

wir langnauer

leben in der  gemeinde langnau am albis



Unterwegs
auf Langnaus Strassen

Auf Streifzug
Die offene Jugendarbeit macht mobil

Landsgemeinde auf dem Albis
LaGe der Pfnüselküste-Pfadis

Waldbaden im Sihlwald
«Waldbademeisterin» im Interview

editorial zum inhalt



Bild: Nino Kündig

Gemeindehausgeflüster	3–5
Aus der Schule geplaudert	6–7
Leitartikel	8–13
Turbine Theater	14–15
Kultur & Freizeit	16
Jugendarbeit	17
Vereinsleben	18–19
Chileglüt	20–21
Natur & Umwelt	22–23
Wirtschaft & Gewerbe	24–25
Agenda & Adressen	26–27
wirlangnauer	28

impresum

Herausgeberin

Politische Gemeinde Langnau am Albis

Redaktionsteam

Chefredaktion:

Susanne Thurnes & Nino Kündig

Redaktion:

Aldo Bonfiglio

Arlette Bruns, info@rund-ums-bild.ch

Isabella De Nitti

Franziska Egli

Daniel Fröhli

Jörg Häberli, joerg.haeberli@bluewin.ch

Adrian Hauser, Gemeindeschreiber,
adrian.hauser@langnau.ch

Susan Ponti

Abital Rauber

Bernhard Schneider, b-schneider@sunrise.ch

Robin Straub

Kontaktadresse

Gemeindeverwaltung-Präsidiates

Neue Dorfstrasse 14, 8135 Langnau am Albis

Tel. 044 713 55 21

E-Mail: wirlangnauer@langnau.ch

Inserateannahme

«Rund ums Bild» Arlette Bruns

Spinnereistr. 12, 8135 Langnau am Albis

Telefon 044 202 88 33

E-Mail: info@rund-ums-bild.ch

Layout & Gestaltung

Polytrop Intermedia, 8800 Thalwil

E-Mail: mail@polytrop.ch

Druck

Staffel Medien AG, Zürich

www.staffelmedien.ch

Auflage

3'900 Exemplare, gratis an alle

Haushaltungen in Langnau am Albis

Die nächste Ausgabe erscheint

Mitte April 2025

Redaktionsschluss

21. Januar 2025

gedruckt auf 100% Recyclingpapier,
FSC, Co₂ neutral

Liebe Langnauerinnen und Langnauer,

Seit alters her ist der Mensch in Bewegung, getrieben durch das Streben nach Nahrung, Fortpflanzung, oder schlichtes Überleben. Im Grunde hat sich bis heute nicht viel geändert. Wo früher die Wege oft einsam und verlassen waren, tummeln sich heute hunderte, tausende auf den selben Pfaden. Fortbewegung war bislang eine individuelle Tätigkeit ohne grosse Rücksicht auf Andere, jeder auf sich selbst konzentriert.

Wachsende Städte und Agglomerationen schränken jedoch zunehmend diese persönlichen Freiheiten ein, und dennoch scheint sich dieses private Privileg hartnäckig in unseren Köpfen als humanes Grundrecht festgesetzt zu haben. Harziges vorwärts kommen bis zu stundenlangem Stillstand im Stau zeigen diesen vermeintlichen Freiheiten unmissverständlich ein klares und definitives Ende auf. Wo soviel Mobilität aufeinander trifft müssen die Interessen aller Beteiligten im Fokus stehen und neue Wege für die Gemeinschaft eingeschlagen werden. Mobilität hat nichts mit persönlicher Freiheit zu tun und muss zu Gunsten der schwächeren Verkehrsteilnehmenden im Sinne der Gemeinschaft neu gedacht werden.

Alle wollen wir irgendwo hin und meist zur selben Zeit. Jedes Quartier, jede Gemeinde oder Stadt hat ihr eigenes Verkehrskonzept und damit seine liebe Mühe in der Umsetzung – eine Dauerbaustelle mit hohem politischen Aggressionspotenzial aller Verkehrsteilnehmenden und genügend Zündstoff für die kommenden Generationen.

Wir haben das Thema «Unterwegs» im Hinblick auf unsere eigene Gemeinde zum Leitgedanken dieser wl-Ausgabe gemacht und dabei unterschiedliche Meinungen und Ansichten zu Wort kommen lassen. Trotz zum Teil massiver Einschränkungen der Bewegungsfreiheit scheint dennoch jeder Einzelne immer noch erstaunlich individuell unterwegs zu sein. Sei es auf der Arbeit, auf dem Weg zur Schule, rückblickend in frühere Zeiten, im Jetzt, oder gar auf seinem letzten Weg in die Ewigkeit; die Individualität bleibt uns Gott sei Dank erhalten.

Wie immer lesen Sie auch in diesem Heft zu ganz anderen Themen Interessantes, Informatives und hoffentlich auch Unterhaltsames aus unserem wunderbaren Dorf im Sihltal.

Ich wünsche Ihnen in diesem Sinne eine erquickende Lektüre und grüsse Sie herzlich im Namen des Redaktionsteams, Nino Kündig



gemeindehaus geflüster

Die Gewährleistung der öffentlichen Sicherheit ist eine Kernaufgabe der Gemeinde.

«Sicher» unterwegs – was tut die Gemeinde?

Adrian Hauser, Gemeindeschreiber

«Sicher unterwegs zu sein», erfordert von uns allen volle Konzentration, wenn wir uns fortbewegen – egal ob zu Fuss, mit dem Fahrrad, Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Verkehrsregeln befolgen, vorsichtiges Fahren und Gehen, auf andere Verkehrsteilnehmer achten, sich durch nichts ablenken lassen, Geschwindigkeitsbeschränkungen einhalten und vorausschauend fahren oder gehen.

Tönt logisch sowie nachvollziehbar und doch vergessen wir dies zu oft. Wir wüssten eigentlich schon, dass je nach Fortbewegungsmittel Sicherheitsgurt, Helm oder Schutzkleidung (wenigstens Reflektoren) zu tragen, selbstverständlich sein sollten. Auf die Umgebung und nicht auf das Smartphone achten – machen wir dies konsequent?

Ich wollte vom Leiter Gesellschaft, Marc Weber, und vom Leiter Infrastruktur, Diego Cuadra, wissen, wie sie bei Baustellen für sichere Schulwege sorgen:

Sichere Baustellen

wl: Wenn es eine neue Baustelle gibt, worauf achtet ihr bezüglich der Schulweg-Sicherheit und wer nimmt welche Rolle ein, was macht die Polizei?

Diego Cuadra: Vor Baubeginn findet eine Startsituation statt, in der die Verkehrssicherheit insbesondere für Fussgänger im Fokus steht. Die Verkehrs- und Fussgängerführung wird dabei gemeinsam mit der Polizei geplant und umgesetzt. Unser Ziel ist es, durch Absperrungen und gegebenenfalls Umleitungen einen sicheren Schulweg zu gewährleisten.



Bild: freepik.com

Taxi URS
Ihr persönliches Taxi in Langnau und Umgebung
076 429 02 76



Urs Schürer
Waldmattstrasse 9
8135 Langnau am Albis

- ✓ ProMobil-Fahrten
- ✓ Kreditkarten
- ✓ Flughafen-Transfers
- ✓ Einkaufs-Service



FRIDAY RACKET NIGHT
KIDS-SPORTWOCHEN
FITNESSCENTER
GROUP FITNESS
TISCHTENNIS
BADMINTON
SQUASH
TENNIS
RACKETLON
PADEL



gemeindehaus geflüster

«Sicher» unterwegs

Fortsetzung Interview «sichere Baustellen»

wl: Welche spezifischen Massnahmen ergreift ihr, um die Sicherheit der Kinder auf dem Schulweg zu gewährleisten?

Marc Weber: Die Fussgängerführung erfolgt in einem geführten, abgesperrten Bereich.

wl: Gibt es bestimmte Standards oder Vorschriften, die ihr immer berücksichtigen müsst, wenn Schulwege durch Baustellen beeinflusst werden?

Marc Weber: Bei Fussgängerübergängen müssen die Sichtweiten auf die Fahrbahn eingehalten werden. Aus diesem Grund müssen teilweise Fussgängerstreifen aufgehoben oder verschoben werden.

wl: Wie stellt ihr sicher, dass Kinder und Eltern rechtzeitig über Baustellen und mögliche Änderungen des Schulwegs informiert werden?

Diego Cuadra: Auf der Homepage der Gemeinde Langnau stellen wir digitale Informationen bereit, um alle Betroffenen bestmöglich über bevorstehende Baustellen zu informieren. Direktbetroffene werden in der Regel mit einer physischen Anwohnerinformation bedient. Besonders wichtig ist uns dabei, den Zweck der Arbeiten sowie mögliche Einschränkungen transparent zu kommunizieren. Dazu nutzen wir die Digitale Anwohnerinformation, die das Bauprojekt verständlich erklärt und

über eventuelle Einschränkungen und Umleitungen informiert.

wl: Arbeitet ihr mit der Schulleitung oder den Eltern zusammen, um geeignete Sicherheitsmassnahmen festzulegen? Wenn ja, wie sieht diese Zusammenarbeit aus?

Marc Weber: Aufgrund von Rückmeldungen der Schule oder den Eltern kommt es vor, dass nach Baustart noch zusätzliche Massnahmen getroffen werden. Einschränkungen werden teilweise auch über den Schulkanal kommuniziert.

wl: Welche Herausforderungen gibt es besonders bei der Sicherung von Schulwegen in Baustel-



lenbereichen, und wie begegnet ihr diesen?

Marc Weber: Da der Mensch ein Gewohnheitstier ist, versuchen wir die Änderungen auf dem Schulweg so gering wie möglich zu halten und ein Konzept zu entwickeln, das eine sichere Verkehrs- und Fussgängerführung während der gesamten Bauzeit ermöglicht.

Professionelle Immobilien-Dienstleistungen mit Engagement



Ihre Immobilie liegt uns am Herzen



Neue Wohnung in der «alten Mühle» verfügbar – Interesse? Melden Sie sich!

blidor
immobilien

Langnau am Albis | Egg bei Zürich



blidorimmo.ch

Cyrill Streuli

SCHMUCK & DESIGN



Spinnereistrasse 10 8135 Langnau 079 577 06 92



Bild: freepik.com

wl: Gibt es Beispiele für besondere Sicherheitsvorkehrungen, die ihr kürzlich umgesetzt habt?

Diego Cuadra: Für die Baustelle auf der Alten Dorfstrasse wurde ein provisorischer Fussgängerübergang eingerichtet. In besonders anspruchsvollen Situationen setzen wir zudem bei Bedarf einen Verkehrsdienst ein.

Schulwegsicherheit – ein Dauerthema

Für die Schule ist die Schulwegsicherheit ein Dauerthema. Die Schulpräsidentin setzt sich für eine Koordination der Massnahmen unter den Bezirksschulpflegen ein.

Weiteres ist in unserem Leitartikel und im Interview mit der 14-jährigen Schülerin Louisa zu lesen.

Zum Gedenken an Peter Hartmann

(alt Gemeinderat und alt Stiftungsratspräsident Altersheim Langnau)

Der kürzlich verstorbene Peter Hartmann hat seinen Beruf ETH Ing.-Agr. mit grosser Freude ausgeübt und tat dies teilweise über sein Pensionsalter hinaus bis ins Jahr 2021. Aus der im Jahre 1972 eingegangenen Ehe hinterlässt er neben der Ehefrau einen Sohn und eine Tochter. Das Familienleben hatte für Peter Hartmann stets einen sehr hohen Stellenwert. In den letzten Jahren hat er sich fürsorglich um seine kranke Frau gekümmert.



Von 1982 bis 2010 amtierte er als engagiertes Mitglied des Langnauer Gemeinderates. In den Jahren 2003 bis 2015 präsierte er den Stiftungsrat Altersheim Langnau am Albis. Mit grossem Einsatz und Hingabe stellte er sich über Jahrzehnte in den Dienst der Öffentlichkeit. Sein Wirken prägte nicht nur die poli-

tische Landschaft der Gemeinde, sondern mit seinem langjährigen Wirken als Präsident der Stiftung Altersheim Langnau am Albis hat er sich um das Leben vieler älterer Menschen gekümmert.

Sein Engagement wird in der Gemeinschaft von Langnau am Albis in dankbarer Erinnerung bleiben und auch so werden wir uns an Peter Hartmann erinnern.

Die bunte Welt der GRÜNPFLANZEN

20% Rabatt auf Grünpflanzen bis 31. Januar 2025

Spinnereistrasse 3
8135 Langnau am Albis
Tel. 044 714 70 70
bacher-gartencenter.ch

bacher
GARTEN-CENTER

aus der schule geplaudert

Schulassistenzen sind Bestandteil des Bildungssystems. Sie unterstützen insbesondere integrative Klassen, wo unterschiedliche Lernbedürfnisse aufeinandertreffen.

Schulassistenzen in Langnau – eine wichtige Unterstützung

Kamla Zogg, Schulleiterin Im Widmer

Mit der Assistentin allen Schülerinnen und Schülern gerecht werden

Schulassistenzen entlasten Lehrkräfte. Sie übernehmen verschiedene Aufgaben, zum Beispiel in einer Klasse mit grosser Heterogenität einzelne Kinder oder eine Kindergruppe betreuen. Oft begleiten Schulassistenzen Schülerinnen und Schülern mit Behinderungen, Lernschwierigkeiten, regulativen oder auch sozialen Schwierigkeiten. Je nach anstehender Aufgabe benötigen diese Kinder enge Begleitung durch die Assistenz oder aber gezielte pädagogische Hilfestellung durch die Klassenlehrperson, während die Assistenz die laufende Arbeit in der Klasse überblickt. Die Arbeit der Schulassistentin beinhaltet viel Beobachtung und kontinuierliche Abgleichung mit der Klassenlehrperson, welche sich stärker auf die Unterrichtsgestaltung konzentrieren kann und gleichzeitig die individuelle Förderung koordinieren und gewährleistet.

