

Mission erfüllt

«Das hätte ich mir nicht zugetraut», sagte ein Teilnehmer. Und doch hat er's gemeistert: eine Velotour über 6000 Höhenmeter und 400 Kilometer. Wie konnte das gelingen?



Es ist ein gutes Gefühl, wenn man etwas vollbracht hat, was man sich nicht zugetraut hätte. Und es tut gut, etwas zu leisten, was andere zum Staunen bringt. Hier setzt das Projekt «Wheels of Motion» an: Es befähigt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, über sich selbst hinauszuwachsen. So können festgefahrene Glaubenssätze aufgebrochen werden.

Alle ans Ziel gebracht

Menschen mit psychischen, körperlichen und sozialen Schwierigkeiten leben mit Grenzen, welche ihre Situation mit sich bringt, aber auch mit Grenzen, welche die Gesellschaft ihnen zuspricht. Sie bekommen gesagt, was sie nicht können. Im schlimmsten Fall glauben sie das irgendwann.

«Wheels of Motion» ist unser Rezept für ein Erlebnis, das der Erkenntnis dient: Es ist mehr möglich, wenn es einem zugetraut wird und man sich gewissenhaft darauf vorbereitet. Wir versuchten es, wir wagten es, wir packten es. Es ist gelungen, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesund, stolz und glücklich ans Ziel zu bringen.

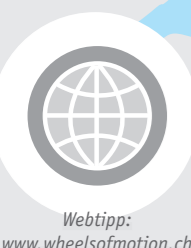
Die Vorbereitung ist das A und O

Die sechstägige Tour in der zweiten September-Hälfte begann 300 Tage zuvor: Regelmässige Vitaltrainings in der Karateschule dienten der Beweglichkeit, der Koordination und dem Selbstvertrauen. Da ging es immer auch um interne Widerstände, die es zuerst zu überwinden gilt. Zudem kam die Gruppe regelmässig zum Spinning zusammen. Spinning ist ein Ausdauer-sport auf stationären Fahrrädern. Wichtig waren auch die gemeinsamen Ausfahrten. Für die Sicherheit im Strassenverkehr ist es elementar, zu wissen, wie sich die Einzelne auf der Strasse verhält. Wer miteinander unterwegs ist, muss sich füreinander interessieren und einander verstehen.

Diese Vorbereitung war entscheidend. So konnte eine Gruppe von neun Individuen reifen, die sich gut ergänzten. Auch einzelne Abbrüche waren wichtig, denn je näher der grosse Moment rückte, desto klarer war: Es geht nur ganz oder gar nicht.

