

Abo [Freiwilligenarbeit in Zürich](#)

So fühlt es sich an, anderen zu helfen

Disteln ausreissen, Einkaufen für einen Senior, Kochen mit Flüchtlingen und eine Fahrradlektion. Unsere Journalistinnen haben Solidarität selbst ausprobiert.



Anielle Peterhans, Sara Belgeri, Ev Manz, Hélène Arnet
Publiziert: 11.07.2021, 16:28



Carola Bänziger von Friends on Bikes bringt Menschen, die es noch nicht können, das Fahrradfahren bei. Unsere Autorin unterstützt und würde es sofort wieder tun.

Foto: Urs Jaudas

Für die Risikogruppe einkaufen gehen, eine Maske tragen, sich impfen lassen. «Solidarität» ist das Wort der Stunde in der Pandemie. Wir gegen das Virus. Doch zeigen wir uns auch noch mit der rückkehrenden Normalität solidarisch mit unseren Mitmenschen? Als Journalistinnen wollten wir für einmal nicht nur Solidarität beobachten und kommentieren, sondern selbst leben: Wir blickten dafür hinter die Kulissen der Organisationen und Menschen, die an-

deren helfen, und packten, wo immer möglich, selbst an. Daraus entstanden vier persönliche Erfahrungsberichte.

Nachbarschaftshilfe: Eine Frau, die gut zuhören kann.



Nachbarschaftshilfe Zürich: Besuch bei Herrn Baumgartner mit Paula Lanfranconi, die jeden Mittwoch den Einkauf für ihn erledigt.

Foto: Anna-Tia Buss

Jeden Mittwoch, pünktlich um 15.30 Uhr, steht Paula Lanfranconi vor August Baumgartners Tür. Seit gut einem Jahr engagiert sie sich bei der Nachbarschaftshilfe Zürich, einer Non-Profit-Organisation, die freiwillige Helferinnen und Helfer an Menschen vermittelt, die auf Unterstützung im Alltag angewiesen sind.

Baumgartner – er ist 98 – deckt jede Woche den Tisch, serviert Kaffee und etwas Süsses, manchmal auch einen Apéro, Charentais-Melonen mit Schinken etwa. Baumgartner, der perfekte Gastgeber, den Lanfranconi liebevoll «Gusti» nennt.

Seine Frau ist vor dreieinhalb Jahren gestorben, er hatte sie zu Hause bis zu ihrem Tod gepflegt. Genau wie sie wolle auch er so lange wie möglich zu Hause bleiben, sagt Baumgartner. Nach zwei Rückenoperationen und mit künstlichen Hüftgelenken ist er auf einen Rollator angewiesen. Einmal in der Woche kommt deshalb jemand von der Spitex vorbei und hilft im Haushalt. Und Lanfranconi erledigt jeden Mittwoch den Einkauf.

Gemeinsam mit seinem Sohn hat Baumgartner dafür eine Einkaufsliste entwickelt. Es gibt zwei Versionen – eine für den Sommer und eine für den Winter. Zudem ist die Reihenfolge der Produkte auf deren Anordnung im Coop abgestimmt. Baumgartner, der früher Mitglied des Schweizer Clubs kochender Männer war, kocht auch

heute noch gerne. Und legt Wert auf gute Zutaten, das merkt man der Liste an.

In der Küche nimmt Lanfranconi die Einkäufe aus ihrem Rucksack. Conference-Birnen, Datteln, Olma-Bratwürste. «Gehören die in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach?» Alles hat seinen Platz. Baumgartner stützt sich auf dem Küchentresen ab und gibt Anweisungen.

In Lanfranconi, so Baumgartner, habe er «eine glänzende Begleitperson gefunden». Eine, die gut zuhören kann. Denn ebenso wichtig wie der Einkauf sei das Gespräch. Und das kann schon mal zwei

Stunden dauern. Ab und zu schreibe sie noch, sagt die freie Journalistin Lanfranconi. Mit seiner Lebenszufriedenheit auch im höchsten Alter sieht sie in Baumgartner eine Art Vorbild.

