

EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 23 – Herbst 2009



Krise:
Trauma oder
Chance?

Stefan Fröhlich:
Schneller
Veloblitz.



DER ABSPRUNG BEGINNT IM KOPF

Krise als Chance? Für die Betroffenen mag das erst einmal wie Hohn klingen. Was soll daran gut sein, wenn man seinen Traumjob verliert oder wegen Kurzarbeit in finanzielle Nöte gerät?

Landauf, landab wird in dieser Krise Weiterbildung als Allheilmittel gepriesen. Also einfach schnell noch etwas hinzulernen und die eigene «Arbeitsmarktfähigkeit» ist wieder gesichert? Zuerst geht es für die Krisenbetroffenen darum, den Schock zu verdauen, die Krise ohne Langzeitschäden zu überstehen, die Handlungsfähigkeit wieder zu erlangen und wieder positiv in die Zukunft zu blicken. «Der Aufschwung beginnt im Kopf», lautete der Mobilisierungslogan in der Krise Anfang der 90er.

EB Kurs ist der Frage nachgegangen, wie der persönliche Perspektivenwechsel zu schaffen ist, welche Tugenden und Ressourcen in der Krise besonders gefragt sind und wie man sie trainieren kann (ab Seite 6). Fazit: Nach Tiefschlägen, die einen zu Boden strecken, muss man zuerst wieder aufstehen können. Erst dann kann die Krise auch zur Schanze werden: für den Absprung in eine neue berufliche und persönliche Zukunft. «Man fliegt nur so weit, wie man im Kopf schon ist», sagte schon der Skispringer Jens Weissflog.

Serge Schwarzenbach
Herausgeber

EB KURS

Nr. 23 – Herbst 2009
Magazin der EB Zürich,
Kantonale Berufsschule für Weiterbildung Zürich,
Riesbachstrasse 11, 8090 Zürich

TELEFON

0842 843 844

FAX

044 385 83 29

INTERNET

www.eb-zuerich.ch

E-MAIL

marketing@eb-zuerich.ch

HERAUSGEBER

Serge Schwarzenbach (für die Geschäftsleitung)

REDAKTION

Christian Kaiser, Fritz Keller (silbensilber, Zürich)

GESTALTUNG

Giorgio Chiappa

TEXTE

Anouk Holthuizen, Christian Kaiser, Fritz Keller,
Rita Torcasso

FOTOS

Philipp Baer, Luc-François Georgi, Miriam Künzli,
Reto Schlatter, Philipp Todd

ILLUSTRATIONEN

Cornelia Gann, Andy Fischli

DRUCK

Ringier Adligenswil AG

TITELBILD

Philipp Baer



5 **Porträt**

Die Familienfrau Eveline Zehi Dahero steigt wieder ins Berufsleben und setzt sich neue Ziele.



6 **Gestärkt aus der Krise**

Was brauchen Menschen, für welche die allgemeine Krise zur persönlichen geworden ist? Das Stichwort heisst «Resilienz».



14 **Kursfenster**

Gespräche moderieren ist eine anspruchsvolle Aufgabe: Gelingt sie, sind alle zufrieden.



16 **Im Gespräch**

Schnelle Beine, kühler Kopf: Der Velokurier Stefan Fröhlich wird in Berlin Europameister.



20 **Persönlich**

Hans Huonker steht ein für nachhaltiges Handeln: als Kursleiter an der EB Zürich ebenso wie als Bauer im Nebenerwerb.

Beilage in der Heftmitte: **DeLUXE**

Kurzstoffe

- 4 Gesehen, Gehört
- 13 Weiter**B**ildung
- 19 Tipps und Tricks
- 22 Kultur
- 23 Agenda



IM FERNSEHER

Lesen und schreiben. Als der amtierende Mister Schweiz André Reithemund nach seiner Wahl bekannt gab, dass er mit Lesen und Schreiben seine Mühe habe, sorgte das für einiges Aufsehen. Bundesrat Leuenberger nahm das zum Anlass, in seinem Blog (<http://moritzleuenberger.blueblog.ch>) die Lesefähigkeit von manchen Politikern in Frage zu stellen. In einem Beitrag in der Tagesschau vom 2. Juni 2009 gab sich der Rektor der EB Zürich, Hans-Peter Hauser, pragmatischer (www.eb-zuerich.ch > Aktuell > Archiv > Juni). Als Vorstandsmitglied des Vereins Lesen und Schreiben wies er darauf hin, dass man auch im Erwachsenenalter Lesen und Schreiben wieder lernen kann: «Ein, zwei Jahre in einen Kurs gehen, dann ist man wieder à jour.»

MIT TEMPO

Lernen und reisen. Kursleiter Martin Sautter fuhr mit einer Deutschlerngruppe der EB Zürich in die deutsche Hauptstadt. Hier der Reisebericht: «Berlin, die Stadt, die niemals schläft. Erst angekommen schauten wir uns vom Fernsehturm die Stadt, in der alle so schnell sprechen, von oben an. Die Berliner Philharmoniker spielten rasante Musik, wir assen schnell, um möglichst viel zu sehen. Sogar ein Film der Berlinale passte noch ins Programm, und die Mauer kam auch nicht zu kurz. Nebenbei versuchten wir viel Deutsch zu sprechen, manchmal war das unvermeidlich. So dass diese Reise auch fürs Sprachen-Lernen ein gutes Übungsfeld war. Alles ging so schnell, deshalb war das Wochenende viel zu kurz.»



MIT MUSSE

Pausieren und entspannen. Nun ist sie also fertig, die Gartengestaltung rund um das BiZE. Und sie lädt ein zum Flanieren, zum Pausemachen. Kreisrunde Elemente, mal als Teich, mal als Kraftort mit Baum, mal als Kräutergarten, sind auf dem Areal zwischen Mühlbebachstrasse und Riesbachstrasse verteilt. So kann man das BiZE beim Nordausgang verlassen, gemächlich durch den Park schlendern und erreicht in fünf Minuten den Eingang Richtung Feldeggstrasse. Auch die umgekehrte Richtung ist möglich. Wer sich etwas länger entspannen will, kann auf einer der Sitzgelegenheiten Platz nehmen. Ein bisschen Bewegung, ein bisschen Pause: das ist dem Lernen sehr zuträglich.

AM HANG

Bergsteigen und schreiben. Es gab und gibt immer wieder Schriftstellerinnen und Schriftsteller, die sich auf steilen Wanderwegen, mit Ski auf Gletschern oder kletternd in Fels und Eis selbst erfahren und diese Erfahrungen in Texte einfließen lassen. Sie ergründen die Triebkräfte ihrer Leidenschaft, fragen nach dem Sinn des scheinbar Sinnlosen, erzählen von ihren Grenzerfahrungen und Ängsten. Emil Zopfi, selber Schriftsteller, Kletterer und ehemaliger Kursleiter der EB Zürich, hat sich diese Texte vorgenommen und einen Lesebericht verfasst. «Dichter am Berg» heisst das Buch und erscheint im September 2009 im AS-Verlag. Vernissage: 24. September im Sogar Theater in Zürich.





Dem Wunschberuf näher kommen

Wiedereinstieg. Eveline Zehi Dahero, 45, steht mitten in der beruflichen Neuorientierung. Nach sieben Jahren Familienzeit strebt die gelernte Telegrafistin eine Stelle im Sozialbereich an. Das wollte sie schon früher, doch fehlte ihr damals das Selbstvertrauen.

AUFGEZEICHNET Rita Torcasso **BILD** Luc François Georgi

«Ich war in meinem beruflichen Leben an einem Punkt angelangt, an dem ich nur noch wusste, was ich auf keinen Fall mehr machen will. Seit Frühjahr besuche ich nun den Bildungsgang «Weiterbildung in der Familienphase» an der EB Zürich. Dort wurde mir bewusst, dass ich einiges in meinem Rucksack habe, das ich an einer zukünftigen Arbeitsstelle nutzen kann.

Nach der Diplommittelschule hatte ich ein Praktikum im Sozialbereich absolviert. Doch danach traute ich mir nicht zu, an die Sozialschule zu gehen. Stattdessen begann ich die Lehre als Pflegefachfrau, die ich nach zwei Jahren aus gesundheitlichen Gründen abbrechen musste. Das war ein Knick in meinem Leben, den ich nie wirklich überwunden habe.

Ich lernte dann Telegrafistin. Der Beruf war spannend, weil ich mit ganz verschiedenen Menschen in Kontakt kam. Doch das «Handyzeitalter» brachte mich

in den Verkauf, wo mir die Wegwerfmentalität zunehmend zu schaffen machte. Und ich die Stelle kündigte, ohne die leiseste Ahnung zu haben, wie es beruflich weitergehen sollte. Die neue Aufgabe kam mit der Schwangerschaft.

Ich habe die Jahre zu Hause mit den beiden Kindern genossen und ging in der Rolle als Mutter völlig auf. Doch die Familie wurde auf eine harte Probe gestellt, als mein Mann einige Zeit arbeitslos war. Plötzlich wurde die Frage nach meiner beruflichen Zukunft wieder dringlicher und Weggelegtes kam ans Tageslicht. Erst vor kurzem gelang es mir, mich von der Vorstellung zu lösen, die Ausbildung zur Pflegefachfrau nun nochmals anpacken zu müssen. Ich hatte sie ja damals nicht freiwillig abgebrochen.

Unterdessen ist für mich klar, dass ich im Sozialbereich arbeiten möchte. Noch ist mir nicht ganz klar, was Traum ist und was Realität werden könnte. Umso wichtiger ist die Aussensicht anderer Frauen, wie ich sie im Bildungsgang erhalte. So sehe ich meine eigenen Stärken besser und werde im Umgang mit Hürden gelassener. Ein Riesenschritt wird für mich, die Kinder wirklich loslassen zu können. Doch seit ich weiss, welche Richtung ich einschlagen will, fühle ich mich geerdet und zielsicher. Als Nächstes werde ich nun Info-Veranstaltungen zur Ausbildung als Sozialarbeiterin und als Sozialbegleiterin besuchen.»

Gestärkt aus der Krise

Krisenbewältigung. Wenn die allgemeine Wirtschaftskrise zur persönlichen Notlage wird, ist guter Rat teuer. Was brauchen die Krisenverliererinnen und -verlierer, damit auch sie diese Phase unbeschadet überstehen und irgendwann auch als Chance sehen können? Gefragt ist die Krisenbewältigungsfähigkeit «Resilienz».

TEXT Christian Kaiser BILDER Philipp Baer

«Ein herzliches «Krisgott» in unserem unterhaltsamen Krisen-ABC.» So lautet die Begrüssung auf Krisipedia – dem «Lexikon der Wirtschaftskrise». Die Site verspricht unter anderem «Wissenswertes für angehende Krislinge»: «Praktische Krisenkniffe», «neue Berufsbilder der Wirtschaftskrise» und «viele wertvolle Strategien zur persönlichen Krisenbewältigung». Für Letzteres werden u.a. vorgeschlagen: «Aussitzen», «Totstellen», «Aktenvernichten», «der Gang zum Pfandleiher» oder die «Krisencircumvention».

Als Krisenrezepte gibts «Dreierlei vom Kris», einfache, sättigende Mahlzeiten wie «Krisbrei oder Krispudding». Die Marke «krisipedia», und das ist kein Witz, wurde vor kurzem europaweit angemeldet. Vorerst gibt es das humoristische Krisenlexikon allerdings – wen wundert – erst in Österreich, also als www.krisipedia.at. Daseinszweck: «Krisipedia hilft, die Wirtschaftskrise und ihre Auswirkungen humorvoll zu meistern.»

Ausgelacht. Vielen von der Krise direkt Betroffenen, ist längst nicht mehr ums Lachen. Der 55-jährigen Grafikerin etwa, die sich nach ihrer Entlassung aus einer Werbeagentur nach 250 Absagen ernsthafte Sorgen macht, wie es nach der Aussteuerung weitergeht. Oder dem Kadermitarbeiter im Logistikbereich eines Autozulieferers mit Familie, dem als Alternative zur Kündigung eine Stelle am weit entfernten Hauptsitz im Ausland geboten wird – zu einem Drittel weniger Lohn. Notgedrungen sieht er Frau und Kinder grad nur noch am Wochenende.

Oder der Ärztin, die als Journalistin für einen Medizinverlag arbeitet und nach den Ferien unvorbereitet per sofort freigestellt wird: Ihr Job wird jetzt vom Mutterhaus in Süddeutschland aus gemacht. Denn da lässt sich das Personal wegen strengerer arbeitsrechtlicher Auflagen weniger leicht abbauen und sparen muss und will man unbedingt. Nichts zu machen. Wer kennt sie nicht, solche Beispiele aus dem persönlichen Be-

DIE BILDER ZUR TITELGESCHICHTE

Der industrielle Wandel schafft nicht nur leere Fabriken, sondern auch Raum für Bildung. In den Hallen der ehemaligen Toni-Molkerei werden ab 2012 Studentinnen und Studenten der Hochschule der Künste ihrer Ausbildung nachgehen. Wo früher Jogurts abgefüllt wurden, werden innovative Ideen entstehen. Der Fotograf Philipp Baer hat schon mal auf der Baustelle fotografiert.

kanntenkreis, Menschen, für welche die allgemeine Wirtschaftskrise längst zur persönlichen Krise geworden ist?

