

Campus



Mitarbeitende im Mittelpunkt.

Frühling 2026



Generationen im Dialog

6 Interview

Schwierige Gespräche
erfolgreich meistern

18 Perspektive

Wissen, das
weiterbringt

27 Medienspiegel

Zum Gedenken an
Guido A. Zäch

Angebot

Auf die Plätze, fertig, los

ASICS steht für Anima Sana in Corpore Sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Und genau darum geht es: Bewegung in all ihren Formen unterstützt dein Wohlbefinden und begleitet dich im Alltag. Ob du nach Feierabend eine kleine Joggingrunde drehst, dich auf deinen nächsten Marathon vorbereitest oder einfach funktionale Kleidung und Schuhe für deine aktive Freizeit suchst – im E-Shop von Montana Sport wirst du garantiert fündig.



40 Prozent Rabatt auf alle ASICS-Produkte

Im E-Shop von Montana Sport profitieren Mitarbeitende der Schweizer Paraplegiker-Gruppe von 40 Prozent Rabatt.

Angebot einlösen:

Verwende den unten stehenden Link und gib beim Check-out den Vorteilscode SPZ40. Die Aktion gilt bis 19. April 2026. Hier geht's zum E-Shop: bit.ly/asics_aktion

+ Weitere attraktive Angebote im Intranet
Ob Freizeitaktivitäten, Shopping oder Versicherungen – die SPG bietet ihren Mitarbeitenden zahlreiche Vergünstigungen. Mehr Infos findest du hier:
[Intranet > Meine Vorteile > Vergünstigungen](#)



Gemeinsam mehr erreichen

Die SPG ist eine Organisation, die Menschen verbindet – über Funktionen, Fachbereiche und Standorte, aber auch über Generationen hinweg. Genau diese Vielfalt macht uns stark. Bei uns arbeiten Kolleginnen und Kollegen, die seit Jahrzehnten mit Erfahrung, Gelassenheit und einem tiefen Verständnis für unsere Werte wirken. Gleichzeitig engagieren sich zahlreiche jüngere Mitarbeitende, die neue Perspektiven einbringen und unsere Zukunft aktiv mitgestalten.

Wenn unterschiedliche Denkweisen zusammenkommen, entsteht Innovation. Wenn Erfahrungswissen auf frische Ideen trifft, profitieren alle. Vielfalt bedeutet jedoch auch, dass verschiedene Vorstellungen, Arbeitsweisen und Erwartungen aufeinandertreffen. Das kann zu Reibungen führen.

In dieser Ausgabe unseres Mitarbeitenden-Magazins wollen wir gegenseitiges Verständnis fördern. Generationenvielfalt ist kein Thema, das trennt – sie ist ein Potenzial, das verbindet. Und sie gelingt dann besonders gut, wenn wir einander zuhören, voneinander lernen und gemeinsam weiterdenken.

Joseph Hofstetter
Direktor SPS

4 **kurz & knapp**

Wissenswertes aus der SPG

6 **Generationenkonflikte erfolgreich meistern**

Martina Langer erklärt, wie schwierige Gespräche gelingen

8 **Generationen im Dialog**

Was wir voneinander lernen können



12 **Praxis**

Hinter den Kulissen des Hallenbads im SPZ

15 **Aussenblick**

Die Wings-for-Life-Stiftung sagt Danke für die Unterstützung aus Nottwil

16 **Visite**

Pascale Thürig über ihre ersten Wochen als Leiterin Pflege

18 **Perspektive**

ParAcademy: Wissen, das weiterbringt

21 **Expertentipp**

5 Tipps für deinen digitalen Frühlingssputz

22 **Applaus**

Engagement für die Umwelt: Das Hotel Sempachersee ist neu Green-Globe-zertifiziert