Sandra Elsa über ihre Arbeit als Schulassistentin in einer ersten Klasse:

Ich begleite und unterstütze die Kinder bei ihren Aufgaben. Ich erkläre etwas ein zweites Mal, biete einer Schülerin, welche eine Aufga-

be noch nicht erfüllen kann, Hilfe an oder schirme ein Kind, das gerade in seiner eigenen Welt feststeckt, ab, so dass es den Unterricht nicht so stört. Oftmals übernehme ich aber auch eine Gruppe und ermögliche es der Klassenlehrperson, mit einzelnen Kindern Gespräche zu führen.

Mir ist wichtig integraler Teil der Klasse zu sein. Ich arbeite mit der Lehrperson zusammen, so dass wir als Team flexibel auf die Ansprüche der Kinder reagieren.

Die Tätigkeit macht einfach Spass. Es erfüllt mich mit Freude, die Fortschritte der Kinder zu sehen und Ihre Dankbarkeit gibt mir Kraft für herausfordernde Momente mit ihnen.

In der Oase können Kinder einfach mal herunterfahren

Das Schulhaus Im Widmer erprobt als Pilotprojekt die Oase, ein alternativer Lernort, durch eine erfahrene Schulassistentin betreut. Schule ist geprägt von vielen sozialen Interaktionen und neuen Anforderungen. Eine Herausforderung für jüngere Schülerinnen und Schüler oder für Kinder mit besonderen Bedürfnissen. In der Oase finden Kinder Ruhe im schulischen Alltag. Vielleicht ist ein Kind zwanzig Minuten hier, ein anderes benötigt

eine Lektion lang Tapetenwechsel, hin und wieder ist ein Kind mehrere Lektionen in der Oase. Häufig benötigen die Kinder Abstand zu ihren Klassenkameraden, um konzentriert an einer Aufgabe zu arbeiten. Gemütliche Sitzgelegenheiten, Abschirmung und eine sanfte Ge-



ZAHNARZT LANGE

Leistungen:

- Prophylaxe und Dentalhygiene, Zahnfleischbehandlung
- Schulzahnarzt
- Kontrolle der Gebissentwicklung, Zahnspangen
- Restaurative Zahnmedizin, Zahnerhaltung
- Zahnersatz: Kronen, Brücken, Prothesen
- Zahnärztliche Chirurgie und Zahnimplantate
- Lachgassedierung
- Behandlung von Kaufunktionsstörungen, Zahnschienen
- Zahnsanierungen
- Ästhetische Zahnmedizin

Behandler:

- Zahnärzte: Andreas Lange, Barbara Braun, Teresa Adt, Ladina Marty
- Prophylaxeassistentin: Albane Isufi-Qereti

Öffnungszeiten Praxis Langnau:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.00 - 18.00 Uhr,
Dienstag 8.00 - 18.30 Uhr, Freitag 7.30 - 17.00 Uhr

Praxis Gattikon:

Montag bis Freitag 8.00 - 12.00 Uhr, 13.00 - 17.00 Uhr

Dr. med. dent. Andreas Lange

Praxis Langnau: Rütihaldenstrasse 1, 8135 Langnau am Albis
Telefon 044 713 32 10, info@zahnarzt-lange.ch, www.zahnarzt-lange.ch

Praxis Gattikon: Obstgartenstrasse 28, 8136 Gattikon
044 722 53 53, gattikon@zahnarzt-lange.ch, www.zahnarzt-lange.ch



Bild: Kamala Zogg

Sandra Elsa unterstützt im Gang eine Kindergruppe bei einem Spiel zum Lernen der Buchstaben

staltung der Umgebung unterstützen sie. Die Schulassistentin in der Oase steht zur Verfügung, um über Emotionen zu sprechen, bietet Hand zu einer Übung zur Stressbewältigung oder hilft, ein geeignetes Buch, Spiel oder eine Bastelarbeit auszuwählen. Die emotionalen Bedürfnisse der Kinder werden ernst genommen, was zu einem besseren Selbstwertgefühl beiträgt.

Cornelia Gmür über ihre Aufgabe als Schulassistentin in der Oase im Widmer:

Man weiss nie, was auf einen zukommt. Vielleicht ist eine Lektion lang nur ein Kind in der Oase und plötzlich sind es sechs aus unterschiedlichen Klassen, da ist es nicht leicht, für alle den passenden Rahmen zu finden.

Meine wichtigste Aufgabe ist, Kinder dort abzuholen, wo sie ste-

hen. Was brauchen sie in diesem Moment? Ruhe, um sich auf eine Aufgabe einzulassen? Ablenkung, um ein negatives Erlebnis oder einer intensive Emotion loszulassen? Manchmal ist ein Gespräch wichtig, wobei ich eher zuhöre, als Lösungen suche.

Oft geht es darum, gezielt eine Tätigkeit anzubieten, welche das Kind zur Ruhe bringt: Basteln, Malen und Spielen helfen, sich zu regulieren, so dass sich die Kinder anschliessend wieder konzentrieren können.

Diesen Prozess mitzerleben, ist das Schöne: Fast jedes Kind geht anders aus der Oase, als es hereingekommen ist. Ein Drama wird vergessen, der Stress reduziert. Meine Tätigkeit zeigt mir, dass ich Wirkung habe. Da nehme ich gerne den öfters hohen Lärmpegel oder punktuellen Stress in Kauf.



Bild: Kamala Zogg

Cornelia Gmür steht vor der von ihr gestalteten Schrankwand in der Oase und hilft einem Mädchen sich auf ihre Aufgabe zu konzentrieren.



leit artikel

Unterwegs in Langnau

Wir Menschen sind seit jeher unterwegs, zu Fuss, mit 2, 3 oder 4 Rädern und es ist nicht immer ein Sonntagsspaziergang. Baustellen, Umleitungen, erhöhtes Verkehrsaufkommen sind zunehmend eine grosse Herausforderung für alle Beteiligten.

Mit der Post bei Wind und Wetter

Text und Bilder: Bernhard Schneider

Nach einer klaren Nacht, aber immerhin bei trockenen Verhältnissen, mache ich mich bei Tagesanbruch Mitte November mit «Briefträger» Silvio Grendene auf seine Zustell-Tour in Langnau. Vier volle Touren gibt es in Langnau. Die gelben Lieferwagen, Autos und vor allem die Zusteller auf ihren Elektro-Dreiradrollern sind im Dorf sehr präsent – und bei den meisten Leuten auch gern gesehen.

Hurra – die Post ist da

Der Adliswiler Silvio Grendene ist gelernter Koch, aber seit 36 Jahren arbeitet er bei der Post, «als wir als Briefträger noch ausschliesslich Briefpost zustellten», wie er betont. Er gehört nun im 2. Jahr zum Zustell-Team Adliswil-Langnau. Seit vier oder fünf Wochen ist der auf der Tour in Langnau zugeteilt.

«Wir haben unregelmässige Wechsel, weil wir auf Ablösungen vorbereitet sein müssen», erklärt er. Seine Tour beginnt um acht Uhr auf der Poststelle in Adliswil und dauert bis in den Nachmittag, je nach Arbeitsanfall. Zurück in Adliswil macht er noch die Nachbearbeitung mit all den unzustellbaren Sendungen, Adress- und Namenswechseln oder unterstützt Kollegen, weil eine Tour wegen Krankheit oder Unfall aufgeteilt und noch ausgeführt werden muss.

Viel Routine, aber Konzentration hochhalten

Seine Tour in Langnau führt ihn von der Sihltalstrasse über Spinnerei, Post, Höflistrasse, Alte Dorfstrasse und bis zur Weidstrasse. An der Post Langnau lässt er den grösseren Anhänger stehen, dort wird er Mitte Morgen auch mit einem neuen Wagen «neuer» Briefe und Pakete beliefert.

Auf geht's also in Adliswil, warme Kleidung und Helm sind gefragt. Wir brausen los und Grendene macht einen ersten Halt an der Sihltalstrasse 66. Nun darf er Mütze tragen und statt auf dem Radweg nutzen wir oft das Trottoir, an einigen Stellen kennt er «Abkürzungen». Das Absteigen und Einwerfen der Post geht zügig aber verlangt ständige Konzentration, ich im Schlepptau mit meinen Fragen bin wohl eher «Ablenkung.» Bei den (etlichen) eingeschriebenen Briefen dauert es etwas länger, weil der Empfänger erreicht werden sollte, wenn das nicht geht, gibt's ein Abhol-Avis. Und bei den kleinen Paketen, die der Postmann mitführen muss, muss mit dem Handy genau eingescannt werden, ob abgeliefert wurde oder nicht.

Begegnungen und Erlebnisse

Mal ist ein Briefkasten voll, mal die Namen an den Briefkästen nicht



Silvio Grendene auf seiner Zustell-Tour in Langnau



Der Arbeitstag der Zusteller beginnt zwischen 5 und 6 Uhr in der Sortieranlage der Post Adliswil

Schaltdienst der Post Langnau. Aber alles passiert in einer gewissen Eile, nur kurz macht Grendene mal Pause, er bestimmt ja schliesslich mit seinem Einsatz den Feiertag zum Teil mit.

Wetterfest und motorisiert unterwegs

Drei Schichten Kleider trägt der Mann heute, Bewegung hat er mit viel Laufarbeit genug. Der Dreiradroller unterstützt seine Arbeit gut, ist heutzutage elektrisch, leise, sehr beweglich und hat Griff-Heizung.

Vom Wetter ist Grendene sonst unbeeindruckt, «auch Regen und Schnee gehören dazu. Bei Regen ist man am Mittag schon bis auf die Haut nass – aber nach 36 Jahren erschreckt einem nicht mehr so viel!» Bei mir sind die Finger inzwischen klamm geworden und ich bin heilfroh, kann ich mich nun zuhause an einem warmen Kaffee aufwärmen und mit auftauenden Fingern mich an diesen Text machen – während draussen die Tour durchs Dorf noch ein bisschen weiter geht.



Für die Fitness: Poschtiwägeli anstatt SUV

Abital Rauber



Bild: freepik.com



Bild: freepik.com

Seit es Menschen gibt, sind sie unterwegs: Als Nomaden durch die Wüste, mit dem Rucksack auf Welterkundung, mit dem Auto fast überall hin oder mit dem Poschtiwägeli zum Einkauf. Während die Menschen früher viel zu Fuss und an der frischen Luft unterwegs waren, sind wir heute träge und bequem geworden. Der Autositz ist so gut eingesessen, klimatisiert und er fährt uns fast zu jedem entlegenen Winkel dieses wertvollen Planeten. Für lange Strecken mag das manchmal Sinn ergeben, aber Einkaufen im Dorf kann leicht zu Fuss erledigt werden. Auch Kinder schaffen es problemlos zu Fuss zur Schule.

Wie wäre es, wenn wir im Dorf vermehrt zu Fuss unterwegs wären, anstatt mit dem SUV ins Fitnessstudio zu fahren? Gute Gründe dafür gibt es viele: Fitness und Kreislauf, Bewegung als Ausgleich oder der Weg als Begegnungsraum. Zugegeben, man muss etwas umdenken und vielleicht auch besser planen, wenn man wegkommen will vom schnellen Griff zum Autoschlüssel. An alle, die noch gut zu Fuss sind und ihrer Fitness etwas Gutes tun wollen, hier ein paar Ideen, wie wir mehr Bewegung in den Alltag einbauen können:

- **Wocheneinkauf:** Eine Einkaufstasche je links und rechts vom Coop oder Migros nachhause ersetzen die Hanteln. Der Gang zum Supermarkt, anstatt im Verkehr zu stecken, wirkt beruhigend. Während dem Spaziergang kann man sich überlegen, was man alles braucht.
- **Wertstoffentsorgung:** Die Recycling-Ware im Poschtiwägeli verstauen und los geht's zum Werkhof. Das Gute daran ist: auf dem Rückweg geht's leichter. Und man muss sich an der Sammelstelle nicht zwischen laufendenden Motoren hindurchschlängeln.
- **Bio-Produkte wählen:** Mit dem Rucksack zum nächstgelegenen Bauernhof, um die Bio-Produkte auch bio sein zu lassen. Die Hin- und Rückfahrt sein zu lassen oder das Fahrrad zu nehmen, erfreut auch die Tiere auf dem Hof.
- **Treppen anstatt Lift:** Um den Puls anzukurbeln bewirken Treppen wahre Wunder. Wer gut trainiert ist, nimmt zwei Schritte auf einmal oder erhöht das Tempo – Treppen wirken wie Übungen auf dem Stepper.
- **Frische Luft im Alltag:** Eine Wäscheleine oder ein Seil als

- Springseil ist gut für das Cardio-Training im Freien. Neben der Verbesserung der Fitness werden die Balance und die Beweglichkeit verbessert.
- **Vor dem Duschen:** Der Badewannenrand oder ein Stuhl eignen sich hervorragend für das Training der Oberarmmuskeln. Viele kennen die Trizeps Dips – so geht's: Sich rückwärts vor die Badewanne oder einen Stuhl stellen und die Hände darauf abstützen (die Finger zum Körper). Die Füsse mit gutem Stand auf dem Boden zwei, drei Schritte vor der Wanne platzieren. Die angewinkelten Arme tragen nun das Körpergewicht. Die Arme langsam auf und ab bewegen: Abwärts, bis Ober- und Unterarme einen Winkel von 90 Grad bilden und aufwärts, bis die Arme wieder gestreckt sind. Diesen Ablauf in regelmässigen Bewegungen wiederholen. Dabei gleichmässig atmen.
- **Fernsehen aktiv:** Mit einem Kissen lassen sich ganz einfach die Bauchmuskeln trainieren – so geht's: Sich auf den Rücken legen (das geht auch auf dem Sofa), Kissen zwischen die angewinkelten Knie klemmen und zusammenpressen. Die Arme locker neben dem Körper liegen lassen. Die Beine

- zur rechten Seite absenken. Beine durchstrecken und wieder anwinkeln. Diesen Ablauf in regelmässigen Bewegungen wiederholen. Die Schultern bleiben auf dem Untergrund.
 - **Zug- oder Busfahrt verkürzen:** Pendeln mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird immer anstrengender. Warum nicht der miefigen Luft im Zugabteil etwas früher entkommen? Ein Spaziergang ab Wildpark-Höfli pumpt frische Luft in die Lungenflügel und ersetzt die Walkingrunde. Oder ein Spaziergang vom Bahnhof nachhause anstatt einer Fahrt mit dem Regionalbus vor die Haustür.
- Das sind nur ein paar praktische Tipps, es gibt viele weitere Möglichkeiten. Wer nach Ideen sucht, macht gleichzeitig Gehirntraining. Was hilft: kreativ bleiben, umdenken und Alltagsgewohnheiten ändern.
- Für mehr Bewegung im Freien eignen sich auch Vita-Parcours. Der nächstgelegene befindet sich in Gattikon hinter dem Obstgartenquartier. Natürlich gehen wir von Langnau zu Fuss hin oder nutzen das Fahrrad. Der SUV darf währenddessen zuhause Pause machen.

leit artikel

Schulweg damals

Dani Fröhli

Wahrscheinlich erinnert sich jeder mehr oder weniger an seinen eigenen Schulweg und auch an Geschichten, die von älteren Geschwistern oder Eltern erzählt wurden (die nicht selten übertrieben schienen). Mein Weg zur Schule dauerte theoretisch 5 Minuten, doch darauf waren zwei Spielplätze zu überwinden und Anderes weit mehr Interessantes. Kurz gesagt: Aus 5 Minuten wurden 20, und ab und zu gab es ein schon kaltgewordenes Mittagessen.