Grosse Aufhellungen sind nicht in Sicht. Ganz im Gegenteil. Bereits sind rund 150 000 Menschen in der Schweiz ohne Arbeit. Im nächsten Jahr soll die Zahl der Stellenlosen laut Seco sogar auf einen Rekordwert von 217 000 oder 5,5 Prozent ansteigen. Betroffen sind nicht nur die Banken oder die Industrie, sondern alle Branchen. Und diesmal scheinen selbst die gut Ausgebildeten nicht vor dem Stempeln und dem sozialen Abstieg gefeit.

Verbreitete Ohnmacht. Mehr Langzeitstellenlose scheinen vorprogrammiert: Für Ruedi Meier, Präsident der Städteinitiative Sozialpolitik, ist für 2010 ein Anstieg der

Sozialhilfefälle um 30 Prozent denkbar. Die wachsende Zahl von Langzeitarbeitslosen vereinsame, sei suchtgefährdet und lebe oft ungesund. Trotzdem müsse man den Realitäten in die Augen schauen: «Berufliche Integration für alle ist eine Illusion», so Meier im Interview mit dem Tages-Anzeiger.

Der weltweite Stellenabbau macht auch vor Schaffhausen keinen Halt. Die Nachfrage nach den Produkten der Georg Fischer AG (GF) ist innert Kürze stark eingebrochen, für 2009 rechnet der Konzern mit einer Umsatzeinbusse von rund einem Drittel. Die Verantwortlichen in Schaffhausen haben sich mit allen Kräften darum bemüht, den Stellenabbau in einigermassen vertretbarem Rahmen zu halten und die Abgänge so sozialverträglich wie möglich zu ge-

stalten. Für die Betroffenen gibts einen grosszügigen Sozialplan, ein obligatorisches Outplacement-Seminar unterstützt bei der beruflichen Neuorientierung.

Um weitere Kündigungen zu verhindern, haben alle verbliebenen Unternehmenseinheiten seit Anfang Jahr auch Kurzarbeit eingeführt. Auch damit ist GF nur ein Beispiel unter vielen: Anfang Sommer wurde in fast 3000 Schweizer Betrieben kurzgearbeitet, deutlich mehr als in früheren Krisen. Wer kurzarbeitet, behält zwar seinen Job, verdient aber 10 bis 15 Prozent weniger. Für ungelernte oder schlecht ausgebildete Mitarbeitende kann das bedeuten, dass sie damit die Grenze zu den Working Poor unterschreiten.





Das Haus wackelt. «Diese Krise ist anders als die früheren», sagt Gabi Herzog, dipl. Sozialarbeiterin FH, welche die Mitarbeiterberatung bei der Georg Fischer AG in Schaffhausen leitet. In dieser Krise nehmen massiv mehr Angestellte die interne Sozialberatung in Anspruch. Herzog führt dies auf eine generelle Verunsicherung zurück: «Man versteht nicht, was passiert, und es gibt kaum Möglichkeiten auszuweichen; die Krise ist branchenübergreifend, schweizweit und global.»

Gabi Herzog betrachtet das Leben ihrer Klienten immer als Häuser, die auf vier Säulen stehen: Gesundheit, Arbeit, (persönliches und soziales) Umfeld, finanzielle Existenz. Wenn eine Säule isoliert wegbricht, lässt sich das noch eini-

germassen verkraften. «Wenn aber die andern auch wackeln, dann wirds schwierig», sagt Herzog. Und diese Krise rüttelt an allen Grundfesten: Wer den Job verliert, dem drohen auch finanzielle Schwierigkeiten; oft ist das auch gleichzeitig eine Belastungsprobe für die Partnerschaft; und der Wegfall der sinnstiftenden Arbeit kann ein Schock sein, der zu psychischen und gesundheitlichen Problemen führt.

Das System als Säbelzahn timer. Der Gesundheitssoziologe David Stuckler von der Universität Oxford hat aufgrund von Daten aller europäischen Wirtschaftskrisen seit 1970 nachgewiesen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen der Steigerung der Arbeitslosigkeit und erhöhten Suizid- und Mordraten besteht: Bei einem Anstieg der Arbeitslosigkeit um drei Prozent kletterte etwa die Zahl der Suizidopfer um 4,5 Prozent, bei den Alkoholtoten betrug der Anstieg sogar 28 Prozent. Besonders betroffen sind schlecht ausgebildete Arbeitslose. Um die psychologischen Folgen der Krise zu dämpfen, empfiehlt Stuckler deshalb in seiner in «The Lancet» (online) publizierten Studie eine aktive Arbeitsmarktpolitik und höhere Sozialausgaben.

«Ein Jobverlust ist immer eine aussergewöhnliche Stresssituation», sagt der Zürcher Coach und Traumatherapeut Horst Kraemer. «Wenn ich mir aus meinem momentanen Empfinden heraus nicht zutraue, meine Existenz nahtlos weiterführen zu können, dann setzt das Hormone frei, ähnlich wie wenn meine Existenz akut in Gefahr ist, weil ich kein Essen mehr finde oder weil ich bedroht werde.» Diese hormonelle Ausnahmesituation beeinflusst das ganze Denken und das ganze Verhalten.

Im Grunde würden im Körper noch immer dieselben neurobiologischen Muster ablaufen, wie beim Höhlenbewohner, der vor dem Säbelzahn timer steht. «Nur dass der Säbelzahn timer jetzt mein Chef ist. Oder noch schlimmer: ein System, dem ich hilflos ausgesetzt bin.»

Ausgeliefertsein und Ohnmacht verstärken laut Kraemer die persönliche Krise. Denn nur, wenn es den Betroffenen gelinge, eine Lösung für sich zu sehen und Schritte in diese Richtung zu unternehmen, dann bleibe der Stress in der Regel unterhalb eines schädigenden Niveaus; «dann traumatisieren sie nicht», so Kraemer. Dauere der erhöhte Stresslevel hingegen an und gelinge es nicht, innert nützlicher Frist wieder ein «stabiles Grundsicherheitsempfinden» zu erlangen, so könne es zu traumatischen Belastungen kommen, wie sie etwa auch beim Verlust einer nahe stehenden Person anzutreffen sind.

Vier Trauerphasen. Bereits die Ankündigung eines geplanten Stellenabbaus bedeutet für alle Involvierten eine Zeit erhöhten Stresses, bis die Namen der zu entlassenden Personen bekannt sind. Auch für die Führungskräfte, welche die Kündigungen auszusprechen haben. «In dieser Wartezeit sinkt die Leistungskurve, der Stresslevel geht hoch und bei jenen, die mit einer Kündigung ernsthaft rechnen, tauchen Symptome auf, die so massiv sind, dass wir traumatisierte Menschen vorfinden», sagt Horst Kraemer, dessen Firma Brainjoin sich auf Stressbewältigung, Burnout-Prophylaxe und Traumatherapie spezialisiert hat.

Entlassungen, grosse finanzielle Einbussen oder auch der plötzliche Abgang eines geliebten Kolle-

gen sind immer mit einem längeren Loslösungsprozess in mehreren Phasen verbunden. Gabi Herzog von Georg Fischer unterscheidet vier «Trauerphasen» – in Anlehnung an die Phasen, wie sie etwa beim Tod eines nahe stehenden Menschen üblich sind, und wie sie die Zürcher Psychologie-Professorin Verena Kast definiert hat:

Phase 1:

Nicht wahr haben wollen

Typisch sind: ein Zustand der Empfindungslosigkeit, verstarren im Gefühlsschock, Leugnung. Dieser Zustand dauert von ein paar Tagen bis hin zu wenigen Wochen.

Beispiel: Der Mitarbeitende zeigt bei der Entlassung eine nicht nachvollziehbare Reaktion wie Lachen, Wut oder verschweigt die Kündigung seiner Frau.

Phase 2:

Aufbrechende Emotionen

Wut und Protest wechseln sich ab mit Niedergeschlagenheit, das Gewohnte wird vermisst, man feilscht um die Sache noch aufzuhalten, Ängste, evtl. auch Schuldgefühle kommen auf.

Beispiel: Die Mitarbeitende ist traurig und ruhelos, meist verbunden mit Schlafstörungen, und sucht die Schuld für die Entlassung krampfhaft bei sich selber oder macht die Vorgesetzten für die Kündigung verantwortlich.

Phase 3:

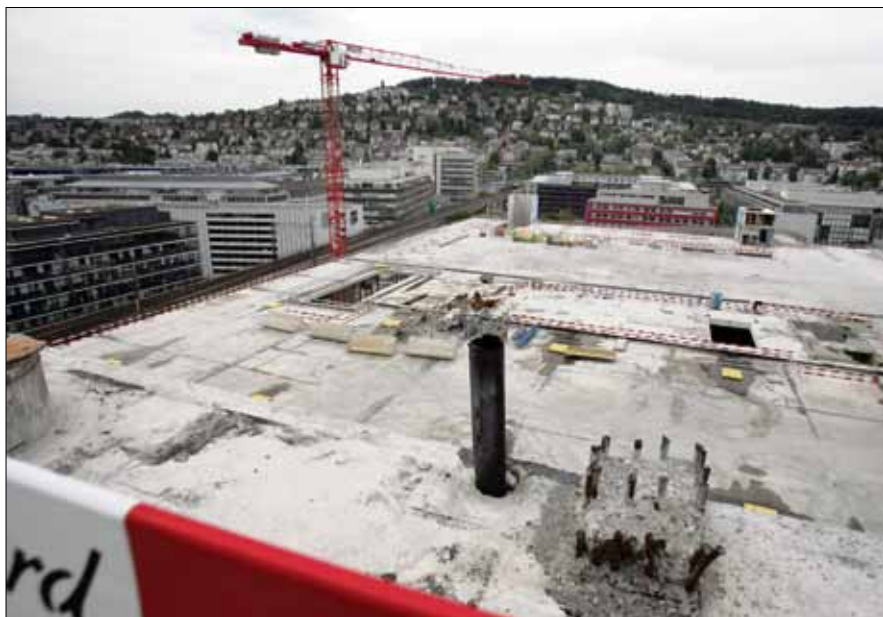
Sich-Trennen, Sich-Finden

Typisch sind: Einsamkeit, auf sich selbst zurückgeworfen sein, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, aktive Auseinandersetzung mit der Situation, verbunden mit dem Versuch, sich auf die Konsequenzen einzustellen. *Beispiel: Der ehemalige Mitarbeitende setzt sich gedanklich mit der früheren Arbeitsstelle auseinander. Er spricht mit ehemaligen Kolleginnen und Kollegen, dies kann nochmals starke Emotionen hervorrufen.*

Phase 4:

Neuer Selbst- und Weltbezug

Hier werden immer wieder Aspekte der zweiten und dritten Phase durchlaufen, meist jedoch nicht mehr in der gleichen Intensität. Emotionen werden akzeptiert, man versöhnt sich mit dem aktuellen Zustand und fasst neue Pers-





pektiven: wird offen für Neues und geht neue Beziehungen ein.

Beispiel: Die Entlassene fasst neuen Mut, denkt über persönliche Entwicklungsmöglichkeiten nach und packt eine längst geplante Weiterbildung an.

Wie lange dieser Prozess insgesamt dauert, ist individuell sehr unterschiedlich. Auch laufen die Phasen nicht schön chronologisch nacheinander ab. Der Grad der Identifikation mit der Firma hat ebenfalls einen Einfluss auf die Schwere der persönlichen Krise und die Dauer der Trauer: Je stärker die Bindung, desto intensiver der Loslösungsprozess. Das Umgekehrte gilt natürlich auch: In einer Wirtschaft des «Hire und Fire», wo es die sichere Lebensstelle nicht mehr gibt, fällt auch der Abgang leichter.

Stehaufkompetenz «Resilienz.» «Der ganze Prozess tut meist weh und weckt Emotionen», sagt Gabi Herzog. Die aufgewühlten Gefühle würden aber helfen, «unerledigte Geschichten» aufzuarbeiten oder Konflikte aufzulösen, so dass eine weitere Entwicklung möglich wird. Aber erst in der vierten Phase sind die Betroffenen auch wirklich in der Lage, die Krise als Chance zu begreifen und die nächsten Karriereschritte anzupacken. Wenn nun landauf, landab der Ruf nach einer Weiterbildungsoffensive zur Krisenbekämpfung ertönt, sollte man also zumindest bedenken, wie man die Betroffenen in die Lage versetzt, dass sie davon auch wirklich profitieren.

Die Fähigkeit, nach niederschmetternden Tiefschlägen wieder auf-

zustehen und weiterzuschreiten bezeichnet die Psychologie auch als «Resilienz.» Der Begriff stammt ursprünglich aus der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Materials, nach Verformung durch Krafteinwirkung wieder in seinen Ursprungszustand zurückzukehren; mit einem zerdrückten Schaumstoffball verbindet die resilienten Stehauffrauen und -männer also ihre Elastizität und Flexibilität. Resilienz bedeutet Krisenkompetenz: Die Möglichkeiten, den Wechselfällen des Lebens zu trotzen, sich durch Krisen nicht aus der Bahn werfen zu lassen und selbst in schwierigsten Situationen nicht emotional zu verhärten.

