin Raum geben. Gemeinsam haben diese Vorstellungen, dass Mut selten ohne Unsicherheit auskommt.

Auffällig ist auch: Drei von vier Erwachsenen in der Schweiz wären in mindestens einem Lebensbereich gerne mutiger – am häufigsten in Beziehungsfragen. Mut wird also nicht nur bewundert, er wird auch vermisst. Und zugleich empfinden die meisten es als etwas Positives, als mutig wahrgenommen zu werden. Mut ist Wunsch und Herausforderung zugleich.

Für uns als Vivazzo Stiftung ist das ein wichtiger Bezugspunkt. Viele Menschen, die wir begleiten, bewegen sich täglich in Spannungsfeldern zwischen Angst und Mut. Mut kann hier bedeuten, «Nein» zu sagen, eine Meinung zu äussern, Hilfe anzunehmen oder einen neuen Schritt zu wagen – auch wenn die Angst mitgeht. Mut zeigt sich im Alltag, nicht spektakulär, aber wirksam. Diese Ausgabe lädt ein, genau diese Formen von Mut sichtbar zu machen. Offen, persönlich und ohne Pathos. Vielleicht entdecken wir dabei: Mut beginnt oft dort, wo jemand sagt «Ich versuche es trotzdem».

Weitere Einblicke zum Thema bietet die Studie «Mut in der Schweiz» von sotomo: [sotomo.ch/site/projekte/mut-in-der-schweiz](http://sotomo.ch/site/projekte/mut-in-der-schweiz)



### Eine Zeitschrift voller Mutigen

Wenn wir mit neuen Ideen aus der Redaktionssitzung kommen und Menschen aus der Stiftung für einen Beitrag anfragen, ist uns eines bewusst: Diese Teilnahme braucht Mut.

Mut, die eigene Geschichte zu erzählen. Mut, andere daran teilhaben zu lassen. Mut, mit Namen erwähnt zu werden. Mut, mit einem Foto in der Zeitschrift zu erscheinen.

Wir sind sehr dankbar, dass es in der Vivazzo Stiftung so viele mutige Menschen gibt, die uns Einblicke in ihre Welt ermöglichen. Herzlichen Dank für dieses Vertrauen!



## Ein Tag...

# ...in der WG Akazie

Micha gibt uns einen Einblick in die betreute Wohngemeinschaft Akazie.

Ich würde sagen, dass sich das Leben in der Wohngruppe Akazie nicht grossartig vom Leben in einer nicht betreuten WG unterscheidet. Der grosse Unterschied ist natürlich, dass es eine betreute Wohngruppe ist und alle Bewohnenden ihr Päckchen mitbringen, das sie tragen. So haben alle einen Nachteilsausgleich und werden aufgrund von diesem verschieden unterstützt.

### Das Leben in der WG Akazie sieht so aus:

Als Bewohnende stehen wir wie alle am Morgen auf und gehen dann zur Arbeit. Wenn wir dann am Feierabend nach Hause kommen, stehen Haushaltsarbeiten an, die auf die Bewohnenden aufgeteilt sind. In der Akazie sind wir momentan zu zweit. Das bedeutet, dass wir die Hausarbeiten auf unsere zwei Stöcke aufgeteilt haben. Eine Person macht den unteren Stock (Küche, Wohnzimmer und den Balkon), die andere Person macht den oberen Stock (beide Bäder, Gang und die Treppe). Im Grossen und Ganzen klappt das sehr gut und wenn mal was vergessen wird, geht nicht gleich die Welt unter. Damit es gut klappt, können wir mit den Fachpersonen einen Wochenplan erstellen, bei dem wir alle unsere Arbeiten und Termine auflisten und so einen besseren Überblick haben, wann was zu erledigen ist. Alle zwei Wochen tauschen wir die Hausarbeiten. Mir gefällt das, weil man so etwas Abwechslung hat. Mit den Fachpersonen sitzen wir im Einzelgespräch auch oft zusammen, um zu besprechen, wie es uns geht, und um zu schauen, ob und wo wir Unterstützung brauchen. Ich schätze das Team, das uns betreut, sehr. Es sind alle sehr nett und sie helfen alle wie und wo sie können. Natürlich hat jede WG eine zugeordnete Fachperson, aber mittlerweile kenne ich alle. Was auch immer wieder gemacht wird, ist die Prüfung der Landkarte; ein Tool, das wir in der Stiftung nutzen, um damit den

individuellen Nachteilsausgleich zu erarbeiten. Dann sitzt man mit der Fachperson zusammen und schaut gemeinsam, wie es gerade aussieht und ob man etwas anpassen muss.

### Was mir besonders gut gefällt:

Mir gefallen die zwei gemeinsamen Abendessen, die wir in jeder Woche mit wenigen Ausnahmen haben, sehr gut. Diese Abendessen haben wir mit der WG-Magnolie zusammen, die grade neben der Akazie ist. Wir haben ein tolles Miteinander und das Essen ist immer sehr lecker. Für das gemeinsame Abendessen ist immer eine Bewohnerin oder ein Bewohner zuständig. Das heisst, die Planung und Umsetzung liegt in unserer Verantwortung. Ich koche gerne und ich würde meinen, dass die anderen das auch tun. Auf jeden Fall haben wir immer leckeres Essen auf dem Tisch. Die Gespräche sind auch sehr gut, die wir am Tisch haben. Generell haben wir ein tolles Verhältnis unter den beiden WGs. Manchmal machen wir einen Spieleabend. Ein oder zweimal im Jahr machen wir mit beiden WGs einen Ausflug. Das ist möglich, weil wir das Essensbudget gut einhalten und so ein Ausflug möglich ist. Wir waren zum Beispiel schon im Zürich Zoo oder im Schokoladenmuseum von Lindt und Sprüngli.

Um das nochmals abzurunden: Ich fühle mich sehr wohl in der Akazie. Das Verhältnis zum Fachpersonal und den Mitbewohnenden aus der Akazie und Magnolie ist super. Ich erhalte all die Unterstützung, die ich brauche und kann so ein sehr selbstbestimmtes Leben führen.

*Micha Baur, WG Akazie*

# Zivilcourage: Mut im Alltag

*Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz ist Professorin für Psychologie an der Universität Zürich. Sie forscht zu Motivations- und Emotionspsychologie. Einer ihrer Schwerpunkte ist Zivilcourage. Wir haben mit ihr darüber gesprochen, was es zum mutigen gesellschaftlichen Handeln braucht.*

## **Frau Brandstätter-Morawietz, Sie forschen seit vielen Jahren zur Zivilcourage. Was hat Sie dabei am meisten überrascht?**

Mich hat am meisten überrascht, wie viele Menschen Zivilcourage mit Heldentaten in Verbindung bringen. Sie denken, dass man etwas ganz besonders Mutiges tun muss, damit es zählt. Doch Zivilcourage zeigt auch, wer etwas dagegen sagt, wenn jemand rassistische oder sexistische Witze macht.

## **Was verstehen Sie unter Zivilcourage?**

Zivilcourage ist eine Form des prosozialen Handelns – also ein Handeln, das darauf abzielt, dass es anderen Menschen wohl ergeht. Bei der Zivilcourage geht es konkret darum, seine Stimme zu erheben, wenn jemand anderes angegriffen wird. Wenn Menschen in ihrer seelischen oder körperlichen Integrität verletzt werden.