Der Weg zur Schule ist abhängig von dem Wohnort und dem Ort der Schule. Diese Prämisse gilt heute genauso wie auch vor hunderten von Jahren. Der Geschichtsverein

Langnau am Albis bewahrt ein einzigartiges Dokument aus dem Jahre 1807 zum Thema Schulweg auf. Es stammt aus der Feder von Heinrich Hitz (1755 – 1823), dem Vater des Kunstmalers Conrad Hitz (1789 – 1866). Heinrich Hitz war Schulmeister und Lehrer in Langnau zu einer Zeit, als das ganze Schulwesen noch nicht wie heute durch kantonale und eidgenössische Gesetze geregelt wurde. Als Schule diente damals das reformierte Pfarrhaus, da das erste Schulhaus in Langnau erst im Jahre 1826 errichtet wurde.

Das Dokument mit dem Titel «Karte von Langnau» ist eine Federzeichnung und dessen Entstehung

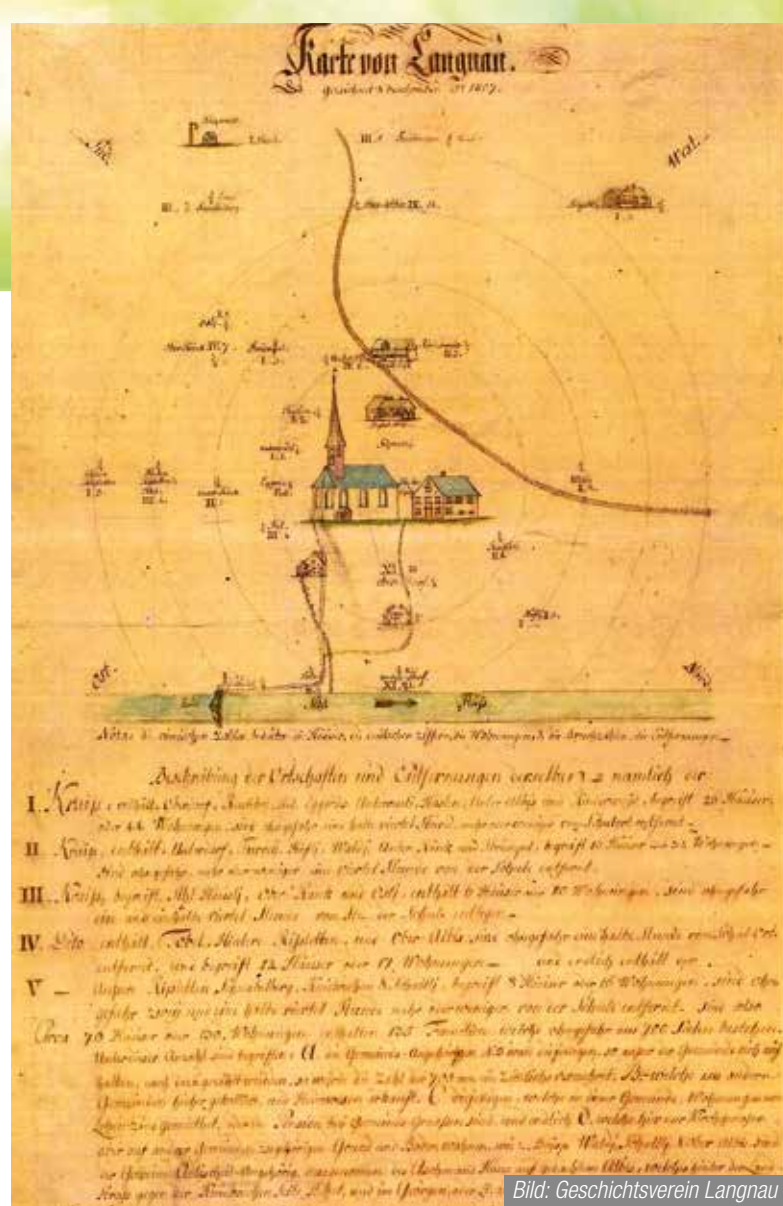


Bild: Geschichtsverein Langnau

Schulwegkarte Langnau am Albis anno 1807

hat einen ganz praktischen Grund: den Weg der Schulkinder aufzuzeigen. Das Dokument zeigt zwischen der Überschrift und dem beschreibenden Text eine Karte von Langnau mit der reformierten Kirche und dem Pfarrhaus im Zentrum, in den Ecken sind die Himmelsrichtungen angegeben. Weiter sieht man einige Gebäude, darunter die Schwerzi und das Gasthaus Löwen. Beide Gebäude liegen an einem Weg, welche von Adliswil her hinter dem Langenberg und über den Albis führt. Einige weitere Wege sind eingezeichnet, darunter die Alte Dorfstrasse. Am unteren Rand ist die Sihl mit Angabe der Fliessrichtung abgebildet und man erkennt den Dorfbach, wie er in den Fluss mündet.

Von der Kirche und dem Pfarrhaus gehen insgesamt fünf Kreise aus, in denen neben den verschiedenen Ortsteilen jeweils angegeben wird, wie viele Häuser und Wohnungen sich darin befinden sowie die ungefähre Zeit, welche die Kinder für den

Schulweg benötigen. Dabei variiert der Schulweg zwischen «ohngefähr eine halbe viertel-Stunde» im ersten Kreis und «ohngefähr zwey und eine halbe viertel-Stunde» im fünften Kreis. Die verschiedenen Kreise werden im beschreibenden Text unter der Karte erläutert, hier ein kleines Textbeispiel: «I. Kraiss, enthält: Unterdorf, Furrey, Höfli, Waldi, Unter-Ränk, und Striempel, begreift 16 Häuser oder 32 Wohnungen, sind ohngefähr, mehr oder weniger eine viertel Stunde von der Schule entfernt.» Weiter finden sich am Ende des Dokumentes noch Angaben, welche uns ein gutes Bild vom Langnau im Jahre 1807 geben: Das Dorf bestand damals aus circa 70 Häusern mit 130 Wohnungen, welche 135 Familien oder 700 «Seelen» beherbergten, wovon circa 175 Schulkinder waren. Genaue Listen wurden wahrscheinlich nicht geführt, da die Schulpflicht im Kanton Zürich erst im Jahre 1823 eingeführt wurde.



**Wir sind in Ihrer Nähe.
Gerade, wenn mal etwas schief geht.**

Dima Yanchenko, Versicherungs- und Vorsorgeberater
T 043 377 19 21, dima.yanchenko@mobiliar.ch

Agentur Adliswil
Albisstrasse 8
8134 Adliswil
T 043 377 19 20
horgen@mobiliar.ch
mobiliar.ch

die Mobiliar

Mein Schulweg heute

Susan Ponti im Interview mit Louisa



Bild: Susan Ponti

«Liebe Louisa, magst du mir zu-
erst etwas über dich erzählen?»

Ich bin 14 Jahre alt und gehe in die 2. Sekundarschule hier in Langnau. Ich wohne im Unterdorf, fast an der Grenze zu Adliswil. Und obwohl mein Schulweg eher zu den längeren gehört, ist das gar kein Problem für mich. Es gibt viele Vorteile und ich kann mich auf dem Weg zur Schule schon etwas Gedanken zu dem bevorstehenden Unterricht machen. Mein Lieblingsfach ist Zeichnen und ich liebe alles, was mit Kreativität zu tun hat.

«Und nun zu deinem Schulweg – was gefällt dir besonders, was ist manchmal eher schwierig?»

Mein Schulweg dauert je nach Wetter zu Fuss 20 bis 30 Minuten. Seit ich die Veloprüfung in der 5. Klasse bestanden habe, darf ich auch mit dem Velo zur Schule fahren. So dauert es nur noch 5 bis 10 Minuten. Wenn es aber regnet, schneit oder das Wetter wirklich schlecht ist, gehe ich zur Sicherheit immer zu Fuss. Ich mag es nicht, wenn es zu neblig ist, oder noch nicht ganz hell. Aber daran gewöhnt man sich und findet es nicht immer so schlimm.

Ich finde es nämlich wichtig, dass man den Schulweg alleine geht. Denn ich beobachte immer wieder gefährliche Situationen mit zu vielen Autos im Bereich der Schule. Mir macht es Angst, wenn ich nicht weiss, was ein Autofahrer nun tut, wenn sie vor der Schule auf der Strasse anhalten, ob das Auto rückwärts oder vorwärts fährt oder manchmal sogar auf dem Trottoir stoppt. Darum sollten alle zu Fuss zur Schule gehen, damit es weniger gefährliche Situationen gibt. Ausserdem ist es nicht gut für unsere Umwelt und uns Kindern tut die Bewe-



Bild: Susan Ponti

gung an der frischen Luft gut.

Früher habe ich mit meiner Freundin immer Geschichten auf dem Schulweg erfunden oder haben über Themen gesprochen, die uns beschäftigen. Ich gehe schon seit dem Kindergarten alleine, da meine Eltern mit mir den Weg schon früh geübt haben. Es hat mir immer Spass gemacht, auch wenn ich vielleicht einmal etwas müde war.

«Was wünschst du dir im Bezug auf deinen Schulweg?»

Ich wünsche mir vorallem in dem Herbst und Winterzeit mehr Licht. Teilweise gibt es relativ dunkel Abschnitte der Höflistrasse entlang.

Und ich wünsche mir, dass sich alle besser an die Verkehrsregeln halten. Oft halten die Autos nicht den nötigen Abstand oder halten am Stopp nicht an. Mir wurde auch schon sehr oft die Vorfahrt genommen, weil die Autofahrer sich nicht an die Verkehrs- und Vortrittsregeln gehalten haben.

Wenn alle gegenseitig besser aufeinander achten, fühlen sich alle viel wohler und sind auch viel lieber zu Fuss und mit dem Velo unterwegs.

Vielen Dank für das Gespräch und dass du uns mit auf deinen Schulweg genommen hast. Wir wünschen dir alles Gute für deine Zukunft!

Ammann Elektro
Kommunikation mit Strom

Ammann Elektro AG
Waldhofstrasse 11 | 8810 Horgen | Tel. 044 718 20 00
Alte Dorfstrasse 12a | 8135 Langnau a.A. | Tel. 044 718 20 05
info@ammann-elektro.ch | www.ammann-elektro.ch

raschle
BLUMEN · PFLANZEN · GARTEN

Auch online bestellen
auf www.raschle.info

KREATIVE FLORISTIK

LANGNAU AM ALBIS · WÄDENSWIL · UZNACH www.raschle.info



Plakatkampagne der Schule und Gemeinde Langnau

Der Schulweg, das ewige Sorgenkind

Manuel Strickler, Leiter Schulverwaltung

Erinnern Sie sich an früher? Früher war unser Schulweg aufregend und spannend! Heute empfinden wir ihn für unsere Kinder als hektisch und gefährlich. Ist das wirklich so oder meinen wir das nur? Tatsächlich haben sich mindestens zwei Faktoren geändert: Es hat mehr Verkehr! Und wir sehen den Schulweg nicht mehr mit Kinderaugen. Die Fülle von Eindrücken, die uns gefallen haben und Freude machten sind alltäglich, die Begegnungen mit Tieren, der Natur und Gleichgesinnten steht nicht mehr im Vordergrund. Heute sehen wir den Verkehr mit Autos, Velos, Trotinetts und Fussgängern mit Blick auf ihre Handys... vor allem sehen wir viele Gefahren und viel unangenehmes. Sehen wir unsere Kinder mit unserer Erfahrung, ist unser alter Schulweg plötzlich viel gefährlicher geworden.

Jedes Jahr aufs Neue diskutieren Eltern und Behörden das Thema Schulwegsicherheit. Das Sicherheitsempfinden hängt nicht allein von vorhandenen Gefahrenquellen oder Bedrohungen ab, sondern auch vom subjektiven Empfinden jedes Einzelnen.

In vielen Gemeinden, so auch in Langnau am Albis, wird seit Jahren viel für die Sicherheit auf dem Schulweg getan. Bei Bautätigkeiten werden die Schulwege zwi-

schen den zuständigen Abteilungen auf die Sicherheit überprüft. In der Schule finden Verkehrsinstruktionen ab dem 1. Kindergarten statt, spezielle Kampagnen thematisieren Schulwege und die Elterntaxis und die Polizei überwacht die Schulwege in der Startphase des neuen Schuljahres.

Wie soll ein Schulweg sein?

Für die Eltern grundsätzlich kurz und ohne Verkehr. Für Verkehrsplaner und die Polizei müssen nach dem Aspekt der grössten Sicherheit die Strassen und Wege nach aktuellen Normen gebaut oder umgebaut sein und sich keine Unfälle ereignen. Und für die Schulbehörden muss der Schulweg nicht zu weit, zu mühsam in Bezug auf Höhenunterschied und Beschaffenheit sein und er darf keine unzumutbaren Gefahren aufweisen.