«Die resilienten Menschen sind die, welche auch mit extremen Ereignissen relativ gut klar kommen



und innert kurzer Zeit wieder zu ihrer normalen Funktionsweise zurückkehren», sagt Birgit Kleim, Resilienzforscherin an der Universität Basel. Doch worin unterscheiden sich denn resiliente Menschen von jenen, die sich von Schicksalsschlägen kaum erholen? Ein entscheidender Faktor ist die persönliche Einstellung; es komme ganz darauf an, wie der oder die Betroffene das Ereignis der Kündigung bewerte. Kleim: «Für manche ist das sehr schlimm und sie sehen vielleicht den Grund bei sich selbst oder machen sich viele Gedanken, während andere dies als Herausforderung oder Kick sehen und sich rasch eine neue Aufgabe suchen.»

Netzwerken statt grübeln. Die psychologische Forschung zeige, dass abstraktes Grübeln über die Hin-

tergründe einen nicht wirklich voranbringe. Die richtige Bewältigungsstrategie besteht viel mehr darin, aktiv zu bleiben und die Probleme optimistisch und konkret anzugehen. Wer dazu noch über ein gutes soziales Netzwerk verfügt, hat gute Chancen, die persönliche Krise innert nützlicher Frist unbeschadet zu überwinden. Kleim: «Das soziale Umfeld ist in Krisen ein bedeutender schützender Faktor.»

«Liebevoller und unterstützender Beziehungen inner- und ausserhalb der Familie» hat auch die American Psychological Association (APA) als wichtigste Ressource für Resilienz ausgemacht. Zudem fördern laut APA folgende persönlichen Eigenschaften die Resilienz:

- die Fähigkeit realistische Pläne zu machen und Schritte zu ihrer Verwirklichung zu unternehmen
- eine positive Selbsteinschätzung und Vertrauen in die eigenen Kräfte und Möglichkeiten
- Kommunikations- und Problemlösungskompetenz
- und die Fähigkeit starke Gefühle und Impulse zu «managen»

Alle die Resilienz begünstigenden Eigenschaften könne man auch lernen, schreibt die APA. In den USA ist Resilienz seit längerem ein wichtiges Thema, und Führungskräfte und Angestellte werden auch gezielt in dieser Kernkompetenz geschult. Auch bei Lee Hecht Harrison, einem weltweit tätigen amerikanischen Beratungsunternehmen für Karrieremanagement, ist man überzeugt, dass man ler-

PERSÖNLICHE KRISENBEWÄLTIGUNG: DER WEG ZUR RESILIENZ

Die Krisenbewältigungsfähigkeit Resilienz lässt sich lernen. «Menschen können alle Faktoren, welche die Resilienz fördern, selbst entwickeln», schreibt die Gesellschaft amerikanischer Psychologen APA. Der Weg zu mehr Widerstandsfähigkeit in Krisen sei aber ein individueller. Deshalb gehe es darum, seine persönliche Strategie zu entwickeln, um die eigene Resilienz zu stärken. Hilfreich können dabei die folgenden 10 Punkte sein:

Kontakte knüpfen und pflegen

Gute Beziehungen sind wichtig. Selbst in Krisen anderer ein guter Freund zu sein, kann drum hilfreich sein.

Vermeiden, Krisen als unüberwindbare Probleme zu sehen

Dass belastende Ereignisse geschehen, lässt sich nicht ändern. Aber man kann die Art und Weise ändern, wie man sie bewertet.

Akzeptieren, dass Veränderung zum Leben gehört

Unabänderliche Umstände zu akzeptieren, kann helfen, auf die veränderbaren zu fokussieren, wenn Ziele unerreichbar geworden sind.

Auf die Ziele zu bewegen

Erreichbare Ziele setzen. Regelmässig kleine Schritte in diese Richtung unternehmen. Was kann ich realistischerweise heute tun?

Entschieden handeln

So viel wie möglich gegen die widrige Situation unternehmen. Handeln ist besser als hoffen, dass sich das Problem von selbst erledigt.

Nach Gelegenheiten für Selbsterkenntnis Ausschau halten

Oft wachsen Menschen an Verlusten; bessere Beziehungen, grösseres Selbstbewusstsein, mehr Wertschätzung fürs Leben sind möglich.

Die positive Sicht auf sich selbst nähren

Vertrauen in die eigenen Problemlösefähigkeiten aufzubauen und den eigenen Instinkten zu trauen hilft.

Die Relationen im Blick behalten

Selbst bei sehr schmerzhaften Schlägen versuchen, den Zusammenhang zu sehen und die Langfristperspektive im Auge zu behalten.

Hoffnungsvoll in die Zukunft blicken

Optimismus fördert die Erwartung, dass im Leben gute Dinge geschehen. Die Wünsche visualisieren, statt sich Sorgen zu machen.

Sorge tragen zu sich selbst

Auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse achten. Dinge tun, die Spass machen und entspannen. Achtsam sein mit sich selbst hilft Geist und Körper, mit schwierigen Situationen umzugehen.

nen könne, «sich nicht von Krisen überwäligen zu lassen», und bietet eigentliche Resilienz-Seminare an.

Trotzdem lachen! Einer, der in der Schweiz Führungskräfte und Organisationen in Resilienz weiterbildet, ist der Basler Psychologe Bruno Stocker. «Resiliente Individuen bzw. Organisationen zerbrechen nicht angesichts von Widrigkeiten und Krisen, sie biegen sich und entwickeln daraus Wachstums- und

Überlebenskräfte», schreibt er. Der wichtigste Treiber für Resilienz ist für Stocker eine optimistische Lebenseinstellung: «Optimismus ist nicht damit gleichzusetzen, alles durch die rosarote Brille zu sehen. Optimisten anerkennen die Realität und akzeptieren die unabänderliche Situation.»

Resiliente Menschen verfallen nicht in eine Opferrolle, beziehungsweise verlassen sie nach kurzer Zeit wieder und übernehmen stattdessen die Verantwortung für die Gestaltung des eigenen Lebens. Zentral, so Stocker, sei darum das Gefühl der Selbstwirksamkeit: «Ich kann etwas bewirken und beeinflussen.» In seinen Führungsseminaren zum Thema Resilienz geht es deshalb vor allem darum, die Fähigkeit zur Transformation zu fördern: zu lernen, aus widrigen Umständen zu lernen, an Krisen zu wachsen und sich zu verändern.

Neben Optimismus scheint auch Humor ganz wichtig: Lachen schafft Distanz zu dem, was belastet. Die deutsche Psychotherapeutin Katja Doubek schreibt in ihrem Buch «Was uns nicht umbringt, macht uns stark» (Rowohlt): «Wenn wir etwas zum Lachen finden, ist es kleiner als wir selbst, schwächer als wir selbst und bedeutungsloser als wir selbst. Und genau das ist die Basis, auf der Humor zu einer resilienten Eigenschaft wird.» So daneben liegt krispedia.at mit seinen Krisenrezepten also vielleicht doch nicht.



DeLUXE

Luxusvariationen. Was ist wahrer Luxus?
Eine Feldforschung in Zeiten der Krise.
Verfasst von der Abschlussklasse
des 19. Bildungsgangs «Journalismus»
an der EB Zürich.

Beilage zum Magazin EB Kurs der EB Zürich. Herbst 2009

Von wegen Luxus-Hund

Sabrina Brem

Oh nein! Ich muss als Model an die Pet Fashion Week. Dort muss ich auf dem Laufsteg Designerstücke präsentieren. Das heisst: Frisieren, Pfotennägel lackieren, schweren Kopfschmuck oder Perücke tragen und in unbequeme Mäntelchen schlüpfen. Endlose Strapazen! Auf dem Weg zur Modeschau, hat mich mein Frauchen in einem rosa Glitzer-Trolley hinter sich hergezogen. Ich habe mich so geschämt! Alle haben mich angestarrt und mit dem Finger auf mich gezeigt. Die vorbeilaufenden Hunde haben mich verspottet. «Luxus-Hund!», haben sie mir nachgerufen. Dass ich nicht lache. Von wegen! Seit ich ein junger Chihuahua bin, bin ich nicht mehr auf meinen eigenen Beinen durch die Strassen spaziert oder habe mich im Dreck gesuhlt, geschweige denn an einen Busch gepinkelt. Wann ich zum letzten Mal mit einem anderen Hund herumgetollt bin, fällt mir schon gar nicht mehr ein. Habe ich das überhaupt jemals getan? Eigentlich kenne ich das nur aus Erzählungen, aus dem Fernsehen und aus meinen Träumen. «Du darfst nicht, du kannst nicht», sagt mein Frauchen immer, wenn ich es versuche. Andere Hunde beneiden mich. Ja, ich bin von der Schnauze bis zum Schwanz gestylt, esse aus einem goldenen Napf und schlafe in einem extra für mich angefertigten Wasserbettchen. Aber ein Luxusleben ist das nicht.



Fliessendes Wasser gibt es bei Claudio Schümperli nur in der Küche. Und die ist im Treppenhaus.

Zum Duschen ins Fitnesscenter

Claudio Schümperli kommt in seinem Alltag mit wenig Luxus aus. In seiner Mansardenwohnung am Rande der Winterthurer Altstadt kocht der 35-jährige Student im Treppenhaus, teilt die Toilette mit der Nachbarin und stellt seinen Computer nur noch in der Waschküche an.

«Seit knapp einem Jahr wohne ich in diesem alten Mansardenzimmer in der Winterthurer Altstadt, und im Moment habe ich nicht vor, bald wieder wegzuziehen. Im Sommer fühle ich mich wohl in meinem Zimmer, im Winter weniger, weil eine funktionierende Heizung fehlt. Dann friere ich und versuche, mich nicht länger als nötig hier oben aufzuhalten. Ich bleibe abends zum Beispiel länger in der Schule, schreibe Arbeiten oder lerne. Meine Küche befindet sich zuoberst im Treppenhaus, gleich neben der Waschküche. Die Toilette teile ich mit der Nachbarin vom unteren Stock. Weil ein Badezimmer mit Dusche fehlt, besuche ich häufig das Fitnesscenter. Natürlich gehe ich auch zum Trainieren hin.

An meiner Wohnung gefällt mir, dass ich mein ganzes Improvisationstalent einbringen kann. Weil die Stromversorgung mangelhaft ist, schliesse ich den Computer zum Beispiel nur noch in der Waschküche an. Mit einem Verlängerungskabel, genauso wie ich es mit dem kleinen Elektroofen mache. Wenn ich diese Geräte im Zimmer einstecke, gibt es zuerst einen Wackelkontakt und dann fällt die Sicherung raus.

Mir gefällt der Originalitätsfaktor meiner Wohnung, von der wohl auch die Feuerpolizei nichts weiss – so zu wohnen, ist garantiert illegal. Und die Vorstellung, dass kaum mehr einer so wohnt wie ich, reizt mich auch. Wahrscheinlich könnte ich mir schon ein geheiztes WG-Zimmer mit einem stabilen Stromanschluss und grösseren Fenstern leisten, aber das Wohnen hat für mich einfach keine Priorität. Das ist wohl eine Spätfolge davon, dass ich während sechs Jahren als Disponent bei den SBB arbeitete, alle paar Monate den Wohnort wechselte und darum lange aus dem Rucksack lebte. So bescheiden wie jetzt lebte ich vorher trotzdem nie.

Ich bin in Chur aufgewachsen und habe im letzten Jahr ein Studium als Übersetzer an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur begonnen. Ich finanziere die Ausbildung von meinem Ersparten. Dass ich nochmals vier Jahre in die Schule gehen kann, ohne mir über das Finanzielle den Kopf zerbrechen zu müssen, ist mein ganz persönlicher Luxus.»

Text und Bild: Patrizia Legnini



Sabrina Brem, Mitra Devi, Bianca Gueye, Sara Guntern, Tanja Keller, Patrizia Legnini, Sabine L'Eplattenier-Burri, Dagmar Lont, Andrea Rutishauser, Maja Schaffner, Andrea Vesti.

EDITORIAL

Und was ist für Sie Luxus?

Luxus heisst Überfluss. Das Exklusive, Statusträchtige, Teure, das die Werbewirtschaft anpreist und sich die meisten nicht leisten können. Aber muss es wirklich ein 6-Sterne-Hotel sein oder tut es auch die Pension Garni?

Als ich auszog, um vielen Menschen die Frage «Was ist für dich Luxus?» zu stellen, war ich über die Ähnlichkeit der Antworten verblüfft. Die Mehrheit der Befragten nannte als ersten Punkt: Zeit. Die Zeit selbständig einteilen zu können, die innere und äussere Freiheit zu haben zu entscheiden, wann was getan wird. Ausschlafen ohne sich nach Terminen richten zu müssen. Zeit für das Miteinander, für jede Art von Zuwendung. Vor allem die über 40-Jährigen wünschten sich ein Mehr an Zeit.

Aber auch die Jüngeren sehnten sich nicht nach den Traumwelten der Werber. Die 15-jährige Sina meinte: «Mein Zuhause, wo ich jederzeit hinkommen kann und verstanden werde.» Für einen Dreissigjährigen bestand der Luxus darin, sich die Zähne richten lassen zu können. Die Rucksackreisende Lena (20) nannte spontan eine saubere Hose, und die beiden am See sitzenden Studentinnen nach der letzten Uni-Prüfung meinten: «Wir fühlen uns mit einem Glas Prosecco im Hier und Jetzt luxuriös.»

Mehr gefragt als Luxusgüter scheinen Unabhängigkeit, eine intakte Umwelt, Gesundheit, Freunde und soziale Kontakte. Vielleicht liegt das an der alltäglichen Hektik eigentlich unwichtigen Dingen hinterherrennen zu müssen. Vielleicht auch daran, dass sich die Menschen in der gegenwärtigen Krise wieder gewahr werden, was wirklich zählt.

