

KONTAKT

Quartierzeitung **Kreis 8**

198/Dezember 2007



Kraft-Orte

Impressum

Redaktion, Administration, Layout

Gina Attinger, Steven Baumann,
Ruth Feurer, Urs Frey, Katharina Issler,
Hans Oberholzer, Thea Sautter, Regula
Schaffer, Doris Stauffer, Sandra Stutz,
Susanna Treichler.

Titelbild Tom Hebting

Inserate

Hans Oberholzer, ☎ p 044 253 25 91
haob@datacomm.ch

Herausgeber und Verlag

Kontakt
Die Quartierzeitung vom
Kreis 8, Quartierverein Riesbach,
Postfach, 8034 Zürich,
kontakt@quartierverein-riesbach.ch

Inseratepreise

1/32-Seite (nur Text, 3 Zeilen)
(98 x 12 mm) Fr. 20.–
1/16-Seite (98 x 34 mm) Fr. 50.–
1/8-Seite (98 x 68 mm) Fr. 70.–
1/4-Seite (98 x 135 mm) Fr. 150.–
1/3-Seite (200 x 92 mm) Fr. 180.–
1/2-Seite (200 x 135 mm) Fr. 240.–

Rabatt bei 3 Ausgaben: 10%
Rabatt bei 6 Ausgaben 15%

Nachbearbeiten von Inseraten:
Stunden-Ansatz 100.00
Minimal-Betrag 25.00

Druck

Schulthess Druck AG, 8034 Zürich

Auflage

1600 Exemplare
Erscheint 6x jährlich

Quartiervereinsvorstand

Jon Nuotclà G 044 422 81 85 P 044 251 36 42
Präsident Quartierverein

Marina Albasini	044 381 30 84
Silvia Baader	044 382 14 53
Franz Bartl	044 381 27 73
Steven Baumann	044 482 06 04
Claude Bernaschina	043 499 08 53
Tilly Bütler	044 383 09 57
Hansruedi Diggelmann	044 259 41 89 044 422 53 74
Cécile Favini	044 381 25 22
Urs Frey	044 422 69 09
Tom Hebting	044 383 74 92
Hanspeter Jörg	
Jolanda Walser	044 422 28 39
Bernard Wandeler	044 422 17 58

www.quartierverein-riesbach.ch
info@quartierverein-riesbach.ch

nächste Ausgabe: Mitte Februar 2008

Redaktionsschluss: 11.1.2008

Thema: Arbeitsort Riesbach

WERDEN SIE MITGLIED – BEIM QUARTIERVEREIN RIESBACH

INSERIEREN SIE IM KONTAKT – SIE ERREICHEN ÜBER 2000 RIESBÄCHLERINNEN UND RIESBÄCHLER

Name/Vorname

Firma

Strasse

PLZ/Ort

Tel/Fax

E-Mail

- Ich trete dem Quartierverein Riesbach als Einzelmitglied bei (35 Franken) und erhalte regelmässig die Quartierzeitung
- Wir treten dem Quartierverein Riesbach als Familien-/Paarmitglied bei (50 Franken) und erhalten regelmässig die Quartierzeitung
- Wir treten dem Quartierverein Riesbach als Firma bei (80 Franken) und erhalten regelmässig die Quartierzeitung
- Ich bin/wir sind damit einverstanden, als Neumitglied im Kontakt aufgeführt zu werden
- Ich abonniere die Quartierzeitung (35 Franken)
- Ich möchte/wir möchten ein Inserat in der Quartierzeitung aufgeben. Bitte senden Sie mir/uns die Unterlagen

Bitte einsenden an: Quartierverein Riesbach, Postfach, 8034 Zürich. Oder anmelden per Internet auf www.quartierverein-riesbach.ch

- 2 Impressum**
- 3 Editorial**
- 4 Kolumne, QV-Protokolle**
- 5 AG Verkehrsberuhigung**
- Thema: Kraft-Orte**
- 6-7 Orte der Kraft**
- 8-11 Energieplätze**
- 12 Muskeln stärken statt Mehl mahlen**
- 13 Kugeldistel, Herbstanemone**
- 14-16 Batterien aufladen**
- 17 Klima-Workshop und Eiche**
- 18 Angebote für Kraftsuchende**
- 19 «Muki-Bude» Weinegg**
- 20 HörBar**
- 21 Kinderrechtstag**
- 23 GZ-Infos**
- 24 Euro 08**
- 25 Quartiergespräch**
- 27 Wirbelwind**
- 28 Letzte Seite**



Strom kommt aus der Steckdose, der Geist aus der Flasche. Dieser ist nicht auf erneuerbare Energien angewiesen, um seine Potenz walten zu lassen. Wir Normalsterblichen jedoch müssen von Zeit zu Zeit auftanken, unsere Batterien aufladen und mit den uns zur Verfügung stehenden Kräften haushälterisch umgehen, um nicht rasch zu verglühen.

Verschiedene Leute erzählen in diesem Heft, wie sie sich kräftigen und wie sie regenerieren. Ist für die eine das frühmorgentliche Schwimmen im nahem See der absolute Kick, wandern andere lieber gemächlich dem Bach entlang oder entspannen im Botanischen Garten, je nach Temperament und Jahreszeit. Wir stellen Ihnen materielle wie spirituelle Kraft-Orte in unserem Quartier vor. Selbst sitze ich gerne unter einer bestimmten Linde, im Frühjahr, wenn ihre Blüten so unnachahmlich duften, lese dort oder schaue über den See und schweife mit meinen Gedanken in die Ferne. Lassen Sie sich inspirieren. Vielleicht finden Sie ja Ihr persönliches Kraftplätzchen oder haben Ihre Krafttorte heute schon gegessen, gar mit einem Schluck Spiritus aus der Flasche verfeinert.

Die Kontakt-Redaktion wünscht Ihnen jedenfalls eine besinnliche Adventszeit, viel Kraft und Energie, wo immer Sie sie herzaubern.

Gina Attinger

Vrenelis Krafttorte

DORIS STAUFFER

4 Als ich noch ein Kind war, gab mir jeden Mittag um halb eins eine Männerstimme aus dem Radio ein Rätsel auf. Sie verkündete nämlich: «Sie hören die Nachrichten der schweizerischen Befestigungsbau». Ich stellte mir vor, wie der Mann, mit einem Hämmerchen bewaffnet, eine Reihe von Nägeln blitzschnell in ein schwarzes Filzband schlagen musste, bevor er seine Informationen sagen durfte. Irgendwann wurde der Irrtum aufgeklärt, was mich erst recht ratlos machte, denn unter einer Depeschagentur konnte ich mir nichts mehr vorstellen. Ich lernte aber auch das Kunststück, deutsch und französisch gleichzeitig zu sprechen. Wenn ich lange genug Schneeschnee murmelte, konnte ich deutlich auch Neigeneigene hören. Nimmt man noch die Mitteilung einer Vierjährigen dazu, sie würde jetzt in einem Keihüttenbett schlafen, wird klar: Sprache ist eine vertrackte Sache und kann uns in unerwartete Dimensionen katapultieren. So ist es mir mit dem Wort Krafttorte gegangen. Kaum hatte ich es ausgesprochen, erschien vor mir eine mit weissem Puderzucker bestreute Kirschtorte. Wie eine fliegende Untertasse schwebte sie vor mir und war nicht mehr wegzubringen. Sollte das etwa meine persönliche Krafttorte sein? Warum nicht eine Schweden- oder Schwarzwäldertorte? In einer solchen Situation Fragen zu stellen, ist absurd. Ich wusste ganz genau, dass ich mich unverzüglich auf den Weg machen musste, um die Torte zu finden, und ich tat, was jeder vernünftige Mensch tun würde, ich schlug den Weg zur nächsten Konditorei ein. Doch da geschah etwas Merkwürdiges. Die weisse Tortenpracht auf meinem inneren Bildschirm verblasste, erst als ich mich umdrehte und in Richtung See marschierte, strahlte sie wieder in altem Glanz und lotste mich wie ein Autopilot auf den Landesteg beim Zürichhorn und auf das Kursschiff, das gerade anlegte. Ausser mir sass nur noch eine weiss gekleidete Gestalt auf Deck und schien die spätherbstliche Stimmung auch zu geniessen. Dann kam die Kellnerin und stellte ein Stück Zuger Kirschtorte vor mich hin. «Das ist von der Dame dort», sagte sie und es war die allerbeste Torte, die ich je gegessen hatte. Als ich mich aber bei der weissen Frau bedanken wollte, war sie verschwunden. «Wer war denn das?» fragte ich beim Aussteigen. «Ach das war nur das Vreneli vom Vrenelis Gärtli. Sie fährt manchmal mit, wenn wir spezielle Gäste an Bord haben, aber es ist eine ganz besondere Ehre, wenn sie jemandem eine Krafttorte spendiert, denn die lädt einen mit unglaublicher Energie auf. Da steckt nämlich ein Zauber drin, sie werden es schon noch merken!» Danke Vreneli in deinem mit Puderzucker überstreuten Garten, der Zauber wirkt.

Sitzungsprotokolle

Protokoll der QV-Sitzung vom 2. Oktober 2007

WC-Anlagen Tiefenbrunnen Antwort der SBB unbefriedigend. QV-Dossier wurde der Gemeinderatsdelegation des Kreis 8 übergeben. **3 Einzelinitiativen von Marco Kiefer, Quartierbewohner** 1. Verbot für künftige Flugshows, 2. Erstellen neuer Geländer mit Sitzgelegenheit an der Seepromenade, 3. Fanzone Euro08 muss redimensioniert werden. (Wurden alle abgelehnt). **Kontakt** Positive Resonanz für die neue Erscheinungsform des Heftes. **Weinegg** Erste Gespräche mit einem interessierten Investor. Ziel ist es, dem Kanton eine verbindliche Kaufofferte zu unterbreiten. **Quartierpalaver** zum Thema Alterswohnungen (25.9.07): viele Teilnehmende, angeregte Diskussion. «**Life on Ice**» **beim Lakeside** Der QV steht dem Projekt wohlwollend gegenüber. **Herbstversammlung der Konferenz der Quartiervereinspräsidenten** Themen: Verteilungsschlüssel und Höhe des Beitrags der Stadt an die QVs ab 2009 sowie Mitspracherecht der QVs bei Quartieranliegen. **Neuzuzüger-Veranstaltung** ist wieder vorgesehen für 2008.

Protokoll der QV-Sitzung vom 6. November 2007

Euro08-Veranstaltung Grosser Publikumsaufmarsch; Gewerbe befürchtet Umsatzeinbussen, Bevölkerung Verkehrsüberlastung. Es gibt noch keine definitive, befriedigende Lösung. **Seepromenade** QV-Vorstand sollte möglichst auch nach Rücktritt von Jon Nuotclà an den SISA-Sitzungen (Sicherheit und Sauberkeit) vertreten sein. **Quartierpalaver vom 25.3.2008** wird voraussichtlich dem Thema Verkehr gewidmet. **Kontakt** Neues Papier und Folienverpackung stossen nicht nur auf Gegenliebe. **Erlöserkirche** Laut Umfrage sind die Riesbacher allgemein zufrieden mit ihrer Kirche. **Weinegg** Als QV-Beitrag zum Mostfest haben vier Vorstandsmitglieder während sechs Stunden 700 Würste gebraten. **Räbeliechtl-Umzug** Die 100 vom QV im GZ bereitgestellten Räben wurden alle abgeholt. Die verteilten Brötli fanden freudige Abnehmer. **Neuzuzüger 2008** Im nächsten Jahr sind drei Rundgänge geplant (Neumünster, Balgrist/Weinegg, Äusseres Seefeld). Neu ist „Aktives Balgrist“ zum Organisationskomitee gestossen. **QuartierIndex/Kontaktadressen** Neuauflage 2008 in Zusammenarbeit mit GZ Riesbach. **Burghölzlihügel** Die gefällten Bäume am Nebelbach werden durch Grün Stadt Zürich ersetzt.