WEITER NACH DER WERBUNG

Baumgartner erzählt gerne. Von seiner Familie, den Freunden und davon, wie er in einem amerikanischen Unternehmen vom Mechaniker zum technischen Direktor aufstieg. Er habe mal ein Buch über sein Leben und das seiner Familie schreiben wollen, sagt er, sei aber nie dazu gekommen. Jetzt erzählt er seine Geschichten Lanfranconi – jeden Mittwoch am gedeckten Tisch. *(bes)*

WEITER NACH DER WERBUNG

Naturschutzeinsatz: Ausbeute 3000 Disteln





Auf der Suche nach dem «Ackerunkraut» in einer Pufferzone des Neeracherrieds.

Foto: Sabina Bobst

Wir stehen buchstäblich im Schilf. Und trampeln durch hüfthohes Gras. Wir dürfen das – ausnahmsweise –, ohne mit Moorschutz und Landwirtschaft in Konflikt zu geraten. Denn wir sind ein Dutzend Freiwilliger, beseelt mit einer Mission: Wir wollen der Acker-Kratzdisteln zu Leibe rücken.

Besammelt haben wir uns beim Birdlife-Naturzentrum Neeracherried, begrüßt werden wir von der Einsatzleiterin Linda Näpflin, ihrem Assistenten Stefan Hersberger, der hier seinen Zivildienst leistet, und einer Mönchsgrasmücke, die im Baum nebenan so laut singt, dass wir das eigene Wort kaum mehr verstehen. Es nieselt.

Wir haben uns zum Einsatz gegen Neophyten und andere unliebsa-

me Gewächse gemeldet. Wir sind – unter anderen – drei Gymnasiastinnen, die ihren Sozialeinsatz leisten, eine frisch Pensionierte, die gerne in der Natur arbeitet, eine junge Frau aus Prag, die vor kurzem in der Schweiz geheiratet hat und keine bezahlte Arbeit findet, ein junger Banker, der in der Zielvereinbarung einen 2-tägigen karitativen Einsatz verordnet bekommen hat. Dazu komme ich, um über diesen Freiwilligeneinsatz zu schreiben.



Reiche Ausbeute: Die sich stark vermehrenden Acker-Kratzdisteln werden am Schluss verbrannt.

Foto: Sabina Bobst

Ich schreibe, wie Stefan ruft: «Nehmt einen anderen Weg, hier steht das Wasser zu tief!», während dieses mir bereits in den Gummistiefel schwappt. Ich schreibe darüber, wie wir nach einer halben Stunde problemlos die auf Weiden unliebsame Acker-Kratzdistel von der ähnlichen Sumpf-Kratzdistel unterscheiden können. Und nur erstere ausreissen.

Hinter dem Zaun weiden Schottische Hochlandrinder und schauen neugierig zu den grasenden Menschen hinüber. Vor unserer Nase hüpfen fingerlange, grüne Heuschrecken, über einer besonnten Fläche gaukeln kleine weiss-schwarze Schachbrettfalter.

Etwa vierzig solche Freiwilligeneinsätze finden im Neeracherried jedes Jahr statt, erzählt Zentrumsleiter Stefan Heller. «Mit seinen 105 Hektaren Fläche ist es eines der letzten grossen Flachmoore der Schweiz. Es braucht Pflege.»





Das Neeracherried ist eines der letzten grossen Flachmoore der Schweiz.

Foto: Sabina Bobst

Wir pflegen weiter. «Hier sieht es besser aus», sagt Linda. Man duzt sich, wenn man zusammen im Schilf steht. «Gar nicht», finden wir, denn wir sichten weit und breit keine Acker-Kratzdistel mehr und fühlen uns unnütz. «Eben», sagt Linda. Stimmt: Mission erfüllt.

Der Einsatz dauert von 9 bis 17 Uhr, Picknick aus dem Rucksack, Vögel beobachten am Schluss als Lohn. Unsere Ausbeute: etwa 3000 Disteln und eine innere Zufriedenheit. *(net)*

**Ein Genuss aus
Afghanistan: Fladenbrot
gefüllt mit Nierli, Chili,
Minze und Zitrone**



«Eusi Chuchi» in Embrach. Hier kochen Geflüchtete aus dem Bundesasylzentrum und erinnern sich an die Küche aus der Heimat.