Wir Teilnehmerinnen des 19. Bildungsgangs «Journalismus» an der EB Zürich wollten wissen, was heute Luxus für uns und andere bedeutet. Lassen Sie sich von dem überraschen, was wir auf unserer Spurensuche herausgefunden haben. Und nun wünschen wir Ihnen den Luxus, die Zeit zu haben, unsere Beiträge zu lesen.

Andrea Rutishauser

Luxus ist ...

eine Ausbildung finanzieren zu können	II
kein Luxushund zu sein	II
eine Waschmaschine zu haben	IV
Apfelessen	IV
Salz vom Himalaya	V
Geld ehrlich zu verdienen	V
im Kloster abzuschalten	VI
in der Schweiz zu leben	VI
Schlaf in der richtigen Menge	VII
eine Putzfrau	VII
nachhaltig und gesund zu leben	VIII
entschleunigen	VIII

IMPRESSUM

Die Beilage DeLuxe ist die Abschlussarbeit des Bildungsgangs «Journalismus» der EB Zürich. Der Bildungsgang dauerte vom Mai 2008 bis September 2009.

Text und Bild

Sabrina Brem
Mitra Devi
Bianca Gueye
Sara Guntern
Tanja Keller
Patrizia Legnini
Sabine L'Eplattenier-Burri
Dagmar Lont
Andrea Rutishauser
Maja Schaffner
Andrea Vesti

Lektorat

Fritz Keller

Leitung

Christian Kaiser
Claudia Bruckner (Bilder)
Nikolaus Stähelin

Schneewittchens Versuchung

Dagmar Lont

Ich schlendere durch die Stadelhofer Passage und kann der Versuchung eines Apfels nicht widerstehen. «Einen Franken, bitte», höre ich die Verkäuferin sagen. «Fast Luxus», denke ich. Doch ich muss das Objekt der Begierde haben, schon bohren sich meine Zähne in die beliebteste Frucht der Schweizerinnen und Schweizer. Die Gedanken beginnen zu kreisen: Wie war das noch vor 50 Jahren? Der Apfel als Standardfrucht, erschwinglich für jedes Budget. Exotisch und teuer war hingegen die Banane.

Während ein Kilo Äpfel heute rund vier Franken kostet, ist ein Kilo Bananen einen Franken billiger – trotz Fairtrade-Beitrag. Die Banane gelangt auf einer Schiffsreise nach Europa. Mein Apfel, goldgelb und deliziös wie sein Name, kommt nur aus dem nahen Thurgau. Apfel wie Banane werden von Menschen gepflanzt und von Menschen geerntet. Da muss doch irgendwo der Wurm drin sein.

Inzwischen bin ich beim «Bütschgi» angelangt. Meine Einstellung bleibt unverändert: Der Apfel ist zu teuer für Standardware. Da dringt wohl die Schweizer Krämerseele durch. Doch ich, ich leiste mir weiterhin diesen Luxus, auch wenn ich für einen Getreideriegel als Pausensnack nur halb so viel hinblättern müsste. Aber ich hege ernsthafte Zweifel daran, dass Schneewittchen heute immer noch mit einem Apfel vergiftet würde. Des Preises wegen könnte das Corpus Delicti eine Banane sein.



Anni Schaffner auf ihrem «geheimen Bänkli», das sie gerade noch selbständig erreichen kann.

«Die Waschmaschine hätte ich nicht hergegeben»

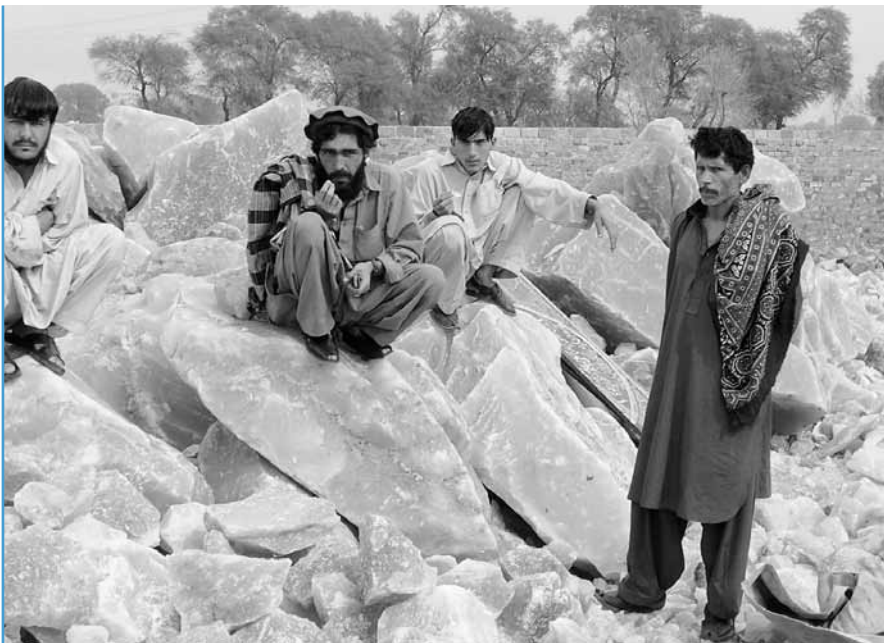
Anni Schaffner ist 91 Jahre alt. Die langjährige Hausfrau blickt auf ein Leben zurück, in dem Luxus kaum eine Rolle gespielt hat. Zufrieden ist sie trotzdem.

«Ich bin als Arbeiterkind sehr einfach aufgewachsen. Damit wir genug zu essen hatten, haben wir im Garten Gemüse angebaut. Fliessendes warmes Wasser gab es nicht, die Kleider wechselten wir einmal pro Woche, gebadet und Wäsche gewaschen wurde nur einmal im Monat. Am Washtag mussten wir mit dem voll beladenen Leiterwagen zum Waschhaus ins Dorf hinunter. Zuerst wurde eingefeuert, dann die Wäsche gesotten. Die nasse Wäsche brachten wir dann wieder den Berg hinauf. Grässlich! Der Luxus damals? Der Vater hatte zum Glück immer Arbeit. Am Sonntag sind wir alle zusammen spazieren gegangen. Manchmal gab es dann etwas Most in der Wirtschaft. Und die Grossmutter brachte uns Kindern, wenn sie von einem Besuch in Winterthur zurückkam, ein «Chröml» mit. Da waren wir selig.

Nach der Hochzeit wurde ich Hausfrau. Wir sind in eine Wohnung in Schwamendingen gezogen. Dort hatten wir ein Badezimmer und Zentralheizung. Das war Luxus. Später haben wir in Hausen gebaut. Ein eigenes Einfamilienhaus! Der Mann war für das Familieneinkommen zuständig. Wir Frauen haben die Männer nach Strich und Faden verwöhnt. Wenn er am Abend heimkam, konnte er essen, sich hinlegen, Zeitung lesen und sich von der Arbeit erholen. Ich kann mich erinnern, dass ich einmal so den Verleider hatte, dass ich auf dem Weg zu meiner Mutter im Zug geweint habe. «Ist das mein Leben, ist das alles?», habe ich mich gefragt. Nach diesem Tief habe ich halt einfach weitergemacht. Zum Glück hatte ich später Haushaltsgeräte, die mir die Arbeit erleichterten. Waschmaschine und Staubsauger hätte ich jedenfalls nicht wieder hergegeben.

Jetzt lebe ich im Altersheim. Ich habe mich auf die Situation eingestellt. Es ist schon ein Luxus, nicht mehr putzen, waschen und kochen zu müssen, aber man zahlt ja auch dafür. Wie es wirklich ist, alt zu werden, weiss man erst, wenn man es erlebt. Es geht halt bergab. Ich kann nicht mehr richtig laufen. Ich schaffe es gerade noch nach draussen. Da bin ich schon zufrieden. Ich bin auch froh, dass ich die Gedanken noch einigermassen beeinander habe. Im Grossen und Ganzen hatte ich ein gutes Leben. Besonders gerne erinnere ich mich an unsere Wanderwochen, die waren mein grösster Luxus. Ich finde es ein grosses Geschenk, wenn man im Alter zufrieden sein kann. Einen Wunsch habe ich noch: Nicht lange leiden zu müssen beim Sterben.»

Text und Bild: Maja Schaffner



Salzmine in Pakistan: Arbeiter auf den abgeschlagenen Salzsteinen.

Wenn Salz mehr als nur Salz ist

Unauffällig im Geruch, viel teurer als normales Salz: Was macht das Himalayasalz zum begehrten Lifestyle-Artikel?

Ohne Salz schmeckt das Essen nicht, aber muss es Himalayasalz sein? Berühmt wurde das Salz 2001. Peter Ferreira pries es in seinem Buch «Wasser und Salz, Urquell des Lebens» als Allheilmittel an. Damals lernte es auch Bruno Bühlmann kennen, das Kilo kostete zwischen 40 und 45 Franken. Bühlmann ist Allergiker und meidet raffinierte Produkte. Er brauchte das Salz nicht nur in der Küche, sondern machte auch Mundspülungen. Weil er das Salz günstiger anbieten wollte, zog er in der Schweiz einen Internethandel auf. Sein Salz verkauft er für 14 Franken pro Kilo. «Aber leben kann ich nicht davon.»

Himalayasalz soll gesund sein. Es enthalte viele Mineralien, entslacke die Körperzellen. Wie jedes andere Salz besteht es zu 97 bis 99 Prozent aus Natriumchlorid. Neben Spuren aus Sulfat und Eisen enthält Himalayasalz zirka 3,2 Gramm Kalium pro Kilogramm Salz. Gewonnen wird es aus Salzschichten, welche – wie das Schweizer Salz – aus einem ausgetrockneten Urmeer stammen. Schweizer Salz wird mittels Laugungstechnik aus den Gesteinsschichten gelöst; das Salz wird mit Wasser aufgelöst und heraufgepumpt, danach wird das Wasser wieder verdampft.

Himalayasalz hingegen wird im nördlichen Pakistan von Hand aus den Salzstollen geschlagen, gewaschen und an der Sonne getrocknet. Das macht es wertvoller, meinen Anhänger. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung warnt jedoch davor, das jodierte und fluoridierte Kochsalz durch Himalayasalz oder durch Meersalz zu ersetzen. Jodmangel kann zu geistiger Fehlentwicklung, Minderwuchs und Schilddrüsenproblemen führen.

Armin Roos, Qualitätsbeauftragter der Schweizer Rheinsalinen, sieht es pragmatischer und vergleicht Salz mit Wein, der ja auch aus den verschiedensten Gegenden kommt und deshalb unterschiedliche Eigenschaften hat: «Himalayasalz bietet Farben von weiss über rosarot bis dunkelrot.» Die Schweizer Rheinsalinen nahmen den Hype um das Himalayasalz zum Anlass, Salz aus 15 Ländern über ihren Internetladen zu verkaufen.

Vom teuren Esoterikartikel ist das Salz aus dem Himalaya innerhalb von knapp zehn Jahren zu einem Lifestyle-Artikel geworden, der einem verwöhnten Publikum eine Prise Abwechslung bietet.

Text: Sabine L'Eplattenier-Burri Bild: Armin Roos

www.salzladen.ch; www.gesundes-salz.ch

«Selber Geld verdienen ist das neue Ding»

Drei Fragen an Mark van Huisseling, kurz MvH. Der Autor und Kolumnist bei der «Weltwoche» macht sich und andere berühmte Menschen gern zum Thema.

Sara Guntern

Mittlerweile ist die Krise auch ganz oben angekommen. Übt man sich in der High Society jetzt in Bescheidenheit?

Eigentlich nicht. Es ist aber so, dass es Leute gibt, deren Geld weg ist. Ganz weg. Andere haben 30 Prozent ihrer Vermögen verloren. Und von denen gönnen sich immer noch viele Vieles. Vielleicht aber etwas weniger sichtbar. Bescheidenheit ist das eine, das Wahren des Scheins das andere.

Was war der aussergewöhnlichste Event, an dem Sie je teilgenommen haben?

Vielleicht die sogenannte «Demolition Party» im Hotel Royal Monceau in Paris vom vergangenen Sommer. Bevor das Haus renoviert wurde, verwandelte es der belgische Künstler Arne Quinze in ein Installations-Kunstwerk. Die Gäste bekamen einen Helm und durften es im Laufe der Party mit Presslufthammer und anderem Werkzeug demolieren.

Welches sind die aktuellen Statussymbole?

Da hat sich nicht viel geändert: Häuser, Boote, First-Class-Flugtickets, Autos, Uhren, «trophy wives» ... «You know the lifestyle», würde der amerikanische Rapstar Jay-Z sagen. Der Unterschied ist vielleicht, dass das Geld nicht mehr von Hedge-Funds-Gewinnen kommt, sondern als selber erarbeitet kommuniziert wird. Geld durch Geschäfte verdienen, nicht mehr nur an der Börse, das ist vielleicht das neue Ding.

Im Westen viel Neues

Irek ist 26-jährig, stammt aus Polen und arbeitet auf einem Pferdehof bei Wädenswil. Er ist hart im Nehmen und sensibel im Empfangen; als schlecht bezahlter Landarbeiter hat er auf dem Weg durch Europa einiges durchgemacht, das Leben in der Schweiz empfindet er als vergleichsweise luxuriös.