Vollständige Protokolle unter www.quartierverein-riesbach.ch
Die nächsten öffentlichen Vorstandssitzungen: am 8. Januar 2008 um 20.00 Uhr im GZ Riesbach, am 5. Februar um 20.00 im Turmzimmer der Erlöserkirche

Inserieren im KONTAKT 2008

Auflage: 1600 Exemplare
Papier: Cyclus Offset (100% Recycling), 80 g/m²
Druck: 2-farbig, schwarz/blau

Inseratgrößen und Preise

Grösse	Breite/Höhe	Preis
1/32-Seite (nur Text)		
3 Zeilen	98 x 12 mm	20.00
1/16-Seite	98 x 34 mm	50.00
1/8-Seite	98 x 68 mm	70.00
1/4-Seite	98 x 135 mm	150.00
1/3-Seite	200 x 92 mm	180.00
1/2-Seite	200 x 135 mm	240.00

Rabatt bei 3 Ausgaben 10%
Rabatt bei 6 Ausgaben 15%

Nachbearbeiten von Inseraten
Stunden-Ansatz 100.00
Minimal-Betrag 25.00

Erscheinungsdaten

Nummer	Red.-Schluss	Versand
Nr. 199	11.01.2008	15.02.2008
Nr. 200	14.03.2008	18.04.2008
Nr. 201	16.05.2008	20.06.2008
Nr. 202	22.08.2008	26.09.2008
Nr. 203	24.10.2008	28.11.2008

Druckunterlagen

per Post oder per E-Mail an die Redaktion
kontakt@quartierverein-riesbach.ch
Elektronische Daten: Word, PDF (Druckfertig) oder InDesign (Mac)
Bilder in JPEG oder TIFF Format (Auflösung 300 dpi)
Bei elektronischer Datenlieferung einen Papierausdruck mit
entsprechendem Vermerk an die Redaktionsadresse senden (für die
Kontrolle):
Kontakt, Quartierverein Riesbach, Postfach, 8034 Zürich
oder Fax mit Vermerk Kontakt an GZ Riesbach: 044 387 74 63

Beratung und Reservation

Hans Oberholzer
Tel. 044 252 57 02 (Vormittags)
Tel. 044 387 74 50 (14.00 – 18.00 Uhr, GZ Riesbach)
Mobile 078 63 166 63
E-Mail: haob@datacomm.ch oder hans.oberholzer@gz-zh.ch

LESERBRIEF

Liebe Doris,
die Geschichte von Geneveva ist so schön, dass sie nun alle, die bei
mir in die Küche kommen, an der Kühlschrantüre lesen können.
Ein Danke an Dich und ein Gruss an Geneveva von meinen etwas
langsameren Blattwanzen, die immer noch ihre Namen suchen...
Helena Lüthy

Sitzungsprotokolle

Sitzungen November 2007

Erneuerung der Bellerivestrasse (s. auch letzter Bericht). Der vom Quartier gewünschte Übergang über die Bellerivestrasse bei der Horneggstrasse wurde erneut diskutiert. Auf Grund der grünen Welle ist dieser dort nicht möglich, sondern nur ein bisschen weiter stadtwärts bei der Nebelbachstrasse. Dafür spricht, dass ein kürzerer Weg vom Haupteingang des Strandbades zur Tramhaltestelle Wildbach geschaffen würde. Im Winter, wenn der hintere Eingang des Strandbades geöffnet ist, könnten Erwachsene, wie bisher, die Bellerivestrasse auf der Höhe Horneggstrasse überqueren. Für ältere Personen und Familien mit Kindern wären zwei sichere Übergänge in Reichweite (Nebelbachstrasse und Ida-Bindschedler-Strasse). Ein Unterbruch der grünen Welle hingegen hätte Stopps und Staus zur Folge. – Bei der Erneuerung ist ein leiser Belag vorgesehen. **Seefeldstrasse** Das äussere Projekt (Wildbachstrasse bis Tiefenbrunnen) ist durch Rekurse blockiert. Anwohner wehren sich gegen die Fällung einiger Bäume. Dadurch entstehen Mehrkosten für die Stadt. Falls die Rekurse abgelehnt und nicht weitergezogen werden, ist mit der Ausführung im 2008 zu rechnen. Am inneren Projekt (Falkenstrasse bis Ceresstrasse) wird intensiv geplant. Die Projektauflage ist im Moment für März/April 08 geplant, der Bau für 2009. Da auch dort fast sicher Rekurse die Ausführung verzögern werden, wurden dringende Reparaturarbeiten vorgezogen. **Höschgasse** Eine Antwort auf die Petition «für eine quartierverträgliche Höschgasse» sollte noch dieses Jahr erfolgen. Im Rahmen der Neugestaltung der Seefeldstrasse sind jedoch schon zwei Verbesserungen in Planung. Die Einfahrt in die Tempo30-Zone soll besser gestaltet und die Haltestelle des 33ers soll verbreitert werden. **Umleitung am Züri fäscht** Die Verkehrszusammenbrüche an der Feldeggstrasse bei Sperrungen der Bellerivestrasse sollen analysiert werden. Nach Verbesserungsmöglichkeiten wird gesucht. **Südstrasse** Der gewünschte Veloweg aufwärts wurde abgelehnt. Grund: im Tempo 30 nicht üblich. Die entfernte Mittellinie sollte die Situation verbessern. Der QV gibt aber noch nicht auf. **Lichtsignal Höschgasse/ Zollikerstrasse** Vorstoss zur Abschaltung nachts. Der durchgehende Betrieb sei wegen häufiger schwerer Unfälle eingeführt worden. Das Risiko bei einer Abschaltung sei deshalb zu hoch. **Witellikerstrasse** Drei Übergänge mit Mittelinseln sind geplant. Da die Strasse sehr breit ist, ist dies problemlos möglich. **Sperrung Seefeldquai beim Frascati** Quartier- und Gewerbeverein sind einverstanden, dass diese künftig auch im Sommer gilt. Die zweimalige Umsignalisierung im Jahr ist zu aufwändig. **Begegnungszonen Delphinstrasse und Lureiweg** Werden noch dieses Jahr ausgeschrieben. **Busbevorzugung am neuen Hegibachplatz** Die VBZ sieht keinen Handlungsbedarf. RM

Die Sitzungen der AG Verkehrsberuhigung sind öffentlich und finden jeweils am ersten Montag des Monats um 20.00 h im GZ Riesbach statt. Kontakt: Ruedi Meyer, 044 381 44 22 oder verkehr@quartierverein-riesbach.ch

Orte der Kraft

6



Nach dem Regen, auf dem Kirchplatz unter den Linden

TEXT UND FOTO GINA ATTINGER

Als Kraftorte gelten im Allgemeinen Plätze, Stellen, von denen besondere, positive spirituelle Kraft ausgehen soll. Als kraftvolle Orte werden seit alters her beispielsweise Quellen und Höhlen, aber auch Bergspitzen, Bäume oder Flüsse und Seen wahrgenommen. «Googelt» man das Wort, werden immerhin 46'700 Treffer erzielt, meist ziemlich esoterischer Natur. Der Ausdruck «Kraftort» wurde allerdings nicht in den Duden aufgenommen, weder in alter noch in neuer Rechtschreibung.

Muskelkraft

Unter dem Begriff Kraftort wäre auch ein Ort denkbar, wo Kraft im materiellen Sinn getankt werden kann. Ein Fitnesscenter oder gar eine Tankstelle. Ein Platz, wo sich Kraftmeier kräftigen oder kraftlose Individuen auftanken.

Zuviel negative Energie mussten wohl kürzlich die Nachtbuben loswerden, welche in einem Kraftakt der Zerstörung die Gruppe der Scheinzypressen im Seeburgpark verletzten. Die Baumrinde von mehreren Bäumen wurde mutwillig abgehobelt, bzw. abgeschabt, so dass die rund hundert Jahre alten immergrünen Säulenbäume zum Teil gefällt werden müssen (siehe Foto S. 20). Ein Trauerspiel, haftet doch der Scheinzypresse bereits das Image als Friedhofsbaum, als Trauergehölz an. Kopfschütteln über soviel Zerstörungswut und Gedankenlosigkeit.

Seeufer am meisten besuchter Kraftort

Barbara Hutzl-Ronge schreibt in ihrem Buch «Magisches Zürich», ein grundsätzliches Merkmal von Kraftorten bestehe darin, dass der Ort als «gut» empfunden werde, man sich gerne dort aufhalte und es einem leichter falle, sich auf spiritueller Ebene mit dem Ort und der ihn umgebenden Landschaft zu verbinden. Auf das Seeufer treffe beides zu und daher sei «das Seeufer bis heute Zürichs beliebtester und am meisten besuchter Kraftort.» Manche Quartierbewohner sprechen besonders im Sommer allerdings lie-

ber von übernutzten Quaianlagen. Ob die WC-Anlagen im neuen farbigen Pavillon am See wohl auch übernutzt sind, dass ab und an die Glasscheiben bersten? Oder wurde hier auch zuviel Dampf abgelassen?

Am Seeufer trifft auch Johannes, der Protagonist von Hanns-Joseph Ortheils neuem Buch «Das Verlangen nach Liebe» seine Jugendfreundin Judith wieder. Der Roman spielt in Zürich an verschiedenen, nicht nur für das Liebespaar «magischen Orten» (siehe unten stehendes Kästchen). Kraftort Zürich als Inspiration für Liebesromane? Lesen Sie solche, wenn Sie entspannen, auftanken wollen? Gehen Sie am Seeufer spazieren? Oder wohin zieht es Sie, wenn Sie etwas in Ruhe überdenken wollen?

Barbara Hutzl-Ronge, Magisches Zürich, Wanderungen zu Orten der Kraft Stadt und Kanton, AT Verlag 2006, S. 24

Wiedersehen in Zürich

Zürich und der See spielen in Hanns-Josef Ortheils Roman «Das Verlangen nach Liebe» neben den beiden Hauptfiguren eine wesentliche Rolle, ja sie sind das Epi-Zentrum der ganzen Geschichte. Ein Konzertpianist begegnet nach langen Jahren der Trennung seiner Jugendliebe am Seeufer, d.h. er bemerkt sie, wie sie liegend auf einer Parkbank ausruht, und beobachtet sie heimlich. Die Angebetete bereitet eine Ausstellung im Kunsthaus vor. Bald beginnen die beiden wieder, sich täglich an den unterschiedlichsten Orten in der Stadt zu treffen. Fast wie aus dem Reiseführer. Der Roman liest sich als Zürcherin mit besonderen Augen, bilden doch eigene Lieblingsorte wie beispielsweise der Lindenhof magische Plätze für die wieder aufblühende Liebe von Judith und Johannes. Lockere Unterhaltung für einen sonnigen Herbstnachmittag am See – oder, passender zur Jahreszeit, abends am Kaminfeuer.