Und aus Sicht der Kinder muss ein Schulweg nicht nur sicher, sondern auch erlebnisreich sein. Denn der Schulweg hat für die Kinder eine sehr grosse Bedeutung. Entscheidend ist, dass sie den Schulweg schon früh selbstständig zu Fuss gehen. Die vielen Begegnungen in der Natur und die Kontakte mit anderen Kindern zeigen, wie unabhängig der Schulweg für ein gesundes Aufwachsen und ein umfassendes Hineinwachsen in unsere

Gesellschaft ist. Derartige Erlebnisse sind unverzichtbar: Die selbständig erlebten Wege in den Kindergarten und in die Schule sind für viele Kinder oftmals über Jahre hinweg die einzigen Wege, die sie allein gehen können.

Für Erwachsene, Behörden, Verkehrsplaner und die Polizei müssten sich dadurch andere Perspektiven und Prioritäten ergeben. Für Eltern bedeutet dies, dass sie ihre Kinder anfangs zu Fuss begleiten, um ihnen das korrekte Verhalten im Strassenverkehr beizubringen. Üben Sie mit ihrem Kind, was es in der Schule zusammen mit dem Verkehrspolizisten und den Lehrpersonen gelernt hat.

Zum Schulwegerlebnis gehören auch «Umwege». Es muss möglich sein, dass das Kind seine Freundin, seinen Freund bis vor die Haustüre begleiten darf. So wird der Schul-

weg auch zum Lernweg. Schulwege müssen auch ausserhalb der Schulzeit frei und selbständig begehbar sein.

Der gefährlichste Teil des Schulweges sind die letzten 50 Meter um die Schulanlagen!

Leider nimmt auch in Langnau am Albis vor den Schulhäusern und Kindergärten die Anzahl der Elterntaxis jährlich zu. Dieses erhöhte Verkehrsaufkommen vor den Schulen gefährdet alle anderen Kinder, die zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs sind. Denn die Unfallgefahr ist für sie erwiesenermassen viel höher.

Wir appellieren deshalb an Sie: Lassen Sie Ihre Kinder den Schulweg eigenständig zurücklegen – verzichten Sie auf Taxifahrten!

Thai Ölmassage
Pattacharee Intharotjana

Gartendörfliweg 11 8135 Langnau a.A.
Termine möglich Me-Sa 09:00 – 21:00
Mobile 078 792 84 11 auch WhatsApp
Ganzkörpermassage zu 60 Min. 80.-

www.thai-ölmassage.ch

PIZZA-DOME
HASLEN

Holzofen & Küche
bis 22.00 Uhr

Di. – Sa. 17.00 bis ca. 23.00 Uhr
So. 11.30 bis 14.30 Uhr & 17.00
bis ca. 22.00 Uhr
Montag Ruhetag

Unterrütistrasse 2
8135 Langnau a.A.

www.pizza-dome.ch

Tel. 044 713 10 03

Der letzte Weg

Jörg Häberli

In allen Kulturen begleiten die Menschen ihre Verstorbenen auf ihrem letzten Weg und erweisen ihnen damit unter anderem die letzte Ehre, wie der altertümliche Sprachgebrauch sagt. Jede Kultur hat ihre eigenen Rituale geschaffen, mit welchen sie die Verstorbenen verabschiedet. In unseren urbanen Verhältnissen sind diese Rituale aus der Öffentlichkeit verschwunden, werden aber im Privaten innig und individuell gepflegt.

1972, als mein Grossvater starb, war dies, auf dem Dorf jedenfalls, noch anders. Der Sarg war auf zwei Taburetten vor dem Haus aufgebaut. Die Leute versammelten sich auf dem Vorplatz des Hauses, und nachdem der Pfarrer ein Gebet gesprochen hatte, wurde der Sarg auf einen Brückenwagen geladen und von einem Traktor im Schrittempo zum Friedhof gefahren. Die zahlreiche Familie und viele Menschen aus dem Dorf folgten schweigend, oder nur mit gedämpfter Stimme sprechend, dem Gefährt.

Dass die Toten, die zuhause verstarben, abgeholt und auf den Friedhof geleitet wurden, war auch in Langnau bis in die 1960er Jahre noch üblich (siehe Foto).

In der Kleinstadt, in der ich aufwuchs, begegneten wir als Schüler ab und zu einem Leichenwagen, der mit Kränzen behangen war und von Pferden gezogen wurde, über deren Rücken schwarze Decken geworfen waren. Wir wurden angehalten, am Strassenrand stehen zu bleiben, wenn uns ein Leichenwagen begegnete und im Winter sollten wir die Mütze vom Kopf nehmen.



Bilder: Geschichtsverein Langnau

Die Leichenzüge sind aus unserem Strassenbild verschwunden. Die Autos mit den getönten Scheiben, mit welchen die Verstorbenen transportiert werden, sind höchstens noch diskret mit einem Zweig gekennzeichnet und reihen sich in den nicht abreisenden Verkehrsfluss ein, ohne dass ihre Fracht Beachtung findet.

Aber ein kurzer letzter Weg, auf dem wir die Asche oder den Sarg eines toten Menschen begleiten, hat noch Bestand. Er führt von der Friedhofshalle, in der sich die Trauergemeinde versammelt, bis zum Grab, wo Urne oder Sarg beigesetzt werden. Während des kurzen oder längeren Weges (je nachdem, in welcher Ecke des Friedhofs sich das Grab befindet) läutet die kleine Glocke. Dies gewährte mir als Pfarrer, und auch jetzt noch als Teilnehmer an einer «Gräbt», einen Moment der Andacht und der Besinnung: Der verstorbene Mensch, den du auf seinem letzten Gang begleitest, geht jetzt den Weg, den auch du früher oder später gehen wirst. Wird uns das immer bewusst auf unseren Gängen zu den Gräbern, wenn wir Verstorbene als die Gemeinschaft begleiten, der sie und der wir angehören?

Der Grabgang, ein archetypisches Ritual, festigt auch die Verbundenheit der zurückbleibenden Gemein-



schaft, sei es ein Dorf, ein Quartier, ein Verein. Die trauernden Nächsten, welchen es vorkommen mag, als sei ein Stück des eigenen Lebens weggebrochen, erfahren, dass sie weiter mit anderen unterwegs sind. Ein Bündner Kollege erzählt mir, dass in seinem Dorf der Gemeindepräsident und der Pfarrer als Repräsentanten der Gemeinschaft als Erste vor der Trauerfamilie hinter dem Sarg her geschritten seien. Und eine Freundin, die im Solothurnischen ein Altersheim leitete, hielt darauf, dass die Verstorbenen ihres Heims das Gebäude durch dieselbe Tür verlassen, durch die sie eingezogen sind. Nach

einer kurzen Abschiedsfeier seinen Betreuer und Bewohnerinnen Spalier gestanden, wenn der Sarg hinausgetragen wurde. Ich bedaure, dass immer mehr Menschen still und fast unbemerkt aus ihrem sozialen Kontext entschwinden.

Das Grab ist die Grenze unseres individuellen Lebens. Darüber hinaus gibt vielen Trost, Gewissheit und die Freiheit zum Leben, was im 5. Buch Mose steht: Siehe der Himmel und aller Himmel Himmel und die Erde und alles, was darinnen ist, das ist des Herrn, unseres Gottes.» Alles, auch die Verstorbenen, sind in der Liebe Gottes mit allem verbunden.

turbine theater

Theater: Spinnereistrasse 19
8135 Langnau am Albis
Sekretariat und Vermietung:
077 512 18 05
info@turbine theater.ch
www.turbine theater.ch

TICKETPARK

- **Online-Tickets:** www.turbine theater.ch
- **Ticket-Direktverkauf:** Albis Drogerie Langnau, Neue Dorfstrasse 20A, 8135 Langnau am Albis (CHF 5.00 / Bestellung)
- **Anrufen** beim Ticketpartner «Ticketpark»: 0900 320 320 (CHF 1.00 / Min, werktags 9:00 bis 17:00 Uhr)



Kanton Zürich
Fachstelle Kultur



Spinnerei-Areal

die Mobiliar
Generalagentur Horgen, Thomas Schinzel
Seestrasse 147, 8810 Horgen
Reto Flachsmann, Versicherungs- und Vorsorgeberater
Albisstrasse 8, 8134 Adliswil, T 043 377 19 20

SZU
Sihltal Zürich Uetliberg
Bahn

23. Januar bis 9. März
Do / Fr / Sa 20 Uhr
So 11 und 17 Uhr

Eigenproduktion
**«Der Prozess um
des Esels Schat-
ten»** – Friedrich Dürrenmatt



Mietet man einen Esel, um mit ihm durch die Wüste zu reiten, ist dann der Schatten des Esels mit inbegriffen, um sich darin ausruhen zu können?

In der antiken Stadt Abdera streiten sich der Zahnarzt STRUTHION und der Eseltreiber ANTHRAX um genau diese Frage. Da keiner der beiden zu Zugeständnissen bereit ist, kommt es zum öffentlichen Rechtsstreit. Rasch stehen den Kontrahenten Advokaten zur Seite, mit teurem Rat und wachsenden Geld-

forderungen, es kommt zur Parteienbildung, Menschenmassen werden mobilisiert, die Stadt wird gespalten und das Chaos nimmt seinen Lauf. Letztendlich fragt der Esel: Bin ich in dieser Geschichte der Esel?

Dürrenmatt, Urvater der Tragikomödie.

Die Antwort liegt auf der Hand, nicht der Esel ist irre, sondern die Welt um ihn herum ist irre geworden. Aus diesem scheinbar nichtigen Konflikt schuf Friedrich Dürrenmatt nach einer antiken Vorlage ein Hörspiel, das im Jahr 1951 von Radio Bern erstmals ausgestrahlt wurde und in der Folge von Jörg Reichlin und jetzt von Mathias Ott fürs Theater adaptiert wurde.

Dürrenmatt versteht es wie kein Zweiter, Tragisches in Komisches zu verwandeln und zeigt damit einen Weg auf, wie man sich der heutigen Realität stellen kann, ohne verückt zu werden.

Schauspiel: Vera Héritier, Ailin Nolmans, Mathias Ott, Julian Voneschen
Regie: Mathias Ott
Bühne & Kostüme: Selin Samci
Musik: David Hohl
Regieassistent: Dominique Wild
Technik: Fantasy Light, Simon Binggeli



Wiederaufnahme wegen grosser Nachfrage!

15. bis 23. Februar
Do / Fr / Sa 20 Uhr
So 11 und 17 Uhr

Eigenproduktion:
Schauspiel vom Feinsten
**«Der Abschieds-
brief»**
von Audrey Schebat

Schweizer Erstaufführung des neuen Stückes von Audrey Schebat, das Ende letzten Jahres in Paris mit Sophie Marceau und Francoise Berléand erfolgreich uraufgeführt wurde; jetzt im turbine theater! Mit Schweizer Top-Besetzung:

Andrea Zogg und **Tonia Maria Zindel** als «Best Ager»-Ehepaar «Julian» und «Michèle» und den Stimmen von **Julia Jentsch** und **Ewa Früh**.

«Wir haben besseres zu tun, als Leute wie wir zu bleiben.»

Die Geschichte eines mutigen Aufbruchs in eine unbekanntere Zukunft. Alles hinter sich lassen, ohne einen Abschiedsbrief zu schreiben? Genau das hatte Julian vor, doch dann kommt Michèle unverhofft früher nach Hause. Die beiden sind seit 30 Jahren verheiratet, Julian ist

turbine theater

Psychoanalytiker, Michèle Pianistin. Nun ziehen die beiden eine Nacht lang Bilanz – über ihr Leben und ihre Liebe. Wütend, leidenschaftlich, geistreich ringen sie umeinander und um die großen Fragen des Lebens. Kindheitserinnerungen mischen sich mit intimen Geständnissen, radikalen Sinnfragen und schonungslosen Abrechnungen. Eine Nacht, um sich endgültig zu verlassen oder von Neuem ineinander zu verlieben.

Regie: Peter Niklaus Steiner
Bühne: Christine Fueter
Kostüme: Natalie Péclard
Musik: David Hohl
Regieassistent: Christian Menzi
Technik: Michel Baumgartner
Produktionsleitung: Theater Affix
Verlag: Theaterverlag Desch GmbH

Do. 20. März 20 Uhr

Gastspiel
**Anet Corti –
«Echt?»**

Über Halbwissen und harte Fakten

Glauben Sie alles, was Ihnen Ihr Partner erzählt, Ihre Freunde, Ihr Arzt? Und wie sieht es aus mit Ihrer Zeitung? Wussten Sie, dass bereits 67% der Menschen ihre News aus Social Media beziehen? Dass 4% glauben, die Erde sei doch eine Scheibe? Und noch viel wichtiger: Wussten Sie, dass Menschen, die ins turbine theater gehen, einen höheren IQ haben als der Durchschnitt? – Echt?

Was und wem kann man noch glauben? Sich selbst vielleicht?! Anet Corti jongliert in ihrem Programm



mit Wahrheiten und weniger grossen Wahrheiten und testet satirisch-humorvoll unsere Leichtgläubigkeit und unseren Hang zum Schönreden. – Seien Sie gewarnt: Sie könnten mehr über sich und die Welt erfahren, als Ihnen lieb ist!

...Irgendetwas ist immer wahr!

Seit rund 20 Jahren erfindet sich Anet Corti auf der Bühne ständig neu. Spielt eigensinnige, starke Figuren am Puls der Zeit. Mit viel Witz, Bewegung und technischen Verrücktheiten.

Freuen Sie sich auf «Echt?» dem vierten Soloprogramm von und mit Anet Corti.

Fr. 21. März 20 Uhr
Oldies Dance Party

Die traditionelle Oldies Dance Party mit Hits und Grooves aus den 70's, 80's und 90's. Am DJ-Pult sorgen abwechslungsweise DJ Richi und DJ Peter für beste musikalische Unterhaltung.