Bianca Gueye

Irek stammt aus dem Osten Polens, wo es kaum Arbeit gibt: «No job, no future» war seine Aussicht. Ein schmerzliches Lächeln flackert über seine feinen Gesichtszüge. «Das ist am Ende der Welt», sagt er. Irek spricht gut Englisch. Flink und aufmerksam befolgt er die Anleitungen seines Chefs – als wolle er den Wünschen eines Gutsheerrn zuvorkommen. Seine scheue Höflichkeit erinnert an die Zeiten eines feudalen Europa.

Erstmals auf Reisen erschütterte ihn die Fröhlichkeit der Deutschen. Denn sie führte ihm das Ausmass der Trauer und Besorgtheit der Polen vor Augen. In Dänemark arbeitete er auf einer Schweinefarm mit Tausenden von Tieren. Kaum angekommen, musste er Jungtiere kastrieren und ausgewachsene töten – manchmal musste er sich dabei übergeben.

Dagegen ist der Pferdehof in der Schweiz ein Paradies. In der Nähe zur Kirche Einsiedeln mit ihrer schwarzen Madonna fühlt sich Irek wie zu Hause. Über Skype spricht er täglich mit seinen Eltern und liest im Internet polnische Zeitungen. Aber träumen tut er von Kalifornien. Ireks Lieblingsband heisst «A new found glory». Sie spielt kalifornischen Punk.



In sich ruhen und die Sinne stärken: Die wahre Luxus-Reise führt zu sich selbst.

Den Kopf leeren nach Zeitplan

Eine Woche in einem buddhistischen Kloster, abgeschnitten vom Rest der Welt. Kein Telefon, keine Zeitung, keine Genussmittel. Geht das? Ein Selbstversuch.

Eintauchen in eine neue Welt mit fremden Regeln und unbekannten Ritualen. Für einen Moment innehalten und das eigene Leben von aussen betrachten. Eine Auszeit nehmen und gestärkt zurückkommen. So weit der Plan. Als ich aus dem Zug aussteige, bin ich etwas unsicher. Doch dann hält vorne ein weisser Kombi und eine Schwester winkt mich freudig zu sich. Mit ihrer braunen, bodenlangen Kutte und dem kahl rasierten Kopf ist sie leicht zu erkennen. Auf der Fahrt ins Kloster sprechen wir wenig – und so wird es auch bleiben.

Nach einer kurzen Einführung beziehe ich mein Zimmer. Der Tagesablauf ist auf einer grossen Schiefertafel im Essraum notiert. Die Tage beginnen morgens um halb sechs in der Ruheshalle. Bis kurz vor sieben wird bei Kerzenschein meditiert. Für eine Nichtpraktizierende ist das ein erster Stolperstein. Mal schläft das linke Bein ein, mal das rechte. Anmerken lasse ich mir nichts. Nach dem Gongschlag gibt es Frühstück am Buffet. Ein Gong führt durch den Tag. Gleichzeitig ist er eine Aufforderung, in sich zu gehen. Zwischen den Mahlzeiten werde ich einer Arbeitsgruppe zugeteilt oder es wird in Gruppen unterrichtet. Vor dem Nachessen wird nochmals meditiert und spätestens um 21 Uhr ist Nachtruhe.

Während den ersten Tagen kämpfe ich gegen das Aufgeben, Zweifel machen sich breit. Musste es gleich ein Kloster sein? Doch die Schwestern, die ich anfangs kaum auseinander halten kann, erleichtern das Weitermachen. Sie machen Mut und schauen grosszügig über weltliches Verhalten hinweg. In dieser Ruhe und Abgeschiedenheit werde ich auf das Wesentliche zurückgeworfen, auf mich selber. Bei der Gartenarbeit reisse ich stundenlang störende Grasbüschel aus der Erde. Vom Salatkopf zupfen wir nur die äussersten, reifen Blätter ab. Alle Arbeiten werden in höchster Konzentration verrichtet. Das hat zur Folge, dass ich hier den besten Salat meines Lebens esse.

Was ich zu Beginn nicht für möglich gehalten habe, trifft nach ein paar Tagen ein: Die Sinne scheinen geschärft, die Farben, Gerüche und Geräusche empfinde ich viel stärker. Ich komme an, möchte bleiben und fürchte mich, die neu errungene Langsamkeit bald wieder zu verlieren.

Text und Bild: Sara Guntern



Wenn die Bahn zum Bett wird: Übernächtigte Jugendliche nach dem Ausgang.

Der Traum vom guten Schlaf

Nächtliche Erholungsphasen sind lebenswichtig. Dennoch versucht ein Heer von Hyperaktiven dem Körper ein Schnippchen zu schlagen. Über chronischen Ruhemangel, Schlafmützen und Narkoleptiker.

Samstag, vier Uhr früh am Zürcher Hauptbahnhof. Die SN5 Richtung Rapperswil fährt ein. Yannick (16) aus Wetzikon beantwortet die Frage nach seinem Freitagabendprogramm mit «Abhängen», dann steigt er lachend mit seinen beiden Kollegen in den Nachtzug. Aus diesem strömt gerade eine Gruppe Jugendlicher – um sich kurz vor dem Morgengrauen ins Nachtleben zu stürzen.

Noch vor einer Generation lautete das Credo, der nächtliche Schlaf solle acht Stunden dauern. Währte er länger, zeugte dies von Faulheit, war er kürzer, von Lasterhaftigkeit. Die heutige Zeit fordert ihren Tribut, genügend Schlaf ist zur Ausnahme geworden. Viele Menschen kommen Nacht für Nacht auf nicht mehr als fünf Stunden. Machbar ist das, aber auch erstrebenswert?

Statistiken zufolge häufen sich Unfälle bei Fernfahrern und Ärzten deutlich, wenn sie übermüdet sind. Schlaf ist keine Zeitverschwendung, unser Körper nutzt die scheinbare Untätigkeit, um leistungsfähig zu bleiben. Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, das Hirn produziert während des REM-Schlafs (englisch: rapid eye movement) alle 90 Minuten Träume. Wurden diese früher als «Seelenmüll» angesehen, ist inzwischen klar, dass Träume für die psychische Gesundheit elementar sind; Forschungen mit Probanden, denen der Schlaf entzogen wurde, zeigten, dass diese nach wenigen Tagen an Halluzinationen litten. Chronischer Schlafmangel kann Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Konzentrationsprobleme und Depressionen verursachen.

Der Volksmund kennt Morgen- und Abendmenschen. Was auch wissenschaftlich erwiesen ist: Wir ticken nicht alle gleich. Machen Niemalsmüde wie Yannick die Nacht zum Tag, freuen sich andere während der Tagesschau aufs Bett. An den Extremen des Schlafverhaltens sind zwei Krankheiten angesiedelt. Einerseits Personen mit Narkolepsie: Von einer plötzlichen Schlafattacke befallen, gegen die sie sich nicht wehren können, nicken sie an Ort und Stelle ein. Ursache ist eine Hirnstörung des Wach- und Schlafrhythmus. Andererseits Menschen, die an FFI (fatal familial insomnia) leiden, der tödlichen familiären Schlaflosigkeit. Gegen diese seltene Erbkrankheit gibt es keine Behandlung, die Patienten sterben innerhalb weniger Jahre. Für sie wäre eine Mütze Schlaf der reinste Luxus.

Text und Bild: Mitra Devi

Die Perle, die alles glänzen lässt

Andrea Vesti

Die Entscheidung war gefallen und wir eroberten Platz in unserem knapp bemessenen Familienbudget für einen neuen Posten: Putzfrau. Die Befürchtung, dass wir uns im Freundeskreis dafür rechtfertigen müssten, war unbegründet. Bald hatten wir aufgrund persönlicher Referenzen ein Vorstellungsgespräch. Marta war hoch motiviert. Sie inspizierte unseren Putzschrank sehr genau: Javel! Wo ist Javel? Javel müsse unbedingt sein, sie putze alles im Badezimmer damit. Sehr wichtig das Klo, innen und aussen. Unbewusst zog ich die Poba-cken zusammen. Ein wunderbares Gefühl, die Heimkehr in eine bakterienfreie Wohnung! Vor Weihnachten reinigte sie ungefragt alle Fenster, damit alles perfekt war. Da wir Marta nie sahen, schrieben wir einander Notizen. Zu Weihnachten stellte ich ihr zum Zettel Gebäck hin, zu Silvester eine Flasche Prosecco. Mit dem ersten Schnee kamen aber auch die ersten Ermüdungserscheinungen. Da war diese Tasse, ein Geschenk meiner Schwiegereltern, auf dem Tisch. Sehr nahe beim Zettel. Marta dachte wohl ... na ja, die Tasse hat mir so wieso nicht gefallen. Einmal liess sie die Tür zum Garten offen und ging nach Hause. Keine Einbrecher, zum Glück. Nur die Nachbarskatze, die auf den frisch geputzten Boden urinierte und es sich dann auf unserer Bettdecke gemütlich machte. Aber Marta ist ein Juwel, wir möchten sie nicht missen! Ausser wenn sie meine Lieblingslampe umstösst und der Ständer ein Bein verliert. Nun steht sie eben schief.

Die Entdeckung des Schnecken-tempos

Tanja Keller

Wo in der Schweiz finden wir noch Zeit für «Langsamkeit»? In einer Welt, wo Stress und Schnelligkeit vorherrschen, ist «Zeit haben» das Luxusgut. Folgende Vorschläge entführen Sie an Orte der Ruhe und Entschleunigung.

Zürichsee

Picknick im Ruderboot

Schaukelndes Tête-à-tête inkl. Picknickkorb: «De Luxe» Fr. 149.–, «Piccolo» Fr. 99.– inkl. eine Stunde Bootsmiete. Tel. 044 980 05 04, www.schiff-laende.ch

Riedt bei Neerach

Flora und Fauna

Das Neeracherried ist eines der letzten grossen Flachmoore der Schweiz. Führung unter Tel. 044 858 13 00, www.birdlife.ch/neeracherried

Steinen Schwyz

Schneckenzucht

Der Schnecken-Sepp züchtet Bio-Weinbergsschnecken: Familie Beeler Sepp, Unter Aernisbuch, 6422 Steinen, Tel. 041 832 22 01, www.schnecken-sepp.ch

Goldingen, Atzmännig

Kutschenfahrt

Die Langsamkeit einer Kutschenfahrt in den Voralpen ist ein Genuss. Fr. 350.– für maximal 16 Personen, bei Thomas Hefti, Goldingen, Tel. 055 284 13 59, www.atzmaennig.ch

Buchtipps 1

Der Schneckenforscher, von Patricia Highsmith

Zwei Kurzgeschichten über den Schneckenforscher Mr. Peter Knoppert und sein Hobby, die Schneckenzucht.

Buchtipps 2

Kleine Oasen der Ruhe, von Tania Konnerth

Kurztexte über «Zeit haben». Pausen sind die unverzichtbaren kleinen Ruheinseln, auf denen es keine Uhr gibt.



Grosses Naturbewusstsein und der Umwelt Sorge tragen – der Lifestyle von LOHAS ist im Trend.

LOHAS – die neuen Öko-Gutmenschen

Stars wie Leonardo Di Caprio oder Julia Roberts machen es vor: Der «lifestyle of health and sustainability», sprich «LOHA» ist hipp. Auch in der Schweiz ist die Anzahl gut verdienender Ökologiebewusster steigend.

Tägliche Schreckensmeldungen über Klimawandel, CO₂-Ausstoss und gentechnisch veränderte Lebensmittel nagen an unserem Gewissen. Wieso also nicht tiefer in den Geldbeutel greifen, um die Umwelt zu schonen? Die LOHAS leben es vor; es sind keine Ökofundis mit Birkenstocksandalen, sondern luxushabende Lifestylemenschen. Gut verdienend, zwischen 30 und 50 Jahre alt, hohes Gesundheitsbewusstsein, Affinität zu ökologisch vertretbaren Produkten – das sind einige Merkmale der kaufkräftigen LOHAS. Sie zeigen, dass sich auch mit Nachhaltigkeit nobel leben lässt.

Der Wirtschaftskrise zum Trotz – der Markt entdeckt die LOHAS-Konsumenten. Die angeschlagene Autobranche setzt auf Hybridautos und lockt mit Ökozertifikaten. Keine Frage auch, dass bei Neubauten auf Minergiestandard geachtet wird und Städteplaner auf verdichtetes Wohnen setzen. Biobaumwolle ist ein Erfolgsgeschäft, und die Kleiderbranche wandelt sich hin zum coolen Fair Trade Style. Die krisengeschüttelte Finanzbranche wirbt für grüne Geldanlagen und nachhaltige Investments; Umweltthemen werden zum entscheidenden Wahlkampfthema in der Politik.

Natur pur verkörpert auch Ex-Mister Schweiz, Renzo Blumenthal; Biofood macht schön und ist erst noch gesund. Melanie Winiger schläft nur noch in Biopyjama wirklich gut. Einen gesunden und ebenfalls nachhaltigen Lebensstil pflegt auch Dieter Meier von Yello. Er betreibt mit Leidenschaft eine Bio-Rinderfarm in Argentinien und erreicht regelmässig Höchstnoten für seinen Biowein.