Foto: Urs Jaudas

Es wird Persisch gesprochen an diesem Samstagnachmittag. Es wird gekocht, gelacht und Musik gehört. Eine langersehnte Abwechslung zur Langweile im Bundesasylzentrum, wie ich später von Hasim erfahre, einem dreissigjährigen Flüchtling aus Afghanistan. Er spricht nur gebrochen Englisch. Er ist der Erste, der das Schweigen mir gegenüber bricht.

Kurz darauf habe ich ein gefülltes Fladenbrot in der Hand. Als ich nach dem ersten Bissen ein lautes «Mmh» von mir gebe, wollen auch alle anderen mit mir reden. Ob ich in Zürich wohne, was ich arbeite, wie ich heisse, und am wichtigsten: ob ich noch ein Fladenbrot will.



Die rund 20 Flüchtlinge – viele junge Männer, zwei Familien, zwei Kleinkinder und ein Baby – leben im Bundesasylzentrum in Embrach. Sie kommen einmal im Monat zusammen und treffen sich im Garten vor einem alten Güterwagen, der zur Küche umfunktio- niert wurde. «Das Essen in der Schweiz ist für uns fremd», sagt Ha- sim. Was ich genüsslich verschlinge, ist für ihn ein Stück Heimat

und mit vielen Erinnerungen verbunden.



Für die Flüchtlinge im Bundesasylzentrum ist das Essen hier fremd.

Foto: Urs Jaudas

Wir reden nicht nur übers Essen, auch über Sport – so viele Joggerinnen und Jogger wie hier habe er noch nie gesehen. Wir lachen viel und kommunizieren mit den Händen. Selbst über schwierige Themen wie Religion diskutieren wir locker und freundschaftlich. Was mich dabei irgendwie verblüfft: Ich ticke gleich wie Hasim. Wir sind nicht religiös, wir mögen nichts Extremes, wollen glück-

lich sein und schätzen unsere Familien.

Doch unsere Leben unterscheiden sich in jeder Hinsicht. Ich, Journalistin bei einer renommierten Zeitung, er muss, seit er neun Jahre alt ist, arbeiten. Er wisse nicht, ob er in der Schweiz bleiben dürfe, und falls doch, wohin er komme. «Was meinst du, besser Deutsch oder Französisch lernen?», fragt er mich. Durch einen «tragischen Unfall» im Iran ist er heute fast blind. Ich getraue mich nicht, nachzuhaken. «Das tut mir leid», sage ich. «Das ist nicht deine Schuld», sagt er.

Organisiert wird «Eusi Chuchi» vom Solinetz . Das Ziel ist, für die Einheimischen zu kochen und so Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten zusammenzubringen. Leider bin ich heute die einzige Schweizerin. (*anp*)

Ein Jauchzer nach der ersten Umdrehung



Stefan Bruderer führt in seinen Kursen von Friends on Bikes Personen wie Asmeret Sijamo in die Kunst des Velofahrens ein.

Foto: Urs Jaudas

Auf dem Sattel sitzen und die Balance halten, dazu in die Pedalen treten – das ist doch kinderleicht! So hatte ich gedacht, bis ich Asmeret Sijamo, Stefan Bruderer und Carola Bänziger kennen lernte.

Auf dem Hauptplatz der Überbauung Freilager in Zürich-Albisrieden sitzt Asmeret auf einem Kindervelo. Immer wieder verliert sie

das Gleichgewicht, sobald sie die Füsse vom Boden hebt. Und sie schwitzt. Weil dieser Sonntagnachmittag einer der heissesten dieses Sommers ist. Aber in erster Linie vor Anstrengung. «Velofahren ist so schwierig», sagt die 30-jährige Eritreerin, «aber ich will es lernen.» Stefan steht daneben und sagt: «Wir lernen es zusammen.»