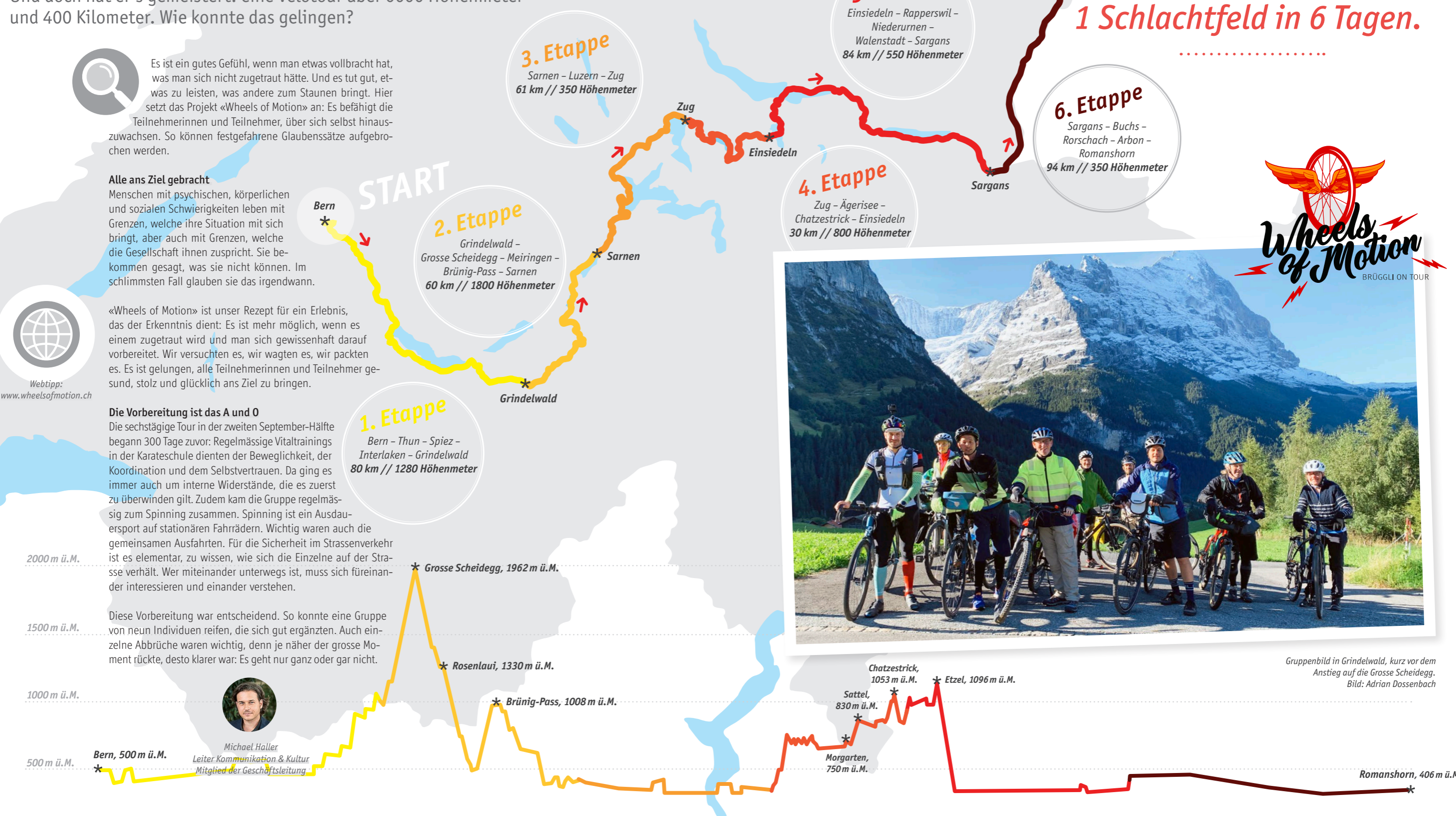


Michael Haller
Leiter Kommunikation & Kultur
Mitglied der Geschäftsleitung



Webtipp:
www.wheelsofmotion.ch

**Eine symbolstarke Velotour:
6000 Höhenmeter,
400 Kilometer,
3 Pässe, 8 Seen,
1 Schlachtfeld in 6 Tagen.**



Gruppenbild in Grindelwald, kurz vor dem Anstieg auf die Grosse Scheidegg.
Bild: Adrian Dossenbach



«Das Abenteuer geht weiter»

Was bringt das Fahrradfahren – und was hat das Projekt «Wheels of Motion» bewegt? Ein Gespräch über Erfolgserlebnisse, Glaubenssätze und qualitative statt quantitative Massstäbe.



Eine Fahrradtour mit Menschen, denen man eine solche Tour vielleicht nicht zutrauen würde: Was ist die Idee dahinter?

Michael Haller: Es geht darum, festgefahrene Glaubenssätze aufzubrechen. Das eigene Erfahren und Erleben sollen zeigen: Es ist mehr möglich als man gemeinhin glauben mag. Das bestärkt Betroffene in ihrer Selbstwirksamkeit und zeigt anderen, die dazu neigen, ihnen nichts zuzutrauen: Schaut, die können es durchaus, wenn ihr sie lässt. Anders gesagt: Für das Selbstvertrauen ist es sehr wertvoll, wenn man etwas Ausserordentliches vollbringen und spüren kann: Es gibt Leute, die mir das wirklich zutrauen. Philosophisch betrachtet: Das Ich geht in etwas Grösserem auf, wird Teil von etwas, das den Moment überdauert. Ein Teilnehmer hat gesagt: «Das hätte ich mir nicht zutraut». Und dann hat er's eben doch gemeistert. Er weiss jetzt selber, dank der eigenen Erfahrung, dass er sich mehr zutrauen darf und soll – ungeachtet davon, was die Gesellschaft ihm möglicherweise nicht zugestehen will.