24 **Panorama**

Thomas Villiger-Brun über die Bedeutung von Spiritualität im Klinikalltag

26 **Nachgefragt**

Die ParAthletics in Nottwil

27 **Medienspiegel**

In Gedenken an Guido A. Zäch



Impressum

Campus Frühling 2026, 6. Jahrgang
Das Magazin für Mitarbeitende der Schweizer Paraplegiker-Gruppe

Herausgeberin: Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Unternehmenskommunikation, 6207 Nottwil, newsroom@paraplegie.ch

Redaktion: Andrea Zimmermann (Redaktionsleitung), Cathérine Gasser (Stellvertretende Redaktionsleitung); **Redaktionelle Mitarbeit:** Helen Affolter, Peter Birrer, Carina Röthlisberger, Nadja Sägesser, Sonja Helfenstein; **Gestaltung:** Andrea Federer (Leitung Visuelle Kommunikation SPS), Daniela Erni; **Fotos und Illustrationen:** Walter Eggenberger, Adrian Baer, Sabrina Kohler, Flavia Parli, istockphoto

Druck: Wallmann Medien und Kommunikation AG, Beromünster; Auflage: 2570 Exemplare

Papier: Refutura, Recycling, matt; das Magazin wird klimaneutral gedruckt
Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin

Themeneingabeschluss Ausgabe 2/26: 8. April 2026; das Magazin erscheint vierteljährlich



Wir sind als «Friendly Work Space»
zertifiziert – und stolz darauf.
Mehr Infos dazu findest du hier:
friendlyworkspace.ch

myclimate
Wirkt. Nachhaltig
Drucksache
myclimate.org/01-26-275902



Älter werden mit Querschnittlähmung: ein überraschender Befund

Mit zunehmendem Alter nimmt die Funktionsfähigkeit von Menschen ab. Sie gilt als wichtiger Gesundheitsindikator und beschreibt die Fähigkeit, alltägliche Aufgaben zu bewältigen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Auch bei Personen mit Querschnittlähmung nimmt diese im Lauf des Lebens ab. Überraschend ist jedoch, wen es besonders trifft: Eine neue Studie der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) zeigt, dass Menschen mit inkompletter Querschnittlähmung im Alter mehr an Funktionsfähigkeit verlieren als Personen mit kompletter Lähmung.

«Mit diesem Ergebnis haben wir so nicht gerechnet», sagt Carla Sabariego, Forschungsgruppenleiterin und Mitautorin der Studie. Die Erklärung der Forschenden: Menschen mit inkompletter Lähmung starten mit einem höheren Funktionsniveau – und können daher im Laufe der Jahre mehr verlieren. Bei komplett gelähmten Personen ist dieser Spielraum kleiner.



Warum sind diese Erkenntnisse wichtig? «Erstmals liegen Daten zum langfristigen Gesundheitsverlauf von Menschen mit Querschnittlähmung vor», sagt Carla. Diese Daten helfen Fachpersonen, Behandlungen von Anfang an gezielter auszurichten. Denn Menschen mit Querschnittlähmung haben heute fast dieselbe Lebenserwartung wie Menschen ohne Lähmung – umso entscheidender ist es, ihre Selbstständigkeit und Funktionsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten.

Die ganze Studie findest du hier (auf Englisch):

+ bit.ly/funktionsfaehigkeit



«Ich bin Active»

Du willst die Kolleginnen und Kollegen von Active Communication in Steinhilfen besser kennenlernen? Mehr über ihre Geschichten, ihre Talente und ihr Engagement findest du hier:

+ paraplegie.ch/active



Jetzt beantragen

Dein neues Mobilitätsabo

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) unterstützt dein Pendeln mit bis zu 500 Franken pro Jahr oder vergünstigtem Parkingtarif. Voraussetzung ist, dass du bis spätestens 30. März 2026 dein bisheriges Mobilitätsabo erneuert oder ein anderes gewählt hast.