## **Können Sie uns Beispiele nennen?**

Zivilcourage ist gefragt, wenn man etwas sieht oder hört, das gegen humanistische Werte verstösst. Man beobachtet zum Beispiel im Tram einen sexistischen Übergriff. Oder man wird Ohrenzeuge, wie jemand über eine Personengruppe, etwa Zugewanderte, beleidigend herzieht.

## **Wir treten also für eine andere Person ein?**

Genau. Wir sagen oder tun etwas, wenn wir Unrecht sehen. Zur Zivilcourage gehört neben dem Handeln auch noch ein zweiter Aspekt. Es braucht eine bestimmte innere Haltung. Das zivilcouragierte Handeln orientiert sich an humanen, demokratischen, menschenrechtlichen, bürgerrechtlichen Prinzipien.

## **Warum ist Zivilcourage wichtig für eine Gesellschaft?**

Demokratie ist etwas, das gepflegt werden muss. Und zu dieser Pflege gehört, dass man sich gegen Intoleranz, Verächtlichkeit und Demütigung von anderen Menschen wehrt. Als Teil der Gesellschaft sind wir verpflichtet, zu handeln, wenn wir Unrecht sehen.

## **Sie beschreiben einen starken Appell an uns Menschen.**

### **Was braucht es, um zivilcouragiert zu handeln?**

Eine starke Werteorientierung. Wir müssen eine soziale Verantwortung verspüren. Menschen, die Zivilcourage zeigen, haben Werte wie Toleranz, Hilfsbereitschaft und Solidarität mit Schwächeren.

Neben den Werten braucht es auch das entsprechende Verhalten dazu. Wenn das nicht zusammenpasst, sprechen wir in der Psychologie von einer Einstellungs-Verhaltens-Lücke. Unsere Einstellung und unser Verhalten klaffen auseinander. Wir finden etwas wichtig, verhalten uns aber nicht so.



*Hat ihren Schwerpunkt unter anderem auf Zivilcourage: Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz*

## **Wie ticken Menschen, die tatsächlich zivilcouragiert handeln?**

Es spielen verschiedene emotionale Aspekte eine Rolle. Dazu gehört zum Beispiel die Fähigkeit, empathisch zu sein. Menschen, die in der Lage sind, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und mitzufühlen, treten eher für andere ein. Und es sind Personen, die über eine hohe emotionale Stabilität verfügen. Sie sind in der Lage, auch in angespannten Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

## **Was tut man, wenn man das alles nicht mitbringt?**

Wenn Werte fehlen, wird es schwierig. Wenn jemand keine humanistischen Werte mitbringt, wird diese Person wohl auch Mühe haben mit Zivilcourage. Sonst kann man zivilcouragiertes Handeln lernen und üben.

## **Wo zeigen Sie zuletzt selbst Zivilcourage?**

Vor einem Jahr beobachtete ich eine Schlägerei im Zug. Erst habe ich mich laut bemerkbar gemacht und dann die Notsprechstelle im Zug betätigt. Aber ich erinnere mich auch an Situationen, in denen ich keine Zivilcourage gezeigt habe. Zuletzt zum Beispiel bei einer Sitzung, wo ich mich nicht gemeldet habe, als sich jemand abschätzig gegenüber einer anderen Person äusserte.

*Interview durchgeführt von Daniel Fehr, Fundraising*

# Der neue Leiter der Biogärtnerei

Andreas Meili stellt sich vor.

Nach über zwanzig Jahren Selbständigkeit, sieben intensiven Jahren als Leiter der Stadtgärtnerei Zürich und weiteren sieben Jahren in unterschiedlichsten Führungsrollen im Stift Höfli in Oberstammheim durfte ich im Februar ein neues Kapitel aufschlagen. Ein Kapitel, auf das ich mich aus tiefstem Herzen gefreut habe: Mein Start als Angebotsleiter der Biogärtnerei in Fehraltorf.

Schon während meiner Schnupper- und Kennenlernetage spürte ich etwas, das mich sofort berührt hat: eine offene, warme, respektvolle Stimmung – ein Team, das einander sieht und wertschätzt. Und trotzdem war ich vor meinem ersten Arbeitstag unglaublich nervös. Ein neues Umfeld, neue Menschen, neue Aufgaben. Doch kaum war ich da, war klar: Diese Nervosität wäre nicht nötig gewesen. Ich wurde empfangen mit echtem Lächeln, offenen Herzen und einer Atmosphäre, die sagt: Schön bist du da.

Und jetzt? Kaum zu glauben, aber meine ersten Monate sind bereits vorbei. Und jeden Tag darf ich Neues lernen: neue Abläufe, neue Prozesse, neue Perspektiven. Ich darf

mit Menschen arbeiten, die motiviert, neugierig, hilfsbereit und mit einer beeindruckenden Portion Engagement unterwegs sind.

Ich darf gestalten. Ich darf bewegen. Ich darf mitdenken. Und ich darf Räume mit Leben füllen. Ja, die Stellenausschreibung hat nicht übertrieben – im Gegenteil. Ich arbeite in einem lebendigen, vielseitigen und zutiefst sinnstiftenden Arbeitsumfeld, in dem Ideen willkommen sind und echtes Mitgestalten nicht nur erlaubt, sondern gewünscht ist.

Darum möchte ich allen, denen ich bereits begegnet bin, etwas sagen: Danke. Danke für euer Wohlwollen, eure Geduld, eure Offenheit und dass ihr mich so herzlich aufgenommen habt. Ich freue mich auf alles, was vor uns liegt.

*Andreas Meili, Angebotsleiter Biogärtnerei*



# «Der Zusammenhalt in der Stiftung muss bleiben»

Max feierte sein 30-jähriges Jubiläum und gibt spannende Einblicke in die letzten drei Vivazzo Jahrzehnte.

Seit rund drei Jahrzehnten ist Max Mojon Teil der Vivazzo Stiftung. Als er 1993 in den Birkenhof kam, befand er sich an einem Tiefpunkt. Im Birkenhof gewann er Schritt für Schritt wieder Boden unter den Füßen. Was zunächst als Übergang gedacht war, wurde mit der Zeit ein Zuhause. Heute lebt Max in einer eignen Wohnung.

Beruflich war Max an verschiedenen Orten tätig, lange im «Paradiesli» in Hombrechtikon. Mit dem Wechsel in den ersten Arbeitsmarkt im Jahr 2007 erfüllte er sich ein wichtiges Ziel: eigenständig zu werden. Unterstützung aus der Stiftung begleitete ihn dabei und hilft bis heute, das Erreichte zu festigen.

Wenn Max über Veränderungen in der Stiftung spricht, wird er nachdenklich: «Früher haben Fachpersonen und Klient:innen zusammen gessst, gespielt, Ausflüge gemacht». Heute seien die Fachpersonen mehr im Büro. «Die Mitarbeitenden müssen alles dokumentieren und festhalten. Das braucht Zeit.»

Die Veränderung sei systembedingt – und sie tue ihm manchmal weh.