Wie siehst Du den Stellenwert regelmässiger Bewegung?

Zerstreuung, Ablenkung, Fokus: Das Fahrradfahren versöhnt uns mit den Elementen und mit uns selbst. Das Wetter spüren, Sonne, Wind und Regen, die Natur erleben, die Wirksamkeit des eigenen Körpers erfahren, das macht etwas mit uns. Ich denke, ge-

«Das Fahrradfahren versöhnt uns mit den Elementen und mit uns selbst.»

rade für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten kann die Bewegung mit dem Fahrrad zu einer Erdung führen. Man spürt sich, nimmt sich wahr, kommt auf andere Gedanken. Das rhythmische Treten macht den Kopf frei und hilft die Gedanken zu sortieren. Bewegung ist ein hochwirksames Medikament ohne schlechte Nebenwirkungen.

Was ist das Wichtigste, wenn man sich wie ihr auf eine solche Velotour macht?

Die Vorbereitung und die seriöse Begleitung. Man muss einander verstehen und wissen, wie der Einzelne im Strassenverkehr und unter schwierigen Bedingungen

funktioniert. Vor allem muss man herausfinden, was drinliegt und was erreichbar ist. Und es muss verbindlich sein: Wer sich darauf einlässt, hat sich selber und der Gruppe gegenüber eine Verantwortung. Mir war sehr wichtig, dass alle, die Interesse bekundet haben, rasch demonstrierten, dass es ihnen ernst ist. Wer nicht regelmässig mittrainiert und nicht beweist, dass ihm ernsthaft an der Teilnahme liegt, scheidet rasch aus. Ich muss das so sagen. Es muss elitär sein, weil es letztlich um die Sicherheit und Gesundheit aller geht.

Das klingt nach hohen Einstiegshürden.

Unsere Tour war kein Spaziergang. Darum mussten wir von Anfang an klarstellen, was an Einsatz und Vorbereitung nötig

«Die gemeinsamen Erfolge waren die Höhepunkte dieses Projekts.»

ist. Es gab Interessierte, die merkten, dass es womöglich zu viel werden würde. Es gab andere, die noch Sicherheit benötigten. Darum waren die Gespräche, oft auch mit Angehörigen, sehr wichtig. Einfach mal losfahren und schauen wie's läuft, das reicht nicht. Das muss von Anfang an seriös sein. Wir wollten uns an die Grenzen herantasten, sie sorgfältig überwinden. Das Risiko in Kauf nehmen: Nein, das kam nicht infrage. Darum mussten wir streng sein von Anfang an.

Kann diese Klarheit sogar befreiend sein?

Ja, genau. Ein Beispiel: Ein junger Mann hatte grosses Interesse am Mitmachen. Nach einem gemeinsamen Training plagte ihn allerdings mehr und mehr der Gedanke, dass er womöglich nicht mithalten könnte. Er verglich seine Leistung stark mit der Leistung anderer Teilnehmer; es schien an ihm zu nagen, dass andere besser klarkamen als er selbst. Meines Erachtens war das keine rationale Einschätzung, sondern einfach sein Glaubenssatz, den es vorerst zu akzeptieren galt. Und so kam es zu einem befreienden Gespräch mit ihm und seinem Papa: Es ist besser, er macht dieses Jahr noch nicht mit. Ein grosses Kompliment an ihn und seine Familie, die ihn bestärkt hat: Er hat es versucht und dann festgestellt, dass er noch nicht bereit ist. Er hat selber entschieden, dass er noch zuwarten will – auch ein Erfolg und ein Zeugnis von Stärke und Entschlossenheit. Unsere Türen sind für ihn auf jeden Fall offen.

Du hast das Wort «elitär» benutzt, und gleichzeitig dreht sich euer Projekt um Menschen mit psychischen und körperlichen Schwierigkeiten: Ist das nicht ein Widerspruch?