Hanns-Josef Orteil, Das Verlangen nach Liebe, Luchterhand Literaturverlag 2007

Energieplätze

Mit Pendel und Rute durchs Quartier

8

TEXT UND ILLUSTRATION ALFRED GLOOR FOTOS KATHARINA ISSLER

Orte der Kraft oder Orte des Wohlbefindens sind Stellen, an denen ein besonderer Austausch zwischen den Kräften der Erde und kosmischen Energien besteht. Es scheint, dass an ihnen der Schleier zwischen unserem Alltagsbewusstsein und anderen Bewusstseinsdimensionen und -zuständen sich leichter hebt. Unser Planet besitzt laut geomantischer Tradition ein eigenes Energiesystem, analog demjenigen unseres Körpers. So wie dieser von Energiebahnen, den Meridianen der chinesischen Medizin, und Energiezentren, den sogenannten Chakras, durchzogen ist, verfügt

auch die Erde über ein Netz von Kraftlinien und Kraftplätzen. Diese können sich je nach Umgebungsschwingung steigern oder verringern: Ein Opernhaus oder ein Konzertsaal kann je nach Stimmung der Besucher temporär zu einem Kraftort heranwachsen, ebenso eine Kirche. Dies hängt auch zu einem grossen Teil vom Intendanten oder dem Pfarrer ab, der dem Publikum mit Feierlichkeit und Begeisterung ein positives Erlebnis ermöglichen kann. Da wo negative Kräfte wirken, wird auch die gute Energie abgeschwächt.



Karte aus Google Earth

Die Studienvereinigung für Radiästhesie Zürich, die im Kirchgemeindehaus Neumünster jeweils ihre Monatsversammlungen abhält, erklärte sich bereit, in Riesbach nach guten Plätzen Umschau zu halten. Dazu wurden die Vereinsmitglieder im Mai dieses Jahres zu einem Pendelabend eingeladen. Als Übungsgrundlage diente ein A4-Blatt mit einem Plan des Kreis 8. Dieses Dokument war digital so verändert, dass der Quartierplan nicht mehr erkennbar war (um eine Beeinflussung durch die optische Wahrnehmung zu verhindern). Die Aufgabe bestand nun darin, auf dem betreffenden Ausschnitt des Stadtplans Orte mit guten Schwingungen mittels Pendel zu muten. Als nächste Aufgabe wurde den Teilnehmern eine Luftaufnahme vom Seefeld mit der gleichen Aufgabenstellung zur Verfügung gestellt. Die gefundenen Orte der beiden Aufgaben wurden zuletzt gemeinsam auf einer Karte eingetragen. Von etwa vierzig gefundenen Punkten sollten nun einige wenige mit sehr guter Strahlung definiert werden. Im Juni traf man sich erneut, um die gemuteten Plätze vor Ort zu überprüfen. Bedingung war öffentliche Zugänglichkeit und ein Bovis-Wert von über 8000 Einheiten. Diese Bovis-Werte benutzte auch Blanche Merz in ihren Büchern über Orte der Kraft, um die Höhe der Intensität der an einem Ort wahrgenommenen Schwingung auszudrücken (siehe Kasten).

Der Boviswert

Seit etwa 25 Jahren versuchen die Radiästheten, die an einem Ort vorkommende Strahlung in Bovis-Einheiten zu definieren, um damit die Qualität des betreffenden Ortes zu beschreiben. Die Herkunft des Namens Bovis ist unklar. Verschiedene Quellen geben einen französischen Physiker oder Radiästheten Bovis an, der von 1871 bis 1947 gelebt haben soll. Bovis hat sich eine Skala von 1 bis 10'000 erstellt und den Wert von 6500 als neutral bzw. als guten Wert für die Gesundheit des Menschen definiert. Bei Werten unter 6500 ist zu wenig aufbauende Energie vorhanden.

Tatsächlich ist die Bovis-Einheit nirgendwo festgelegt, und es gibt keine wissenschaftlich anerkannten Methoden oder Geräte zu ihrer genauen Feststellung und eindeutigen Anzeige. Trotzdem kann die Bovis-Skala als Orientierung und Massstab für die Definition der Strahlungsintensität an einem bestimmten Ort gebraucht werden – also auch für die Definition von sogenannten Kraftorten. Dies sind Plätze von 8'000 Bovis-Einheiten an aufwärts. Ab Werten von 35'000 Bovis spricht man nur noch von individueller Wahrnehmung; somit handelt es sich einfach um einen Platz mit hoher Energie.

Die Werte werden mittels Pendel oder Einhandrute gemutet (das Wort muten kommt von vermuten; «messen» wäre hier der falsche Ausdruck). Die Skala des Bovis-Meters, auch Biometer genannt, ist eine gut zu handhabende, praktische Arbeitsgrundlage und Hilfe, beispielsweise auch, um die biologische Qualität und «Vitalität» von Lebensmitteln zu erfassen.

Die ausgewählten Plätze sind auch für Menschen, die mit Pendel oder Einhandrute keine Erfahrung haben, spürbar. An solchen Orten sind relativ starke elektromagnetische Schwingungen vorhanden. Diese machen sich zum Teil durch eine angenehme Wärme oder ein leichtes Kribbeln an Füssen und Handflächen bemerkbar. Ebenso wird oft eine innere Ruhe als wohltuende Entspannung bemerkt. Wir möchten Sie dazu ermuntern, diese angenehmen Kraftplätze zu besuchen und Ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Die Plätze sind ein ideales Übungsfeld zum Fühlen der am Ort vorhandenen Energien und Schwingungen und sind somit zur Schulung der eigenen Wahrnehmung bestens geeignet. Zu langes Verweilen an solchen Orten kann Ihnen allerdings auch den Schlaf rauben!

Es ist mir ein grosses Anliegen, darauf hinzuweisen, dass Kraftorte und gute Plätze nie permanent die gleiche Intensität besitzen. Es spielen sehr viele Faktoren eine Rolle. Der Wert hängt unter anderem von der Tageszeit und vom Wetter ab: bei Sonnenschein wird der Boviswert höher sein als an Regentagen.

[Alfred Gloor ist Bauingenieur und noch bis Ende Jahr Präsident der Studienvereinigung für Radiästhesie Zürich.](#)



Alfred Gloor steht auf einer Stelle (Nr. 10 auf der Karte), wo sein Pendel heftig zu rotieren beginnt.

Kraft-Orte

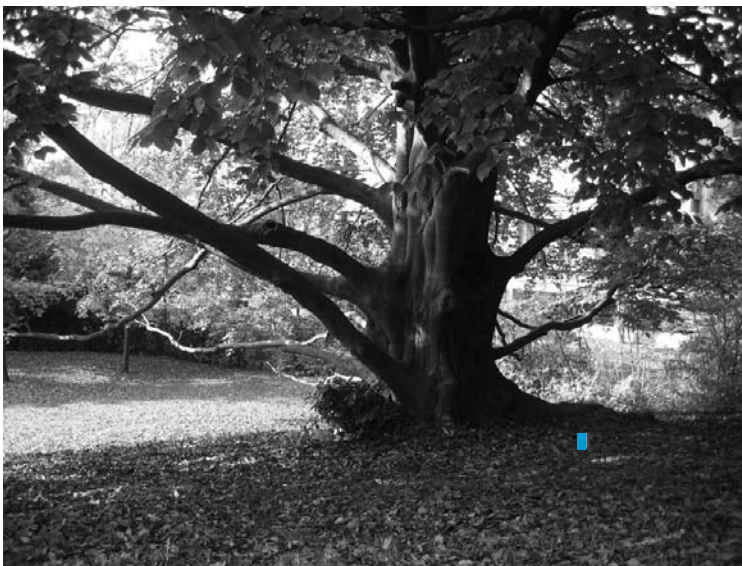
Am 29. Oktober 2007, an einem sonnigen, etwas diesigen Herbstnachmittag, hat Alfred Gloor die ausgewählten Plätze nochmals überprüft; gleichzeitig entstanden die Fotos. Blau bezeichnet sind die Markierungen, welche er an der Stelle mit der höchsten Schwingung anbrachte. Oft verändern sich die Werte im Umkreis von wenigen Metern. K.I.

10



3 Burgweg Ecke Zollikerstrasse

Ein Brunnenrand zum Verweilen – die höchste Energie bei der Jahreszahl des alten Brunnentroges, aber auch das Plätzchen zwischen Brunnen und Geländer ist angenehm.



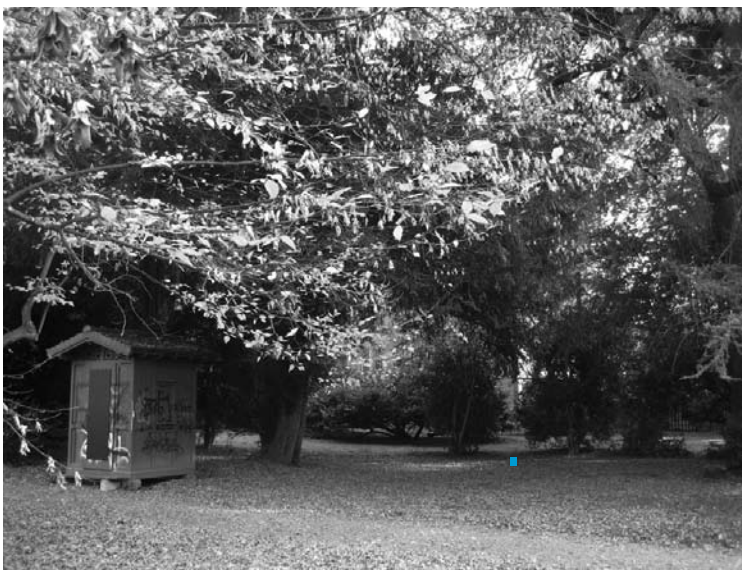
1 Seeburgpark

Auf der oberen (Ost-)Seite beim Stamm der grossen Buche unterhalb des Kiesplatzes gibts einen Ort mit hoher Energie. Findige Parknutzer haben ein Bänkli im Geäst platziert, das auch noch von einer guten Schwingung profitiert.



4 Botanischer Garten

Auf einer Kreissegment-Steinbank vor den Gewächshäusern ist gut picknicken.



2 Seeburgpark

Der Platz beim Gartenhäuschen, in der Mitte zwischen grosser Zeder und Eiben, hat 14- bis 20.000 Bovis. Bei der Eibe findet sich abladende Energie. (Zwei Meter vor dem Eingang zum Labyrinth hat es einen weiteren Platz mit hohem Wert).



5 Botanischer Garten

Beim Känzeli am höchsten Punkt des Gartens, auf einer Kreissegment-Steinbank – mit Blick auf St. Peter und Grossmünster: 13.000 Bovis.