Die Servelatprominenz propagiert: Gutmensch zu werden ist einfach. Der «Lebensstil der Gesundheit und Nachhaltigkeit» schafft Arbeitsplätze und fördert Innovation in allen Branchen. Die LOHAS mit ihrem grosszügigen Konsumverhalten sind ein leuchtender Stern in der jetzigen Krise.

Doch sind die LOHAS wirklich die neuen «Grünen»? Sind Leonardo di Caprio oder Julia Roberts wirklich bessere Menschen? Sie verfügen zwar über das nötige Kleingeld, um ein Hybridauto zu kaufen und ihre Villa mit Solarenergie zu heizen, jetten aber nach wie vor mit ihrem Privatflugzeug um die Welt. Was ist überzeugendes Engagement für die Umwelt und was blosses PR? Öko-Genuss mag beruhigen, echter Verzicht bleibt aber schmerzhaft.

Text und Bild: Tanja Keller



Reiseführung in unwegsamem Gelände

Sitzungen und Gespräche werden häufig planlos und nach Gutdünken geleitet – selten mit konkreten und befriedigenden Resultaten. Im Kurs «Gespräche moderieren» lernen die Teilnehmenden, was zu einer menschliche und effizienten Diskussionskultur gehört.

TEXT Anouk Holthuisen BILD Miriam Künzli

Aus Zimmer 215 des Bildungszentrums für Erwachsene BiZE im Zürcher Seefeld dringen heftige Worte. «Immer gegen die Deutschen!», ruft eine junge Frau, auf deren Pulli ein Etikett mit dem Namen «Meier» klebt. «Seit zwei Jahren wohne ich hier, bemühe mich um gute Nachbarschaft und nun wird mir vorgeworfen, ich würde den Abfall absichtlich falsch entsorgen!» – «Tja, ich bin ziemlich sicher, dass Sie es waren», erwidert ein Mann in kariertem Hemd und verschränkt selbstsicher die Arme. Frau Meier schnappt wütend nach Luft und will etwas sagen, da unterbricht sie ein grauhaariger Herr am Dozentenpult. «Stopp! Ich bitte um Ruhe!» Um dann ruhig weiterzufahren: «Also, ich fasse nochmals zusammen: (...)».

Alles bloss gespielt. Die vermeintlichen Streithähne sind Teilnehmende des Kurses «Gespräche moderieren». In einem Rollenspiel mimen sie eine Eigentümerversammlung, die den Gebrauch der Abfallcontainer thematisiert. Der Mann am Dozentenpult, Willy Villiger,

muss die Diskussion der Hausbewohner leiten. Im wirklichen Leben ist er Leiter des Unfall- und Versicherungsdienstes der Verkehrsbetriebe Zürich. Dort muss er zahlreiche Abklärungs- und Konfliktgespräche moderieren. Hier im Kurs der EB Zürich will er an seinem Können weiterfeilen.

Unparteiisch bleiben. Willy Villiger macht es gut. Trotz hitzigen Wortgefechten versteht er es, die Frage «Wie weiter mit den Abfallcontainern?» innert kürzester Zeit zu beantworten – mittels Einleitung, Diskussion, Zusammenfassung und Beschlussfindung. Er gibt allen Teilnehmenden die Möglichkeit, sich einzubringen, unterbricht an der richtigen Stelle, setzt Hände und Mimik sparsam ein und bleibt auch dann neutral, wenn die hysterisch dreinredende Frau Weiss die Geduld arg auf die Probe stellt. Von der Kursleiterin Ruth Groth und den Teilnehmenden erhält Willy Villiger dickes Lob. Nur bei den persönlichen Angriffen hätte er noch schneller unterbrechen dürfen.

Gespräche, Sitzungen, Tagungen.

Im Kurs lernen die Teilnehmenden ein Gespräch so zu führen, wie es Willy Villiger soeben demonstriert hat: Der Moderator oder die Moderatorin wacht über den gesamten Gesprächsprozess, bleibt inhaltlich unparteiisch und allen Gesprächspartnern gegenüber neutral, hört zu, ordnet und entpolarisiert. «Moderation ist Führung durch unwirtliches Gelände», sagt die Kursleiterin Ruth Groth. Moderieren können, muss man in unterschiedlichsten Situationen: Sitzungen leiten, Mitarbeitergespräche führen, Tagungen organisieren. Im Kurs, der drei ganze Tage dauert, lernen die Männer und Frauen aus den unterschiedlichsten Branchen auch, wie ihre Körperhaltung wirkt und welches Sprechtempo angemessen ist.

Learning by doing. Den meisten Teilnehmenden ging es bis anhin so wie Sandra Rudolf, Gesundheits- und Qualitätsbeauftragte des Pflegezentrums Käferberg in Zürich: «Ich muss viele Gespräche führen und Sitzungen leiten und machte das immer nach Gefühl.» Jetzt will sie endlich wissen, warum «gewisse Gespräche zu nichts führen, in Streit enden oder nach einer Sitzung alle erledigt und unzufrieden nach Hause gehen». So habe sie zum Beispiel gelernt, innerlich nicht zu viel mitzudiskutieren und sich mehr auf den roten Faden zu konzentrieren. Während ihrer Ausbildung hat Sandra Rudolf – wie die meisten Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer – nicht gelernt, was gute Gesprächsführung ausmacht. «Obwohl das ein zentraler Teil meiner Arbeit ist!», beschwert sie sich. In Curricula ist



darum in der Regel erst unter «Weiterbildungen» ersichtlich, ob jemand Gesprächsführungskompetenzen erworben hat.

Lampenfieber abbauen. Katharina Zwygart besucht den Kurs, weil sie erstmals eine grosse Tagung leiten muss und beim blossen Gedanken daran ins Schwitzen gerät. Die Mitarbeiterin der Regionalen Arbeitsvermittlungsstelle (RAV) Aarau muss nicht nur durch die Tagung für RAV-Angestellte führen, sie muss sie auch selbst organisieren – für sie ein «Riisemocke». Heute, am dritten Kurstag, sieht sie der Sache

schon wesentlich gelassener entgegen. Sie hat das Tagungsprogramm ausgearbeitet und stellt es nun vor. Auf bunten Zetteln hat sie Sprecher, Sprechzeiten und Pausen notiert. Als alle aufgehängt und präsentiert sind, bespricht sie mit der Gruppe das Programm. Redezeiten werden gekürzt, Sprecher gestrichen. Eine der Kursteilnehmerinnen sagt: «Du solltest selber mehr sprechen. Du bist die Moderatorin, und du zeigst uns grad in diesem Moment, wie gut du präsentieren kannst.» Alle nicken. Katharina Zwygart lächelt unsicher. Sie schreibt sich alles

auf. Ob die Motivationsspritze Früchte trägt?

Lob wird nicht nur den Kursteilnehmenden zuteil. Willy Villiger ist begeistert vom Moderationskurs. «Ich habe schon zahlreiche Rhetorik- und Gesprächstrainings besucht. Ruth Groth aber bereichert mein Wissen auf faszinierende Weise.» Er habe wegkommen wollen von der früher häufig angewandten konfrontierenden Gesprächsart, die auch mit Schuldzuweisungen operiere. Hier lerne er, wie man «menschlich und ressourcenschonend» Gespräche führt. Nun fühle er sich gut gerüstet.

«Das Velokurieren verleidet mir nicht.»

Kreuz und quer durch die Stadt. Stefan Fröhlich fährt nicht nur schnell Velo, sondern auch mit Köpfchen. Darum wurde er vor kurzem in Berlin Europameister der Velokurier.

INTERVIEW Fritz Keller BILDER Reto Schlatter

Velokuriere gelten in der Öffentlichkeit oft als «bunte Hunde». Stimmt dieses Image auch für Sie?

Mich fasziniert an der Kurierwelt, dass alle bleiben können, wie sie sind. Es kommt nicht darauf an, was für Musik man hört oder wie man angezogen ist. Das, was alle verbindet, ist das Velokurierfahren: Gewisse machen das aus sportlichen Gründen, andere, weil sie gerne Velo fahren oder keinen anderen Job finden. Da kommt schon ein bunter Haufen zusammen.

Aber Velokuriere erledigen einen Job, der viel Zuverlässigkeit erfordert. Geht das zusammen?

Das geht schon zusammen. Zuverlässigkeit ist essenziell, sonst gäbe es uns gar nicht mehr. Es kann nicht sein, dass wir einmal kommen und ein anderes Mal nicht. Die Kunden müssen sich auf uns verlassen können.

Trotzdem, Velokurier ist kein o815-Job.

Man hat gewisse Freiheiten als Velokurier, aber bei der Zuverlässigkeit hat man nicht viel «Spatzig». Sendungen müssen schnell und pünktlich abgeholt und zu ihrer Destination gebracht werden. Sicher ist das Personalwesen in einer Velokurierfirma etwas lockerer. Weil es sehr viel Teilzeitarbeitende gibt und alle durch alle ersetzbar sind, kann man sich besser vertreten lassen, wenn man mal keine Lust hat zum Arbeiten oder verhindert ist.

Sie sind schon lange dabei ...

... ja, zwölf Jahre.

Früher war unheimlich wichtig, mit was für einem Velo ein Kurier unterwegs ist. Womit fahren Sie?

Mit einem Bahnvelo.

Mit einem Bahnvelo? Das hat keine Bremsen.

Ich habe welche montiert, weil das vom Strassenverkehrsgesetz vorgeschrieben ist. Früher sind wir noch ohne Bremsen rumgefahren, das fand aber die Polizei

nicht so lustig. Heute haben eigentlich alle Kuriere Bremsen am Velo. Auch wenn man sie nicht unbedingt braucht. Bremsen kann man beim Bahnrad durch Gegentreten auf die Pedale. Ich brauche auch die Vorderbremse.

Wie wichtig ist das Material für einen Velokurier?

Sehr wichtig. Aber anders, als viele meinen. Das Material ist vor allem ein Kostenpunkt. Ob man mit dem einen oder andern Velo etwas schneller ist, das macht am Schluss keine grosse Differenz im Umsatz. Aber ob die Reparatur 100 oder 200 Franken kostet, das ist entscheidend für den Verdienst. Deshalb achten viele auf günstiges und robustes Material, das auch lange hält.

Ob Rennvelo oder Mountainbike spielt also keine entscheidende Rolle?

Ein vollgefedertes Mountainbike mit dicken Stollenpneus ist sicher langsamer als ein Rennvelo. Aber die Geschwindigkeit eines Kuriers hängt ja nicht nur vom Velofahren ab.

Sondern?

Wichtig sind eine gute Stadtkenntnis und viel Erfahrung. Da hat das Velo nichts damit zu tun. Aber je genauer man die Situation vor Ort gespeichert hat, desto schneller ist man: Man kennt die Adresse, kommt in ein Grossraumbüro und weiss, dass die Sendung an den dritten Tisch rechts gehört. Das spart Zeit.

Sie sind ein sehr schneller Velokurier: Kürzlich sind Sie in Berlin Europameister geworden. Was bedeutet Ihnen das?

Es ist schön für mich. Bisher hatte ich immer Podestplätze, aber nie einen Titel. 2002 war ich mal Sprintweltmeister. Aber Sprint ist eben nicht die Hauptkategorie. Jetzt nahmen über 800 Fahrerinnen und Fahrer teil. Das war speziell, deshalb macht mich der Titel schon stolz.

Haben Sie sich speziell vorbereitet auf die Meisterschaft?

Eigentlich nicht. Ich habe schon 10 Weltmeisterschaften gefahren und 9 Europameisterschaften und viele Schweizermeisterschaften. Trainiert habe ich, aber nicht speziell auf diesen Tag hin. Auf der Rennbahn in Oerlikon fahre ich in meiner Freizeit Rennen, da begann die Saison einen Monat vorher. Und auf Saisonbeginn will man natürlich fit sein. Da ist man dann automatisch schnell.

Was zeichnet Sie denn sonst noch aus als Kurier?

Ich habe viel Routine und kenne viele kleine Tricks: Wie schliesst man das Velo am schnellsten ab, welches ist die beste Ordnung in der Tasche? Wenn man fünf, sechs Pakete in der Tasche hat und beim Kunden erst noch lange suchen muss, welches man abgeben soll, dann geht wertvolle Zeit verloren.

Gibt es eine Ausbildung für Velokuriere?

Nein. Wenn jemand neu anfängt, dann fährt er oder sie einen halben Tag mit einem routinierten Velokurier mit, da wird gezeigt, wie es geht. Ansonsten ist es «Learning by doing».

Und Weiterbildung braucht es auch nicht?

Kaum. Manchmal gibt es Sitzungen mit allen Fahrerinnen und Fahrern, wenn Neuerungen erklärt werden. Aber dass man externe Kurse absolviert, das gibt es nicht.

Was hat sich verändert, seit Sie begonnen haben?

Früher nahmen die Aufträge ständig zu, vor 9/11 boomte das Velokuriergeschäft. Wir hatten immer mehr zu tun und machten grosse Umsätze, wenn wir schnell gefahren sind.

Das ist heute anders?

Ja, es gab einen Knick. Das hat zum Teil damit zu tun, dass die Konjunktur abgeflacht ist. Vor allem aber auch mit technischen Entwicklungen: Die digitale Fotografie kam auf, E-Mail wurde viel leistungsfähiger. Viele Dinge, die wir früher transportiert haben, werden heute elektronisch verschickt.

Auch die Velokuriere spüren also die Krise.