Im Gegenteil. Ich traue den Klientinnen und Klienten zu, dass sie in einem elitären Umfeld bestehen können. Es ihnen nicht zuzutrauen, das wäre elitär.

Was waren die Höhepunkte des Projekts «Wheels of Motion»?

Die gemeinsamen Erfolgserlebnisse. Zum Beispiel der Moment, als alle auf der Passhöhe angekommen waren, bei drei Grad, starkem Wind, Eis und Schnee, erschöpft, aber lächelnd und wissend, dass sie gerade etwas Ausserordentliches vollbracht haben: Das war schön zu sehen. Jeder Tag hatte viele Höhepunkte. Besonders waren auch die stillen Momente, in denen wir ehrfürchtig die Natur um uns herum wahrnahmen und uns als Teil von etwas Grösserem erleben durften.

Gibt es auch Tiefpunkte?

Nein, zum Glück nicht. Enttäuschend war einige wenige Male das Verhalten von Autofahrern, die nur sich selbst sehen, wenn überhaupt. Wir waren uns bewusst, dass trotz aller Vorbereitung und

allen Risikomanagements nicht alles in unseren eigenen Händen sein würde. Insofern bin ich einfach froh und dankbar, dass es so gut geklappt hat.

War das eine einmalige Aktion, oder geht es weiter?

Die Erfahrungen und das Echo sind so positiv, dass es weitergehen muss. Ich möchte das nicht mit quantitativem Fokus betrachten, sondern mit qualitativem. Es müssen kleine, gut organisierte Gruppen bleiben; nur so ist die Sicherheit gewährleistet. Und es müssen Personen sein, die perfekt zusammenpassen. Wie viele Leute das sind, das spielt keine Rolle. Lieber zu zehnt zufrieden und gesund ans Ziel kommen als 30 Personen enttäuschen, weil es zu viel und zu unausgewogen war. Ich möchte am Konzept nichts ändern, auch nicht am perfekt eingespielten Kernteam. Das hat so gut funktioniert, weil wir alle angefressen und ein bisschen verrückt sind.

Die Finanzlage ist angespannt. Liegen solche Aktionen überhaupt drin?

Wir haben Unterstützerinnen und Gönner gewonnen, sodass wir uns um die finanziellen Aspekte keine Sorgen machen müssen – auch nicht für künftige Durchführungen. Es ist schön zu sehen, dass es gerade in Zeiten wie diesen – Menschen und Organisationen gibt, die den Wert sehen und nicht nur den Preis. Das hat mich sehr berührt: Der Zuspruch ist gross, wir sind im richtigen Moment am richtigen Ort.

Hast Du Ideen für weitere Touren?

Ja, ich war im Sommer auf einer Fahrradtour im Engadin und hab mir den Albula- und Berninapass näher angeschaut. Auch der Gotthard und Lukmanier sind reizvoll. Ich hab ein paar Ideen. Und ich weiss: Da sind Leute, die Feuer und Flamme sind für weitere Aktivitäten. Das Abenteuer geht weiter.



Interview: Katja Wohlwend
Mitarbeiterin Unternehmenskommunikation



Filmtipp:
YouTube → Brüggli →
Wheels of Motion →
- Königsetappe
- Grosse Scheidegg
- Rückkehr nach
Romanshorn

Tag 5: In der Linth-Ebene ging es zur Abwechslung mal geradeaus.
Bild: mha.



Sieht viel Potenzial in «Wheels of Motion»: Initiant und Projektleiter Michael Haller.