6 Patumbah-Park

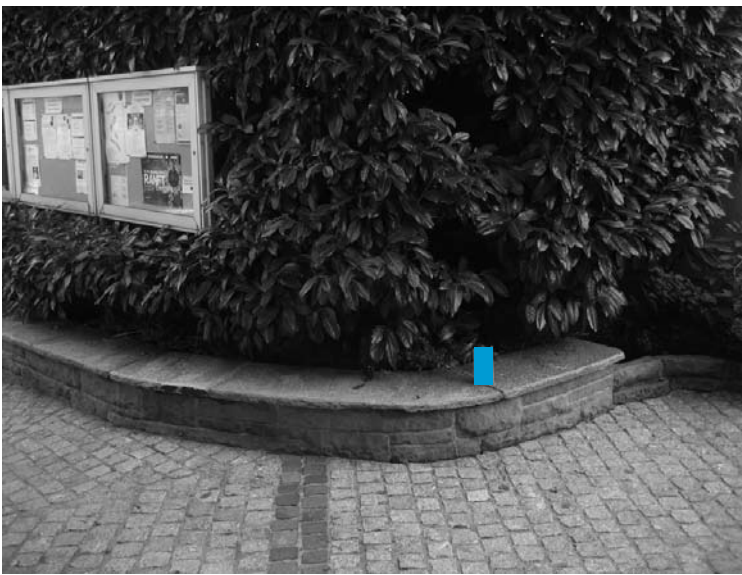
Zehn Meter nordöstlich des Pavillons, im Rasen auf Höhe des 4. Rosenbäumchens, könnte man sich mit einem Feldstuhl gemütlich niederlassen. (Eine gute Stelle beim Muschelbrunnen lässt sich leider nicht «besitzen»)



9 Seepromenade

Am seeseitigen Ende der Höschgasse lädt eine Gruppe von grossen Steinen zum Auftanken ein.

11



7 Erlöser-Kirche

Ein unscheinbarer Platz auf der Steinbank neben dem Infokasten hat den höchsten Wert weit und breit. – (Markant angegeben hat auch die Sammlung Bühle etwas weiter stadtauswärts).



10 Seepromenade

An der Mauer hinter dem Hafen Riesbach (mit dem Elektrowattgebäude im Rücken) liegt eine Steinplatte mit hoher Energie.



8 Seefeldstrasse, Hornbachbrücke

Das rote Bänklein beim Beginn des renaturierten Hornbachs und die ganze Ecke zwischen Geländer, Mauer und Blumentrog haben einen Wert von 9-10.000 Bovis.

Die Studienvereinigung für Radiästhesie Zürich trifft sich jeden ersten Dienstag eines Monats um 19.30 h im Kirchgemeindehaus Neumünster zu Vorträgen, Übungen und Austausch. Die Veranstaltungen sind öffentlich und Gäste sind herzlich willkommen.
www.vrgs.ch/srz.htm

Muskeln stärken statt Mehl mahlen

Bericht aus der Arena in der Mühle Tiefenbrunnen

12

EINE INSIDERIN

Zuerst hörte man von «Bodybuilding», sah in Zeitschriften Bilder von muskulösen Männern in Pose, fremd. Vor zwanzig Jahren erzählte eine ansonsten nette Frau, dass sie Krafttraining mache, einfach so, als Sport. Ich konnte es nicht glauben, gab sie für verloren.

Später kamen die «Kieser» mit offenen Fensterfronten, ich sah eine ältere Frau an einer Maschine, hin und her, hin und her. Wie sie auf dieses skurrile Hobby gekommen sein mochte?

Vor zehn Jahren katastrophale Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall. Horror. Medikamente. Liegen. Physiotherapie. Und die Empfehlung: Krafttraining. Um einen Rückfall in solche Schmerzen zu verhindern, tut man alles. Dass ich es einmal mit echtem Genuss machen würde, zwei-, dreimal die Woche, das konnte ich mir nicht vorstellen.

Es gab Geräte, die ich mochte, andere waren meine Feinde. Ich hasste sie und benutzte sie nur dem Rücken zuliebe. Bis ich erkannte, dass der Physiotherapeut zu hohe Gewichte vorgegeben hatte. Ich reduzierte aufs Minimum, so dass ich ohne Kraftaufwand nur noch eine «leere» Bewegung machte. Doch ja, so war das ganz nett. Man konnte dazu sogar auf den Atem achten, ihn mit der Bewegung in Eins bringen. Und nach ein, zwei Wochen doch ein klein bisschen Widerstand einbauen, und noch ein bisschen, das fühlte sich gut an, vor allem am Tag danach... So kraftvoll, warm, geschmeidig!

Allerdings... das mit dem Atmen ist so eine Sache. In der Arena gibt es zwei Fraktionen. Zum einen die Frischluft-Fraktion, zu der natürlich ich gehöre. Unser Credo heisst: «Wenn wir schon trainieren, dann wollen wir dazu auch frischen Sauerstoff! (Unser Hirn! Unser Muskelaufbau! Unsere Verbindung zum Kosmos!).» Unsere Gegner, das sind die Typen von der «Fenster-zu»-Fraktion: «Wenn wir trainieren, dann schwitzen wir und könnten uns bei offenen Fenstern erkälten!» Lächerlich. So machen wir die Fenster auf und die andern machen sie zu. Man müsste eine Mediation machen.

Dann die Musik. Mir ist sie zu laut und zu hektisch, andern ist sie zu leise und zu wenig peppig. Die Konfliktlösung läuft hier anders,

weil die Person am Empfang zugleich Diskjockey ist. So wende ich mich ganz, ganz freundlich, eine Prise demütig und irgendwie zugleich möglichst humorvoll an Urs, auf dass der Sound – vielleicht – drei Phon zurückgedreht wird. Einmal bekam ich unverhofft Unterstützung von einer Frau aus der «Fenster-zu»-Fraktion, sie fand die Musik auch zu laut. Das war etwas verwirrend.

«Aber sind das nicht so Schicky-Micky-Typen, die dorthin gehen?», fragen Bekannte. Sicher, einige. Aber sie lassen mich ja auch in Ruhe mit meinem Baumwoll-Leibchen. Ich staune über Männer mit rasierten Beinen, aber das ist eigentlich auch schon wieder vorbei (das Rasieren, nicht das Staunen). Dass einzelne Frauen sich zum Trainieren schminken, tut mir schliesslich nicht weh. Und die Muskeltypen mit ihren oft sichtbar zu schweren Gewichten, mit schmerzverzerrtem Gesicht und lautem Stöhnen? Unterhaltsam zum Zuschauen.

So entstehen über die Jahre namen- und meist sprachlose Bekanntschaften, körperhafte Vertrautheiten, eine intime Nähe mit ganz verschiedenartigen Menschen. Bei manchen freue ich mich, sie zu sehen. Ich glaube, einige junge Männer mögen es nicht so besonders, dass hier auch ältere Frauen trainieren. Aber ohne die älteren Frauen, so sage ich mir, gäbe es alle diese jungen Männer gar nicht. Da wäre die Arena ganz leer. So ziehe ich unbeirrt meine Kreise.

Wenn man nach Jahren in lockerer Trainingskleidung einander unverhofft «draussen» antrifft, vielleicht elegant zwäg gemacht für Ausgang oder Arbeit, die Herren in Anzug und Krawatte, die Damen mit Stöckelschuhen und Handtasche – dann ist das speziell: Den kenn' ich doch ganz genau... nur, von wo??? Ah, ja, natürlich... Man grüsst sich, fast ein bisschen verlegen, einander so in voller Bekleidung anzutreffen.

Kugeldistel, Herbstanemone

Weg der Wandlung im Labyrinth im Seeburgpark

URSULA DEUBELBEISS

13

Der Seeburgpark ist ein Kraftort, den viele und vor allem ganz verschiedene Leute zu schätzen wissen. Mitten zwischen Autokolonnen und Menschenströmen und doch irgendwie abseits gelegen, entzieht sich der ganze Park der alltäglichen Hektik. Am Rand des Parks, fast etwas versteckt, befindet sich seit mehr als zehn Jahren das Pflanzenlabyrinth.

Diesem Platz verdanke ich viel. Am Anfang hatte ich wenig Zeit und auch nicht viel Selbstvertrauen, was die Gartenarbeit angeht. So war ich froh um die Erfahrung der anderen Gärtnerinnen, den Austausch beim gemeinsamen Arbeiten und oft auch um die tatkräftige Unterstützung bei der Beetpflege, wenn ich mein Beetli wieder einmal für längere Zeit „vergessen“ hatte. Mit den Jahren wuchs mein gärtnerisches Wissen und nach und nach stand mir auch mehr Zeit zur Verfügung. Was mir vorher oft als Pflicht vorgekommen war, verwandelte sich immer mehr in Freude an der Gartenarbeit.

Und so wie ich im Grossen und über längere Zeit einen Wandel erfahren konnte, ist es auch möglich, den kleinen, aber ganz wichtigen alltäglichen Wandel zu erleben. So kommt es vor, dass meine Laune nicht gerade gut ist und wenn ich mich dann doch aufraffe und ins Labyrinth gehe, hellt sich meine Stimmung bald auf. Noch angenehmer ist es, wenn ich schon einigermassen gut gelaunt mit der Gartenarbeit anfangen kann, da können mit der Zeit dann richtige Hochgefühle entstehen. Was gibt es Schöneres, als an einem lauen Frühsommerabend Kugeldistel und Herbstanemonen umzupflanzen? Oder was ist befriedigender, als nach ein, zwei tüchtigen Regentagen ein bisschen zu jäten – die weiche, schwere, dunkle Erde gibt die unerwünschten Pflanzen wie Hahnenfuss und Fünffingerkraut oder auch das Zuviel von Weidenröschen, Rainfarn

oder Frauenmänteli wie von selbst her. Und wo ist die Vorfreude grösser, als wenn ich an einem schon leicht nebligen Herbsttag Krokusse, Narzissen und Tulpen pflanzen kann?

So habe ich dann das Labyrinth immer öfter aufgesucht. In dieser grünen Oase zwischen den hohen Bäumen fühle ich mich geborgen, und immer wieder kommt es zu auch zu Begegnungen: Am häufigsten mit Menschen, die im Park Erholung suchen, oft auch mit Kindern, Frauen und Männern, die das Labyrinth mit Neugier, Lust und Freude begehen. Ebenso anzutreffen sind Gruppen von Jugendlichen oder Leute der nahe gelegenen Behinderteninstitution, die die Wege im Park pflegen. Nicht zuletzt schauen auch Katzen vorbei oder werden Hunde von ihren Besitzern spazieren geführt.

Nach und nach habe ich auch herausgefunden, wie es möglich ist, etwas ganz bewusst zu ändern. Fühle ich mich wegen einer bestimmten Angelegenheit ganz hoffnungslos, gehe ich den Weg des Labyrinths von aussen nach innen und spüre bei jedem Schritt all meinen Sorgen und Ängsten nach und versuche, möglichst viel von diesen schwierigen Gefühlen loszulassen. In der Mitte bitte ich darum, dass sich etwas wandeln kann. Und auf dem Weg zurück lasse ich wieder mit jedem Schritt Zuversicht und Hoffnung in mich hineinfließen. Mit dieser neu geschöpften Kraft ist es mir dann oft möglich, ein Problem in einem neuen Licht zu sehen oder auch eine schwere Zeit durchzustehen.

Ursula Deubelbeiss ist langjährige Mitgärtnerin im Pflanzenlabyrinth im Seeburgpark. Immer wieder ist sie beim Beet pflegen und Weg jäten anzutreffen.

Der Seeburgpark, zwischen Zollikerstrasse und Mühlebachstrasse im Abschnitt zwischen Kirchenweg und Höschgasse gelegen, ist öffentlich zugänglich. Der Weg durchs Pflanzenlabyrinth in der südöstlichen Ecke des Parks führt durch achtundfünfzig Beete, welche zur Zeit von etwa zwanzig Frauen gepflegt werden.

Auskunft über gemeinsame Jät-Samstage und über freie Beete bei Tilly Bütler, GZ Riesbach, 044 387 74 54; tilly.buetler@gz-zh.ch

**Feier zur längsten Nacht im Labyrinth Seeburgpark
Donnerstag, 20. Dezember, 18.30 – ca. 19.30 h**

Nach altem Brauchtum bedeutet die Wintersonnwende einen neuen Anfang. An diesem Tag wird die Wiedergeburt der Sonne und des Lebens gefeiert, der Triumph des Lichts über die Dunkelheit.