Eintritt CHF 15.00 (inkl. Welcome Drink)

Do. 27. März 20 Uhr
Gastspiel
Ingo Ospelt – «Mistero Buffo»
– von Dario Fo

Nach dem das turbine theater Sihlwald diesen Sommer das Stück «Jedermann» von Hugo von Hofmannsthal aufführte, das auf einem klassischen Mysterienspiel beruht, folgt nun im Winter das weltliche Mysterienspiel «Mistero Buffo» von Dario Fo. Jesus und Maria treten darin nicht als Heilige auf, sondern als tatkräftige Leute aus dem einfachen Volk. Jesus etwa wird als Revolutionär gezeigt, der mit seinen Lehren die Autorität von Kirche und Staat untergräbt und seine Wunder wie Zirkusnummern auführt. Mistero buffo heisst komisches Mysterienspiel. In diesem Fall sind es sogar vier mistero buffi, die der schweizerisch-lichtensteinische Schauspiel-



ler Ingo Ospelt frei nach dem Literaturpreisträger Dario Fo in einer grossartigen Ein-Mann-Performance zum Besten gibt.

Ospelt verknüpft hierbei die Texte von Fo mit eigenen biografischen Erinnerungen aus seiner Kindheit im katholischen Liechtenstein und stellt sich die Frage, warum ihn trotz kritischer Distanz zur Institution Kirche, die biblischen Geschichten nicht vollständig losgelassen haben.

Fo's Stück, eine Serie von vier kurzen humoristischen Monologen aus dem Neuen Testament, gilt als eines der kontroversesten und beliebtesten Stücke des gefeierten italienischen Dramatikers.

Verzeihung, ist das der Gottesacker, der Friedhof, wo die Auferstehung des Lazarus stattfinden soll, der, den sie vor zwei oder drei Tagen begraben haben? Da soll ein Heiliger kommen, Jesus Christus, glaube ich, der ein Zeichen macht, und der zieht den Lazarus aus seinem Grab und alles schreit: «Hurra! Er lebt!» und dann gehen wir allesamt einen trinken mit Gottes Sohn. Ist das hier?

(aus: Die Auferstehung des Lazarus – Mistero Buffo von Dario Fo)

Dies meinte die Presse zur Premiere in Vaduz:

Ingo Ospelt feierte mit vier Episoden aus Dario Fos Theaterstück Premiere - satirisch und unterhaltsam. – Und er spielt sie meisterhaft! (Julia Kaufmann, in: Liechtensteiner Vaterland, 16.2.2024)

Altersempfehlung: ab 12 Jahren



Do. 3. April 20 Uhr

Gastspiel
anundpfirsich – «THEATERSPORT™»

NEU im Programm: Gladiatoren des Improvisations-Theaters! Das Publikum entscheidet.

Zwei Teams buhlen um die Gunst des Publikums und messen sich in gefährlichen Improvisations-Disziplinen. Der Spielwut sind keine Grenzen gesetzt. Ob gereimt oder gesungen, als Western, oder Soap Opera – das Publikum gibt die Vorgaben für jede Szene. Ein gnadenloser Schiedsrichter ahndet die Regelverstösse und verteilt gelbe oder rote Karten. Nach jeder Runde werden Punkte für die bessere Darbietung verteilt. Das Publikum erkürt so im Lauf des Abends die Siegermannschaft.

Nichts ist geprobt, nichts ist vorbereitet. Theatersport – das ist ein Mitfiebern und Mitlachen an diesem Abgrund, den wir Moment nennen.

THEATERSPORT™ – Animation vom Feinsten und ein Riesenspass!

So. 6. April 10 Uhr

turbine Reihe
turbine Zmorge – «Sagen und Geschichten aus dem Sihltal»

Frühstücken und Geschichten erleben: Das ist die bewährte turbine Formel, mit der kulinarische Köstlichkeiten mit kulturellen Leckerbissen verbunden werden.

Mit Peter Niklaus Steiner und Irina Schönen, unterstützt vom Geschichtsverein Langnau am Albis

Zeitlicher Ablauf: 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
Zmorge Buffet offen
11:30 Uhr bis ca. 12:30 Uhr
Unterhaltungsprogramm
12:30 Uhr bis 14 Uhr
Gemütlicher Ausklang



Do. 17. April 20 Uhr

Konzert
Coverband – «Miss Tax and the Magics»

Das sind Sandra Egger, vocals, Reto Quadrelli, drums, Dani Wolfi Wolfensberger, keys, Dani Nieltispach, bass, Claudio Amatucci, guitar, Markus Hofmann, sax, und Philipp Brunner, trumpet. Diese Formation wurde im Laufe des Jahres 2016 gegründet. Sandra, Reto und Wolfi sind schon seit über 10 Jahren zusammen unterwegs. Ehrliches Spiel und sorgfältig gewählte Songs aus den Musikrichtungen Blues, Soul, Rock und Funk sind das Markenzeichen der Band. Jazz- und Boogie-Woogie-Einflüsse lassen und müssen sich – vor allem während der Soloparts – nicht verstecken. Die Soulstimme der Sängerin überzeugt durch Power, birgt aber auch viel Gefühl.

Mehr Infos unter: www.misstax.ch
LIVE MUSIC SESSION

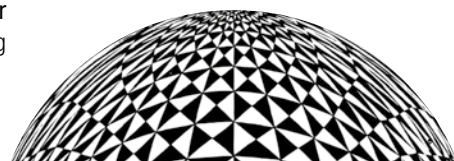
Türöffnung und Barbetrieb ab 20 Uhr
Konzert: 21 bis 23 Uhr
After Danceparty: bis 2 Uhr
EINTRITT FREI, Kollekte zugunsten des turbine theaters

Fr. 25. April 20 Uhr

Oldies Dance Party

Die traditionelle Oldies Dance Party mit Hits und Grooves aus den 70's, 80's und 90's. Am DJ-Pult sorgen abwechslungsweise DJ Richi und DJ Peter für beste musikalische Unterhaltung.

Eintritt CHF 15.00 (inkl. Welcome Drink)



kultur & freizeit

Aus der Kultur- und Freizeitkommission

Sarah Gläser



Märkte 2025

Die Märkte auf dem Dorfplatz in Langnau am Albis werden im 2025 wieder durchgeführt. Ab sofort können sich Interessierte für einen Marktstand bei der Kultur- und Freizeitkommission anmelden. Das Anmeldeformular ist auf: www.langnauamalbis.ch unter der Rubrik „Online-Schalter“ aufgeschaltet und zum Herunterladen bereit.

Die **Dorfmärkte** finden jeweils von **9 – 14 Uhr** wie folgt statt:

Samstag, 10. Mai 2025,

mit Pflanzenbörse

Samstag, 5. Juli 2025,

mit Neuzuzüger-Apéro

Samstag, 20. September 2025,

mit Freiwilligen-Apéro.

Das Programm der einzelnen Dorfmärkte 2025 wird jeweils vor den Anlässen im wirlangnauer respektive auf der Homepage der Gemeinde publiziert.

Chilbi 2025

Die Chilbi findet von Freitag, 23. bis Sonntag, 25. Mai 2025 statt.

Die Kultur- und Freizeitkommission freut sich auf viele Marktstände und Besucher/innen an den Märkten 2025.



Szenenbild: DVD

Film-Tipp aus der Bibliothek

Ein berührender Film, der die Liebesgeschichte zwischen Franz Kafka und Dora Diamant eindringlich erzählt.

«Die Herrlichkeit des Lebens»

Lilly Messmer

Franz Kafka, geboren 1883 in Prag, gilt als einer der bedeutendsten Schriftsteller des 20. Jahrhunderts. Im Film «Die Herrlichkeit des Lebens» befinden wir uns im Sommer 1924, als Kafka schon mit gesundheitlichen Problemen kämpfte, denn er leidet seit 1917 an Tuberkulose. So dürfen wir das letzte Lebensjahr von Franz Kafka miterleben aber vor allem mitfühlen.

In jenem Sommer trifft Franz auf Dora Diamant. Die Beziehung zwischen ihnen ist sehr intensiv und von Emotionen geprägt. Während Kafka mit seinen Ängsten und der Krankheit kämpft, ist Dora eine unterstützende Kraft, die ihn ermutigt, an sich und seinen Werken festzuhalten. Ihre Gespräche sind voller Wärme, und ihre gemeinsame Zeit zeigt, wie wichtig Liebe und Nähe selbst in schwierigen Zeiten sind.

Trotz den Umständen, der fortschreitenden Krankheit und auch der Distanz, die sie oft trennt, wird ihre Liebe immer stärker.

Die Bindung zu seiner Familie wird im Film ebenfalls thematisiert. Franz Kafka hatte eine komplizierte Beziehung zu seinen Eltern, besonders zu seinem Vater. Dieser war sehr dominant und hatte hohe Erwartungen an ihn. Im Film zu sehen, wie Kafka sich oft von ihm unter Druck setzen liess und nicht verstanden vor kam, die Angst vor seiner Kritik war

gross. Seine Mutter war zwar liebevoller, aber auch sie konnte die Spannungen in der Familie nicht ganz lösen. Kafka der seines Empfindens nach, den Erwartungen seiner Eltern nicht gerecht werden konnte, fühlte sich unsicher und einsam. Diese Erfahrungen prägten sein Leben und seine Schriftstellerkarriere stark. Als Zuschauer sieht man immer wieder, wie er in seine eigene Welt des Schreibens eintaucht und dort in gewisser Weise eine Art innere Ruhe sucht.

Der Film ist nicht nur eine Hommage an einen der grössten Schriftsteller der deutschen Sprache, sondern zeigt auf berührende Weise, wie Kafka mit seinen Gefühlen umgeht und wie wichtig es ist, die kleinen Herrlichkeiten des Lebens zu schätzen.

Ein Muss für alle, die sich für Liebesgeschichten mit Herz und Tiefgang interessieren!

Taschentücher bereithalten, es bleibt garantiert kein Auge trocken.

Die Herrlichkeit des Lebens, 2024, Biografie, 98 Min., erhältlich in der Bibliothek als DVD.

Auch erhältlich in der Bibliothek als Buch, Franz Kafka: die schönsten Erzählungen

Viele weitere seiner Werke sind in unsere Online-Bibliothek zu finden.

Keramische Wand- und Bodenbeläge

8135 Langnau am Albis
Telefon 044 713 01 09

jugend arbeit

Die offene Jugendarbeit in Langnau unterstützt Jugendliche vielfältig: ob im Jugendtreff Area35, mit spontanen Aktionen und Rundgängen im Quartier oder durch verschiedene Projekte.

Heute mal nicht im Jugendtreff

Claudia Meier, Franziska Egli, Yves Blumer

Die mobile Jugendarbeit

Wir von der offenen Jugendarbeit möchten auch ausserhalb des Jugendtreffs Treffpunktmöglichkeiten schaffen, also Orte, wo Jugendliche unter sich sein können, bei Bedarf aber auch von uns Unterstützung bekommen. Für uns ist diese Art der Jugendarbeit sehr wichtig, da wir so auch aktiv auf Jugendliche zugehen können und die Kontakte zu Jugendlichen ausweiten können. Wenn Jugendarbeitende im öffentlichen Raum unterwegs sind, wird im Fachjargon der offenen Jugendarbeit von «mobiler» oder «aufsuchender» Jugendarbeit gesprochen. Diese umfasst Rundgänge und konkrete Aktionen im Quartier.



Bild: Jugendarbeit Adliswil

Neu gestalteter Warteraum beim Bahnhof Langnau-Gattikon

Unterwegs in Langnau

In Langnau machen wir seit etwa einem Jahr mobile Jugendarbeit. Neben Rundgängen haben wir auch schon verschiedene Aktionen im öffentlichen Raum organisiert, darunter ein Hockey- und ein Töggeli-Turnier auf dem Dorfplatz und die Neugestaltung des Warteraums am Bahnhof Langnau-Gattikon.

News aus dem Jugendtreff

In den Frühlingsferien 2025 findet wieder der viertägige Foto-Workshop «Be Real» statt, ein Präventions-Projekt der Jugendarbeit Adliswil-Langnau. Es richtet sich an Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren. Über das Medium der Fotografie setzen sich die Mädchen mit ihrem Selbstbild, der eigenen Identität und ihrer Gefühlswelt aus-

einander. Dabei werden sie neben der Jugendarbeit von einer professionellen Fotografin unterstützt.

Vom 16. bis 18. Mai findet auch wieder das **Girlpower Lager in Bern** statt. Girlpower ist ein gemeindeübergreifendes Angebot der Jugendarbeit im Bezirk Horgen und richtet sich an Mädchen zwischen der 6. Klasse und 3. Oberstufe.

Möchtest du selbstständig Geld verdienen über Babysitting? Melde dich bei uns an für den **Baby-Sitter Kurs im Monat April**. Es gibt auch immer wieder andere Sackgeld-Jobs, für die du dich bewerben kannst.

Brauchst du Hilfe im **Bewerbungsprozess**? Wir unterstützen dich gern.



In Zukunft erkennt ihr uns an diesem Logo «Jugendarbeit Adliswil – Langnau»

Anmeldung und weitere Informationen per Mail:

peppermind@adliswil.ch oder auf unserer Homepage: www.adliswil.ch/jugendarbeit/13426



Informationen zum Kurs: peppermind@adliswil.ch, Tel. 079 554 41 62

vereins leben

Seit Jahrzehnten treffen sich die Pfadis der Pfnüselküste für ein gemeinsames Wochenende. Dieses Grossevent findet alle zwei Jahre statt und die Organisation rotiert zwischen den Pfadiabteilungen der Region.



Die Geschichte eines speziellen Anlasses an einem speziellen Ort

Text: Manitu (Thala), Onix (fast Thala, geborener WRA), Guapa (Thala), Fotos: Guapa (Thala)

Die Entstehung der LaGe¹

Wir treffen uns zu einem Höck². Es ist der dritte Dezember 2023. Heute werden die Organisationsressorts verteilt, sowie das grosse Streitthema angesprochen: Wo soll die nächste LaGe stattfinden? Die zwei Optionen: Eine Wiese auf dem Albis, oder die Wiese beim Schweikrüti in Gattikon.