«Diese Erfahrung nimmt mir keiner»

Ich bin mir das Fahrradfahren schon gewohnt, weil ich zweimal wöchentlich zwischen Götighofen und Romanshorn hin- und herfahre. Das sind pro Weg eineinhalb Stunden. Eine viel grössere Fahrradtour habe ich mir anfangs nicht zugetraut. Ich habe es aber trotzdem versucht. Ich bin an meine Grenzen und darüber hinaus gegangen. Vor allem war die grosse Steigung am zweiten Tag über zwei Pässe gar nicht leicht für mich. Ich habe aber nicht aufgegeben und habe es geschafft. Dagegen war alles

andere, was danach kam, ein Kinderspiel. Mehrmals hatte ich platte Reifen, die jedes Mal geflickt werden mussten. Das war nervig. Im Moor in Rothenthurm entdeckte ich einen Schilfer-Ladetraktor – mein ultimatives Traumfahrzeug. Davon musste ich sofort ein Foto machen. «Wheels of Motion» war eine super Idee. Wenn wieder einmal so eine Fahrradtour stattfindet, bin ich sicher wieder dabei, denn diese Erfahrung kann mir keiner nehmen.



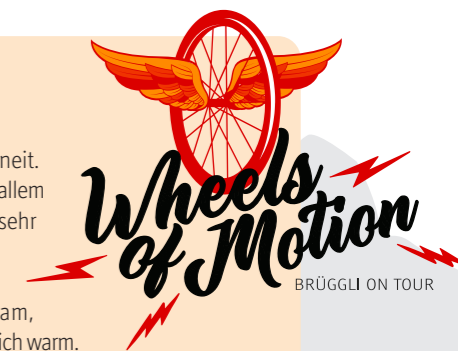
Jakob Stark
Lernender Logistikpraktiker PrA

«Es hat sich in jeder Hinsicht gelohnt»

Ich bin Mountainbiker. Diese Sportart bedeutet mir sehr viel und ist ein grosser Teil meines Lebens. Ich fahre oft im Wald oder über Feldwege. Darum wäre es mir nie in den Sinn gekommen, eine Strassen-Tour zu fahren. Anfangs war ich mir nicht ganz sicher, ob ich bei «Wheels of Motion» teilnehmen soll oder nicht, weil ich Einzelgänger bin. Eine Fahrradtour mit so vielen Menschen zu machen, die ich nicht kenne, war eine grosse Herausforderung. Ich habe mir das alles sehr problematisch vorgestellt – aber ich wurde eines Besseren belehrt. Es war

alles schön und unkompliziert organisiert und es tauchten zum Glück keine grösseren Probleme auf, die ich nicht handhaben konnte. Ich habe sogar festgestellt, dass ich in einer Gruppe gut funktionieren kann. Das alles hat mich sehr positiv überrascht. Das grösste Highlight für mich war der zweite Tag – die Fahrt auf die Grosse Scheidegg und dann noch über den Brünig-Pass. Entlang der majestätischen Berge inmitten einer wunderschönen Landschaft zu fahren, war toll. Für mich war das die grösste Herausforderung auf dieser Tour. In der Nacht zuvor

hat es geschneit. So war es vor allem im Schatten sehr kühl. Sobald man aber an die Sonne kam, war es herbstlich warm. Diese Temperaturunterschiede waren nicht ganz ohne. Die Teilnahme an «Wheels of Motion» hat sich für mich in jeglicher Hinsicht gelohnt und ich kann mir gut vorstellen, ein weiteres Mal mitzumachen.



«So ein schönes, cooles Gefühl»

Ich habe viel trainiert, jeden Tag mit dem Velo von Amriswil nach Romanshorn zur Arbeit. Auch an den gemeinsamen Trainings habe ich teilgenommen. Die Fahrradtour ist für mich sehr gut gelaufen. Beim Bergaufwärtsfahren war ich sogar einer der Stärksten. Für mich waren die rasanten Abfahrten das Schönste. Hin und wieder haben wir sogar Schnee gesehen, da wir ja in höheren Gegenden unterwegs waren. Das war für Mitte September ein recht ungewohntes Bild. Ich habe mich über den Schnee gefreut. Muskelkater hatte ich zum Glück nicht. Wir haben jeweils in schönen Hotels übernachtet und ich durfte mit Jakob Stark –

ein sehr flotter Kollege – das Zimmer teilen. Nach der letzten «Wheels of Motion»-Etappe gab es eine Willkommensfeier. Meine Mutter und viele andere waren da. Sie sind für mich gekommen und haben darüber gestaunt, was ich alles in dieser Woche geleistet habe. Das war so ein schönes, cooles Gefühl. Das hat mich zu Tränen gerührt. Ich freue mich auf den Sommer, weil ich dann endlich wieder die supertollen «Wheels of Motion»-T-Shirts anziehen kann, die uns geschenkt wurden. Ich würde auf jeden Fall wieder mitmachen; es war so ein schönes Erlebnis.