Lokführer Stefan leitet in seiner Freizeit zusammen mit Umweltnaturwissenschaftlerin Carola die Organisation Friends on Bikes, ein Projekt des Vereins Solinetz. Sie und ihr Team bringen Personen wie Asmeret kostenlos das Velofahren bei. Carola sagt: «Als Velofan gebe ich gerne einen Teil meiner Freizeit her, um diesen Menschen ein bisschen mobile Freiheit im neuen Zuhause zu ermöglichen», sagt Bruderer. Die freundschaftliche Beziehung steht an oberster Stelle, deshalb duzen sich alle.

An diesem Sonntag bin auch ich Teil des Teams. Und nur schon der Gedanke, dass ich in zwei Stunden anderen vermitteln kann, was mich glücklich macht, erfüllt mich mit Zufriedenheit.

Rund 20 Frauen haben sich an diesem Sonntag in Albisrieden zusammengefunden. Viele von ihnen stammen aus Kulturkreisen, in denen das Velofahren Männern vorbehalten ist.

So war es auch bei Asmeret. Ihr Mann hatte in Eritrea Velofahren gelernt, ihre beiden Kinder hier. Sie mied bisher aus Angst vor einem Sturz den Sattel und pendelt deshalb mit zwei Freundinnen sonntags regelmässig von Winterthur nach Zürich.



Mit Sandsäcken auf dem Kopf übt Carola Bänziger von Friends on Bikes zusammen mit den Teilnehmenden das Gleichgewicht.

Foto: Urs Jaudas

Mitte Nachmittag hat Asmeret das Gefühl für das Gleichgewicht und stellt zum Anfahren erstmals einen Fuss auf die Pedale. Sie streckt das Bein durch, rollt – und kippt. Zu starr war ihr Blick auf den Boden gerichtet. Wieder und wieder versucht sie es. Wieder und wieder kippt sie. Anleiten, beobachten und machen lassen, so die Devise von Friends on Bikes. Velos oder Personen werden nicht gestützt. So sieht es auch das Konzept des Vorbildprojekts «Bikeygees» aus Berlin vor.

Die stille Beobachterrolle wird für mich zunehmend zur Tortur. Ich stelle mich vor Asmeret hin, sodass sie beim Anfahren den Blick auf mich richtet, und ermuntere sie lautstark. Es wirkt. Nach zig Versuchen kippt sie nicht mehr. Ich klatsche.

Doch mit dem zweiten Fuss auf der Pedale beginnt das ganze Spiel von vorn. Asmeret übt und übt, die anderen Frauen um sie herum ebenso. Einige haben den Dreh schon raus, manche sind sogar schon auf der Strasse unterwegs, andere müssen sich erst noch an den Sattel gewöhnen. Ein Kind braust an Asmeret vorbei und schaut sie erstaunt an. Sie steigt ab, schüttelt Arme und Beine. «Das ist so anstrengend. Viel Sport.»

Ich fahre eine Runde mit ihrem Rad. Ablenken sei ein guter Weg zum Fortschritt. Und Lernen durch Kopieren. «So einfach!», ruft mir Asmeret zu. Wir lachen beide. Dann ist sie wieder dran. Ich tausche mich mit Bruderer aus.





Meist besuchen Frauen, die nicht schon als Kind das Velofahren gelernt haben, die Kurse von Friends on Bikes.

Foto: Urs Jaudas

Die Nachfrage nach den Kursen ist gross. So gross, dass das Angebot von Friends on Bikes demnächst auf wöchentliche Kurseinheiten ausgebaut wird. Teilnehmende, die sich auf der Strasse sicher fühlen, erhalten von der Organisation ein Velo aus dem Lager. Dieses wächst durch regelmässige Spenden stetig an.

Dann, kurz vor Ende des Kurses, setzt Asmeret zum x-ten Mal nach dem rechten Fuss auch den linken auf die Pedale und schafft eine

ganze Pedalendrehung. Ich jauchze und juble. Es gelingt ihr eine zweite, eine dritte. Sie fährt. Am Ende des Kurses sagt sie: «Ich werde es schaffen. Ich komme wieder.»