Wir treffen uns beim Labyrinth. Bitte bringt einen Stein mit.

Batterien aufladen

...wo ich im Quartier hingeh, wenn ich mir etwas Gutes tun will

14

Die Zauberinsel

Mit jedem Zug spüre ich, wie sich Verkrampfungen und Spannungen lösen, wie der Alltags-Stress abflaut, wie ich an Leichtigkeit gewinne und mein Bewusstsein sich erweitert noch zwei, drei kräftige Züge und ich habe mein Paradies, den Ort der Glückseligkeit, meine Insel erreicht.

Es ist soweit: Ich klettere die fünf glitschigen Stufen hinauf auf mein Atoll – *mein* Floss auf dem Zürichsee, fünf mal fünf Meter, die an einem frühen Sonntagmorgen mir ganz alleine gehören. Von neuem erliege ich dem Zauber dieser beschaulichen Szenerie, lasse meinen Blick über den stillen See schweifen, der sich im silbernen Morgenlicht wie glitzernder türkis-schwarz changierender Paillettenstoff um mich herum ausbreitet. Das gegenüberliegende Ufer hat sich in grünem Samt herausgeputzt, durchzogen von plötzlich auffunkelnden Diamantenblitzen – Sonnenstrahlen, die sich in Fenstern spiegeln. In der dunstigen Ferne: Kühle, matt glänzende weisse Satinspitzen und über mir zarte himmelblaue Seide. Aaaaah! Jauchzen möchte man ob so viel Schönheit! Welch Freude, Welch Glück, in dieser schönsten aller Städte, schönsten aller Quartiere leben zu dürfen!

Umhüllt von diesen kostbaren Stoffen lege mich auf die blank geschrubbten Holzplanken, schliesse die Augen und lausche der sonntäglichen Stille. Bloss ab und zu ein fernes Glockengeläut, ein leiser Wellenschlag, friedliche Töne eines Wasservogels. Ein zärtliches Lüftchen, ein sanftes Schaukeln Und so wie die Wasserperlen auf meiner Haut verdunsten, scheinen die letzten Fitzelchen meiner (belanglosen!) Kümernisse und (lächerlichen!) Ärgernisse unter der wärmenden Sonne wegzuschmelzen.

Meine Gedanken wenden sich den glücklichen Momenten der letzten Woche zu, ich gebe mich Träumereien und Phantasien hin, meine Atmung wird ruhig, eine tiefe Entspannung macht sich in mir breit.....

Nach einer Weile spüre ein belebendes Prickeln auf meiner Haut, Sonnenstrahlen scheinen durch meinen Körper zu strömen und mich mit Energie aufzuladen. Gestärkt, erfrischt, voller Tatendrang und Lebensfreude werfe ich noch einen letzten Blick auf die märchenhafte Kulisse, bevor ich meine schwimmende Enklave verlasse. Dies ist der Auftakt zu einem perfekten Sommertag!

Wie ich mein kathartisches Ritual bei schlechtem Wetter und im Winter durchführe? Nun, da muss ich mich mit meiner Phantasie und dem Parkettboden in meiner Wohnung begnügen. Nicht ganz dasselbe feeling natürlich, aber ein kurzes Abtauchen/Auftanken gelingt mir meistens. [Sandra Stutz](#)



Mein Kraftort ist meine Küche. Zwiebeln hacken, Rüeblen schälen, Pilze putzen, die Weinflasche nicht nur für die Sauce entkorken... Fühle ich mich kraftlos, lustlos, schlapp, so hilft meist ein Gang zum Herd. Da hole ich frische Kraft und Lebenslust beim Kochen, Essen, Trinken und Zusammensein. [Tom Hebling](#)



An schönen Bisentagen befinden sich meine Kraftorte dort, wo der Wind unser Segelboot hintreibt. Das kann dann schnell mal Wollishofen, Kilchberg oder Küsnacht sein. Doch auf der Fahrt dorthin verpasse ich nie den kurzen Moment, wo ich durch den Einschnitt der Paulstrasse einen Blick auf unser Küchenfenster erhasche, hinter dem sich als weiterer wichtiger Kraftort der Herd befindet.

Der See zieht mich magisch an und die künstlich geordnete Natur des angrenzenden Parks ebenso. Da fühle ich mich wohl, ob's herbstlich stürmt oder ob im Frühling halb Zürich hier flaniert. Besonders liebe ich das Südufer des Zürichhorns das den Blick auf die Berge oder auf spektakuläre Wolken- und Wasserbilder freigibt. Unnötigerweise wird dieses Lichtspiel leider im Sommer vom Kinoflimmern konkurrenziert.

Auch im «Landesinnern» bin ich derzeit entschlossener als auch schon kraftvoll unterwegs. Kürzlich zog es mich, eine neue Laufroute suchend, wieder mal an den Waldrand zuoberst auf der Weinegg, dort wo der Weg dann wieder steil zum Müllerbödeli abfällt. Auf diese Anhöhe lädt Patricia alljährlich ihren Freundeskreis zum Fest der längsten Nacht. Rund ums Feuer stehend, helfen wir uns gegenseitig, unsere Herzenswünsche guten Geistern mitzuteilen. Nächstes Mal zum Beispiel wünsche ich mir viel... Nein, das verrate ich jetzt nicht. [Urs Frey](#)

Der Ort den ich beschreibe ist nicht unbedingt ein Ort der Kraft, wo frau/man hinsteht und Energie gewinnt, im statischen Sinn. Es ist für mich viel eher ein Ort der Bewegung und der Chance. Ich bin psychisch krank und weiss nie, wann die nächste Krise ansteht. Umso wichtiger ist es, dass es einen Ort gibt, wo ich in meinem So-Sein akzeptiert und integriert werde. Das Lady's First Design Hotel macht dies möglich. Es ist ein schönes Haus, wo ich im täglichen Bettdeckenschütteln meine Energie loswerden oder aktivieren und wo ich Menschen treffen kann. Es ist ein Ort des Kommens und Gehens – diese Dynamik gefällt mir. [ES](#)

Im Wehrenbachtobel gibt es ein paar stille Plätzchen, wo ich ins murmelnde Wasser und ins Grüne schaue und mit den Katzenschwänzen Zwiesprache halte. Mit einem Apfel und einem Stück Schokolade, mit einem Buch und dem Notizheft: so lasse ich es mir gut gehen. – Wenn das Wetter zu kalt oder zu nass oder die Zeit zu knapp für eine kleine Flucht zum Bach hinauf ist, ist auch ein Gang durchs feuchtwarme Afrika im botanischen Garten ein probates Mittel, mich zu regenerieren.

Wenn ich finde, ich hätte «etwas verdient», ohne dass ich mich in allzugrosse Unkosten stürzen will, ist die Buchabteilung der Brockenhalle Tigel ein Ort meiner Wahl. Beim Stöbern treffe ich dort immer wieder auf unerwartete Schätze. Ein «neues» Koch- oder Gartenbuch erhellt auch garstige Wintertage; nur leicht getrübt vom schlechten Gewissen, weil ich schon wieder etwas nicht wirklich Nötiges nach Hause schleppe. [Katharina Issler](#)



Meine «Seefeld- Oase» der Ruhe: Von Anfang März bis Ende Juni dieses Jahres bildete ich mich im EB-Riesbach weiter. Das neue Schulgebäude und die Kursräume sind grosszügig konzipiert und infrastrukturell auf dem neuesten Stand. Die Gänge wirken weitläufig und wurden mit schlichten Tischen und Bänken ausgestattet, nichts Überflüssiges, das ablenkt. Wir konnten super Gruppenarbeiten realisieren oder mit voller Konzentration uns allein auf irgend eine Übung vorbereiten.

Das Restaurant auf dem Dach erinnert an ein Aquarium, die Gäste sind die Fische, rundherum ein bezaubernder Weitblick über ganz Zürich. Sehr lebendig, die wechselnden Wolkenbilder, der Sonnenstand lässt die Häuserschatten seitenwechseln. All das wirkt entspannend und beruhigend und lässt zielgerichtete Gedankenarbeit zu. Auch hier trafen wir uns für Besprechungen, oder ich las oder schrieb voll auf die jeweilige Aufgabe fokussiert. Keine Hektik, alles auf den Punkt gebracht in diesem räumlich offenen, einfachen und stresslosen Umfeld, das alles Nötige für geistige Arbeit birgt...

Manchmal ging ich zu früh ins EB, um ungestört vor Kursbeginn auf der Dachterrasse die Zeitung zu lesen in dieser klösterlich anmutenden Umgebung, mein Tagesaufsteller. [Doris Michel](#)

Meine drei Regenerierspaziergänge: Zum Känzeli im Botanischen Garten. Durch den Seeburgpark, dabei den Weg durchs Labyrinth abschreiten. Ein Stück dem Wildbach nach auf die Wynegg, wenn immer möglich (nicht ganz legal, aber wohltuend) durch die Wiese beim Quartierhof und via Kartausstrasse wieder heim.

Auftanken kann ich auch in den «Feldenkrais und Tanz»-Stunden bei Annalies Preisig*, an denen ich seit Jahren zweimal wöchentlich mit nicht nachlassender Begeisterung teilnehme. [Lischa Gerber](#)

(*im Bewegungsraum im GZ)

Ein Ort der Kraft ist mein Zuhause. Dieses liegt am Rande zum Kreis 8, mit dem Wildbach vor der Tür. Vom Balkon aus sehe ich ins Tobel, hinüber zur Weineggstrasse und bis zum Üetliberg. Innerhalb der Wohnung ist der Balkon meine kraftspendende Oase. Hier beginne ich den Tag und hier beende ich den Tag – egal welches Wetter herrscht, oder gerade deswegen. [Regula Schaffer](#)



Früher ging ich besonders gerne über die Wynegg ins Agis-Wäldli* – einfach wo es Bäume hat. Weniger an den See. Jetzt tragen mich meine Beine nicht mehr so weit, manchmal noch bis in den Seeburgpark. Ich vergleiche die Wurzeln der Bäume mit meinen eigenen Wurzeln.

[Trudi Bachmann](#)

*Agis-Wäldli: Das Wehrenbachtobel oberhalb der ehemaligen Agisfabrik, heute Werkstatt Drahtzug.

Mein Wellness-Parcours im Sommer: Als erstes ein Spaziergang Richtung Trichterhausermühle oder zum Elefantenbach. Dann ein Kaffee mit Vollkornkipfel in der Backbar. Zur Erholung von dieser Anstrengung lesen auf der Damenterrasse in der Badi Tiefenbrunnen. Bei Sonnenuntergang zum Kiosk beim Hafen Riesbach für den Apéro. Chill out zu Hause auf der Dachterrasse. [Tilly Bütler](#)

INSERATEPLATZ VOM QV RIESBACH/KONTAKT ZUR VERFÜGUNG GESTELLT

10. Dezember

Internationaler Tag der Menschenrechte



**Freiheit
schenken.**

Mit dem Kauf einer «Kerze der Freiheit» unterstützen Sie die Opfer von Menschenrechtsverletzungen.