Gabriel Schoop
Mitarbeiter Montage/Mechanik

Jakob tankt Energie für die nächsten Kilometer.



Steile Anstiege waren an der Tagesordnung.

«Aufeinander aufgepasst»

Am Anfang war ich noch etwas unerfahren. Ich habe aber viel auf dem Fahrrad geübt und regelmässig am Vital- und Spinning-Training teilgenommen. So habe ich mich sehr verbessern können. Unser Team fand ich super. Wir haben immer aufeinander aufgepasst, hatten jede Menge Spass und nie Streit. Auf der Fahrradtour hatten wir die Gelegenheit, uns noch viel besser kennenzulernen. Das fand ich so cool. Es war schön, umgeben von der Natur zu sein, und das Wetter war auch fast immer gut. In den Pausen besichtigten wir einmal ein Schloss und ein anderes Mal haben wir ein Kloster besucht. Dann sind wir auch noch gemeinsam chinesisch und italienisch essen gegangen. Das hat mir gut gefallen. Bei «Wheels of Motion» bin ich sehr gern wieder einmal dabei.



Martina Davatz
Mitarbeiterin Co-Packing

«Unvergesslich»

Mit unserem Vitaltraining und Spinning konnte ich Kraft aufbauen und mich auch mental auf die Velotour vorbereiten. Wichtig war mir die Probefahrt ins Appenzellerland, bei der ich über 80 Kilometer zurücklegte. Danach wusste ich, dass ich die Tour mit meinem E-Bike schaffen kann. Bisher fuhr ich nicht mehr als 60 Kilometer am Stück. Die Gruppendynamik war super und ich fühlte mich mit den anderen schnell wohl und sicher. Wir waren füreinander da und hatten Spass. Auch wollte ich eine ähnliche Strecke immer schon mal fahren wegen der wunderschönen Landschaften. Diese genoss ich in vollen Zügen.

Am besten hat mir die Fahrt auf die Grosse Scheidegg gefallen. Dass ich es schaffe, dort hochzufahren, war erhebend für mich und machte mich stolz. Es war zwar der anstrengendste Tag, da wir noch über den Brünig fuhren, aber es war unglaublich schön.

Diese Velotour bleibt für mich unvergesslich und einzigartig. Dafür bin ich dem Brüggli-Team sehr dankbar.



Doris Schütz
Mitarbeiterin Qualität & Service



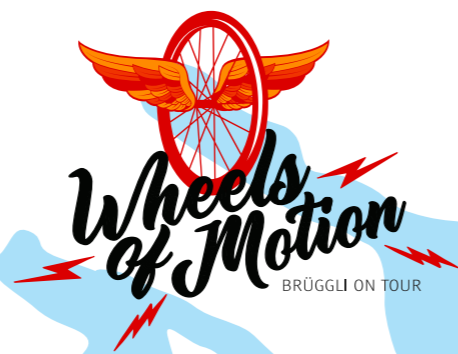
Roland Rufer
Mitarbeiter Qualitätsmanagement

«Wheels of Motion» führte in Gebiete, wo auch im September schon Schnee liegt. Gabriel zeigt, wie wichtig eine gute Ausstattung ist.



Schön war's

Das Projekt «Wheels of Motion» hat kostbare Erfahrungen und Erfolgserlebnisse ermöglicht. Es war anspruchsvoll und beflügelnd zugleich.



Zur Vorbereitung gehörten intensive Vital- und Mentaltrainings in der Karateschule. Zudem setzten sich die Teilnehmenden regelmässig aufs Spinningrad.



Die sechstägige Velotour war anstrengend, aber erfüllend und geprägt von viel Gemeinschaftssinn.

Alle Teilnehmenden haben es geschafft: Sie sind gesund und stolz nach Hause gekommen.