Diskussionen entbrennen: «Ja klar, der Albis wäre krass, schau mal die Aussicht an!» – «Ja aber wir müssen so viel bedenken: Wie kommt alles Material dort rauf, wie kommen die TN³ dorthin und sowieso ist dort überall Naturschutz!» – «Aber Albis ist viiiel nicer, die LaGe ist immer auf einem random Feld, nie ist es an so einem coolen Ort!» – «Ja logisch stimme ich zu,

aber dann machen wir das Abendprogramm mit Kerzen und Fackellicht, oder wie? Scheinwerfer sind ja nicht erlaubt. Und laute Musik auch nicht.» – «Ich sehe darin Potenzial, weisch wie gemütlich!» – «Aber der letzte Bus fährt um Acht. Dann kommt keiner mehr rauf oder nach Hause.» – «Stimmen wir ab!»

Die Mehrheit scheute den Mehraufwand und die Schweikrütiwiese wurde gewählt. Doch die Diskussionen gingen weiter. Es gab viel Enttäuschung über den Verlust der Albis-LaGe. Doch die Pro-Albis-Seite gab nicht auf. Gewisse Mitglieder des Organisationsteams streuten reichlich Albispropaganda und waren motiviert, die Schwierigkeiten zu überbrücken. So konnten sie viele in der Mitte angesie-

delten Meinungen auf ihre Seite ziehen. Eine neue Abstimmung wurde durchgeführt und die Anti-Albis-Seite wurde besiegt. Nun hatten wir viel Arbeit vor uns.

Die Planung und Vorbereitung

Gewisse bereuten diese Entscheidung schon bald. Denn in der Woche des Aufbaus war es saukalt und regnerisch. Besonders auf dem Albis. Trotzdem waren wir motiviert, wir sind ja schliesslich Pfadis. Ausserdem hatten sich viele Leute ins Zeug gelegt und coole Sachen geplant. Die Vorbereitung und Koordination erforderte viel Zeit, die Umsetzung ging dadurch aber leicht vonstatten. Obwohl der Boden sehr steinreich und hart war, standen schon bald die Pfähle für

den sogenannten Stellar: ein riesiges Aufenthaltszelt. Danke an dieser Stelle an Hulk⁴ für den Einsatz! So lag ein spontaner Ausflug in den Thurgau für einen sehr spezifischen Wasserhahnadapter drin und bot eine Abwechslung von der körperlichen Arbeit auf dem Albis.

Die LaGe

Was ist eigentlich eine LaGe? Die geschichtlichen Ursprünge sind uns leider unbekannt. Schon seit mindestens 2010 (Erfahrungswert des Autors Onix), aber wahrscheinlich schon viele Jahrzehnte länger treffen sich die Pfadis der Pfnüselküste für ein gemeinsames Wochenende. Dieses Grossevent findet alle zwei Jahre statt und die Organisation rotiert zwischen den Pfadiabteilungen der Region⁵. Ein Teil der TN⁶ über-

20 Jahre

Ch. Posch + Partner AG

Ch.P.P.

Elektroinstallationen

Geht nicht, gibt's nicht!

Wildenbühlstrasse 20 · 8135 Langnau am Albis
Tel. 044 772 25 75 · chp-elektro.com

essen | kultur | leben | arbeiten

SPINNEREIBÜRO

Langnau am Albis
www.spinnerei-langnau.ch
Telefon 044 713 27 11



nachtet (sehr kalt), während die Jüngeren am Abend todmüde, aber glücklich nach Hause zurückkehren. Es unterstützt den Austausch zwischen den Pfadis und stärkt den Teamgeist. Im Zentrum stehen die Gruppenwettkämpfe. Es gibt grosse Preise zu gewinnen: drei Wanderpokale⁷. Der goldene Dolch, der goldene Master und noch einen anderer Pokal ohne Namen. Jede Abteilung will diese nach Hause bringen! Sie stehen dann zwar nur im Pfadiheim rum und müssen nach zwei Jahren wieder gesucht werden, doch es geht ums Prinzip. Die Einen können leichteren Herzens einschlafen, mit dem Wissen, Ruhm und Ehre für ihre Abteilung gewonnen zu haben. Andere wälzen sich voller Reue im Schlafsack – aufgrund der Niederlage oder der Kälte lassen wir jetzt offen.

Doch was passiert eigentlich überhaupt an der LaGe? Das ist ein Geheimnis. Jedoch ein paar Hinweise: viele Spiele, Geschrei,

Spionage, Rätsel, Spass, Zelten, Lernen, Teams, Höhenflüge, Weitblick, eine Seilbahn, Walkie-Talkies, mächtige Feinde, Kuhnägel und Erdnägel. Am besten kommt ihr selbst in die Pfadi und erlebt das Ganze hautnah mit. (Leider gibt es bei uns keine Seniorenpfadi⁸, jedoch können wir immer Mitglieder im Heimverein brauchen! Und vielleicht haben Sie ja auch (Enkel)-Kinder.

An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an den Wildnispark Zürich, welcher uns nicht nur die Möglichkeit für diesen speziellen Anlass an einem speziellen Ort gegeben hat; sondern auch den Teilnehmenden die Wichtigkeit von Naturschutz ein Stück nähergebracht hat.

Noch als Letztes ein grosses Dankeschön an unsere Sponsoren «Bank Thalwil» und die Gemeinden Thalwil und Langnau. Ohne euch wären wir heute noch am Crêpes verkaufen!⁹ M-E-R-C-II!¹⁰

Erklärungen

- 1 Landsgemeinde: Ein grosser und wichtiger Anlass der Pfadis der Pfnüselküste. Später mehr dazu.
- 2 Pfadis treffen sich und besprechen/planen coole Sachen.
- 3 Teilnehmende, Pfadikinder, auch genannt «Chnöpf».
- 4 «Hulk» ist ein sogn. Pfadiname, sprich ein pfadispezifischer Spitzname. Im Text finden sich weitere Beispiele
- 5 Wädenswil-Richterswil-Au / Horgen-Hirzel-Oberrieden / Adliswil-Kilchberg-Rüschlikon / Thalwil-Langnau / PTA (Pfadi trotz allem): Pfadi für Kinder mit Behinderung.
- 6 Dieses Wort haben wir euch bereits erklärt.
- 7 Der Pokal wandert, wir gewinnen ihn nicht durch das Wandern.
- 8 Alles über 30 Jahre.
- 9 Crêpesstand an der Chilbi Thalwil und Langnau = Haupteinnahmequelle.
- 10 Pfadiart des Danksagens.

Feiern Sie mit Le Champagner!

Jetzt bestellen, stilvoll anstossen.

lechampagner.com



Nu kei Stress!

Nadja Papis, Pfarramt Sihltal

Unterwegs-Sein, das ist nicht nur etwas Äusserliches für mich. Immer wieder bin ich mit mir und auch mit anderen Menschen innerlich unterwegs. In der Seelsorge zum Beispiel. Und so habe ich mich für dieses Chileglüüt entschieden, dass ich Sie einfach mal mitnehme in ein Thema, mit dem ich und auch viele, denen ich begegne, unterwegs sind: „Nu kei Stress!“ hiess der Titel eines bewegenden Gospelgottesdienstes, den wir in unserer Kirchgemeinde gefeiert haben.

Jeder kennt den Stress

Den Stress kennen wir alle. Da sind die frisch Pensionierten, die noch weniger Zeit haben als vorher während der Berufstätigkeit. Dort klagen Kinder, wie sie von Hobby zu Hobby hetzen und auch noch Hausaufgaben machen müssen. Eltern rennen zwischen Beruf und Familie hin und her und auch Singles sind oft gestresst, weil ihr Leben genauso gefüllt ist.

Stress gehört dazu

Stress gehört also zu unserem alltäglichen Leben. Und doch scheinen wir ihn nicht gern zu haben. Viele möchten stressfrei leben und schaffen es einfach nicht. Nicht mal an Festtagen oder bei Dingen, die uns wichtig sind. Ich gehöre dazu. Da ruft meine Mutter ausgerechnet in dem Moment an, wo ich endlich mal fünf Minuten absitzen kann. Das stresst mich. Den Termin mit meiner Freundin quetsche ich irgendwo dazwischen und habe ein schlechtes Gefühl, weil ich dann auf Zeit weitermuss.



Bild: freepik.com

Stress gehört dazu, auch in dem, was uns wichtig ist. Nicht bei allen Leuten. Immer wieder treffe ich Menschen, die aus dem Stress aussteigen. Die einen, weil sie müssen, weil ihr Körper oder ihre Seele sie zwingt. Es geht einfach nicht mehr. Andere tun es freiwillig. Ihnen höre ich mit einer Mischung aus Bewunderung und Neid zu. „Wenn du fünfzig wirst, musst du vieles nicht mehr“, prophezeite mir eine Freundin. Ich warte gespannt darauf, denn nächstes Jahr werde ich fünfzig. Ob eine Jahreszahl meine Gewohnheiten ändern kann?

Bin ich wer ich bin?

Ich bin, wer ich bin. Aber bin ich das wirklich? Bin ich wirklich die, welche diesen Stress will und leben kann? Voll und ganz, ja das bin ich vom Typ her schon immer gewesen. Und ich liebe es, in einer Menschenmenge zu sein, ich liebe es, wenn viel los ist, ein Flow entsteht, wenn action ist. Gerade darum habe ich früh in meinem Le-

ben Auszeiten eingebaut – Zeiten, in denen ich mich total zurückziehe, faul herumliege und sehr asozial bin. Bisher habe ich das Gleichgewicht zwischen dem einen und dem anderen immer gut gefunden, aber je älter ich werde, desto schwieriger wird das. Ich kann nicht mehr so viel in den Trubel wie früher und brauche mehr Erholungszeit. Aber irgendwie bremsen ich trotzdem nicht. Es gibt ja so viel Tolles zu erleben. Und das würde ich verpassen. Und das stresst mich.

Innerlich unterwegs

Ich bin also auf der Suche – zusammen mit vielen anderen. Unterwegs, innerlich unterwegs. Und gespannt, wohin dieser Weg uns führt.

Eines ist für mich als glaubender Mensch klar: In allem Unterwegssein bin ich behütet, begleitet von den guten Mächten, von dieser Urkraft des Lebens, die uns auf den Weg geschickt hat bei der Geburt oder noch davor. Das löst einiges von dem Stress in mir auf.

**Samstag, 23.8.2025 – Von 12 bis 24 Uhr
Sommerfest der reformierten Kirchgemeinde Sihltal**

Im Sihlpark Adliswil und rund um die reformierte Kirche Langnau Mit einem vielfältigen Festprogramm für Alt und jung, zum Beispiel: musikalische Momente, ein Gartenkafi, eine digitale Schnitzeljagd, eine Kirchturm- und Orgelführung, einem Pilgerweg und einer Disco für einmal in der Kirche. Genauer Infos folgen auf unserer Homepage: www.refsihltal.ch

Alle sind jetzt schon herzlich eingeladen!

Heimatprimiz von P. Pascal Meyer SJ

Jan Bernadic, Pfarrer katholische Kirche

Was ist das eigentlich: «Primiz»?

Haben Sie das Wort schon einmal gehört? Wenn ja, dann haben Sie vielleicht auch eine miterlebt. In Langnau war das zuletzt im Jahre 1970 der Fall. Der gebürtige Langnauer und spätere Pfarrer von Adliswil, Markus Moll, war der letzte Primiziant in der neu erbauten Marienkirche. Und dieses Jahr gab es wieder ein solches Ereignis. Es war P. (steht für Pater) Pascal Meyer von der Societas Jesu, abgekürzt mit SJ, oder besser bekannt als Jesuiten (Gesellschaft Jesu). Das geschah am 22. September 2024 und die Kirche war wieder einmal voll, was ja nicht jeden Sonntag der Fall ist...

Aber gehen wir der Reihe nach. Eine Primiz ist die erste Heilige Messe eines neugeweihten römisch-katholischen Priesters. Ein ganz besonderes Fest ist dann die Heimatprimiz. Das bedeutet die erste Messe eines Priesters an seinem Heimatort. Pascal Meyer, Sohn des früheren Gemeindepräsidenten Thomas Meyer und Bruder des jetzigen Synodalpräsidenten, Rafael Meyer, einer in Langnau sehr bekannten Familie, wurde in Berlin, wo er in der dortigen Jesuitengemeinschaft lebt und wirkt, zum Priester geweiht.

Ich habe Pascal Meyer erst vor einem Jahr persönlich kennenlernen dürfen und habe mich natürlich riesig darüber gefreut, dass wir in Langnau wieder eine Primiz haben werden. Die Vorbereitungen haben wir sofort aufgenommen, denn es musste dabei viel organisiert werden: der Ablauf des Gottesdienstes mit vielen Menschen aus nah und fern, die Konzelebranten (das heisst: Priester, die mitfeiern), Freunde und Bekannten des Primizianten und seiner Familie mussten eingeladen werden. Die Musik gehört na-



Bild: katholische Kirche

Der neugeweihte Priester Pascal Meyer bei seiner Heimatprimiz

türlich auch dazu, wobei der Primiziant selber den musikalischen Ablauf bestimmen kann. Der Empfang der Gäste auf dem Kirchplatz und dem Pfarramt, die Parkplätze und die Verschiebung, in den Gemeindsaal Schwerzi zum Mittagessen, musste ebenfalls koordiniert werden. Der Schluss sei vorausgenommen: es hat alles bestens geklappt. Petrus hat uns schönsten Herbstwetter beschert und die Präsidentin unseres Frauenvereins, Manuela Schnyder, hat als Hauptorganisatorin Grossartiges geleistet. Sie musste sich dabei mit der Familie absprechen, unser Sekretariat mit einiger Arbeit wie Kartendruck und Kopien, Programmen und Abläufen eindecken und mit ihren Helferinnen den Empfang für die Gäste mit Kaffee und frischen Gipfeli im Foyer des Pfarramtes bereitstellen.