Für die kommenden Jahre wünscht Max sich nur eines: «Ich will bis zur Pensionierung bei der Vivazzo bleiben und danach gerne hier reduziert weiterarbeiten». Vielleicht weiterhin einmal die Woche kochen im Birkenhof oder die Wohnhäuser in die Ferien begleiten. Eines ist ihm besonders wichtig: «Wir gehören alle zur Stiftung. Egal ob Buchenhof, Birkenhof oder Gärtnerei – der Zusammenhalt muss bleiben!»

Sein Jubiläum bedeute ihm viel: «Als ich mit 29 Jahren hierherkam, hätte niemand gesagt: Das ist ein selbständiger Mann. Heute bin ich selbständig».

*Gespräch: Max Mojon, Birkenhof*

*Verschriftlicht: Severin Kolb, Redaktionsleiter Austausch*



Die ungekürzte Fassung dieses Textes gibt es auf unserem Blog: [vivazzo.ch/thema/aktuell](http://vivazzo.ch/thema/aktuell)

## Mäusefängerin Biogärtnerei



*Hampeline schaut jeden Tag in der Biogärtnerei vorbei*

Seit ziemlich genau einem Jahr haben wir bei uns tatkräftige Unterstützung von einer neuen, externen «Mitarbeiterin»: Eine hübsche Katze arbeitet bei uns als Mäusefängerin. Wir dachten, es sei ein Kater und haben ihn «Hampi» getauft. Als sich dann das Geheimnis um ihr Geschlecht lüftete, wurde kurzerhand «Hampeline» daraus.

Da wir anfangs dachten, die kleine Samtpfote würde ohnehin nicht regelmässig kommen, waren wir zunächst noch etwas zurückhaltend. Doch da haben wir uns getäuscht!

Hampeline fühlt sich bei uns katzenwohl, jeden Tag macht sie mindestens einen Rundgang, im sowie um das Gebäude. Sie nimmt ihren Job als Mäusefängerin sehr ernst! Das kommt uns natürlich sehr gelegen. Nur ab und zu übertreibt sie es mit dem Jagdeifer und fischt einen Frosch aus unserem schönen Teich. Den letzten konnten wir zum Glück gerade noch rechtzeitig retten!

Hampeline hat offensichtlich ein Zuhause, besucht uns jeweils wohlgenährt und wird von uns auch nicht gefüttert. Unser Team freut sich aber immer, wenn Hampeline auf ihrem Rundgang bei uns vorbeischaut.

*Anja Wolf, Biogärtnerei*

## Küche aus Tannenholz



*Von Grund auf neu gebaut mit Dreischichtplatten aus Tanne*

Ich bin in eine neue Mietwohnung eingezogen, deren bestehende Küche nicht mehr zeitgemäss war. Daher schlug ich meiner Vermieterin vor, eine neue Küche durch die Holzmanufaktur anfertigen zu lassen. Wir vereinbarten, dass sie die neuen Küchengeräte übernimmt und ich die Küche finanziere.

Gemeinsam mit Jonas, Fachperson Holzmanufaktur, plante ich die neue Küche, die Geräte bestellte ich selbst. Während der Produktion der Küche in der Holzmanufaktur konnte ich aktiv mitarbeiten. Den Hauptteil der Fertigung übernahmen Marcel und Pascal, Mitarbeitende des zweiten Arbeitsmarktes. Die Möbel bestehen aus Dreischichtplatten in Tanne, die Fronten sind mit Eichenkanten versehen und alle Oberflächen geölt. Die Arbeitsplatte sowie die Tür- und Schubladengriffe wurden aus Eichenmassivholz gefertigt.

Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden: Die neue Küche bietet mehr Stauraum, hat die richtige Arbeitshöhe und entspricht optisch ganz meinen Vorstellungen. Ich bin stolz auf meinen Beitrag zum fertigen Produkt.

*Tobias Wunderli, Holzmanufaktur*

## Wiedersehen dank «Austausch»-Beitrag

Karin lebt seit einiger Zeit in der Kleingruppe Buchenhof und arbeitet in der Vivazzo Geschäftsstelle. Eines Tages wurde sie von einer unerwarteten Nachricht überrascht: Es meldeten sich zwei Freundinnen aus früheren Zeiten bei ihr, mit denen sie vor über 25 Jahren eng verbunden war – über Beruf und Wohngemeinschaft. Dann gingen die Wege auseinander, der Kontakt brach ab und das Leben nahm für jede seinen eigenen Lauf.

Die beiden Frauen wussten lange nicht, wo Karin heute lebt. Auf einer spontanen Suche nach ihr stiessen sie schliesslich im Internet auf einen Artikel im «Austausch». Dieser unerwartete Fund machte ein Wiedersehen möglich – nach über 25 Jahren!

Das Treffen war geprägt von grosser Freude. In geselliger Runde tauschten sie Erinnerungen aus, teils mit etwas Wehmut, lachten über Erlebtes und erzählten von den Jahren dazwischen. Ein schönes Treffen!

*Erzählerin: Karin Koster, Geschäftsstelle*

*Verfasserin: Christine Fuhrmann, Buchenhof*



*Karin hatte ein schönes Wiedersehen mit ihren alten Weggefährtinnen..*



«Für Menschen, die punktuell Unterstützung brauchen, wünsche ich mir mehr Angebote»

## Neue Peer-Stiftungsrätin

*Delia Geisthardt ist seit März neue Stiftungsrätin bei der Vivazzo Stiftung. Als erste Peer-Stiftungsrätin bringt sie eine Perspektive ein, die es so bisher noch nicht gab – geprägt von eigener Erfahrung und Fachwissen aus der Pflege.*

Delia erzählt, sie kenne die Vivazzo Stiftung schon länger. Zur Anfrage als Stiftungsrätin sei sie aber unverhofft gekommen: «Ich bin in einem Verein, der Lebensmittel rettet, dort habe ich die aktuelle Vivazzo Stiftungsrätin Claudia Frei-Wyssen kennengelernt. Sie kennt meine Geschichte und hat mich für den Posten als Peer-Stiftungsrätin angefragt».

Ganz klar gewesen sei ihr ihre Rolle damals noch nicht. «Ich wusste zuerst nicht genau, was ich da soll», sagt Delia lachend. Trotzdem sei sie einmal auf das Angebot eingegangen, neugierig und offen. Heute freut sie sich auf die Rolle und ihre Einflussmöglichkeiten.

### Peer-Perspektive mit Tiefe

Delia arbeitet in der Pflege und ist auf finanzielle Unterstützung durch die IV angewiesen. Sie kennt psychische Erkrankungen nicht nur aus dem Lehrbuch, sondern aus dem eigenen Leben. Ihre Perspektive soll für die Stiftungsratskolleg:innen sichtbar machen, was Entscheide für das Klientel bedeuten und was sie auslösen können.

«Dabei ist sicher sowohl meine Erfahrung mit Menschen im Allgemeinen als auch mein Praxiswissen von Vorteil», erklärt Delia. Sie habe sich halt schon einiges aneignen müssen: «Erfahrung im Umgang mit psychischer Erkrankung, Erfahrung mit dem System, IV-Prozessen, Arbeitsversuchen, Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt und Fachwissen aus dem Gesundheitswesen».