Ich auch. (ema)

Hier können Sie aktiv werden in Ihrer Nähe

^ Infos ausblenden

- Auf der Website der Stadt Zürich gibt es Freiwilligeneinsätze von der AOZ, mögliche Einsätze in Alterszentren oder bei der Feuerwehr sowie im Schreibbüro.
- Bei Benevol Schweiz, der Dachorganisation der Fach- und Vermittlungsstellen für Freiwilligenarbeit in der Deutschschweiz, gibt es über 200 Einsatzmöglichkeiten in Zürich.
- Beim Solinetz Zürich werden gerade vor allem Deutschunterrichtende und Kinderbetreuungspersonen gesucht. Aber auch Schwimmlehrerinnen oder Helfer bei der Wohnungssuche.
- Bei der Nachbarschaftshilfe Menschen im Quartier unterstützen,
- als ZuhörerIn und Zuhörer bei der Dargebotenen Hand helfen
- oder sich einmal bei der Caritas , dem Schweizerischen Roten Kreuz und der Arche im Kanton Zürich melden.



- Die neue Plattform UBS Helpetica ist eine nicht gewinnorientierte Anlauf- und Vermittlungsstelle für Menschen, die einen Freiwilligeneinsatz leisten möchten, und Organisationen, die Freiwillige suchen.

Publiziert: 11.07.2021, 16:28

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)



Zürich heute | Wochentags

Neuigkeiten und Hintergründe des Tages aus Stadt und Region.

E-Mail

Newsletter abonnieren

Mit dem Klick auf «Newsletter abonnieren» akzeptieren Sie unsere AGB und nehmen unsere Datenschutzerklärung zur Kenntnis.

THEMEN

Freiwilligenarbeit

Kanton Zürich

Naturschutz

Naturzentrum Neeracherried

10 Kommentare

Schreiben Sie einen Kommentar

1500



Ich habe die [Kommentar-Regeln](#) gelesen und akzeptiere diese.

Kommentar abschicken

Sie sind angemeldet als: Erich Bürgler [Ändern](#)

Sortieren nach:

Neueste ▼

Jan Dubach

12.07.2021

Härzige Story. Noch etwas, für Velofahreranfänger*innen gibt es Stützrädli. Disteln sammeln, aber bitte mit Wurzeln sonst wachsen sie wieder. Acker-Kratzdisteln werden am Schluss verbrannt, ist eigentlich verboten.

^ 2 | v | Antworten | Melden

Stefan Bruderer

12.07.2021

[@Jan Dubach](#)

Ja, Stützräder gibt es. Diese hindern die Anfänger*innen aber daran das Gleichgewicht zu trainieren. So lernt man das Velofahren heute wie es die Kinder

Gleichgewicht zu trainieren. So lernt man das Veteraniertun heute wie es die Kinder mit ihren Like-A-Bikes machen, ohne Pedale zu rollen.

^ 1 | v | Antworten | Melden

Werner Holliger

12.07.2021

[@Stefan Bruderer](#)

Das mit den Stützrädli haben wir bei unsern Kindern ebenfalls nicht gebraucht, ist eher kontraproduktiv. Besenstiel hinter Sattelrohr montiert und damit Gleichgewicht unterstützt; Kind rollt los. Nach einer halben Stunde brauchts den Besenstiel nicht mehr.

^ 1 | v | Antworten | Melden

A. Marti

12.07.2021

"„Solidarität“ bezeichnet vor allem als Grundprinzip des menschlichen Zusammenlebens ein Gefühl von Individuen und Gruppen, zusammenzugehören (Wikipedia)". Dieses an einem anderen Ort mithelfen ist etwa so solidarisch wie der Aufenthalt in einem Ferienresort ein kultureller Austausch ist. Solidarität ist, versuchen auf eigenen Beinen zu stehen. Einen tragenden Teil der Gesellschaft zu sein. Wenn ich meine Zeit passend auf meine Fähigkeiten einsetze und dadurch im Endeffekt Steuern bezahle, bin ich solidarischer, als wenn ich irgendwo einen einmaligen gemeinnützigen Einsatz leiste. Was die Leute bei den Migranten und älteren Leuten anbieten ist Unterstützungsarbeit, die dann durch meine Steuern und Abgaben direkt oder indirekt finanziert werden. Wer darüber hinaus auch noch kostenlos und freiwillig hilft, hat meine absolute Hochachtung.