 Amnesty International

Bestellen Sie jetzt:
www.amnesty.ch

Klima-Workshop und junge Eiche

Ein nachhaltiges Geschenk des Elternforums Kartaus

TEXT TINA ACKERMANN, FOTO EDITH GOTSCH

17

Das Elternforum Kartaus feierte seinen 10. Geburtstag nicht mit einer gewöhnlichen Feier. Aus Anlass des Jubiläums schenkten die Eltern den rund 180 Schülerinnen und Schülern des Schulhauses Kartaus in Zürich Riesbach eine Klima-Woche.

Das Elternforum Kartaus gehört zu den ersten Elterngremien im Schulkreis Zürichberg. Zum Jubiläum wünschten sich die beteiligten Eltern keine Feier, sondern ein Geschenk mit Nachhaltigkeit. «Wir wollen unseren Kindern ihre Fragen zu Klimawandel und globaler Erwärmung kompetent und altersgerecht beantworten.», begründet Co-Präsidentin Tina Ackermann das Geschenk.

Die Primarschüler erlebten an je einem Vormittag in der Jubiläumswoche einen abwechslungsreichen Klima-Workshop. Er entstand in Zusammenarbeit mit WWF Zürich und wurde von der ZKB gesponsort. WWF-Mitarbeiter Edi Frei brachte sogar eine Motorsäge mit ins Klassenzimmer, um den Zusammenhang von zwar nützlichen, aber CO₂-produzierenden Maschinen zu veranschaulichen.

Feierlichen Abschluss der Jubiläumswoche bildete am 16. November das gemeinsame Einpflanzen einer jungen Eiche auf dem Pausenplatz des Schulhauses. Die Eiche, ein Geschenk der Eltern



Zum Abschluss der Klima-Woche: Bitterkaltes Wetter, heisse Suppe und als Höhepunkt eine junge Eiche für den Pausenplatz.

ans Schulhaus Kartaus, wird als erwachsener Baum jährlich rund eine Tonne CO₂ in Sauerstoff verwandelt. Eingefasst von einer Sitzbank, soll sie zum neuen Treffpunkt auf dem Pausenplatz werden.

[Tina Ackermann ist Co-Präsidentin des Elternforums Kartaus](#)

Das Elternforum Kartaus wurde vor 10 Jahren gegründet, als sich die Elternmitwirkung an den Schulen zu etablieren begann. Es zählt heute etwa 90 Mitglieder und führt unter anderem den Mittagstisch auf dem Quartierhof Weinegg, an dem wöchentlich über 100 Essen an Schülerinnen und Schüler ausgegeben werden. Obschon Elterngremien keinen Einfluss auf Lehrpläne, Klassengrößen oder gar Personalentscheidungen haben, treffen sich die Eltern regelmässig, erörtern ihre Anliegen an die Schule und pflegen den Dialog mit den Lehrpersonen und der Schulbehörde. Dies soll vor allem das gegenseitige Vertrauen fördern, Verständnis sowohl für die Arbeit der Lehrkräfte als auch für die Anliegen der Eltern schaffen.

Mehr über das Elternforum Kartaus unter:
www.elternforumkartaus.ch

Angebote für Kraftsuchende

18

TEXT SUSANNA TREICHLER, FOTO KATHARINA ISSLER

Die Seefeldstrasse von Nord nach Süd bietet ein schier erschlagendes Angebot zur Kraftfindung für Bewohnerinnen oder Besucher, Konsumentinnen, Arbeitende, Durchgehende. An jeder verfügbaren Ecke hängen sie, die Handzettel, die Kärtchen, die Prospekte.

Fitte und Aktive trommeln vier Tage lang in der Villa Egli, wobei Rhythmus-elemente körperlich auf das Trommelfell übertragen werden und ein Energiefeld bilden, welches trägt und vitalisiert. Andere laufen Nordisch; dehnen sich mit HathaYoga oder Feldenkrais gegen Alltagshektik und Leistungsstress; vibrieren zehn Minuten lang auf der Power Plate (Kraftplatte) zu neuer Jugendlichkeit, tanzen spiralförmig mit dem Bauch oder malen sich frei.

Die Bequemeren unter uns lassen sich ayurvedisch massieren, finden mittels Shiatsu das innere Gleichgewicht oder in spiritueller Beratung Klarheit, Entspannung, Energie und Lebensfreude.

Ängstliche oder Schlaflose kaufen am besten eine Matratze mit Silbereinlage und Biomagneten komplett mit Erdungsstecker.

Ungestörter, kraftspendender Schlaf ohne schädliche Strahlen winkt. Den Blumenzauber gibt's extra.

Ältere Semester finden neue Kraft im Anti-Aging-Center: spezifische Gymnastik, Botox-Behandlungen, straffende Hautcremen – und lachen sich dann hoffentlich wieder Fältchen an, wenn ihnen der Humor unterdessen nicht abhanden gekommen ist.

Wer geistige Nahrung oder Philosophie zur Kraftfindung bevorzugt, kommt ebenfalls voll auf die Kosten: Astrid Lindgren ist hundert Jahre alt geworden und hat nach vielen Pippi Langstrumpf Büchern eins geschrieben, das den schönen Titel «einfach Kind sein» trägt. Nichts mit Ich und Selbst und Über-Ich oder gar Eltern-Ich, nein, das Kind-Ich ist Königin. So einfach ist das. Wie die zwei Mönche, welche die Klarheit, Ordnung, Stille im Kloster beschreiben.

Wem das zu einfach ist, besucht im Kirchgemeindehaus fünf Abende, um zusammen mit geistig wachen Mitmenschen zu fragen, zweifeln, glauben: woher komme ich – wo gehöre ich hin?

(Die Antwort darauf lautet: nach Riesbach.)



«Muki-Bude» Weinegg

TEXT UND FOTO CLAUDIA SAX STEFFEN

19

Das sanfte, wunderschöne Gelände um den Quartierhof Weinegg ist ein aussergewöhnlicher Ort, wo gestresste Stadtmenschen zur Ruhe kommen und Energie für den Alltag tanken können. Aber die Weinegg ist nicht nur ein mentaler Kraftort!

Ich habe einen wunderschönen Nachmittag auf dem Quartierhof verbracht, und obwohl die Bäume nicht umarmt, sondern abgeerntet wurden, habe ich nicht nur «Kraft» investiert, sondern auch für den Alltag nach Hause genommen.

Kraft ist das Ergebnis von Muskelkontraktion. In diesem Sinn ist der Quartierhof Weinegg eine «Muki-Bude» in freier Natur; ein Vita-Parcours mit den vielfältigsten Stationen. Die «Heuet» im Sommer, Hecken und Bäume schneiden im Frühling. Kraft ist immer gefragt! Vor kurzem war es die Obsternte. Ich habe mich dieser Herausforderung gestellt:

Mit dem Leiterwägeli, voll bepackt mit den noch leeren Harrassen, Obstpflückern- und Schüttler sowie einer Leiter machten wir uns auf den Weg in den Hochstammobstgarten. Die Kinder schnappten sich mit vollem Eifer natürlich die gefährlichsten Geräte und stritten darum, wer als erster auf die Leiter darf. Wir Erwachsenen begnügten uns mit dem Obstauflesen. Schnell waren die ersten Harrassen voll. Ich widmete mich einem Birnenbaum, bei dem das meiste Obst schon auf dem Boden lag und ideale Nahrung für unzählige Bienen und Wespen bot. Es roch süsslich nach vergorenem Obst.

Nach einer Stunde Obst auflesen in der milden Herbstsonne bedauerte ich, dass ich keine kurzen Hosen angezogen hatte. Ich schwitzte ganz schön, ausserdem tat mir der Rücken weh. Ich suchte mir eine neue Beschäftigung und begann mit einem langen Obstpflücker die schönsten und prallsten Golden Delicious zu ernten. Es ist eine fast meditative Aufgabe, die aber ganz schön in die Arme geht. Glücklicherweise war bald Pause angesagt. Leider konnten wir das Ergebnis unserer Arbeit nicht gleich degustieren, da erst am darauf folgenden Tag gemostet wurde, aber Kaffee und Kuchen war auch nicht schlecht.

Langsam neigte sich die Sonne dem Horizont zu und wir beendeten unsere Ernte. Nachdem wir die gefüllten Harrassen in den Mostrraum geschleppt hatten, machte ich mich mit dem guten Gefühl, etwas getan zu haben, auf den Heimweg.



Kräftige Arme schleppen Harrasse voller Aepfel in den Mostraum.

Kraftakt der Zerstörung

20



Im Seeburgpark wurde kürzlich die Baumrinde von mehreren Scheinzypressen mutwillig verletzt, so dass die rund hundert Jahre alten immergrünen Säulenbäume zum Teil gefällt werden müssen. Siehe Text Seite 7. GA

INSERATEPLATZ VOM QV RIESBACH/KONTAKT ZUR VERFÜGUNG GESTELLT



«Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.»

Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, 10. Dezember 1948, Artikel 1

Amnesty International engagiert sich weltweit für die Menschenrechte. Setzen auch Sie sich für eine gerechtere Welt ein.

 **Amnesty International**
Menschenrechte für alle

Spendenkonto:
30-3417-8

Postfach, 3001 Bern
www.amnesty.ch

Bill Wyman`s Rhythm Kings Live

UELI MEIER



Ein rollender Stein setzt kein Moos an. So meldet sich Bill Wyman mit seinen Rhythm Kings musikalisch gewaltig und meisterhaft zurück. Alle kennen Bill Wyman, jung und alt: als Bassisten der Rolling Stones. 1936 im Südosten von London geboren, prägte er zusammen mit Charly Watts als Rhythmussektion den «loose sound» der Stones.

Nach der «Urban Jungle»-Tour 1990 endete die Rolling Stones Ära für Wyman. Er eröffnete drei Restaurants mit dem Namen «Sticky Fingers» in London, Cambridge und Manchester. Ausserdem veröffentlichte er drei Bücher, darunter seine Autobiografie «Stone alone».

Während seiner Militärzeit (1955 - 1958) bei der Royal Air Force im niedersächsischen Oldenburg hörte Bill Wyman häufig Radiosender, die speziell für die in Deutschland stationierten US-Soldaten Musik spielten. Seine Leidenschaft für Blues und Rock and Roll wurde dadurch entfacht.

Bereits zum fünften Mal meldet sich Bill Wyman nun solo zurück. Er gründet die hochkarätige Allstar-Band und nennt sie Bill Wyman`s Rhythm Kings. Die Rhythm Kings verbinden Sounds vergangener Tage zu einem erstklassigen Werk. Andenken an unvergessene Musiker wie z.B. George Harrison («Taxman»), Muddy Waters («Memphis Woman»), Johnny Guitar Watson («Booty Ooty») und Sam & Dave («You Don't Know») und viele mehr. Spektakulär, unspektakulär – manchmal altmodisch, modern – kurz: eben handgemacht. Eine interessante Mischung aus alten und neuen Songs, woran die Rhythm Kings ihre helle Freude haben. Zu den «Dirty Boys», wie Bill seine Combobesetzung liebevoll nennt, zählen Musiker wie Georgie Fame, Mike Sanchez, Beverly Skeete, Albert Lee, Terry Taylor, Graham Broad, Frank Mead und Nick Payn. Jeder einzelne für sich ein Virtuose auf seinem Instrument. Alles ältere Herren, die heute durch ihre Freude am Musik machen und mit solidem Handwerk begeistern. Mit soviel Klasse im Rücken kann Wyman sich sogar auch ungestraft mit «Taxman» an die alten «Erzfeinde» Beatles wagen.