### Wohnen, Arbeit und der Druck von Übergangslösungen

Beim Rundgang durch die Angebote der Vivazzo Stiftung sei ihr etwas besonders aufgefallen: «Ich habe diesen Druck nicht gespürt, dass alles nur eine Übergangslösung sein muss.» Einen Druck, den sie aus eigener Erfahrung gut kenne. Dass man hören müsse: Jetzt geht es dir gut, aber das Angebot und die Unterstützung ist nur vorübergehend.

Gerade beim betreuten Wohnen sieht Delia generell einen Engpass. «Für Menschen, die punktuell Unterstützung brauchen, wünsche ich mir mehr Angebote», sagt sie. Menschen, die nicht ganz selbständig wohnen können, aber auch nicht in ein Heim gehören. Auch aus ihrer Arbeit bei der Spitex wisse sie: Unterstützung an wenigen Tagen in der Woche reiche oft nicht aus, besonders in akuten Situationen.

### Ressourcen sehen statt Defizite zählen

Umso wichtiger seien Institutionen wie die Vivazzo Stiftung mit Fokus auf psychische Beeinträchtigungen. «Die Psyche sieht man nicht», sagt sie. Umso zentraler sei es, Ressourcen sichtbar zu machen und Potenziale zu fördern. Das stärke auch das Selbstwertgefühl der Klient:innen.

Delia erwähnt, wie viel Kraft es braucht, um sich Schritt für Schritt wieder Selbständigkeit zu erarbeiten – und wie herausfordernd administrative Hürden sein können, selbst wenn es einem eigentlich «besser» gehe.

### Kaum gewählt, schon mittendrin

Jetzt verschafft sie sich erst einmal einen Überblick: Welche Wohnhäuser gibt es, wo ist betreutes Wohnen, wer arbeitet wo? «Eigentlich eine schöne Aufgabe», sagt sie schmunzelnd. Sie habe die Stiftung ja vorher bereits gekannt – vom Hofladen in Fehrlortorf oder vom Weihnachtsmarkt. «Aber ich wusste nicht, wie gross sie ist.» Sie freut sich auf die kommende Retraite, darauf, weiter zu lernen und ihre Blickwinkel einzubringen.

*Gespräch: Delia Geisthardt, Stiftungsrätin*

*Verfasser: Severin Kolb, Redaktionsleiter Austausch*

# Mutgeschichten aus der Stiftung

*Mut lässt sich nicht messen und kaum vergleichen – denn was mutig ist, bedeutet für jede Person etwas anderes. Genau deshalb haben wir sechs Menschen aus der Vivazzo Stiftung eingeladen, ihre ganz persönliche Mutgeschichte mit uns zu teilen. Wir finden: Ganz schön mutig!*

## Mut zum eigenen Glück

Wo ich vor allem Mut brauchte, war, mich ein Stück gegen meine Kultur zu entscheiden. Ich entschied mich, für mein Wohlergehen in eine betreute WG zu ziehen. In der tamilischen Kultur ist es üblich, dass Frauen erst von Zuhause ausziehen, wenn sie verheiratet sind. Vor meinem Umzug habe ich bei meiner Familie gewohnt, da ich aber nicht auf meine psychische Gesundheit achten konnte, hatte ich Krisen. Um meinen Fokus auf mich zu stellen, habe ich mich entschieden, in einer betreuten WG zu wohnen.

Natürlich hatte ich Angst, meiner Familie meine Entscheidung mitzuteilen. Zum Glück halfen mir meine Mitmenschen, diese Entscheidung zu bestärken. Für meine Familie und für mich war und ist es immer noch schwierig, doch zusammen schaffen wir diesen Weg. Es hat sich gelohnt, mutig zu sein, denn ich bin stabiler, stärker und glücklicher geworden.

*Asmitha, WG Magnolie*



*Ein Selbstporträt von Asmitha*

## Mut zur neuen Arbeitsstelle

Ich wünsche mir mehr Mut, wenn ich etwas Neues machen will. Besonders viel Mut habe ich gebraucht, als ich mich auf die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle gemacht habe. Eine Person aus meinem Umfeld hat mir damals aufgezeigt, dass mir dieser Schritt guttun würde. Diese Rückmeldung war für mich sehr wertvoll.

Trotzdem musste ich mich überwinden und meine Zweifel aushalten.

Es gibt viele Situationen, in denen man sich mehr Mut wünscht. Vielleicht möchte man einmal selbständig in die Ferien gehen,

*Fabienne bei der Arbeit im Vivazzo Service*

sich gegen eine Ungerechtigkeit wehren oder eine Veränderung im eigenen Leben anstossen. In solchen Momenten hilft es, die eigenen Wünsche auszusprechen und sich Unterstützung bei anderen zu holen. Manchmal braucht es auch den Mut, etwas einfach auszuprobieren und zu schauen, was passiert.

*Fabienne, Vivazzo Service*

## Mut durch Meditation

Wenn ich darüber nachdenke, wo ich in meinem Leben Mut gebraucht habe, kommen mir ganz unterschiedliche Situationen in den Sinn. Eine der ersten Erinnerungen reicht weit zurück in meine Kindheit. Ich stand als kleiner Junge oben auf dem 10 Meter Sprungturm. Unter mir das Wasser, um mich herum die Stimmen der anderen: «Spring, oder hast du keinen Mut?» In diesem Moment brauchte es Überwindung, auf mich selbst zu hören und den Schritt zu wagen. Auch später, beim Skifahren mit meiner Familie, begegnete mir der Mut immer wieder. In die Hocke gehen auf der Piste, über Schanzen springen – das ging nicht immer gut. Manches misslang, manches forderte mich heraus.

Mut brauchte ich auch, als ich eine neue Arbeitsstelle antrat. Frisch zu beginnen, bedeutete für mich, ehrlich zu mir selbst zu sein und dazu zu stehen, was ich kann – und auch, was (noch) nicht.

Kraft und Mut finde ich heute vor allem durch Meditation und durch das Gespräch mit mir selbst. Ich erinnere mich bewusst daran: «Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.»

Was ich anderen mitgeben möchte: Es lohnt sich, die eigenen Fortschritte wahrzunehmen. Auch kleine Schritte sind Schritte. Sie zeigen, dass man weiterkommt.

*Daniel, WG Flieder*



*Daniel kennt Mut aus unterschiedlichen Situationen*



## ■ Schwerpunkt



Samuel mag die Musiktherapie

### Mut zum Reisen im ÖV

Das Reisen im Öffentlichen Verkehr fällt mir sehr schwer. Vor allem, wenn es viele Menschen im Zug oder Tram hat. Ich mache mir dann viele Gedanken und bekomme auch manchmal Angst, von dem, was die Leute reden. Ich versuche mich dann wieder zu fangen. Wenn ich die Fahrt geschafft habe, bin ich gestärkt und freue mich auf weitere Termine.

Vor allem in der Musiktherapie habe ich am meisten Freude und ein Gefühl von Erfolg. Ich schreibe auch meine eigenen Texte zu Beats und nehme sie gelegentlich als Rap-Songs auf.

