

## Rückblick auf unser Jahresprogramm 2018/2019

Unser diesjähriges Programm starteten wir am **Samstag, 5. Mai 2018**. Wir wollten die verschobene Wanderung auf den Uetliberg nachholen. Acht Frauen trafen gut gelaunt und - ausgerüstet kurz vor 11.00 Uhr am Bahnhof Wetzikon ein. Diesmal würde uns das Wetter keinen Strich durch die Rechnung machen. Aber es sollte einfach nicht sein. Silvia informierte uns, dass ausgerechnet an diesem Samstag ein Triathlon am Uetliberg stattfindet und es vor Menschen nur so wimmeln werde. Also beschlossen wir kurzerhand unser Vorhaben zu ändern und fuhren stattdessen ins **Seleger Moor**.

Schon die Fahrt mit dem Zug bis Affoltern a.A. und dann mit dem Bus nach Rifferswil war eine Reise wert und wir waren bester Stimmung. Der Park Seleger Moor ist eine riesige, wildromantische Parklandschaft. Mit seinen über 200 Arten Rhododendren und Azaleen, die in einem wahren Farbenrausch blühten, romantischen Seerosenteichen mit quakenden Fröschen und einem verwunschenen Farngarten empfing der Park uns zu einem märchenhaften Naturerlebnis.

Voller wunderschöner Bilder traten wir am späteren Nachmittag die Rückreise an und mir wurde wieder einmal bewusst, dass Flexibilität und Spontanität zu einem sehr befriedigenden Resultat führen kann.

---

Mit dem **Besuch des Ortsmuseums Wetzikon am Donnerstag, 7. Juni 2018** setzten wir unser Programm fort. 14 interessierte Frauen trafen sich um 19.00 Uhr an der Farbstrasse 1. Dort wurden wir von **Gabriela Flüeler** freundlich empfangen. Ich war sehr gespannt auf diesen Abend, mein letzter Besuch lag doch schon einige Jahre zurück. Wie viele andere Wetziker Schulkinder besuchte auch ich das Ortsmuseum in der vierten Primarklasse.

Gabriela Flüeler führte uns mit viel Fachwissen und Begeisterung durch die verschiedenen Räume und brachte uns die Geschichte Wetzikons näher. Seinen Ursprung habe das Museum in der Tätigkeit der Antiquarischen Gesellschaft Wetzikon. Ausgrabungsfunde der Pfahlbausiedlung Wetzikon-Robenhausen, zusammengetragen durch den leidenschaftlichen Pfahlbauforscher Jakob Messikommer, bilden den Grundstein der Sammlung. Seit dem 1. Juni 2011 ist der neu gegründete Museumsverein für die Führung des Museums zuständig und bietet wechselnde Ausstellungen an.

Nach so viel theoretischer Wissensübermittlung stand dann ein praktischer Teil auf dem Programm. Unter Anleitung von Gabriela fertigten wir aus Speckstein einen Schmuckanhänger. Schon bald wurde fleissig geschliffen und geklopft und es entstanden originelle Unikate, die wir nach Hause nehmen durften.

Abgerundet wurde dieser Abend durch einen leckeren Apéro, welcher uns Silvia im oberen Stock des Museums auftischte. Auf diese Art und Weise lässt sich Ortsgeschichte doch wirklich geniessen.

Am **Mittwoch 19. September und Mittwoch 3. Oktober 2018** fand unser Gesundheitsanlass statt. **Elisabeth Langhart**, ausgebildete Physiotherapeutin, führte uns in die **Feldenkrais-Methode** ein. Am ersten Abend trafen sich 9 Frauen im Pfarrsaal der Franziskus Kirche, ausgestattet mit bequemer Kleidung und einem Yoga Mätteli.

Elisabeth Langhart erzählte uns einfürend, dass Dr. Moshé Feldenkrais, Physiker und Judolehrer, diese körperorientierte Lernmethode in den 1950er Jahren nach einer schweren Knieverletzung entwickelt habe. Diese Methode werde in Gruppen oder einzeln ausgeführt. Es gehe dabei nicht darum, Wissen anzuhäufen, sondern etwas, das wir vor langer Zeit verlernt haben, wieder zu entdecken. Sie selber sei nach jahrelanger Physioarbeit und in Folge eigener, daraus resultierender Schmerzen auf die Feldenkrais-Methode gestossen.

Nach diesen Informationen durften wir uns bequem auf unsere Mätteli legen, um selber auszuprobieren, wie diese Methode angewandt wird. Mit ruhiger Stimme führte uns Elisabeth an, einfache Bewegungen in unserem Tempo und unseren Möglichkeiten auszuführen und dies solange wie es für uns angenehm und schmerzfrei sei.

Am zweiten Abend trafen sich 8 Frauen dann im grossen Saal der Heilig Geist Kirche. Elisabeth Langhart begrüsst uns und wiederholte nochmals kurz die Leitgedanken der Feldenkrais- Methode:

- Nimmt Bewegung als Grundlage für einen Lernprozess
- Geht von der natürlichen Fähigkeit des Nervensystems aus, lebenslang neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen und daraus neue Muster zu bilden
- Falsch und richtig gibt es nicht
- Schmerz wird nicht geübt
- Tempo, Grösse und Häufigkeit einer Bewegung dient als grundlegende Dosierung
- Spass am Experimentieren
- Weniger ist Mehr

Gegen 22.00 Uhr beendeten wir diesen Abend. Wir alle fühlten uns gut im Wissen, Bewegungen gelernt und ausprobiert zu haben ohne über unsere Grenzen gegangen zu sein und gerade deshalb viel für unser Wohlbefinden getan zu haben.