«Ich wollte einfach einmal die Songs spielen und aufnehmen, die mir zeitlebens gefallen haben und die ich lange Jahre nicht spielen konnte – ein Fats Waller-Stück hätte ich mit den Stones nie bringen können. Und ich wollte mit alten Freunden zusammen spielen. Man weiß nie, ob die Leute einen akzeptieren oder ablehnen», sagt Bill Wyman. «Aber am Ende haben sie uns doch gerne gehört.»

Besonders empfehlenswert finde ich die CD «Bill Wymans Rhythm Kings Live», welche am 15. Juni 2004 in Berlin aufgenommen wurde.

Einlegen, zurücklehnen und geniessen.



Kinderrechtstag

GZ RIESBACH, BILDER HANS OBERHOLZER

Am Dienstag 20. November fand im Gemeinschaftszentrum Riesbach eine Aktion zum Kinderrechtstag statt. Schülerinnen und Schüler der Mittelstufe verbrachten den Tag im GZ und verarbeiteten die im Laufe des Tages erhaltenen Eindrücke und Inputs zu Skulpturen aus Karton und Farbe. Am Abend wurden diese der interessierten Quartierbevölkerung präsentiert.



Zürchs erster zertifizierter Bioladen

Genossenschaft
PARADIESLI*
Seefeldstrasse 29
8008 Zürich
Tel 044 261 70 21
www.bioladen-paradiesli.ch

Vorweihnachtszeit - Biozeit

Lassen Sie die Festtage
zum Fest werden
mit unseren Produkten.

In Bio-Qualität. Natürlich.

Mo 10.00-18.30
Di-Fr 9.00-18.30
Sa 9.00-16.00

UELI MEIER DER FAHRLEHRER



076 420 50 50

SEEFELDSTRASSE 199 8008 ZÜRICH

www.ueliderfahrlehrer.ch



GARTEN UND HOLZ Naturnaher Gartenbau

Wildbachstrasse 78 | 8008 Zürich
Telefon 044 382 22 84 | Fax 044 382 23 25
www.gartenundholz.ch | info@gartenundholz.ch
Fachbetrieb VNG

**Wir beraten, planen, bauen;
wir gestalten und pflegen Ihren Garten.
Naturnah ist unser Leitmotiv.**

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Grosszügige Wohnung oder Haus zum Kauf in Zürich gesucht

Wir suchen für eine solvente Familie eine grosszügige
Immobilie (Wohnfläche ab ca. 140 m²) in den Kreisen 1, 6, 7
oder 8.

Wir freuen uns über Ihren Anruf.

Shop Zürichberg • Telefon 043 210 92 40
Gemeindestrasse 51 • 8032 Zürich • Goldkueste@engelvoelkers.com



TERTIANUM BEI IHNEN ZUHAUSE

- Private Pflege und Betreuung rund um die Uhr
- Entlastung und Unterstützung von Angehörigen
- Haushaltshilfe, Gesellschaft, Begleitung
- von den Krankenkassen anerkannt

Telefonnummer **0840-724 724**

Wir sind 7 Tage, 24 Stunden für Sie da!

Tertianum

galeriesichtbar

oasen

11. januar bis 28. märz 2008

vernissage: donnerstag 11. januar, 19 - 21 h

ausstellung mit werken von frauen

ruth aeberli – gina attinger - silvia brack - susanne eberle
marianne feder - julia fischer - esther freitag
inge brigitte greff - jezebel gysling evelyn hintermann
daeny jungkind – olga kern - eliane müller
melisse oehninger - regula pobuda linda rosen - heidi steger
roya stocker-moghbel - esther wickli

öffnungszeiten

di und mi	14.00 – 22.00 h
do und fr	14.00 – 18.00 h
sa	10.00 – 13.00 h

feder und stein

buchtaufe: donnerstag 28. februar 2008, 19.30h

esther wickli liest gedichte aus ihrem buch
am piano: kurt brack

Aktuelle Informationen

www.gz-zh.ch

**Kerzen ziehen
mit farbigem Wachs**

**5. - 21. Dezember
im Werkatelier**



Öffnungszeiten

Di, Do, Fr	15.00-18.00 h
Mittwoch	14.00-21.00 h
Samstag	09.00-12.00 h



frauenbar

Damensalon

Freitag, 14. Dezember, ab 20 h

Marianne Racine (Gesang, Piano)

Karin Bucher (Gesang, Geige)

Konzert und singalongr

Wir servieren unseren legendären Lachsteller

Eintritt Fr. 15.-

Türöffnung 19.30 h

Jeden Dienstag um 20 Uhr
im GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93

Dame bedrängt König

Dazu lädt ein
Schachclub Riesbach



Weiterbildung – wie ich sie will

Weiterbildungsangebote in Ihrer Nähe

Lehrgänge, Kurse, Beratungen, Lernateliers

Persönlichkeitsbildung und Management

- Kommunikation, Rhetorik
- Arbeitswelt, Arbeitstechnik
- Management, Selbständigkeit
- Leadership und Management (SVF)
- Marketing, Werbung, PR
- Prüfungsvorbereitung auf KME und BMS

Deutsch für Deutschsprachige

- Grundlagen- und Aufbaukurse
- Neue deutsche Rechtschreibung
- Lehrgänge (z.B. Journalismus, Deutschdiplom)
- Kreatives Schreiben

Deutsch für Fremdsprachige

- Deutschkurse A1–C2
- Diplomkurse TELC/Goethe-Institut
- Lernstützkurse für Berufslernende
- Deutschkurse für den Beruf

Fremdsprachen

vom Einstieg bis zum Diplom

- Englisch – Portugiesisch
- Französisch – Neugriechisch
- Italienisch – Russisch
- Spanisch

Informatik

- Grundkurse und Office-Anwendungen
- Betriebssystemkurse
- Programmieren und Datenbanken
- DTP und Bildbearbeitung
- Web-Publishing
- CAD, Video, Multimedia

Didaktik und Bildungsmanagement

- SVEB-Zertifikat
- «Eidg. Fachausweis Ausbilder/in»
- «Eidg. Diplom Ausbildungsleiter/in»
- Beratung und Support für Bildungsfachleute

Kursbeginn ab Januar 2008
Jetzt anmelden!

EB Zürich

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

EURO 08

Öffentliche Veranstaltung im GZ

RUEDI MEYER

Die geplante Sperrung des Utoquais während der Euro 08 – drei Wochen lang, täglich zwischen 14h und 05h, mit Umleitung durchs Quartier – hat am 5. November zu einem Grossaufmarsch im Gemeinschaftszentrum geführt. Viele Stimmen aus der Bevölkerung und vor allem der Gewerbeverein Seefeld wollten die Sperrung in dieser Form mit allen Mitteln verhindern. Stadträtin Kathrin Martelli und ihre Mitarbeiter hatten einen schweren Stand. Sie erläuterten die Überlegungen, die dazu geführt hatten und machten klar, dass dieser Entscheid nicht mehr rückgängig zu machen ist. Hingegen habe es höchste Priorität, die Auswirkungen so weit wie möglich zu mildern. Genauere Angaben waren jedoch leider noch nicht erhältlich.

Es sieht so aus, dass das Quartier in den sauren Apfel beissen muss. Der Quartierverein verlangt mit Nachdruck, dass die Massnahmen im Umfeld dieser Sperrung bald im Detail zur Verfügung stehen. Hauptgewicht müsste auf eine Informationskampagne gelegt werden, die den Verkehr so beeinflusst, dass die Staus in erträglichem Umfang bleiben. Vorbild ist die Erfahrung mit der Sperrung des Schöneichtunnels wegen Sanierungsarbeiten. Damals sagten alle, die Stadt werde im Chaos versinken. Die entsprechende Kampagne war so intelligent, dass das Chaos nicht eintrat.

Vielleicht ergibt sich aus dem Anlass auch die Einsicht, dass viele der Fahrten am Morgen und am Abend vermeidbar wären. Ein Grossteil der Fahrzeuge ist dann nämlich nur mit einer Person besetzt. Es bestehen starke Zweifel, ob es für diese PendlerInnen, ausser der Bequemlichkeit, noch andere wichtige Gründe für die tägliche Fahrt mit dem Auto ins Stadtzentrum gibt. Wenn diese unnötigen Fahrten wegfallen, sparen Handwerker und Gewerbe viel Zeit. Feuerwehr, Sanität und Polizei bleiben nicht mehr stecken. Normalerweise lassen Gewerbe- und Wirtschaftskreise bei der geringsten Einschränkung des Privatverkehrs ein Protestgeheul hören. Intelligente Einschränkungen könnten jedoch in ihrem Interesse liegen.

Quartiergespräch

Wie glücklich ist die Quartierbevölkerung in Riesbach?

TEXT GIACOMO DALLO, FOTOS HANS OBERHOLZER

25

Jedes Gemeinschaftszentrum (GZ) hat einen Leistungsauftrag von der Stadt. In der laufenden Kontraktperiode (2005–2008) ist darin unter anderem festgelegt, dass das jeweilige GZ die Zufriedenheit der Bevölkerung mit ihrem Quartier ermitteln muss.

Die Gemeinschaftszentren Riesbach, Hottingen und Witikon haben sich dafür ein besonderes Vorgehen ausgedacht: Ein mobiles Strassenkaffee an einem Ort, wo ihr Quartier pulsiert und wo Passantinnen und Passanten bei Kaffee oder Tee zu einem Gespräch über ihr Quartier verwickelt werden sollen. Eine junge Schauspielerin und ein junger Schauspieler werden plakativ im Voraus beschriebene Thesen über das jeweilige Quartier in die Runde werfen. Darüber hinaus soll die Bevölkerung auf Wettbewerbskarten Antworten zu drei Fragen über ihre Zufriedenheit geben.

Am Samstag den 1. September startete das GZ Riesbach die Trilogie. Das mobile Strassenkaffee mit Malpavillon wurde an der Seefeldstrasse bei der Tramhaltestelle Fröhlichstrasse aufgestellt. Der Ort wurde bewusst gewählt. Bei der Tramhaltestelle Höschgasse hätten mehr Personen erreicht werden können, aber das GZ wollte weiter entfernt vom eigenen Haus ins äussere Seefeld vordringen. Schon bald zeigte sich, dass keine Kaffeestimmung aufkommen würde. Die Passantinnen und Passanten wurden ihrer Bezeichnung gerecht, denn kaum jemand gönnte sich die Ruhe, bei einem Kaffee über das Quartier zu debattieren. Spontan stellten wir das Konzept um und befragten die Personen mittels der Wettbewerbskarten beim Vorbeigehen, und die Schauspielenden begaben sich an die Tramhaltestelle Höschgasse. Zwanzig Personen beantworteten die Fragen mündlich und weitere vierzig Personen gaben die ausgefüllten Wettbewerbskarten ab oder sandten sie uns per Post zu.

Die Auswertung der Antworten ergab ein Bild, das sich mit einer Befragung der GZ-Benützerschaft im 2001 weitgehend deckt. Trotz einiger Missstände fühlen sich die meisten Bewohnerinnen und Bewohner im Quartier wohl. Hauptgründe dafür sind die bevorzugte Lage am See, die Zentrumsnähe und die damit verbundene hohe Lebensqualität. Die sehr gute Abdeckung durch öffentliche Verkehrsmittel wird ebenso geschätzt wie die Nähe zum Wald, die Spielplätze, die öffentlichen Pärke, der Quartierhof Weinegg, die

Pestalozzi-Bibliothek und das GZ Riesbach. Die vielen Familien und die Offenheit der Menschen geben dem Zusammenleben eine besondere Note.



