

«Es ist wichtig, auf das eigene Bauchgefühl zu hören»

Plakatständer in Baumform entlocken den Passanten Emotionen und Werte, «Hirn-Männlein» mit Händen und Füßen stellen Fragen, über die nachgedacht werden sollen. Wer und was steckt dahinter?

Text & Bild: Reni Bircher

In der Werkstatt entstehen durch die Jugend- und Kinderarbeit (kuja) immer weitere Exponate für das «Wie geht's Dir? Wirklich...»-Projekt (siehe Richterswiler Anzeiger vom Januar 2026), die sich im Dorf häufen werden, bevor am 23. März die entsprechende Ausstellung mit Workshops und Vorträgen dazu eröffnet wird.

Anfang Februar hat die Gruppe die auffälligen «Hirn-Männlein» aus Holz gefertigt, welche nach und nach im Dorf platziert werden, ebenso wie Kleber für Schaufenster oder Spiegel. Die Inhalte der Ausstellung sind klar, die Raumaufteilung geklärt und es geht nur noch darum, die einzelnen Posten auszuarbeiten und im März aufzubauen. Das Projekt verlangt viel Kreativität, regelmässige Brainstormings, Planung und Zeit. Was aber möchte die verantwortliche Gruppe damit erreichen? Wir haben in einem Gespräch bei der kuja-Mitarbeiterin und Projektleiterin Ceyda Özek nachgefragt.

Ceyda, wie geht's Dir?

Die klassische Frage, oder? Spontan würde ich sagen «gut». Wenn ich jedoch kurz in mich reinspüre: Es ist viel los und ich habe viele Projekte, aber genau das liebe ich, sonst wird mir schnell langweilig.

Diese Frage stellt die kuja den Dorfbewohnerinnen und -bewohnern nun auch schon länger ...

Ja, wir stellen diese Frage bewusst und nicht nur als Floskel. Seit Oktober sind wir bei den Dorfbewohnerinnen und Dorfbewohnern auf der Suche nach ehrlichen Antworten.

Warum wollt Ihr das wissen?

Wann sonst hat man die Möglichkeit, seiner Gemeinde so offen zu verraten, wie es einem wirklich geht?

Weshalb das nachdrückliche «Wirklich?» bei der Fragestellung?

Das «wirklich?» macht den Unterschied. Es erinnert daran, nicht nur automatisch «gut» zu sagen, son-

dern ehrlich hinzuspüren, welche Gefühle gerade tatsächlich da sind.

Weiss «man» denn nicht einfach wie «man» sich fühlt? Muss das nachgefragt werden?

Ja, ich glaube, dass Menschen wieder lernen müssen, in ihren Körper zurückzufinden und ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen, bevor es zu spät ist. Unser Körper zeigt uns oft schon, wie es uns geht, noch bevor wir es selbst realisieren.

Habt Ihr entsprechende Erfahrungen gemacht, dass den Menschen der Bezug zu den eigenen Gefühlen und deren Werten abhandenkommt?

Wir leben in einer schnelllebigen Gesellschaft, in der sich Werte ständig verändern und neue Nachrichten das eigene Wertebild immer wieder ins Wanken bringen. All diese Eindrücke lösen viele Emotionen aus, und da lässt man sich leicht mitziehen.

Deshalb ist es so wichtig, stehenzubleiben und auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Das braucht Zeit und Übung. Weg vom rein verkopften Denken und zurück in den Körper.

Das Thema psychische Gesundheit wurde schon vor ein paar Jahren von der Gemeindeabteilung Gesellschaft aufgegriffen, welche ebenfalls bei Eurem Projekt mitwirkt. Mit wem arbeitet ihr noch zusammen?

In der Werkstatt (v.l.): Evelyne Bucher, Abteilungsleiterin Gesellschaft; Ceyda Özek, Jugendarbeiterin; Yasmin Fässler, Bereichsleiterin Jugendarbeit, sowie Grafiker Nicolas Desarzens.



