

Gefühle erleben und Werte erfahren an der Erlebnisausstellung



Die interaktive Ausstellung «Wie geht's dir? Wirklich ...» lädt dazu ein, Gefühle, Emotionen, Werte und das eigene Wohlbefinden bewusst wahrzunehmen, denn sie bilden die Grundlage für unser seelisches Gleichgewicht und verbinden Körper und Geist.

Text: Reni Bircher

Die am 23. März eröffnete Ausstellung kann nach dem Lust-und-Laune-Prinzip durchlaufen werden, die einzelnen Bereiche sind nicht an eine Reihenfolge gebunden. Die Posten wollen nicht belehren oder warten mit Zahlen und Studien auf: «Wir möchten Besuchende vor allem anregen, sich zu den Themen Gedanken zu machen und durch das eigene Erleben zu profitieren», erklärt die Projektleiterin Ceyda Özek. «Im besten Fall kann man etwas lernen.» So simpel und locker das klingt, so gewichtig und komplex ist das Thema der Ausstellung: die Basis der psychischen Gesundheit. Und die beginnt beim Verständnis der eigenen Gefühle und Werte. Um zu erfahren, wie solche passieren und entstehen, werden an den einzelnen Posten unsere Sinne

aktiviert, sei es durch Gerüche, die Erinnerungen wecken, das Ertasten, Hören oder Sehen. Anhand von Märchen erkennt man, wie unbewusste Werte vermittelt werden und wurden, was als Erwachsener nun anders realisiert wird. An einem weiteren Posten wird es kreativ, denn dort können Besuchende das Happy Animal zeichnen.

Kraft und Wirkung von Gefühlen

Die Ausstellung vermittelt Wissen darüber, woher Gefühle kommen, wie sie entstehen und welche Kräfte und Wirkungen sie entfalten können – positiv wie negativ. Multisensorisch, aktiv und spielerisch lernen Besucherinnen und Besucher, Emotionen bewusst wahrzunehmen, sie zu benennen und zu reflektieren. Gleichzeitig wird angeregt, sich mit persön-

lichen Werten auseinanderzusetzen, also mit den inneren Überzeugungen und Grundsätzen, welche das Verhalten und Erleben prägen.

«Werte bilden zusammen mit Gefühlen die Grundlage für das eigene Selbstverständnis und beeinflussen massgeblich, wie Herausforderungen bewältigt werden und wie wir mit anderen Menschen umgehen», erläutert Ceyda Özek.

So darf sich jede und jeder auch einer Aufgabe stellen (Los-Prinzip) und während dem Besuch der Ausstellung diese Aufgabe erledigen – etwa einmal laut herauszulachen oder sich bei jemandem per SMS zu entschuldigen.

Alle herzlich willkommen

Die Posten können alleine besucht und gelöst werden, es werden jeweils zwei Personen der Projektgruppe vor Ort sein, sollten Fragen auftauchen, Unterstützung oder ein Gesprächspartner gefragt sein. Schulklassen und angemeldete Gruppen werden geführt. Kinder unter 10 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen, bei Posten, an denen nach Reflexionen gefragt wird, ist das kognitiv sonst zu schwierig. Begleitet wird die Ausstellung von einer Podiumsdiskussion und diversen Workshops (ohne Anmeldung) zu spezifischen Themenbereichen. ■

Ausstellung vom 23.03.–18.04.2026 im ehemaligen Kindergarten Rosengarten, Etzelstrasse 5, Richterswil
Podiumsdiskussion: 26. März, 18.15 Uhr, im Rosengartensaal.
Anmeldung für Schulklassen (ab 5. Klasse, auch auswärtige sind willkommen) unter: ceyda.oezek@richterswil.ch

«Zämegolaufe» – Bewegung und Begegnung in Richterswil

Bald wird ein neues Angebot Menschen ab 60 Jahren in und um Richterswil-Samstagen bewegen: «Zämegolaufe». Seien Sie von Anfang an mit dabei!

Die Idee ist einfach: Menschen ab 60 treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Spaziergang – unkompliziert, unverbindlich und kostenlos. Auf abwechslungsreichen, schönen Parcours am Wohnort, von zwei bis zehn Kilometern, mal gemächlich, mal zügig. «Zämegolaufe» ermöglicht neue Kontakte und Naturerlebnisse, motiviert zur regelmässigen Bewegung und wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Sogar das Gedächtnis verbessert sich durch regelmässiges «zäme go laufe». Damit «Zämegolaufe» in Richterswil-Samstagen zum Laufen kommt, suchen wir Leute, die sich freiwillig engagieren und zum Aufbau und langfristigen Gelingen des Projektes beitragen möchten.

Sie sind 60+, in Richterswil-Samstagen zu Hause und gerne in der Natur unterwegs?

Bewegung und Begegnung lassen Ihr Herz höherschlagen. Sie sind gerne mit Menschen zusammen und schrecken auch nicht vor gelegentlichen Arbeiten am Computer und Natel zurück. Eine sinnstiftende freiwillige Tätigkeit würde Ihnen Freude bereiten. Trifft dies auf Sie zu? Melden Sie sich unverbindlich bei der Projektleiterin Alexandra Decurtins, wenn Sie nun genickt haben.

Die Freiwilligen von «Zämegolaufe» entwickeln, organisieren und begleiten die regelmässigen Spazierwanderungen. Sie sind mit den Teams aller «Zämegolaufe»-Standorte vernetzt und werden von den Projektleitenden unterstützt. Viel Handlungsspielraum und eine grosse Dankbarkeit und Wertschätzung durch die Teilnehmenden sind Ihnen garantiert. e

Kontakt: Alexandra Decurtins (Projektleiterin),
Tel. 044 542 31 59, decurtins@zgl.ch
Weitere Informationen zu «Zämegolaufe»
finden Sie auf www.zaemegolaufe.ch



Es isch Märtziit uf em Wisshusplatz!

Immer nach Ostern startet der Wochenmarkt auf dem Wisshusplatz. Ab dem 10. April warten jeden Freitagvormittag wieder frische Produkte, mehrheitlich aus Eigenproduktion, auf viele Be-

sucherinnen und Besucher. Decken Sie sich am Wochenmarkt mit frischen Produkten ein und treffen Sie sich im Dorfkern von Richterswil. Ein Besuch lohnt sich! rb