Die jetzige Krise spüren wir nicht so heftig. In unserer Branche begann das Sparen schon vor zwei Jahren. Kunden strichen Kurierfahrten, die sie als unnötig erachteten. Wir haben uns angepasst und können

der jetzigen Krise gut trotzen. Wobei gut heisst, die Umsätze zu halten.

Das reicht nicht unbedingt für die Zukunft?

Ziel müsste mindestens ein kleines Wachstum sein. Die Aufwände, um die Kunden bei der Stange zu halten, nehmen zu. Wir müssen innovativ sein und auch neue Produkte lancieren und neue Kundengruppen in Branchen ansprechen, die ihre Sendungen nicht elektronisch verschicken können.

Wenn Sie als Kurier verschiedene Betriebe beliefern, haben Sie das Gefühl, da hätte sich etwas verändert bezüglich Klima? Bekommen Sie das überhaupt mit?

Zum Teil schon. Die Werbebranche zum Beispiel boomte noch vor kurzer Zeit. Da wurden wir als Velokuriere öfter mal an eine Party eingeladen, die



der Selbstpräsentation einer Agentur galt. Das gibt es nicht mehr so oft. Und da und dort ändert sich die Adresse: Plötzlich ist es nicht mehr die repräsentative Villa am See, sondern ein bescheidener Standort. Oder wo früher das ganze Haus gemietet war, ist es plötzlich nur noch ein Stock. Solche Veränderungen erkennt man gut. Bei grossen Firmen sieht man kaum rein. Da endet der Kontakt oft beim Empfang.

Was nehmen Sie wahr von der Stadt Zürich, wenn Sie durch die Strassen fahren?

Früher gab es mehr günstigen Wohn- und auch Büroraum. Da war es in einer alten Fabrik möglich, ein günstiges Büro zu mieten. Heute wird vieles abgerissen. Was neu entsteht, ist dann viel teurer, weil die Immobilienfirmen ihren Profit wollen. Zum Beispiel waren auf dem Maag-Areal früher viele Start-up-Unternehmen beheimatet. Im neuen Hochhaus können sich solche Unternehmen wohl kaum ein Büro leisten. So ändert sich einiges. Aber ich nehme heute natürlich auch vieles anders wahr, habe auch eine Weiterbildung gemacht.

Welcher Art?

Ich habe an einer Fachhochschule Betriebsökonomie studiert. Als ich als Velokurier begann, brach ich mein Chemiestudium an der ETH ab. Damals war ich zufrieden mit meinem Job als Velokurier. Als ich dann zusätzlich in der Geschäftsleitung meiner damaligen Kurierfirma zu arbeiten begann, merkte ich, dass mir das Hintergrundwissen für diese Arbeit fehlt.

Hat Ihnen die Weiterbildung das gebracht, was Sie wollten?

Das Diplom zu haben, macht mich zufrieden. Aber leider kann ich mein neues Wissen nicht in gewünschtem Ausmass brauchen, obwohl ich sehr viel Geld, Zeit und Energie in die Weiterbildung gesteckt habe.

Woran liegt das?

Für mein Ausbildungsniveau gibt es keine Teilzeitjobs. Ich suche einen 40-Prozent-Job als Betriebsökonom. Aber ein solches Angebot habe ich noch nie im Stellen-Anzeiger gesehen. Gerade in der jetzigen Wirtschaftslage gibt es keine Extrawürste für einen, der nur vierzig Prozent arbeiten möchte.

Mit diesem Problem sind Sie nicht alleine.

Ich wäre für eine konsequente Sieben-Tage-Woche. Dieses Pensum könnte niemand zu 100 Prozent erledigen. Dann wären alle irgendwie Teilzeitleiter. Die Erwartung ist oft, dass man immer präsent ist. Aber wenn man an einer Sitzung ist, ist man auch nicht erreichbar. Da sehe ich den Unterschied nicht, ob ich nun an einer Sitzung bin oder am Kinderhüten.

Wie wollen Sie Ihre berufliche Situation verändern?

Wenn ich fünf Jahre nicht als Betriebsökonom arbeite, dann verliere ich dieses Wissen wieder. Mein berufliches Leben ist im Moment ein ziemliches Patchwork. Ich habe eine gut ausgebildete Freundin, die auch arbeiten will, wir haben ein Kind, das wir



Stefan «Steve» Fröhlich, 33, ist Vater eines fünfmonatigen Sohnes und arbeitet für die Firma «Veloblitz» in Zürich. An Europa- und Weltmeisterschaften hat er schon mehrere Erfolge gefeiert, bisheriger Höhepunkt war der Europameistertitel dieses Jahr in Berlin. Stefan Fröhlich leitet auch Stadtrundfahrten mit und auf dem Velo (nähere Informationen unter www.zurichbybike.ch). Daneben arbeitet er als Velomechaniker, handelt mit Veloteilen und steht hin und wieder als Barman hinter dem Tresen.

gemeinsam betreuen. Zusammen möchten wir gerne 120–140 Prozent einer Erwerbsarbeit nachgehen. Mal sehen, was sich ergibt.

Aber als Velokurier möchten Sie weitermachen?

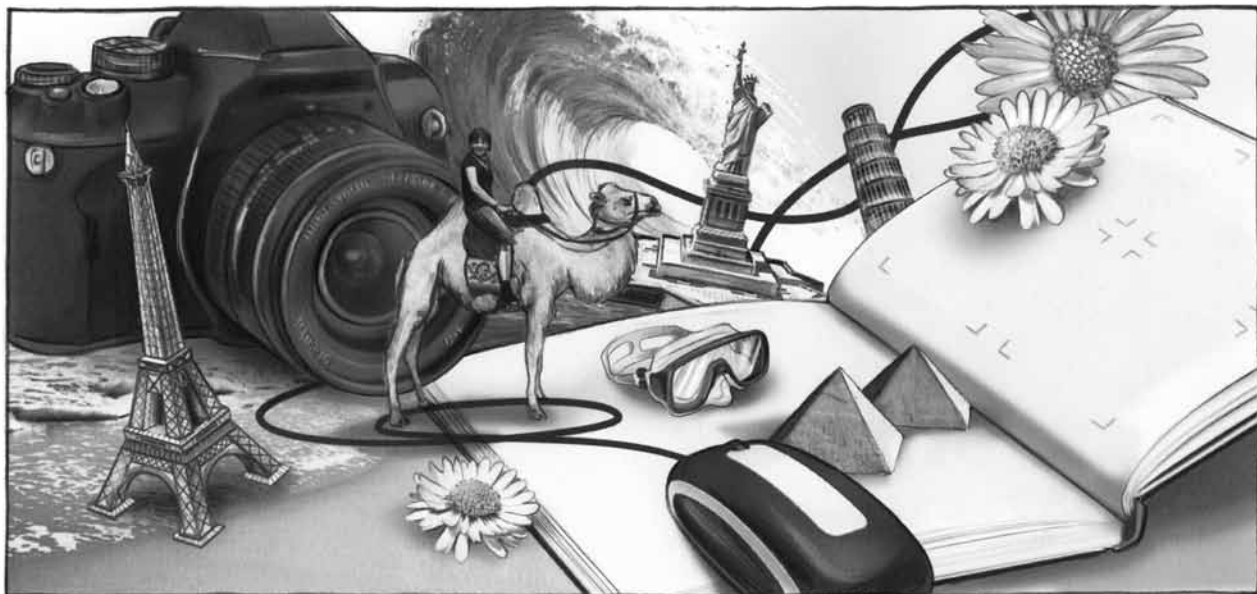
Momentan fahre ich noch zwei Schichten à fünf Stunden. Das ist gut so. Das Velokurieren verleidet mir sicher nicht.

Dann wollen Sie sicher auch noch Weltmeister der Velokuriers werden?

An einer Europameisterschaft war ich einmal Zweiter geworden. Zwei Monate später fuhr ich mit grossen Ambitionen zur Weltmeisterschaft in Budapest. Dort aber lief alles schief und ich erreichte nicht einmal das Finale. Daraufhin sagte ich mir, ich gehe nie mehr an eine Meisterschaft, um zu gewinnen. Ich mache mit, um eine gute Zeit zu haben. Aber nach dem Europameistertitel ist es schon anders: Im Herbst stehen die Weltmeisterschaften in Japan an. Da ist es schwierig, nicht an den Sieg zu denken.

Wir drücken Ihnen die Daumen.

Danke.



Ferien – Fotos – Fotobuch

Ordnung im Bilderdschungel. Früher war viel Handarbeit nötig, bis alle Ferienfotos im Album eingeklebt waren. Digitale Bilder lassen sich mit ein paar Mausklicks in einem Fotobuch zusammenfassen.

TEXT Fritz Keller ILLUSTRATION Cornelia Gann

An Bildern mangelt es meistens nicht. Seit es Digitalkameras gibt, zögern Fotografinnen und Fotografen weniger, bevor sie auf den Auslöser drücken. Alle diese Aufnahmen lassen sich speichern: auf Speicherkarten, CDs und DVDs oder auf der Festplatte. Papierabzüge werden nur noch selten gemacht. Wer seine Bilder auch im Nachhinein mal wieder mit Unterhaltungswert anschauen möchte, kommt auch in der digitalen Variante nicht darum herum, Ordnung zu schaffen.

Fotos zwischen Buchdeckeln. Zum Beispiel produziert man ein Fotobuch, digital von Anfang bis (fast) ans Ende. Das ist keine Hexerei. Man lädt sich aus dem Internet die entsprechende Software, fügt seine Fotos ein, schickt alles zurück zur entsprechenden Verarbeitung und die Post bringt das fertige Produkt in Form eines Fotobuchs, gebunden zwischen zwei stabilen Buchdeckeln, die durchaus aus Leder sein können, wenn es edel sein soll. Immer mehr Hobbyfotografinnen und -fotografen machen von diesem Angebot Gebrauch.

Know-how erarbeiten. Wer seine Bilder wirklich gut präsentieren will, sollte sich etwas Zeit nehmen. Eine gute Software erlaubt nämlich das Bearbeiten der Bilder, man kann sie drehen und kippen, versetzt anordnen und die Grösse variieren. Zudem ist es möglich, die Fotos mit Legenden zu versehen und somit für Abwechslung zu sorgen. Am besten tastet man sich langsam an all die Gestaltungsmöglichkeiten heran.

Mit Geduld und Sorgfalt entstehen so Fotobücher, die man gerne vorzeigt oder auch selber mal wieder anschaut.

TIPPS ZUM EINSTIEG

- Machen Sie sich über die verschiedenen Anbieter kundig (z.B. «Fotobuch» im Suchfenster des Browsers eingeben). Vergleichen Sie Dienstleistungen und Kosten.
- Entscheiden Sie sich für einen Anbieter und laden Sie die entsprechende Software auf Ihren Computer.
- Überprüfen Sie Ihre Bilder im Voraus auf ihre Qualität.
- Überlegen Sie sich ein Gestaltungskonzept.
- Planen Sie für die Gestaltung genügend Zeit ein.

KURSE ZUM THEMA

- Ein Fotobuch gestalten
- Photoshop Elements: Übersicht
- iPhoto: Meine Bilder im Griff

Weitere Infos und Anmeldung unter www.eb-zuerich.ch

Von Freilaufhimbeeren und Flugzeugträgern

Bauer im Nebenerwerb. Hans Huonker hat sich intensiv mit Literatur, Linguistik, Künstlicher Intelligenz und Fremd- sowie Programmiersprachen auseinandergesetzt. Beim Bauern findet der Technikfreak Ausgleich zur Arbeit am Bildschirm und die wertvollsten Erkenntnisse fürs Leben.

TEXT Christian Kaiser BILD Reto Schlatter

Die Bienen sind gestresst. Fungizide, Pestizide, Varroamilben setzen ihnen zu. Und in Regensdorf kilt auch noch die Faulbrut die Larven schon vor dem Schlüpfen. Regensdorf ist Sperrzone, die Bienenzüchter dürfen keine Völker tauschen oder verkaufen. Doch den fünf Völkern von Hans Huonker geht es prächtig; der Bieneninspektor hat es ihm bescheinigt. Trotzdem: Kein Imker könne vor Krankheiten sicher sein, warnt Hans Huonker.

Es ist Flugwetter. Vor und in Hans Huonkers Bienenhäuschen herrscht emsiges Treiben. Drei seiner Völker bauen fleissig an den unlängst eingebauten Zwischenwaben, zwei Völker sind im Mai zum Hochzeitsflug ausgeschwärmt und mit dem Aufbau ihres neuen Staates beschäftigt. Ende Mai konnte Hans Huonker fast 60 Kilo Honig ernten. «Den Wintervorrat wegnehmen» nennt er das mit verschmitztem Lächeln, und fast hat man das Gefühl, er habe ein bisschen ein schlechtes Gewissen dabei.

Gelernt hat er das Imkern von seinem Nachbarn, einem 81-jährigen Bauern. «Das Wichtigste ist: Du musst deine Völker warm halten», hat der zu ihm gesagt und das tut Hans Huonker denn auch konsequent: Die Ritzen um die Holzkästen sind zugestopft mit der Wolle seiner beiden Schafe, vergilbte Zeitungen dichten von oben und unten gegen Zug, und hinter der Holztüre der Kästen dämmen Schaumstoffmatten. «Im Winter isoliere ich natürlich mehr», sagt er.