---

Am **Donnerstag, 15. November 2018** besuchte uns Herr **Tony Styger** von der **Telefonseelsorge 143 Die dargebotene Hand**. Er stellte sich kurz vor und teilte uns 13 interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit, dass er heute nach vielen Jahren der Mitarbeit seinen letzten Einsatz habe.

Telefon 143 sei rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Zuhören, Verständnis haben bei Problemen jeglicher Art aber ohne ungebetene Ratschläge zu erteilen, auf Wunsch Impulse geben oder auf regionale Beratungs- und Hilfsangebote aufmerksam machen seien die Kernaufgaben der über 600 gut ausgebildeten, ehrenamtlichen Frauen und Männer der 12 Regionalstellen. Beraten werde in den drei wichtigsten Landessprachen. Bei Telefon 143 seien alle Menschen in der Schweiz und Liechtenstein in schwierigen Lebenslagen, unabhängig von Religion, Kultur und Herkunft und bei völliger Anonymität willkommen.

In der Regionalstelle Zürich arbeiten 90 Freiwillige und 5 Festangestellte. Ein Einsatz am Telefon betrage ca. 5 Stunden und es werde immer mit einer Doppelbesetzung gearbeitet. Die freiwilligen Helfer hätten einmal pro Monat eine Supervision. Die vielen Sorgen und Probleme der Anrufer gehe nicht immer spurlos an ihnen vorbei. Umso wichtiger sei deshalb eine ständige Weiterbildung und Hinterfragung der angebotenen Hilfsimpulse im Team.

Viel zu schnell endete dieser interessante, angeregte Abend um 22.00 Uhr. Gut zu wissen, dass es ein so wertvolles Angebot bei uns in der Schweiz gibt, obwohl ich natürlich hoffe, niemals darauf zurückgreifen zu müssen.

Kreativ ging unser Jahresprogramm am Montag, **25. Februar und Montag, 18 März 2019** weiter. **Inge Christen** führte uns in die Kunst des **Töpfers** ein. Zur Auswahl standen ein Edelweiss oder ein dekorativer Frosch.

7 Frauen fanden sich am ersten Abend voller Tatendrang in ihrem Studio in der Schönau ein. Auf einem langen Tisch hatte Inge schon sämtliches Verbrauchs- und Hilfsmaterial vorbereitet. Vier Teilnehmerinnen hatten sich für die Variante Edelweiss entschieden, welche in zuvor durch Inge vorbereitete Formen getöpft wurden. Die anderen drei Frauen versuchten sich an einem Frosch. Unter Inges kompetenter Anleitung wurde schon bald konzentriert und mucksmäuschenstill gearbeitet. Die Zeit verging wie im Flug. Schon war es 22.00 Uhr und wir mussten uns fast ein wenig beeilen um den ersten Arbeitsschritt beenden zu können.

Am zweiten Abend galt es die getrockneten Töpfereien zu glasieren. Auch diese Arbeit erforderte Konzentration und Fingerspitzengefühl. Mit Pinseln verschiedener Dicke bemalten wir nun die getöpften Objekte mit einer Spezialglasur. Die endgültige Farbe unserer Kunstwerke konnten wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht sehen und sie sei auch für Inge immer eine kleine Überraschung. Inge wird unsere Arbeiten nun noch bei über 1'200 Grad brennen.

Auch dieser Abend ging rasch vorbei. Es hat unglaublich Spass gemacht und ich kann Inges Kurse nur weiter empfehlen.

---

Heute findet unsere **27. Mitgliederversammlung** im Pfarrsaal der Kirche St. Franziskus statt und beendet dieses Forums-Jahr. Anschliessend wird uns Silvia mit einem gluschtigen Apéro verwöhnen. Herzlichen Dank schon jetzt dafür!

Auch dieses Jahr konnte ich mich wieder voll und ganz auf mein Vorstandsteam verlassen. Ohne eure unermüdliche Hilfe, eure Ideen bei der Realisierung des Programms, dem Aufspüren von Referentinnen, eurem „Drannebliibe“ wenn es mal nicht so recht weiterging ist es letztendlich zu verdanken, dass die Vorschläge der Mitglieder zum neuen Programm 2019/2020 wurden. Herzlichen Dank euch drei, ihr seid mein Dreamteam! Besten Dank auch an Reto Bischoff. Auch dieses Jahr war er für die Gestaltung und Druck des Programms sowie für das Update der Homepage verantwortlich.

Ich freue mich sehr, euch nun unser aktuelles Programm übergeben zu können. Es beinhaltet einen interessanten, abwechslungsreichen Mix, an dem ihr hoffentlich oft teilnehmen könnt.

Eure

Susann Hofmann-Lüscher

Wetzikon, im März 2019