^ 1 | v | Antworten | Melden

S.B

12.07.2021

[@A. Marti](#) Kompliziert ausgedrückt zwar, aber Sie haben Recht.

^ 1 | v | Antworten | Melden

Martin K. Schwarz

11.07.2021

11.07.2021
„Unsere Journalistinnen haben Solidarität selbst ausprobiert.“

Solidarität selbst ausprobiert.

Recht entlarvend. Besser kann man die degoutante Linksgrüne Züri-Hipster*Innen-Bubble nicht auf den Punkt bringen.

^ 24 | v 26 | Antworten | Melden

Johann Sprengmast

12.07.2021

[@Martin K. Schwarz](#) Entspannen sie sich, bitte, Herr Schwarz.

^ 9 | v 4 | Antworten | Melden

noel

11.07.2021

danke für die schönen beiträge!

das motiviert wirklich.

gerne mehr davon.

^ 30 | v 4 | Antworten | Melden

Patrik Peter

11.07.2021

Es gibt ca. 200'000 - 500'000 Freiwillige in diesem Land, die jahrein jahraus seit jahrzenten anderen azs Solidarität helfen. Aber der Tagi macht daraus im 2021 auf speziell und trendy. Sehr armselig.

^ 22 | v 40 | Antworten | Melden

Louis Deluigi

12.07.2021

[@Patrik Peter](#) Hoffentlich gehören Sie wenigsten auch dazu.

^ 11 | v 4 | Antworten | Melden

MEHR ZUM THEMA



Abo [Projekt von Zürcher Schülerinnen](#)

Sie bauen nebenbei eine Krankenstation in Albanien

Zwei 17-Jährige leisten in ihrer Freizeit Entwicklungszusammenarbeit. Geld zu sammeln für einen Fiebermesser ist nur der Anfang.



Schweizer Hilfsbereitschaft hört beim Geld auf

Ein internationaler Vergleich zeigt: Wenn es darum geht, einem Fremden zu helfen, sind die Schweizer alles andere als top.

Aktualisiert



DAS KÖNNTE SIE INTERESSIEREN



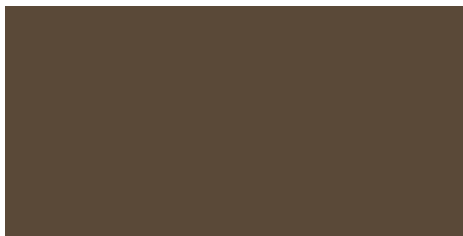
Abo [Wetteralarm in der Schweiz](#)

«So ein Regen im Sommer? Noch nie erlebt»

Das Sturmtief Bernd hat Zürich mit voller Wucht getroffen. Jetzt bereitet man sich in der übrigen Schweiz auf die Katastrophe vor.

Gelesen

3



Abo [Impfpflicht im Ausland](#)

Hier dürfen nur Geimpfte arbeiten, an den Strand und ins Restaurant

Sinkende Impfraten, wachsende Infektionszahlen – diese Länder versuchen, die eskalierende Situation mit einer Impfpflicht in den Griff zu bekommen.

✓ Gelesen

229



Abo [Cédric Wermuth im Interview](#)

«Der CS-Fall ist so krass, dass man nicht mehr schweigen kann»

Der Co-Präsident der SP will die Banken strenger regulieren. Er sieht im Finanzplatz den Hebel, damit die Schweiz nachhaltiger werden kann – und bedauert das Fehlen von bürgerlichen Partnern.

✓ Gelesen

69



[Startseite](#)

[E-Paper](#)

[Kontakt](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Abo abschliessen](#)