Wähle jetzt und sichere dir den Mobilitätsbonus für ein weiteres Jahr. Alle Infos findest du hier:

Intranet > Meine Vorteile > Mobilitätsabos

Adieu Guido A. Zäch

Traurig nehmen wir Abschied von unserem Gründer und Ehrenpräsidenten Guido A. Zäch, der am 16. Februar im Alter von 90 Jahren verstorben ist. Unsere Gedanken sind bei seiner Familie, der wir viel Kraft und Zuversicht wünschen.

Mit Dankbarkeit blicken wir auf sein Vermächtnis: den Aufbau eines weltweit einzigartigen Leistungsnetzes für Menschen mit Querschnittlähmung. Mit seinem unermüdlichen Engagement hat er das Leben vieler Betroffener nachhaltig geprägt. Die über 2000 Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker Gruppe (SPG) werden sein Lebenswerk und seine Vision weitertragen und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Die Anteilnahme ist gross – nicht nur innerhalb der SPG, sondern auch in den nationalen Medien. Einen Überblick dazu findest du auf Seite 27.

Mehr Infos zu Guido A. Zächs Lebenswerk findest du hier:

+ paraplegie.ch/guido-zaech

Laufen für alle

Am 10. Mai fällt um 13 Uhr in Zug der Startschuss für den Wings for Life World Run – ein einzigartiger Event, der weltweit Spenden für die Rückenmarkforschung sammelt. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) ist nationale Partnerin. Das SPS-Team besteht aus über 160 Läufer*innen und Rollstuhlfahrenden. Der Flagship Run in Zug ist seit Monaten ausverkauft.

Möchtest du trotzdem Teil des Teams sein? Dann nimm via App-Run teil und starte dort, wo immer du bist. Schreibe eine E-Mail an newsroom@paraplegie.ch und setze gemeinsam mit uns ein Zeichen der Solidarität für Menschen mit Querschnittlähmung.

Frühling 2026 Agenda

23. bis 28. März
Woche der Gesundheitsberufe
SPZ

29. April
Versammlung der Gönner-
Vereinigung der Schweizer
Paraplegiker-Stiftung
18 Uhr, Aula SPZ

21. bis 23 Mai
ParAthletics
Campus Nottwil



Personalfest 2026:
Jetzt anmelden

Am 19. Juni findet das
Personalfest unter dem
Motto «Völlig losge-
löst» statt. Es erwartet
dich ein abwechslungs-
reicher Abend mit
gutem Essen und toller
Musik.

Melde dich jetzt an:



+ bit.ly/personalfest2026

«Es geht darum, in Beziehung zu bleiben»

Wenn unterschiedliche Generationen zusammenarbeiten, treffen oft verschiedene Werte und Erwartungen aufeinander. Martina Langer, Leitende Ärztin Psychiatrie (SPZ) und Expertin für Kommunikation im medizinischen Alltag, erklärt, wie gute Kommunikation dabei helfen kann, Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte zu entschärfen.

Interview: Andrea Zimmermann

Martina, wenn du auf deinen Arbeitsalltag blickst: Wo entstehen besonders häufig Missverständnisse?

Meist dort, wo Informationen unvollständig weitergegeben werden oder unterschiedliche Kommunikationsstile aufeinandertreffen. Menschen meinen zwar dasselbe, formulieren es aber unterschiedlich. Dazu kommen Emotionen, persönliche Prägungen und Erwartungen – das ist ein fruchtbarer Boden für Irritationen.

Inwiefern erlebst du das auch in generationenübergreifenden Teams?

Wenn Menschen aus verschiedenen Altersgruppen zusammenarbeiten, treffen unterschiedliche Erwartungen und Erfahrungen aufeinander. Jüngere Mitarbeitende bringen oft andere Vorstellungen von Arbeitszeiten, Mitbestimmung oder Work-Life-Balance mit als ältere, die unter ganz anderen Bedingungen gearbeitet haben. Das führt jedoch selten zu offenen Konflikten, eher zu leisen Spannungen, die sich im Alltag bemerkbar machen.