*Samuel, Bewohner Buchenhof*

### Mut für Ferien ganz alleine

Letztes Jahr habe ich etwas gemacht, das viel Mut von mir gebraucht hat: Ich habe meine Ferien allein organisiert und bin ganz allein nach Schaffhausen gereist. Am Anfang war ich unsicher, doch ich habe mein Ziel schnell gefunden und mich dort gut zurechtgefunden.

Ich habe in einem Wohnwagen gewohnt und meinen Alltag selbst gestaltet. Ich habe alleine gekocht und für mich gesorgt. Besonders schön war der Besuch eines Schlosses. Von meinen Ferien habe ich meinen Liebsten Ansichtskarten geschickt und meine Eindrücke mit ihnen geteilt.

Mein Traum ist es, eines Tages mit einem Freund mit dem Wohnwagen nach Kroatien zu fahren.

*Marie-Louise Allen, Bewohnerin Kastanienbaum*



Das Schloss Schaffhausen besichtigte Marie-Louise in ihren Ferien.

### Mut für Veränderung

Hallo zusammen, ich heiße Tanja Knöpfel. Ich brauche immer wieder Mut, besonders wenn etwas Neues beginnt. Vor fast sechs Jahren habe ich vom Werkheim in die Vivazzo Biogärtnerei gewechselt.

Dieser Schritt war für mich nicht einfach. Am meisten Angst machten mir die neuen Leute und das unbekannte Umfeld. Ich war anfangs eher zurückhaltend, habe beobachtet und die Stimmung abgetastet.

Mit der Zeit lernte ich meine Arbeitskolleg:innen kennen und merkte, dass ich ihnen vertrauen kann. Dieses Vertrauen gab mir Sicherheit. Heute fühle ich mich sehr wohl in der Biogärtnerei und habe hier sogar neue Freundschaften gefunden.



Tanja bereut ihren Wechsel in die Biogärtnerei nicht

Den Mut für den Wechsel des Arbeitsplatzes konnte ich aufbringen, weil es mir am alten Arbeitsplatz nicht mehr gut ging. Der Leidensdruck wurde so gross, dass die Angst vor dem Wechsel kleiner war als das Bedürfnis nach Veränderung.

Mut brauche ich auch bei Veranstaltungen und Ausflügen, zum Beispiel mit der Pro Infirmis. Das Anmelden fällt mir oft schwer, wird aber leichter, je mehr Menschen ich kenne.

Zu meiner Mutgeschichte gehört auch meine Leukämie-Erkrankung seit 1981. Sie hat mich geprägt und mir gezeigt, wie viel Kraft in mir steckt. 2017 habe ich meinen Mut zusammengenommen und an einer Studie über Leukämie mitgemacht, inklusiver medizinischer- und Belastungs-Tests.

*Tanja, Biogärtnerei*

# «Mit dem Fallschirm aus dem Flugzeug springen»

Im aktuellen Gespräch geht es um Mut im Alltag, Gleitschirmfliegen und Atmen.

## Was sind Alltagsaufgaben, die dich viel Mut kosten im Privaten oder auch bei der Arbeit?

**Jessica:** Ich brauche Mut, um mich zu wehren, wenn es mir zu weit geht. Zum Beispiel bei gewissen Situationen bei der Arbeit. Ich weiss dann nicht, hat es mit mir zu tun, mit meiner Krankheit, oder nicht.

**Elinor:** Ich finde das auch schwierig, dadurch stösst man anderen vielleicht vor den Kopf, das will man ja nicht.

**Julia:** Für mich ist das auch schwierig. Ich habe keinen Mut, um meine Meinung zu sagen, um Grenzen zu setzen oder «nein» zu sagen. Dies kommt auch von meiner Erkrankung.

**Stefan:** Ich brauche viel Mut, um Themen anzusprechen und klare Grenzen zu setzen. In meiner jetzigen Wohnsituation brauche ich Mut und Gelassenheit, denn ich möchte aus der Vivazzo WG in eine eigene Wohnung ziehen. Es braucht Mut, jeden Tag nach Wohnungen zu schauen, aber ich will einen Schritt weiter. Im Alltag geht es oft lange gut, bis ich in ein Loch falle, und dann brauche ich Mut, um etwas zu verändern.

**Nadine:** Für mich braucht es Mut bei der Arbeit, wenn ich an meine Grenzen stosse. Ich habe es nicht gerne, wenn etwas nicht geht. Wenn ich merke, die Gesundheit macht nicht mit, braucht es sehr viel, bis ich dem Chef sagen kann, es ist mir zu viel. Ich kann das noch nicht so gut und muss da noch lernen. Im Alltag neben der Arbeit gelingt es mir besser. Wenn mir die Menschen nah sind, verstehen mich die Leute und wenn es fremde

Menschen sind, ist es mir egal, weil ich die ja nicht mehr sehe.

**Elinor:** Ich brauche Mut, um mitzuteilen, dass ich eine Pause brauche. Ich finde es schwierig, meine eigenen Grenzen zu respektieren; es braucht dann Mut, um es nach aussen zu kommunizieren. Zum Beispiel an einer Familienfeier, wenn es mir sehr gefällt, ich die Menschen gerne habe, aber merke, es wird mir zu viel, um dann zu sagen: «danke vielmal, es war sehr schön, ich gehe nun aber nach Hause, um wieder zur Ruhe zu kommen». Dazu brauche ich grossen Mut, ob schon ich weiss, dass alle es verstehen. Dieses «Defizit» habe ich nicht gerne, darum braucht es Mut. Ich will nicht anders sein.

**Fränzi:** Brauchst du auch immer wieder Mut bei Arbeitssituationen?

**Elinor:** Bei der Arbeit brauche ich weniger Mut, ich bin unglaublich dankbar für meine Chefinnen, welche mir grosses Verständnis gegenüber bringen. Dann fällt es mir auch einfacher, darüber zu reden.

## Was war die mutigste Handlung in deinem Leben?

**Julia:** Für mich war es 2014 die Bekehrung durch Jesus Christus von der Heilsarmee Uster. Ich ging schon als Kind in die Jungeschar, doch dort war ich noch nicht bekehrt. Ich glaubte lange an die Astrologie und die Tarotkarten, und kann es auch jetzt noch nicht ganz weglegen. Doch ich habe schon oft gebetet, dass ich das vergessen und ablegen darf.



**Stefan:** Meine mutigste Entscheidung war im Januar 2023, da habe ich mit meiner Sucht aufgehört. Seit da bin ich clean, ich lebe ohne bewusstseinsverändernde Substanzen, habe mein Leben wieder im Griff. Die Vivazzo Stiftung hat mir einen gewissen Rahmen gegeben. Es hat Mut gebraucht in eine Klinik zu gehen und das Problem anzugehen. Heute bezeichne ich mich als wertvolles und produktives Mitglied unserer Gesellschaft. Ich mache einiges für meine Genesung, und ich helfe Menschen, die noch in der Sucht sind. Ich arbeite einmal pro Woche in der Nacht auf der Strasse für die Sieber Stiftung. Das hat auch Mut gebraucht.

**Nadine:** Das ist mutig. Hast du nicht Angst, wieder rückfällig zu werden, da du mit deinem Engagement bei Sieber so nah am Konsum bist?

**Stefan:** Ich habe eine Arbeit in dem Bereich gesucht. Ich gehe in eine Selbsthilfegruppe für mich und ohne das könnte ich diese Arbeit nicht machen.