Was die Menschen in Riesbach beunruhigt

In erster Linie ist es der Verkehr, der den Menschen das Leben erschwert. Zur ohnehin schon hohen Belastung wird seit der Schliessung des Limmatquais eine Zunahme des privaten Verkehrs beobachtet – insbesondere der LKW-Schleichverkehr. Die eigentlich beruhigte Wildbachstrasse wird wieder vermehrt als Durchgangsstrasse genutzt. Obwohl das pulsierende Leben grundsätzlich geschätzt wird, ist vielen die Lärmbelastung durch Verkehr (privat und öffentlich), Grossveranstaltungen, Baustellen und In-Lokalen zu hoch. Es wird zunehmende Rücksichtslosigkeit beobachtet. Das Quartier wird immer teurer, was sich am deutlichsten bei den Wohnungsmieten zeigt. Mittelständische Familien haben vermehrt Schwierigkeiten, «bezahlbare» Wohnungen zu finden; damit verbunden ist die Veränderung der Durchmischung der Quartierbevölkerung. Viele befürchten, dass die Tradition einer sich für das eigene Quartier engagierenden Bevölkerung zerfallen wird.

Fortsetzung Seite 26

INSERAT

26

lernlade-züri.ch

- Vorbereitung für den Übertritt
Primarschule → Sek / Gymi
Sek → Gymi / FMS
- Förder- und Nachhilfeunterricht
Einzelstunden, nach Mass
- Abklärungen:
schulische Standortbestimmung

Edwin Nyffeler-Gisler
Hammerstr. 27 8008 Zürich | Tel. 043 819 36 30
www.lernlade-zueri.ch | info@lernlade-zueri.ch

**CH-Frau (26) sucht per April 2008 oder früher
1 bis 3-Zimmerwohnung im Kreis 8 bis Fr. 1500.-
mbonomo@gmx.ch**



**Jakob Kummer
Weinhandlung**

Spirituosen, Liköre, Biere, Alkoholfreie Getränke

Gamay le 1^{er}

jüngster Wein dieses Jahres: 2007

75cl-Flasche: **Fr. 5.90**

Wildbachstr. 10, 8008 Zürich

Telefon: 044 383 75 55

Fax: 044 381 27 22

BÄCKEREI CAFE BAR TAKE-AWAY

BACKbar

Eusi Uswahl isch eifach de Gipfel

LINE & WOLFRAM SCHNIEPP
SEEFELDSTRASSE 169, 8008 ZÜRICH
TELEFON & FAX 044 422 47 17

Fortsetzung von Seite 26

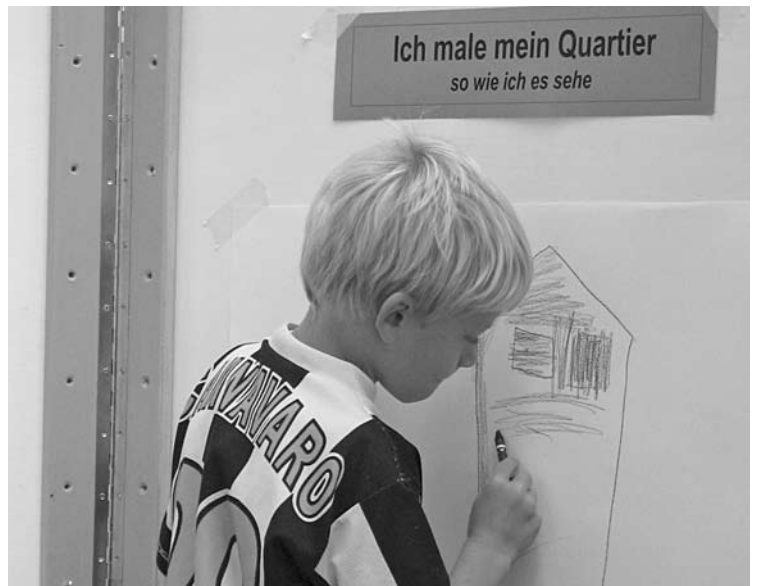


Giacomo Dallo vom GZ Riesbach fühlt einer Passantin auf den Zahn

Angst im öffentlichen Raum – kein Thema mehr in Riesbach?

Bei der Befragung vor vier Jahren war das Thema Sicherheit allgegenwärtig, nun gab es dazu lediglich eine einzige Rückmeldung. Das Quartier scheint sicherer geworden zu sein, zumindest ist das Sicherheitsgefühl der Bevölkerung deutlich höher. Dies deckt sich auch mit den Erfahrungen von Grün Stadt Zürich in Bezug auf die Vorkommnisse am See und in den öffentlichen Parks.

Abschliessend lässt sich feststellen: Riesbach ist nach wie vor ein Quartier mit besonderer Lebensqualität und wird von vielen offenen, engagierten und lebensfrohen Menschen bewohnt. Damit dies so bleibt, bedarf es auch in Zukunft des hohen Engagements der Quartierbevölkerung für ihr Lebensumfeld.



wirbelwind

PATRIZIA MELELEO

27

Jipiee – es ist bald wieder soweit. Dä Samichlaus chunnt! Habt ihr vielleicht eine Ahnung, wie lang ein Jahr für Wirbelwind ist, wenn ich auf den Samichlaus warte? Ewig sag ich Euch! Doch bald wird er wieder Einzug halten in unserer Stadt. Am Umzug werde ich wieder in der ersten Reihe stehen, meine Augen so gross und treu wie möglich erstrahlen lassen, um ganz viele Lebkuchen zu ergattern. Mami und Mausebärchen werden hinter mir stehen und die Leckereien bunkern. Anschliessend bestaunen wir noch den richtigen Samichlaus, der lange redet auf dem Bürkliplatz – Mami wird versuchen, so schön wie möglich für mich zu singen und gleichzeitig Mausebärchen am Wegrennen zu hindern. Ich meinerseits kann nicht mehr warten bis wir zuhause sind. Mami wird uns heissen Kakao kochen und zum Znacht gibt's Lebkuchen mit Butter. Mir läuft jetzt schon das Wasser im Schnütchen zusammen.

Jetzt verrät ich Euch aber, wer der wahre Held des ganzen Advents ist. Samichlaus? Nein, zu alt. Christkind? Zu flatterhaft, Christbaum zu stachelig, Geschenke – ja fast, aber nicht ganz. Der absolute Held ist und bleibt der Schmutzli. Ein ulkiger Kollege, spricht nicht viel (zumindest nicht ganz so viel wie ich), aber er ist das mit dem Sack, in dem die Lebkuchen sind. Drehen wir schnell die Zeit ein Jahr zurück. Mausebärchen kuschelte sich an einem kalten Wintermorgen noch in Mamis Tragtuch und wir zwei suchten im Wald nach einem Häuschen, wo Samichlaus sein sollte. Im ersten Moment glaubte ich nicht, dass ich wahrhaftig gleich den grossen Nikolaus sehen würde, aber vorsichtshalber hab ich doch ein Gedichtchen auswendig gelernt, das ich auch eins A beherrschte: «Mis Herzli isch rein und chli – ich bin 's Jahr immer en liebe gsi. Samichlaus Du liebe Maa, törf ich au en Läbchueche ha?» Wir fanden das Häuschen tatsächlich. Wir trafen die Eselchen und durften sie sogar streicheln. Vom Samichlaus aber keine Spur – wusst ich's doch. Der Nikolaus - liessen wir uns sagen - sei noch im Häuschen und wir müssten draussen warten. Ich war schon wieder weg, denn ich hatte einen Mann in braunem Mantel entdeckt. Da war er wieder. Wer war das? Mami erklärte, dass das der Schmutzli sei, Samichlaus' Gehilfe. Es war weniger sein Aussehen, sondern seine ganze Art und vor allem die Art seiner Arbeit, die mich faszinierte. Dem Schmutzli musste ich das Gedicht nicht vortragen, der Schmutzli schenkte mir Äpfel, Nüssli und Mandarindli für nix, einfach so und vor allem durfte ich ihm – während des Wartens auf den Nikolaus – beim Feuer machen

helfen, das hinter dem Haus loderte. Wir sprachen nicht viel, denn echte Männer verstehen sich ohne grosse Worte.

Wenn Sie sich jetzt zwei Cowboys im Chäferberg vorstellen, liegen Sie nicht ganz falsch. Das Ende vom Lied – Mami und Mausebärchen horchten dem Samichlaus, wärmten sich in der Stube und wir Männer kümmerten uns in schönster Eintracht um das Wesentliche. Das Gedichtchen kann ich ja dieses Jahr immer noch vortragen. Give me five Schmutzli, ich freue mich, Dich bald wieder zu sehen und Euch da draussen rufen wir voller Vorfreude auf die kommende Zeit besinnlich zu: «Wunderschöne Festtage, lasst Euch verzaubern in dieser magischen Zeit und vergesst nicht – nicht sind es immer die Grossen und Pompösen, die Eindruck machen müssen.» Es küsst Euch Euer Wirbelwind und sein Mausebärchen

PS. Auch ich als Mami der beiden süssesten Kinder wünsche Euch allen, den Zauber verspüren zu dürfen, den Kinderaugen zu schenken imstande sind, wenn wir ihnen die Märchenwelt zeigen dürfen. Lasst Euch verzaubern, vergesst Eure Sorgen, die in der Kinderwelt so wichtig sind und versucht wieder einmal bewusst den Geruch von Kerzen wahrzunehmen, wie süss die Datteln schmecken und schaut den Kindern in die Leuchtaugen. Dort erkennt ihr das Geheimnis von Weihnachten.

Frohe Festtage und alles Liebe und Gute wünscht Euch Wirbelwinds und Mausebärchens Mami

Für alle Wirbelwindfans – gerne sende ich Euch einen persönlichen Gruss meiner Engel zu, um das Fest noch schöner zu gestalten. Ich freue mich, Euch Sternenaugen direkt ins Wohnzimmer schicken zu dürfen unter: mami_wirbelwind@bluewin.ch.

... EIN REZEPT GEGEN BURNOUT IN ACHT SCHRITTEN

Wie bäckt man einen Zopf? Erstens: Rezeptbuch aufschlagen, Zutaten einkaufen. Zweitens: Zutaten zu einem Teig mischen, gut kneten. Drittens: Alles ruhen und aufs Doppelte aufgehen lassen. Viertens: Teig teilen, rollen, formen, mit Eigelb bestreichen. Fünftens: Ruhen lassen – der Zopf hat nun nochmals Zeit, aufzugehen. Sechstens: In den heißen Ofen schieben – der Teig wächst in der Hitze wiederum ein paar Zentimeter. Siebtens: Zopf aus dem Ofen nehmen, wenn innen gar und aussen braun, abkühlen lassen. Achters: Essen und genießen.

Zählt man die Zeit, die Mann oder Frau mit Einkaufen, Anteiggen, Zöpfeln und Backen braucht zusammen und vergleicht diese mit der Zeit, in welcher der Teig in sich selber ruht, fällt auf: der aktive Teil bei der Entstehung eines Zopfes ist deutlich kleiner als der ruhende.

Darum: «In der Ruhe liegt die Kraft» – manchmal lohnt es sich darauf zu vertrauen, dass Nichts tun genau das Richtige ist.

Viel Kraft im Teig zur Weihnachtszeit wünscht Ihnen,

Regula Schaffer alias BILDERSCHAFFER