Der Gottesdienst mit dem Hauptzelebranten Pascal Meyer und zehn Konzelebranten, die meisten von ihnen Jesuiten aus der Schweiz und Deutschland, und auch dem letzten Primizianten, Pfarrer Markus Moll, wurde zu einem eindrücklichen Erlebnis. Es stimmte einfach alles: die äusserst sympathische und ruhige Art von Pascal selbst, die Musik,



Bild: katholische Kirche

Erster Gottesdienst geführt von Pascal Meyer

welche den Gesang mit den zwei Trompetern und der Orgel doppelt feierlich machte und nicht zuletzt die eindrückliche Predigt von Pater Klein, dem geistigen Vater und Freund unseres Primizianten. Er sprach zum Evangelium «Wer der Erste sein will, soll der Letzte von allen und der Diener aller sein». Dabei betonte er, dass sich der Dienst aber nicht als Macht tarnen darf. Der Dienst in der Kirche soll wie der Dienst der Eltern für ihre Kinder sein – ganz selbstverständlich aus Liebe. «Und auch wenn du Gottesdienst feierst, tust du es nicht für die Menschen, sondern mit ihnen».

Das Bild in der Kirche war auch ein buntes: dazu trugen die Fahnenlegationen der Studenten-

Schweizerischen Studentenvereins bei. Da Pascal Meyer dort auch Mitglied ist, hat er sich zum Abschluss des Gottesdienstes den «Riesenkampf» gewünscht, die Hymne des Studentenvereins. Der anschliessende Primizsegen, der jedem persönlich auf dem sonnigen Kirchplatz gespendet wurde, dauerte noch einmal eine Stunde. Anschliessend begaben sich die Gottesdienstbesucher und Besucherinnen mit einem Schuttlebus oder auch zu Fuss in die Schwerzi, wo weiter bei bester Stimmung, weiteren Gesängen und Ansprachen bei einem feinen Mittagessen gefeiert wurde. So wünschen wir unserem Pascal viel Freude und Erfolg in seiner schönen Berufung und freuen uns, ihn beim Heimaturlaub in seinem Dorf und seiner Kirche zu treffen.

natur&umwelt

Waldbaden, auch Shinrin-Yoku genannt, ist eine Entspannungsmethode aus Japan, bei der bewusst in die Atmosphäre des Waldes eingetaucht wird. Was man sich darunter vorstellen kann, erklärt Rebekka Tanner, eine ausgebildete Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin, im Interview.



© Rebekka Tanner

Man bewegt sich beim Waldbaden viel achtsamer und langsamer durch den Wald.

Waldbaden im Sihlwald

Interview: Abigél Schnellmann, Wildnispark Zürich

Sie sind diplomierte «Waldbademeisterin». Was lernt man in dieser Ausbildung?

lacht Den Begriff «Waldbademeisterin» gibt es so nicht. Die korrekte Bezeichnung ist «Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin».

In meiner Ausbildung an der Waldakademie Schweiz habe ich gelernt, die physische und psychische Gesundheit im natürlichen Umfeld zu fördern. Dazu gehören Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen wie Shibashi QiGong. Auch Grundlagewissen zu Wildpflanzen sowie Inputs zur Umwelt- und Gesundheitspsychologie sowie Stressprävention gehören dazu. Ebenso wichtig war es, dass wir während der Ausbildung selber vertiefte Erfahrungen mit Waldbaden sammelten und unser persönliches Gesundheitsverhalten bewusst reflektierten. Der nachhaltige Umgang mit der Natur war ebenfalls zentral.

Was erwartet einen während eines Kurses bei Ihnen?

Verschiedene Übungen zur Entspannung und Entschleunigung. Man konzentriert sich auf das Hier und Jetzt, die Natur und sich selbst. Zeitweise verweilt man länger an einem Ort und nimmt Flora und Fauna bewusst wahr. Zum Beispiel ertastet man weiches Moos, bestaunt eine Blume oder befühlte eine Baumrinde.

Meine Kurse sind humorvoll und spontan, was eine stressfreie Zeit

in der Natur und mit anderen Menschen ermöglicht.

Wie wirkt sich das Waldbaden auf die Gesundheit aus?

Das Shinrin-Yoku Gesundheitstraining ist eine anerkannte Methode zur Gesundheitsförderung und ganzheitlichen Regeneration. Regelmässiges Waldbaden kann stressabbauend wirken – der Stresshormonspiegel senkt sich nachweislich, und das Nervensystem wird reguliert. Das trägt beispielsweise zur Burnout-Prävention bei. Es kann das Immunsystem stärken und den Blutdruck und die Herzfrequenz senken. Die Waldluft und die Atemübungen befeuchten die Atemwege und besonders für ältere Menschen kann es eine schonende Methode sein, die Beweglichkeit zu erhalten.

Also eignet sich Waldbaden für jedes beliebige Alter?

Ja. Waldbaden ist für alle geeignet, sofern man mobil ist und längere Zeit stehen kann. Die Praktik ist anpassungsfähig und kann auf jede Gruppe abgestimmt werden. Als Kursleiterin schaffe ich einen Raum, in dem alle so sein dürfen, wie sie sind.

Man kann sich doch auch auf einem normalen Waldspaziergang erholen. Was ist beim Waldbaden anders?

Beim Waldbaden bewegt man



© Rebekka Tanner

Rebekka Tanner ist eine ausgebildete Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin und bietet auch speziell Waldbaden im Wildnispark Zürich Sihlwald an.

sich achtsamer und langsamer und macht verschiedene Übungen. Man verzichtet auf Ablenkungen wie Gespräche oder Musik und konzentriert sich ganz auf sich und die Natur. Wer an einem solchen Kurs teilnimmt, wird angeleitet und muss nicht proaktiv handeln.

Der Sihlwald ist ein Park von nationaler Bedeutung. Unterscheidet sich das Waldbaden im Sihlwald von Kursen in anderen Wäldern?

Im Sihlwald biete ich das Waldbaden mit einem besonderen Bezug zu diesem Naturwaldreservat an. Ich kenne den Sihlwald sehr gut, da ich seit sieben Jahren auch als Wildnisbotin des Wildnispark Zürich tätig bin. Daher kann ich ge-

zielt auf seine einzigartigen Merkmale eingehen. Die Natur im Sihlwald ist wilder als anderswo, und man findet hier mehr Ruhe als in städtischen Wäldern.

Veranstaltungen im Wildnispark Zürich

Die Stiftung Wildnispark Zürich bietet pro Jahr über 100 Veranstaltungen.

Waldbaden, Wildpflanzen-Kurse, Besuche bei den Tieren im Langenberg, Tierpark-Brunch oder Exkursionen in den Sihlwald sind nur einige der vielen Programmpunkte. Mehr Informationen und das Programm findet man unter: wildnispark.ch/veranstaltungen



© Wildnispark Zürich / Barbara Felix

In einem Waldbadekurs nimmt man Flora und Fauna ganz bewusst wahr.



© Wildnispark Zürich / Barbara Felix

Beim Waldbaden erlernt man spezielle Entspannungsübungen.



Sihlwald
Langenberg

Gemeinsam Wildnis erleben



Entdecken Sie unser Angebot
für Ihren Teamanlass
wildnispark.ch/gruppen



Der Wildnispark Zürich Sihlwald
ist mit dem Label «Naturerlebnis-
park – Park von nationaler
Bedeutung» ausgezeichnet.

Hauptsponsorin





Der Gewerbeverein Langnau konnte in den letzten Monaten zahlreiche neue Mitglieder gewinnen. Mit einem Kurzportrait präsentieren sie sich auf den Gewerbeseiten des wirlangauer.

Noch mehr neue Mitglieder im Gewerbeverein Langnau

Gewerbeverein Langnau am Albis, Iris Rothacher



Bilder: www.sihlsteg.ch

artigen Gastronomieerlebnis ein. Die Gäste erwarten sorgfältig zubereitete Gerichte und das besondere Ambiente direkt an der Sihl. Geboten wird eine moderne und vielseitige Küche. Jedes Gericht bereiten wir mit Sorgfalt aus hochwertigen, frischen Produkten zu. Hausgemachte Kreationen mit modernem Twist bestehen aus sorgfältig ausgewählten Produkten, wenn möglich bei lokalen Partnern bezogen.

Restaurant Sihlsteg

Nach drei Jahren Stillstand und umfassender Renovation stehen die Türen des neuen Restaurants Sihlsteg seit November 2024 wieder offen. Im ehemaligen «Szenario» hat ein junges, fünfköpfiges Gastronomie-Team das Restaurant Sihlsteg eröffnet. Es ist das Ergebnis der gemeinsamen Leidenschaft von fünf Freunden für hochwertige Produkte und ehrliches Handwerk. Am Ufer der Sihl laden sie zu einem einzig-

Restaurant Sihlsteg
ZHH Gastro 2 GmbH
Spinnereistrasse 2
Langnau am Albis
www.sihlsteg.ch

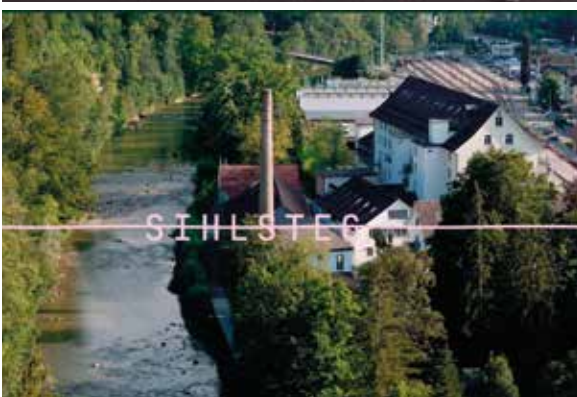




Bild: turbine theater

turbine theater

Das turbine theater ist ein vom Kanton Zürich und der Gemeinde Langnau am Albis teilsubventioniertes, professionelles Kleintheater und befindet sich im ehemaligen Turbinenraum der Spinnerei Langnau am Albis. Es veranstaltet jährlich an die 100 Vorstellungen: Eigen- und Koproduktionen, Gastspiele aus der Kleinkunstszene und diverse Veranstaltungsreihen, darunter das «turbolino»-Angebot für Kinder. In Zusammenarbeit mit der «Stiftung Wildnispark Zürich»

führt es als «turbine theater Sihlwald» jeden Sommer ein Freilichttheater im Besucherzentrum Sihlwald auf, das über Jahre hinweg zum regionalen Kultur-Highlight avancierte! Das turbine theater wird auch sonst gut und gerne für kulturelle und private Anlässe genutzt.

turbine theater
Spinnereistrasse 19
Langnau am Albis
www.turbinetheater.ch

Kunstatelier Christian Hablützel

Christian Hablützel ist seit 1997 als freischaffender Künstler tätig. Er hat eine vierjährige Ausbildung als Dekorationsgestalter abgeschlossen und war einige Jahre erfolgreich als Projektleiter und in Führungsposition in der Dekorationsbranche und Werbung tätig. Da ihm der Mensch im Zentrum immer wichtiger wurde, hat er daneben und anschliessend in der kreativen Beschäftigung und Betreuung von Suchtkranken und randständigen Menschen, später als psychosozialer Berater in eigener Praxis gearbeitet. Er besuchte sämtliche Lach-Yoga Ausbildungen, schloss als HumorCoach und Gesundheitsclown mit Diplom ab und bietet neben seiner künstlerischen Tätigkeit bis heute Seminare an für Firmen und Institutionen. Gerade weil Christian dadurch auch viel unterwegs war, genoss er viele Jahre lang sein Kunstatelier auf dem Hirzel, wo er sich immer wieder zurückziehen konnte und sich von der umliegenden Natur für sein kreatives

Wirken inspirieren liess. Dabei be-
liess er es nicht beim Schweissen
und Malen: Er initiierte und orga-
nisierte das «Lachen über Mittag»
– ein Gratiservice für die Zürcher
Bevölkerung, den Swiss Humor
Award und als symbolische Kunst-
inszenierung die Zürcher Lachpa-
rade, die alljährlich am Weltlachtag
stattfindet.

Neben dem Malen schreibt er zur-
zeit an einem neuen Buch und kom-
poniert Kinderlieder. Seine farben-
frohen Bilder und Objekte können
nach Absprache in seinem Kun-
statelier bei einem Kaffee oder Tee
bestaunt werden. Wer am Ägeri-
see entlang fährt, kann im Was-
ser Hablützel's grosse Fisch-
skulptur aus Eisen, den «Timpe te»
entdecken. Immer wieder finden
Kunstaperos in seinem Kunstatelier
statt. Mehr Infos auf der Webseite.

Kunstatelier Christian Hablützel
Neue Dorfstrasse 15
(Im Hinterhaus)
Langnau am Albis
Tel.: 079 337 55 88
<http://www.ch-kunst.ch>



Bild: Iris Rothacher

Möchten Sie Ihre Liegenschaft verkaufen?



Grüezi. In den vergangenen Jahren durfte ich viele Familien in Langnau am Albis beim Verkauf ihrer Liegenschaft unterstützen. In dieser Zeit ergaben sich Anfragen von Familien, die noch heute konkret in unserem schönen Dorf, in dem ich selber auch wohne und arbeite, auf der Suche sind. Unsere Marktgegebenheiten sind mir bestens vertraut. Auf Ihren Anruf freut sich:

Claudia Gehring, Tel. 079 267 88 86, www.claudia-gehring.ch

Langnauer agenda

Hinweis: Tragen Sie Ihre Veranstaltung auf der Webseite:

www.langnauamalbis.ch/anlaesseaktuelles ein, damit diese in der Agenda des wirlangnauer notiert wird.

Februar

Sa. 1.2. 10 – 12 Uhr

Ortsmuseum Langnau am Albis
Schwerzi Scheune, Geschichtsverein
Langnau am Albis

Mi. 5.2. 9 – 9.30 Uhr

Buchstart Gemeindebibliothek

Mi. 5.2. 15 – 18 Uhr

«Balance»
Musik+Kunst in der Vision of Paradise
GALERIE Tel. 044 713 08 55

So. 9.2.