**Nadine:** Ich fliege Gleitschirm und habe eigentlich sehr Höhenangst. Ich habe Angst, wenn ich nur schon auf eine Leiter muss. Ich konnte die Höhenangst auch durch Klettern nicht abtrainieren. Ich habe einen Gleitschirmkurs gewonnen und ging mit der Überzeugung an den Kurs, dass ich den Kurs nach kurzer Zeit abbrechen werde. Bei einem kleinen Hügel, zehn Meter, beginnt man. Da brauchte ich so Mut, um die drei Schritte zu machen, dass ich



«In vielen Momenten, die Mut brauchen, ist das Atmen wichtig.»

Elinor



«Ich habe Flugangst und muss jeweils beim Fliegen einige Male beten.»

Julia



«Auf den Bahnen im Europa-Park rede ich mir gut zu oder meine Schwester beruhigt mich.»

Nadine



«Ich fliege Gleitschirm und habe eigentlich sehr Höhenangst.»

Jessica



«Meine mutigste Entscheidung war im Januar 2023, da habe ich mit meiner Sucht aufgehört.»

Stefan

zwei Meter fliegen konnte. Plötzlich stand ich dann auf einem grossen Hügel. Beim ersten Mal getraute ich mich nicht zum Starten, ich bin dann nochmals gegangen und das war das Mutigste, was ich bis jetzt gemacht habe. Jetzt gehe ich immer wieder.

Wenn ich fliege, dann habe ich ein ganz anderes Gefühl, man hat keinen Bezug mehr zum Boden. Beim Klettern oder so, hat man immer einen Bezug zum Boden; die Wand kommt vom Boden, das Seil auch.

**Jessica:** Ich bin schon einige Male im Europark gewesen, doch ich traue mich nicht auf die Blue-Fire-Bahn, aber würde gerne gehen. Ich habe auch Angst vor anderen Bahnen, gehe dann aber doch.

**Stefan:** Ich war schon einmal an einem Bungeeseil angeknüpft, habe runter geschaut und dann habe ich mich wieder abgeschnallt. Aber irgendwann mache ich das noch.

**Fränzi:** Hat das Abschnallen kein Mut gebraucht?

**Stefan:** Nein, das ging sehr schnell, da brauchte ich keinen Mut.

**Elinor:** Mutig war ich, als ich nach einer schweren Krankheitsphase zurück in den Alltag ging; ich war gerade bei den Eltern ausgezogen, hatte eine neue Arbeit gefunden. Die «normalen» Schritte vom Leben zu gehen, erforderten Mut.

### Wenn du allen Mut hättest, was würdest du gerne tun?

**Jessica:** Ich würde sehr gerne mit einem Fallschirm aus einem Flugzeug springen. Ich sehe das jeweils in YouTube-Filmen.

**Elinor:** Das lohnt sich, ich habe das in Neuseeland gemacht. Zuerst hat man einen freien Fall, dann wird der Fallschirm gezogen. Der starke Luftwiderstand ist mir sehr in Erinnerung, da musste ich fest dagegen drücken, damit es mir die Arme nicht nach oben zog. Auch das Fliegen war sehr schön. Es war ein Tandemsprung.

**Julia:** Ich habe Flugangst und muss jeweils beim Fliegen einige Male beten.

Ich würde gerne wieder einmal in ein Flugzeug steigen, auch für einen längeren Flug, zum Beispiel nach Bangkok.

**Stefan:** Ich würde gerne wieder einmal in ein Segelflugzeug steigen. Ich war früher schon mitgeflogen, beim Fliegen fühlt man sich frei.

**Nadine:** Ich würde einen längeren Gleitschirmflug machen. Um einen längeren Flug machen zu können, braucht man Thermik. Und bei Thermik ist das Fliegen oft ruppig. Mein Freund fliegt dann so 100 bis 200 km weit. Ich gehe jeweils so nach 20 km landen. Es würde mich reizen, einen längeren Flug zu machen, aber wenn mir die Thermik einmal den Schirm zusammenfaltet, dann verliere ich den Mut und ich gehe landen. Andere sagen: Der Schirm fliegt ja wieder, bleib einfach oben.

### Hast du einen Mut-Trick, der in schwierigen Situationen hilft?

**Julia:** Wenn ich z.B. Stimmungsschwankungen oder einen Wutanfall habe, suche ich meistens das Gespräch mit den Fachpersonen vom Buchenhof oder verlange eine Medikamenten-Reserve.

**Fränzi:** Welchen Trick wendest du an, wenn du trotz deiner Flugangst in ein Flugzeug steigst?

**Julia:** Meine Motivation, in ein anderes Land zu kommen, ist dann so gross, dass ich einfach einsteige. Ich reise eigentlich sehr gerne.

**Jessica:** Auf den Bahnen im Europa Park rede ich mir gut zu oder meine Schwester beruhigt mich.

**Nadine:** Bei mir ist einfach die Motivation zum Gleitschirmfliegen hoch, das Gefühl in der Luft liebe ich. Wenn dann etwas passiert, mache ich kurz die Augen zu, atme tief durch und rede mir zu: «Du weisst, wie es funktioniert, gehe einfach sicher landen».

**Fränzi:** Du schaffst es, in solchen Situationen die Augen zu schliessen und durchzuatmen?

**Nadine:** Das musste ich lernen, ich habe gemerkt, anderes macht die Situation schlimmer.

**Elinor:** In vielen Momenten, die Mut brauchen, ist das Atmen wichtig. Mir gibt das bewusste Ein- und Ausatmen auch einen gewissen Abstand und ein Gefühl für mich selbst, z.B.: «Was brauche ich grad jetzt?».

**Nadine:** Mir hilft das Einatmen auch, beispielsweise bei der Arbeit, nicht nur in der Luft. Auch da mache ich die Augen zu und bin dann kurz weg aus der Situation.

### Kann Mut auch bedeuten, etwas nicht zu tun – Nein zu sagen?

**Julia, Elinor:** Absolut. Das kennen wir gut.

**Nadine:** Manchmal braucht das Neinsagen mehr Mut, als trotz Angst etwas doch zu machen. Man muss Stellung beziehen.

**Stefan:** Ein «Ja» ist schneller gesagt als «Nein».

**Elinor:** Mir kommen da Mutproben aus der Schulzeit in den Sinn. Dort «Nein» zu sagen, braucht sehr viel Mut.

**Julia:** Ich musste eine Pfadi Prüfung machen, die war sehr schwierig. Da habe ich mitgemacht. Das Gefühl nach dem Bestehen war sehr schön.

**Nadine:** Mut ist nicht immer Sachen machen, sondern auch etwas nicht machen.

Gesprächsleitung: Fränzi Pfiffner, Holzmanufaktur





# «Angst und Mut – zwei Seiten derselben Münze»

*Gehören Angst und Mut wirklich zusammen – oder schliessen sie sich aus?  
In diesem Text stellt sich Simon genau diese Frage und nimmt uns mit in persönliche  
Momente, in denen Angst präsent war und Mut trotzdem seinen Platz fand.*

War das mutig oder war ich dort einfach zu ängstlich? Diese Frage habe ich mich in den letzten Tagen oft gefragt. Denn als ich überlegte, was ich hier schreiben könnte, über das Thema Mut in meinem Leben, musste ich immer an Momente denken, die mir grosse Angst machten.