Most, Beeren und Nüsse. Hans Huonker ist Bauer im Nebenerwerb. 1980 hat er den Hof am Eingang von

Regensdorf von seiner Grossmutter übernommen. Mächtige Nussbäume spenden Schatten, die Kirschbäume sind voll beladen. Von den Gravensteinern, Bonäpfeln und Mostbirnen presst er im Herbst Süssmost. Auf dem Ackerland steht der Mais des Pächters meterhoch, die Ställe sind an zwei Pferdeliebhaber vermietet. Die Ponys haben reichlich Auslauf, unterhalb der Hofwiese können sie in einer Kreiskoppel das Longieren üben. «Tiere brauchen Platz», sagt Hans Huonker.

Einen Bock hat er inzwischen keinen mehr. «Ich sah die Lämmer aufwachsen, und wenn eins vakuumverpackt wieder zurückkam, wusste ich: Das ist jetzt der Jan. Das hat mir nicht so gefallen.» Die zwei Mutterschafe, Lisa und Kira, braucht er «zum Rasenmähen». Ihre Weiden sind durch Hecken abgetrennt, wo zwischen den Sträuchern Johannis-, Brom- und Blaubeeren reifen. Hans Huonker lässt auch den Beeren in den Hecken ihren Freilauf: «Himbeeren schaffen 20 bis 30 Meter in 20 Jahren, wenn man sie wachsen lässt», sagt er (und fügt hinzu, die Früchte von den neu gewachsenen Stauden schmeckten deutlich besser).

Nachwachsende Bäume. Im letzten Jahr hat er auch Kiwis gesetzt, sie sollen die Staudenhecken überranken. Der «multiple Christbaum» ist eine andere huonker-sche Erfindung: «Ich kappe die Tannen, und nach ein paar Jahren kann ich eine neue Spitze ernten.» Die Ahorne schneidet er alle zwei Jahre rigoros zurück, füllt mit den Ästen sein Brennholzlager auf. Lieber als eine Pflanze auszurotten, setzt er auf deren Kraft nachzuwachsen: Nachhaltigkeit in Reinkultur.



Und das wird auch Hans Huonkers neues Steckpferd an der EB Zürich sein. Als Projektleiter ist er damit betraut, ein neues Angebotsfeld «Nachhaltigkeit» aufzubauen. Denkbar sind etwa ein Lehrgang zur Umweltfachfrau, Kurse für die Realisierung privater Solarkraftwerke oder ein Lernangebot für das Erstellen von Nachhaltigkeitsbilanzen. Huonker ist überzeugt: Langfristiges Denken und Nachhaltigkeit sind auch im Berufsleben wieder ganz wichtige Themen.

Technologie als Werkzeug. Huonker hat Germanistik und Allgemeine Sprachwissenschaften studiert. Von 1978 bis 1980 war er für zwei Jahre in Moskau als Übersetzer tätig, hat Schweisshandbücher und Reiseführer aus dem Russischen ins Deutsche übertragen. Wieder in der Schweiz folgten ein Zweitstudium in Informatik und 1986 eine Dissertation über Wortdatenbanken. Bevor er an der EB Zürich als Kursleiter für diverse Programmiersprachen einstieg, arbeitete er an der ETH am Projekt «Text to Speech» mit: Es ging darum mit Hilfe von künstlicher Intelligenz einen Vorleseautomaten zu entwickeln, der Lawinen- oder Wetterbulletins mit natürlich klingender Melodie und Betonung wiedergeben kann.

25 Jahre lang war er voll fasziniert von den Möglichkeiten der Informationstechnologie, aber jetzt möchte er deren Grenzen überwinden. «Unsere Probleme lassen sich mit Informatik allein nicht lösen.» Nun will er sich mit vollem Elan dafür einsetzen, die Umweltzerstörung zu bremsen. Wenn, und da spricht der überzeugte Pazifist, es möglich sei, derart komplexe Systeme wie Flugzeugträger zu bauen, müsse es

auch möglich sein, das Potenzial an Intelligenz und Ressourcen zu nutzen, um dem Abholzen der Wälder, dem Klimawandel und der Verseuchung der Meere Einhalt zu gebieten.

Der Moment fürs Richtige. Ob in der Landwirtschaft, der Gebäudetechnik, der Mobilität oder der Stromversorgung – die realisierbaren Alternativen seien längst vorhanden. «Es geht darum, die Leute dazu zu bringen, dass sie die Möglichkeiten auch nutzen». Er selbst will in diesem Jahr auf seinem Bauernhof eine Aufdach-Photovoltaikanlage realisieren, die ihn nicht nur zum Selbstversorger, sondern auch zum Stromverkäufer macht.

Mit dem Einsatz für die Nachhaltigkeit beginnt für Hans Huonker wieder ein neuer Lebensabschnitt. Mehr fürs Leben gelernt als von allen schlaun Professoren habe er von dem alten Regensdorfer Bauern Fritz Scherrer. Die Quintessenz: Ob beim Bäumefällen, Pflanzensetzen oder Bienenzüchten, in der Natur kommt es vor allem auf eines an: «Im richtigen Moment das Richtige zu tun.» Wenn man alle Lebewesen dazu noch mit Respekt und etwas Wärme behandelt, darf man auch in schwierigen Zeiten auf reiche Ernte hoffen. Hans Huonkers Bienen zeigens.

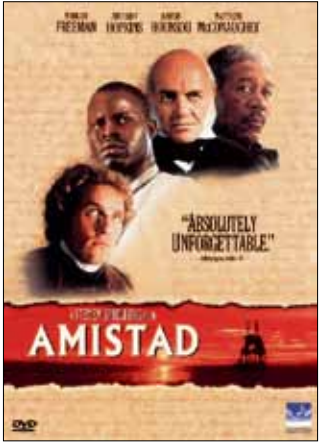
Kursleitende und Mitarbeitende der EB Zürich geben Tipps zu interessanten Büchern, CDs und Filmen.



J. W. Goethe
Märchen von der grünen Schlange und der schönen Lilie
Verlag Freies Geistesleben, 2006



Äl Jawala
Asphalt Pirate Radio
2009



Steven Spielberg
Amistad
1997/2003

Lesen

Sinnlich und vernünftig. Goethes Rätselmärchen fängt an mit zwei grossen Irrlichtern, die bei starkem Regen vom Fährmann über den Strom geführt werden wollen. Als Lohn nimmt dieser kein Gold, er will mit Früchten der Erde bezahlt werden. Das erweist sich als ein schwieriges Unterfangen. – Drei Kräfte sind es, die auf Erden herrschen: die Weisheit, der Schein und die Gewalt. Und die Liebe? «Die Liebe herrscht nicht, aber sie bildet, und das ist mehr.» Die Schlange hilft auf dem Weg zur schönen Lilie weiter. Sie hat Seelenkraft und die Weisheit des freien Entschlusses. Sie hat auch die Antworten auf die Fragen: Was ist herrlicher als Gold? – Das Licht. Was ist erquicklicher als Licht? Das Gespräch.



RUTH GROTH
Kursleiterin Kommunikation

Hören

Dynamisch und rhythmisch. Samstagnachmittag – Zürcher Bahnhofstrasse. Die Klänge von Äl Jawala zogen mich, und nicht nur mich, an wie ein Magnet. Die Dynamik, das Saxofon, das Didgeridoo, die Perkussion und der Drive liessen mich nicht an der fünfköpfigen Band vorbeigehen. Verwurzelt in der Seele des Balkans und auf den Strassen Europas gereift, präsentieren sie ein Konzentrat neuer Dancefloor Poesie. Das zirkusartige Stück «Heymischer Bulgar» und das rhythmische «Ich liebe Didge» sind momentan meine Favoritentitel, welche auch meine Modern-Dance-Lektionen begleiten. «Asphalt Pirate Radio» ist ihr erstes Studioalbum – und bestimmt nicht ihr letztes.



NATHALIE DELLEY
Mitarbeiterin Administration

Sehen

Berührend und befreiend. Ein Film, den ich mehrmals gesehen habe und mich immer wieder bewegt. Hart am Limit und trotz des etwas freien Umgangs mit der historischen Wahrheit ist Steven Spielberg ein aufwendiges Drama um Menschenwürde und Zivil-courage gelungen. – Auf dem Sklavenschiff «Amistad» kommt es im Jahre 1839 zu einer Meuterei. Den Rebellen droht die Todesstrafe. Nun beginnt ein zäher Kampf gegen das amerikanische Rechtssystem. Ein engagierter, idealistischer junger Anwalt kämpft gegen das faule politische System, um die hilflosen Opfer zu retten. Die flammende Rhetorik von John Quincy Adams (Anthony Hopkins) spielt schliesslich eine entscheidende Rolle im Ausgang der Geschehnisse.



KARI WÜEST-SCHÖPFER
Kursleiter Didaktik und Bildungsmanagement



Austausch zwischen Fachleuten

Berufsbildnerinnen und Berufsbildner haben einen verantwortungsvollen Job. Sie begleiten Jugendliche während deren Ausbildung im Betrieb und sind dabei bestrebt, das Beste aus den Berufslernenden herauszuholen. Damit sie diese Aufgabe wahrnehmen können, bilden sie sich während fünf Tagen aus. Während den ersten vier Tagen lernen sie in einer konstanten Gruppe den Umgang mit Lernenden sowie die Planung und die Umsetzung von konkreten Ausbildungszielen.

Der fünfte Ausbildungstag wird an der EB Zürich seit diesem Jahr als grössere Berufsbildungsveranstaltung in der Aula des BiZE durchgeführt, an der etwa sechzig Berufsbildnerinnen und Berufsbildner teilnehmen. Am Morgen werden die (gesetzlichen) Rahmenbedingungen der Berufsbildung vermittelt. Der Nachmittag ist der Gesundheitsförderung und der Suchtprävention gewidmet. Auf einem «Marktplatz» präsentieren sich verschiedene Jugend-Beratungsstellen und die Berufsbildnerinnen und Berufsbildner können konkrete Fragen direkt mit Fachleuten besprechen.

Das neue Konzept kommt gut an. «Die Veranstaltung war gut organisiert», sagt etwa die Tierpflegerin Andrea Breitenbach-Sigrist. Und die in der Pause neben ihr sitzende Podologin Nina Frison schiebt nach: «Ich fand vor allem den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus andern Branchen spannend.» Entsprechend zufrieden gibt sich Karl Wüest-Schöpfer von der EB Zürich: «Ein paar kleine organisatorische Änderungen machen wir noch. Uns ist es wichtig, dass Berufsbildnerinnen und Berufsbildner, die oft isoliert in ihrem Betrieb arbeiten, die guten Unterstützungsangebote kennen und sich untereinander besser vernetzen können.»

WEITERE INFORMATIONEN

www.eb-zuerich.ch > Kurse und Bildungsgänge > Didaktik und Bildungsmanagement > Berufsbildungsverantwortliche

Vormerken!

Informationsveranstaltungen zu Lehrgängen in Bildungszentrum für Erwachsene, BiZE, Riesbachstrasse 11, 8008 Zürich:

Anwendungen am Arbeitsplatz

Bildungsgang «ECDL»
Bildungsgang «Informatik-Anwender/in I SIZ» und «ECDL-Start»
Bildungsgang «Informatik-Anwender/in II SIZ»
Bildungsgang «ICT Power-User SIZ»

Publishing und Digitale Medien

Bildungsgang «Web-Publisher EB Zürich»
Bildungsgang «3D-Visualisierung und Animation»

Programmieren und Systeme

Bildungsgang «WebProgrammer PHP» 2.o
Bildungsgang «Java (Sun Certified Java Programmer)»
Bildungsgang «Microsoft MCTS Web Applications»
Bildungsgang «Linux-Systemadministration Basis (LPIC-1)»
Bildungsgang «Linux Systemadm. Aufbau (LPIC-2)»

Die aufgeführten Bildungsgänge werden alle in einer Veranstaltung vorgestellt.

Dienstag, 15. September 2009

Montag, 16. November 2009

Dienstag, 15. Dezember 2009

Zeit: jeweils 18.00–19.30 Uhr

Persönlichkeit und Management

Bildungsgang «Kommunikation»
Bildungsgang «Management und Leadership»
Bildungsgang «Leadership kompakt»
Bildungsgang «NPO-Management»
Bildungsgang «Projektmanagement»
Bildungsgang «Textpraktiker/in»
Bildungsgang «Mediation im interkulturellen Umfeld»
Bildungsgang «Journalismus»
PR-Fachfrau / PR-Fachmann – in Zusammenarbeit mit KV Business School
Bildungsgang «Weiterbildung in der Familienphase»

Die aufgeführten Bildungsgänge werden alle in einer Veranstaltung vorgestellt.

Donnerstag, 3. September 2009

Mittwoch, 4. November 2009

Zeit: jeweils 18.00–19.30 Uhr

Didaktik und Bildungsmanagement

SVEB, Eidg. Fachausweis Ausbilder/in und Eidg. Diplom Ausbildungsleiter/in
Mittwoch, 9. September 2009
Montag, 2. November 2009
Zeit: jeweils 18.30–20.00 Uhr

WEITERE INFORMATIONEN

www.eb-zuerich.ch/agenda



EB Zürich

Weiterbildung – wie ich sie will

Kantonale Berufsschule für Weiterbildung 
Bildungszentrum für Erwachsene BiZE
Riesbachstrasse 11, 8090 Zürich
Telefon 0842 843 844
www.eb-zuerich.ch
lernen@eb-zuerich.ch