Wir dürfen vom Wissen des ehemaligen Projektleiters Daniele Gasparini profitieren, der früher in der Abteilung Gesellschaft gearbeitet hat und inzwischen pensioniert ist. Ausserdem haben wir einen grossartigen Grafiker, Nicolas Desarzens, der uns auch kreativ berät. Zusammen sind wir ein Team aus Richterswil für Richterswil.

Ich möchte auch betonen, dass vieles auf freiwilliger Arbeit basiert und aus reiner Freude an diesem Herzensprojekt entsteht.

Inzwischen entdeckt man immer mehr diese «Hirn-Figuren». Was hat es damit auf sich?

Die Hirn-Figuren sollen nicht nur auf die Ausstellung aufmerksam machen, sondern auch die Bewohnerinnen und Bewohner von Richterswil dazu anregen, im Alltag innezuhalten und sich bewusst zu reflektieren. Und ganz nebenbei haben sie natürlich auch einen kleinen Wiedererkennungswert, quasi unser eigenes kleines «Marketing-Tool» für die gute Sache.

Sie wurden von einem Grafiker für Euer Projekt entwickelt ...

Ja, Nicolas hatte die grandiose Idee mit den Hirn-Figuren. Zusammen haben wir überlegt, wo sie am besten stehen und was sie aussagen sollen. Sie sind ziemlich spontan während des Baus der Ausstellung entstanden, da hat sich Nicolas einfach mitziehen lassen. Ich liebe seine Kreativität, ohne ihn gäbe es diese kleinen Denkanstösse nicht.

Ihr erarbeitet nicht nur die Ideen, sondern produziert Emotionen-

und Wertebäume – und Info-tafeln dazu, alle selbst in Eurer Werkstatt. Wer gehört zu diesem kreativen Team?

Das klingt nach einem mehrköpfigen Projektteam, nicht wahr? Aber tatsächlich machen wir von der Kinder- und Jugendarbeit alles selbst, zusammen mit Daniele Gasparini und Nicolas Desarzens. Wir entwickeln die Ideen, machen die Pläne und setzen sie um. Jeder bringt seine Stärken ein, und zusammen bilden wir sozusagen das kreative Dreamteam der psychischen Gesundheit.

Das Projekt gipfelt in einer interaktiven Ausstellung. Wie greift sie das Thema auf und für wen dürfte sie interessant sein?

Die Ausstellung beschäftigt sich anders mit psychischer Gesundheit als man es sonst kennt. Es geht nicht um Fachwissen über Krankheiten, sondern um die absoluten Basics: sich selbst und die eigene Wahrnehmung kennen. Sie soll dazu anregen, sich zu reflektieren und den eigenen Körper bewusst zu spüren. Deshalb gibt es auch keine Altersgrenze nach oben, denn es ist nie zu spät, Körper und Geist besser kennenzulernen. Nur wer seine eigenen Gefühle kennt und benennen kann, kann sie auch weitergeben. Wir glauben oft, dass nur Kinder lernen müssen, ihre Emotionen zu benennen und zu regulieren. Dabei verlieren wir als Erwachsene die Fähigkeit aus dem Blick und müssten eigentlich selbst wieder lernen offen über Gefühle zu sprechen.

Mit dem Ende der Ausstellung findet das Thema psychische Gesundheit für Euch aber noch kein Ende ...

Nein, für uns endet das Thema psychische Gesundheit mit der Ausstellung noch lange nicht. Wir planen weitere Anlässe, sei es Vorträge oder spannende Workshops. Ausserdem sollen die Elemente der Ausstellung auch danach noch in der Gemeinde unterwegs sein, sodass sich die Emotionen- oder Wertebäume in Richterswil und Samstagen weiterbewegen können. So bleibt die Frage «Wie geht's dir wirklich?» im Gespräch und begleitet die Menschen weit über die Ausstellung hinaus. ■

Weitere Infos: www.richtig-gesund.ch