Es scheint mir, als seien Angst und Mut zwei Seiten derselben Münze.

## **Gibt es Mut ohne Angst?**

Wenn ich darüber nachdenke, wie ich dazu kam, diesen Artikel zu schreiben, wirkt es fast widersprüchlich. Als ich erstmals gefragt wurde, ob ich etwas beitragen möchte, hiess es: «Beim Thema Mut musste ich an dich denken.» Das verwirrte mich, denn ich halte mich für einen sehr ängstlichen Menschen. Trotzdem nahm ich es als Kompliment. Als ich dann zusagte, sagte dieselbe Person: «Ich musste beim Thema Angst an dich denken.» Und da frage ich mich: Was nun – bin ich ein Angsthase oder mutig? Eine Münze, zwei Seiten.

Ich denke an unseren Hund Jack. Als Welpen rannte er einst voller Freude in einen Bienenschwarm. Ohne zu überlegen, lief ich ihm hinterher.

War einer von uns mutig? Er wollte spielen, ich handelte aus Reflex und Sorge. Mut würde ich es bei keinem von uns nennen.

## **Was Mut auslöst**

Dies bringt mich jedoch auf einen weiteren Gedanken: Mut braucht vermutlich eine Motivation. Es gab Jahre, in denen ich mich vor der Welt versteckt habe. Alles machte mir Angst, ich verbrachte meine Tage gelähmt in meiner Wohnung. Was gab mir schlussendlich den Antrieb, wieder rauszugehen? Ein Familienstreit.

Dass meine Familie väterlicherseits wenig von mir hält und ich ihnen ohnehin nie genügen kann, habe ich längst akzeptiert und den Kontakt abgebrochen. Der Gedanke, es nochmals zu versuchen, war da, doch die Angst vor erneuter Verurteilung hielt mich zurück.

Dann kam eine Situation, in der Gespräche mit der Familie unausweichlich waren. Alte Muster legten sich wieder über mich. Warum sollte ich mich wehren, wenn ich doch weiss, dass ich für sie der Schandfleck bleibe?

Erst als ich merkte, dass auch meine Geschwister litten, klein

gemacht wurden und mein verstorbener Vater als Verräter dargestellt wurde, kippte etwas in mir. Ich konnte sprechen und Grenzen setzen, obwohl die Angst genauso da war. Mein erster Schub an Mut seit Jahren kam aus dem Bedürfnis, andere zu schützen – und, ehrlich gesagt, auch aus Wut.

## **Wut oder Schutz anderer**

Anfangs konnte ich Mut nur über einen dieser beiden Wege finden: Es musste für jemand anderen sein, oder ich musste Wut verspüren. Dies ging eine Weile ziemlich gut: Wut, wehren, Grenzen setzen, kämpfen, auch wenn ich Angst habe.

Nun in letzter Zeit merke ich, dass mein Mut für andere mehr aus Angst kommt. Angst, jemanden leiden zu sehen oder zu enttäuschen. Angst nicht zu genügen.

Wut? Ist vielleicht ganz am Anfang eine gute Motivation, aber war es nach dem kurzen Moment von Wut nicht das Gefühl von Gemeinsamkeit zu meinen Geschwistern und Eltern, das mich bestärkte?

## **Mut im Versuch**

Ich finde es schwierig, hier im Text nicht abzuschweifen und meine eigentliche Angst zu verstecken: Ich habe Angst, diesen Text zu schreiben. Im Fokus zu sein oder nur schon ein bisschen aufzufallen, sind zwei meiner grössten Ängste. Dann kann jeder meine Fehler und Schwächen sehen.

Aber genau deshalb habe ich zugesagt, hier etwas zu schreiben. Ich will meine Angst konfrontieren, und ich spüre, dass der «Austausch» dafür eine gute Gelegenheit ist. Mein momentanes Verständnis von Mut ist: Meine Ängste und Schwächen wahrzunehmen und zu akzeptieren, ohne ihnen alle Macht zu geben. Sie zu konfrontieren, wenn sie mir im Weg stehen. Vielleicht kommt es gut, vielleicht nicht – und das ist ok. Der Wille, es zu versuchen, genügt bereits.

Also auch wenn es mir gerade schwer fällt... Es freut mich, dass ihr mir einen Moment der Aufmerksamkeit geschenkt habt. Danke an alle, die mich auf diesem Weg der Angst und des Muts begleitet haben und werden.

**AUSFLUGSTIPP**

## Gratis-Konzerte am Kino Open



Das Kino Open am Pfäffikersee ist ein wunderbarer Ausflugstipp für alle, die Sommerabende gern draussen verbringen. Vom 3. bis 11. Juli 2026 verwandelt sich der Seequai in Pfäffikon ZH in ein stimmungsvolles Open-Air-Kino – direkt am Wasser, mit Sonnenuntergang inklusive. Jeden Abend läuft ein ausgewählter Film unter freiem Himmel, doch der Abend beginnt schon früher: Vor Filmbeginn finden täglich Gratis-Konzerte statt, offen für alle und ohne Ticket. Die Bühne steht ebenfalls am See, die Musik begleitet das Anklängen des Abends und schafft eine entspannte Festivalatmosphäre. Wer möchte, kommt nur für das Konzert vorbei, wer bleibt, verbindet Musikgenuss mit Kinoerlebnis. Dazu gibt es Verpflegung, gemütliche Sitzgelegenheiten und viel Platz für Begegnungen. Ein Ort, an dem man verweilt, zuhört, schaut – und den Sommer einfach sein lässt.

Severin Kolb, Marketing & Kommunikation

## Danksagung an Künstler:innen

Für diese Ausgabe wurden uns 4 Bilder zum Thema Mut aus dem Pomp & Gloria eingesendet. Das Titelbild «Mut» (Josef Schödlin, S. 1), das Gesprächs-Titelbild «Vogel-Frei» (anonym, S. 10), das Nein-Sagen-Bild (Necra, S. 12) und dieses Bühnenbild (anonym, S. 14). Wir danken allen Künstlerinnen und Künstlern für die kreativen Einsendungen.



**FILMTIPP: DOKUMENTATION**

## Mavericks – Lebe deinen Traum

Jay Moriarity lebt und liebt seinen Beruf als junger Profi-Surfer. Er nennt schon zahlreiche Preise sein eigen. Doch sein grösster Traum ist, einen Maverick zu surfen: Eine Welle von 25 bis 30 Meter. Da diese Art von Welle eine spezielle Vorbereitung erfordert, holt sich Jay Hilfe bei der lokalen Surflegende Frosty Hesson. Zwischen den beiden entwickelt sich eine tiefe Freundschaft. Frosty fordert Jay's ganzen Mut, da er verlangt, dass Jay neben seinem körperlichen Training auch seine tiefsten Ängste zu Papier bringt.