Abstimmungen
Gemeindehaus und Sonnegg

Di. 11.2. 10 – 10.30 Uhr

Buchstart Gemeindebibliothek

Fr. 14.2. 14 Uhr

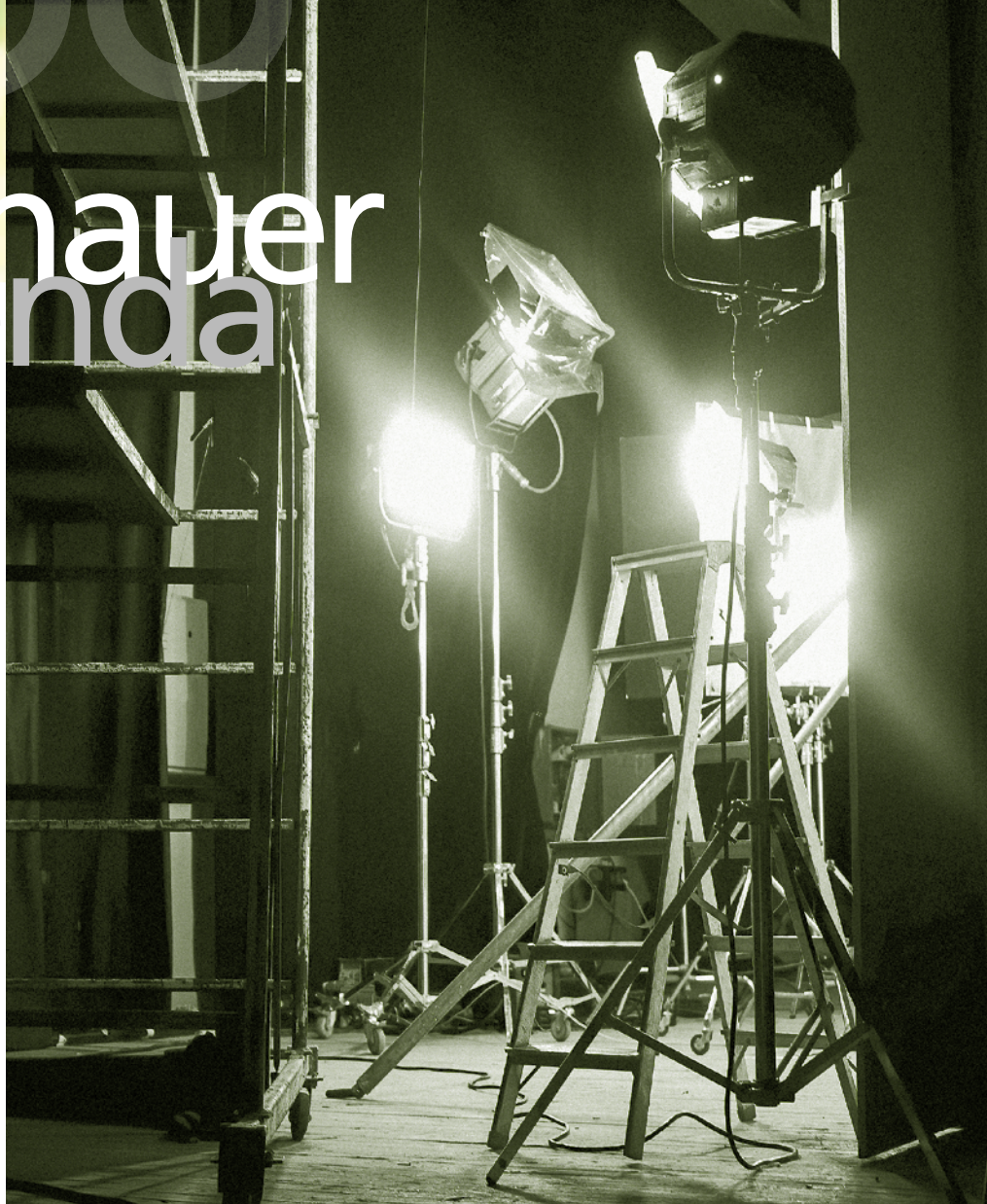
Kamishibai Gemeindebibliothek

Fr. 21.2. 15 Uhr

Café International
Reformiertes Kirchengemeindehaus

Fr. 21.2. 19 – 22 Uhr

Frauen-Kino in der Kirche Pfarrei-
saal, Katholische Kirche Langnau



März

Sa. 1.3. 10 – 12 Uhr

Ortsmuseum Langnau am Albis
Schwerzi Scheune, Geschichtsverein
Langnau am Albis

Mi. 5.3. 9 – 9.30 Uhr

Buchstart Gemeindebibliothek

Mi. 5.3. 15 – 18 Uhr

«Freiheit»
Musik+Kunst in der Vision of Paradise
GALERIE Tel. 044 713 08 55

Do. 6.3. 20 Uhr

Gemeindeversammlung
Schwerzi Saal

Fr. 7.3. 20 Uhr

Gemeindeversammlung
(Fortsetzung) Schwerzi Saal

Di. 11.3. 9 – 9.30 Uhr

Buchstart Gemeindebibliothek

Di. 11.3. 19.30 Uhr

Lesekreis Gemeindebibliothek

Fr. 14.3. 14 Uhr

Kamishibai Gemeindebibliothek

Fr. 21.3. 15 Uhr

Café International
Reformiertes Kirchengemeindehaus

Fr. 21.3. 20.15 – 22.45 Uhr

Kino in der Kirche Reformierte
Kirche Langnau

So. 30.3. 13 – 17 Uhr

Saisonbeginn Wildnispark Zürich:
Eröffnung Besucherzentrum und
Sihlwald-Ausstellung

April

Mi. 2.4. 9 – 9.30 Uhr

Buchstart Gemeindebibliothek

Mi. 2.4. 15 – 18 Uhr

«CD Aquarellsong Paradise»
Musik+Kunst in der Vision of Paradise
GALERIE Tel. 044 713 08 55

Fr. 4.4. 19 – 22 Uhr

Frauen-Kino in der Kirche Pfarrei-
saal, Katholische Kirche Langnau

Sa. 5.4. 10 – 12 Uhr

Ortsmuseum Langnau am Albis
Schwerzi Scheune, Geschichtsverein
Langnau am Albis

Mi. 8.4. 9 – 9.30 Uhr

Buchstart Gemeindebibliothek

Fr. 11.4. 14 Uhr

Kamishibai Gemeindebibliothek

Di. 15.4. 19.30 Uhr

Lesekreis Gemeindebibliothek



wo? wie? wer?

Die wichtigsten
Langnauer Adressen
und Kontakte.

Notruf-Nummern

Sanität	144
Polizei-Notruf	117
Alarm-Feuerwehr	118

Ärzte

Dr. med. Antonio Bonfiglio, Heuackerstr. 3
Dr. med. Christa Grete-Wenger, Heuackerstr. 3 **044 713 30 69**

Praxis am Wolfgraben, Gemeinschaftspraxis **044 713 05 05**

Innere Medizin: Dr. med. Aline Buck,
Dr. med. Lisa Daniëlle Schumacher, Dr. med. Simon Weinmann.
Kardiologie: Dr. med. Maria Rechfeld, Wolfgrabenstrasse 4b

Dr. med. Elma Wasem-Schorr
Neue Dorfstr. 13 **044 713 01 01**

Ärztlicher Notfalldienst

Ärztetefon **0800 33 66 55**

Apotheken Notdienst der Stadt Zürich **0800 33 66 55**

Zahnärzte

Dr. med. dent. Rony Hornung
Mühleweg 11 **044 713 48 48**

Dr. med. dent. Andreas Lange,
Rüthaldenstr. 1 **044 713 32 10**

Zahnärztlicher Notfalldienst

Notfälle Linkes Zürichseeufer **0800 33 66 55**

Apotheke

BENU Apotheke Langnau, Vordere Grundstrasse 4 **044 713 15 33**

Bahnhof

ZVV-Contact-Kundencenter
Florastr. 10, 8134 Adliswil **044 206 46 58**

Gemeindeverwaltung

Neue Dorfstrasse 14 **044 713 55 11**
Montag 08.00 – 11.30 Uhr 14.00 – 18.00 Uhr
Dienstag – Donnerstag 08.00 – 11.30 Uhr 14.00 – 16.30 Uhr
Freitag 07.00 – 14.00 Uhr (durchgehend)

Post

Breitwiesstrasse 75 **0848 888 888**
Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag 08.30 – 11.30 Uhr

Pfarramt reformiert

Evang.-ref. Pfarramt, Hintere Grundstrasse 3 **043 377 19 99**

Röm.-kath. Pfarramt

St. Marien, Berghaldenweg 1 **044 713 22 22**

Spitex Zimmerberg

Langmoosstrasse 2 **044 713 27 71**

Tierkadaver-Sammelstelle

Kehrichtverbrennungsanlage KVA Horgen
Zugerstrasse 165, 8810 Horgen
www.entsorgungzimmerberg.ch **044 718 24 24**



Garage
Suter & Weinem GmbH
8135 Langnau am Albis
Sihlthalstrasse 69

Telefon 044 713 31 55

Service und Reparaturen,
Klimaservice, Pnseuservice,
Abgaswartung,
Fahrzeug kontroll-
bereit stellen
und vorführen,
Ersatzwagen ...

• Citroën-Spezialist
• Service aller Marken

Alle rezeptfreien
Arzneimittel,
Naturkosmetik
und gesunde
Ernährung.



ALBIS DROGERIE
LANGNAU

Rundum natürlich beraten an der neue
Dorfstrasse 20a in Langnau am Albis
Mo. bis Fr. 08:30 – 18:30 Uhr
Sa. 08:30 – 17:00 Uhr

albisdrogerielangnau.ch

wir langnauer

Hildegard Obi – Mit dem Rollator quer durch Langnau und wieder zurück

Eine Begegnung mit Jörg Häberli und Abital Rauber (Text)

Viele im Dorf kennen Hildegard Obi vom Sehen. Ihr Markenzeichen: Ein Rollator und ein strammer Marschschritt. An einem frischen Herbsttag, als der Nebel über dem Albis hängt, besuchen wir die rüstige Seniorin zuhause. Von der Wohnungstür ruft sie zu uns herunter: «Drittes Stockwerk, es hat auch einen Lift». Mit wachem Blick begrüsst sie uns und lässt uns herein. Die Wohnung ist blitzblank, modern eingerichtet und hell. Wir nehmen am Küchentisch Platz. Eine Putzfrau oder sonstige Hilfe brauche sie nicht, sagt sie. Sie gibt das Geld lieber an Menschen, die es wirklich benötigen.

In Langnau wohnhaft durch Heirat

Über 50 Jahre lang war sie mit ihrem Mann verheiratet. Nach der Hochzeit zogen sie 1962 nach Langnau. Ihren Mann hatte sie an einem Sonntag zufällig in Zürich kennengelernt, erzählt sie uns. Sie erinnert sich so genau, weil sie damals nur alle drei Wochen an einem Wochenende frei hatte. Als Kindergärtnerin und Sprachheillehrerin betreute sie die Kinder im Heim rund um die Uhr und auch an den Wochenenden. Vor rund sieben Jahren ist ihr Mann leider verstorben. Aus ihren Erzählungen merkt man, dass sie ihn vermisst. Jeden zweiten Tag geht sie den Kirchhügel hinauf zum Friedhof. Nicht um zu weinen, hält sie fest, sondern um mit ihm zu reden. Früher sind sie oft gemeinsam zu Fuss unterwegs gewesen.

Seit Kindheit viel zu Fuss unterwegs

Schon zu Schulzeiten war Hildegard Obi oft zu Fuss unterwegs: Der

Fussweg zur Schule dauerte weit über eine Stunde. Diesen Weg legte sie zweimal täglich zurück, manchmal mit dem Velo. Und zwar vom Ricken hinunter nach Uznach und wieder hinauf. «Meine Beine wollten sich schon immer vorwärtsbewegen», erzählt sie. Man könnte meinen, die Beine seien jünger als sie. Aber auch die Beine seien 92 Jahre alt «bis zunderscht une», sagt sie und schmunzelt dabei keck. Wenn sie marschiert, mag sie keine Pausen machen. Auch nicht, um zu plaudern. Sie will vorwärtskommen.

Kein Randstein zu hoch

Nach der Hochzeit hat sie Autofahren gelernt, da ihr Mann ein Auto besass. Das Autofahren vermisst sie nicht. Für grössere Strecken hat sie ein GA. Etwa wenn sie ihren Sohn in Solothurn besucht. Den Rollator klappt sie im Zug zusammen. Er sei kein Hindernis. Auch das Einsteigen in den Zug, Randsteine oder kiesiger Untergrund sind für sie keine Barrieren. Selbst im Labyrinth der Baustellen in Langnau findet sie sich zurecht. Und sie ist noch so beweglich, dass sie keine Angst hat vom Trottoir runter und raufzusteigen. Trotzdem meidet sie die Hauptstrassen und geht lieber auf Quartierwegen.

Der Rollator als Accessoire

Sie fühle das Alter nicht, sagt Obi. Sie fühle sich einfach wohl und habe keine Schmerzen. Das sei ein Geschenk. «Meine Beine wollen mich vorwärts tragen – langsam geht nicht.» Wenn sie unterwegs war, schläft sie hinterher gut. Teilweise geht sie mehrmals täglich aus dem Haus: Zum Einkaufen, in die Kirche, durch das Dorf oder schonmal nach

Gattikon. Immer ist der Rollator ihr Begleiter. Mit Stöcken hat sie es auch versucht, aber sie waren zu wacklig und unflexibel. Am Rollator kann sie sich festhalten und damit sicher gehen. Wenn sie unterwegs ist, kann sie sich darauf hinsetzen oder ihre Einkäufe darin verstauen.

Das Hilfsmittel gibt ihr Freiheit zu gehen, wohin sie mag. Sie spricht anderen zu, es ebenfalls zu versuchen. «Stolz kann man in den jungen Jahren sein. Ich verstehe nicht, weshalb viele älteren Menschen keinen Rollator nutzen wollen», hält sie fest. Ihr Beispiel motiviert.



Bild: Abital Rauber

Hildegard Obi unterwegs in Langnau