(2012), Sport/Drama, Div. Streaming-Anbieter

Christina Wanner, Biogärtnerei

## Kreuzworträtsel 93 – Finde das Lösungswort!

1. Zusammenholen von Gegenständen oder Personen
2. Etwas nicht hergeben
3. Historisches Zahlungsmittel aus Edelmetall
4. Einer der berühmten Brüder, bekannt für Märchensammlungen
5. Etwas ohne Gegenleistung abgeben
6. Ort, an dem Sterne und Planeten sichtbar werden
7. Junge weibliche Person
8. Märchenhafte Wohnstätte von Königen und Prinzessinnen
9. Ein helles Licht ausstrahlen
10. Erzählung mit Zauber, Fantasie und oft gutem Ausgang

1.		I				M	M		L	
2.		H		L						
3.	O		M					E		
						I	M			
4.										
5.		C	H			K				
6.				H		H			M	
								D	C	
7.								S	S	
8.										
			L						T	
9.										
10.			E						N	

Unter allen Teilnehmenden wird ein Vivazzo Gutschein im Wert von 50 Franken verlost. Senden Sie dafür das Lösungswort per Mail an severin.kolb@vivazzo.ch, per interner Post an die Geschäftsstelle z.H. Severin Kolb oder per Postkarte an Redaktion Austausch/Vivazzo Stiftung/Joweid Zentrum 1/8630 Rüti. Einsendeschluss ist der 01.08.2026

# Da war doch noch was

## Feueralarm in der Geschäftsstelle

Dienstagmorgen in der Geschäftsstelle: Telefone klingeln, Tastaturen klackern. Und dann ein lautes Pfeifen im Gang – Feueralarm. Dank der Brandschutzschulungen ist klar, was zu tun ist: Personen warnen, Türen schliessen, Fluchtweg benutzen, keine Lifte, ab an den Sammelplatz. Also geht es vom zehnten Stock zu Fuss nach unten. Auf der Treppe ist kein Rauch und die Stimmung wird von Stockwerk zu Stockwerk lockerer. Es wird gescherzt und geplaudert. Nach langen 20 Treppen und zehn Stockwerken folgt die Auflösung: Fehlalarm. Entwarnung vom Joweid-Team. Wir dürfen zurück an die Arbeit – und für den Weg nach oben sogar den Lift benutzen.

Annette Kalt, Marketing & Kommunikation

## Ingwer Chips

Annette stellt mir ein kleines Säckchen aus der Biogärtnerei auf den Schreibtisch. Letztes Mal waren es Zucchetti Chips gewesen – ein voller Erfolg, loved it. Entsprechend gross ist die Vorfreude. Irgendwas erzählt sie noch von Ingwer, bei mir kommt vor allem eines an: Ingwer Chips. Ich bedanke mich, greife beherzt zu und stopfe mir gleich eine kleine Handvoll in den Mund. Sekunden später beginnt es zu brennen. Mein Gesicht verzieht sich, die Begeisterung weicht einer gewissen Ehrfurcht. Ich frage vorsichtig nach, was ich da gerade kaue. Die Antwort kommt lachend: Keine Ingwer Chips. Gedörter Ingwer. Für Tee.

Severin Kolb, Marketing & Kommunikation

## Stinkwanze in den Kräutern

Eine Kundin meldete sich, weil sich angeblich eine Stinkwanze in den Kräutern ihres «Gmües-Chischtli» befunden habe. Beim Rückruf zeigte sich jedoch: Die Wanze war gar nicht drin, sondern der glatte Peterli habe so stark gestunken, dass sie ihn entsorgt habe. Ich klärte auf, dass wir keinen Peterli, sondern Koriander geliefert hatten. Als sich herausstellte, dass sie Koriander nicht kennt, war alles klar. Ich erklärte, dass man dieses Kraut entweder liebt oder hasst. Die Kundin überlegte kurz und meinte dann entschieden: «Guet. Denn ghör ich zur zweite Gruppe. Bitte nümme liefern.»

Anja Wolf, Biogärtnerei

## Spint 4, Spint 5 – Hauptsache zu

In der Frauengarderobe klemmte das Schloss von Spint Nr. 4. Kurz mit unserem hauseigenen Allrounder besprochen, wurde das Schloss umgehend ausgewechselt. So umgehend, dass ich erst nach dem Werkeln bemerkte: Ausgetauscht wurde leider das Schloss von Spint Nr. 5. Da Improvisation bekanntlich zur Arbeitsplatz-DNA gehört, wurde das ausgebaute – und erfreulicherweise noch intakte – Schloss von Spint Nr. 5 gleich in Spint Nr. 4 eingebaut. Am Ende waren alle Jacken wieder sicher verstaut. Und als Bonus war es eine kleine Auffrischung im fachgerechten Schlösser Tauschen – ganz ohne Kurskosten.

Edith Marfurt, Service

## Nicht handgreiflich werden!

Für einen Lebensmittelauftrag arbeiten wir mit unterschiedlich grossen Folienbeutel. Die grossen sind etwas umständlich zu befüllen, die kleinen dagegen deutlich angenehmer. Oder, wie es eine Mitarbeiterin sehr treffend formulierte: «Die kleinen Beutel sind handgreiflicher.» Einen kurzen Moment lang mache ich mir Gedanken über das mögliche Gewaltpotenzial unserer Arbeitsmaterialien. Erst beim zweiten Hinsehen wird klar: Die kleinen Beutel sind schlicht besser im Griff. Missverständnis geklärt – und die Beutel weiterhin völlig ungefährlich.

Edith Marfurt, Service

## Hatschi – Gesundheit

Ich verschliesse gerade ein Paket mit dem Klebroller, als plötzlich ein freundliches «Gesundheit» durch den Raum hallt. Einen Moment bin ich irritiert. Erkältet bin ich nicht. Wie sich herausstellt, hat das ratschende Geräusch des Paketbandes bei einem sehr aufmerksamen Mitarbeiter im Service einen äusserst höflichen Reflex ausgelöst. Ganz automatisch, ganz herzlich. Wir einigen uns anschliessend darauf, dass es offenbar allerhand Arten von Niesgeräuschen gibt. Und dass Höflichkeit manchmal schneller ist als das Gehör.

Edith Marfurt, Service

## Reicht lustige Geschichten ein!

Bei euch passieren lustige Geschichten? Ihr müsst mitten in der Arbeit laut Lachen? Dann schickt die Geschichten in Stichworten oder ausgeschrieben per Mail an severin.kolb@vivazzo.ch mit dem Betreff «Da war doch noch was». Wir freuen uns auf eure Geschichten!

**Der Austausch – die Zeitschrift von und für Menschen aus der Vivazzo Stiftung und weitere Interessierte – erscheint 2026 voraussichtlich im Februar, Juni und Oktober.**

**Herausgeberin** Vivazzo Stiftung  
Joweid Zentrum 1, 8630 Rütli ZH  
055 251 04 00, info@vivazzo.ch  
vivazzo.ch

**f** vivazzostiftung  
**@** vivazzo\_stiftung  
**iv** vivazzo-stiftung

**Redaktion** Nadine Bögli, Svenja Arbeiter, Annette Kalt, Severin Kolb (Leiter), Bernadette Marty, Maximiliano Mojon, Fränzi Pfiffner, Anja Wolf, Christine Fuhrmann

**Layout** Brüggl Admedia, Romanshorn  
**Druck** Brüggl Admedia, Romanshorn  
**Versand** Vivazzo Service, Rütli