Wie äussern sich diese?

Zum Beispiel in Aussagen wie: «Wir mussten früher viel mehr leisten.» Da-

hinter steckt meist kein Angriff, sondern eine andere Lebenserfahrung. Ähnliche Spannungen sehe ich auch in der Pflege, wenn sehr erfahrene Fachpersonen kurz vor der Pensionierung mit jungen Mitarbeitenden zusammenarbeiten, die neu ins Team kommen und andere Zugänge haben.

Schnell spricht man dann von «Generationenkonflikten». Triffst du das aus deiner Sicht wirklich den Kern?

Nicht ganz. Der Jahrgang prägt uns zwar durch den Zeitgeist. Viel stärker wirken aber individuelle Prägungen – etwa familiäre Werte, kulturelle Hintergründe oder das soziale Umfeld. Ein Boomer und eine Person aus der Generation Z können sich in ihren Grundhaltungen sehr ähnlich sein, wenn sie vergleichbare Werte mitbekommen haben. Umgekehrt können zwei Menschen derselben Generation völlig unterschiedliche Mindsets haben.

Trotzdem scheinen Gespräche zwischen Jung und Alt oft schwierig. Warum?

Weil unterschiedliche Kommunikationsstile aufeinandertreffen. Manche sprechen sehr direkt, andere indirekter. Manche reagieren emotional, andere



«Wenn Erfahrung abgewertet oder digitale Kompetenz überhöht wird, kann das Spannungen verstärken.»

Martina Langer
Leitende Ärztin Psychiatrie (SPZ)

bleiben sachlich. Wenn der Tonfall den Inhalt überlagert, geht es plötzlich nicht mehr um die Sache, sondern um verletzte Gefühle.

Warum redet man gerade dann oft aneinander vorbei?

Weil unterschiedliche Ebenen aufeinandertreffen. Sachliche Argumente zielen auf Lösungen, Emotionen hingegen auf Verständnis. Im medizinischen Alltag zeigt sich das besonders deutlich: Behandlungsteams argumentieren fachlich, während Angehörige emotional stark betroffen sind. Wenn Emotionen dann denselben Stellenwert einfordern wie Fachwissen, reden die Beteiligten aneinander vorbei.

Was braucht es, damit die Kommunikation in solchen Momenten nicht eskaliert?

Zuerst einmal die Bereitschaft, die eigene Perspektive zu relativieren. Gute Kommunikation beginnt nicht bei Argumenten, sondern bei der Wahrnehmung des Gegenübers. Wer nur aus der

eigenen Lebenswelt heraus denkt, verpasst den Zugang zur anderen Person.

Das heisst?

Man muss sich fragen: Wie geht es dieser Person gerade? Was beschäftigt sie? Wenn ich jemanden innerlich als «überempfindlich» oder «unflexibel» abstemple, erreiche ich sie oder ihn nicht. Jemanden abzuholen bedeutet, die emotionale Lage ernst zu nehmen. Erst dann kann man über Inhalte sprechen.

Warum spielen persönliche Prägungen hier eine grosse Rolle?

Weil wir unsere eigenen Werte und Erfahrungen unbewusst als Massstab nehmen. Familiäre Hintergründe, kulturelle Einflüsse oder frühere Erlebnisse prägen, wie wir denken, fühlen und reagieren. Wer das reflektiert, ver-

steht schneller, warum andere anders ticken – und schafft damit die Grundlage für konstruktive Gespräche.

Es scheint, dass digitale Kompetenz immer wichtiger wird, während Erfahrung an Bedeutung verliert. Wie wirkt sich das auf die Zusammenarbeit zwischen den Generationen aus?

Wenn Erfahrung abgewertet oder digitale Kompetenz überhöht wird, kann das Spannungen verstärken. Man sollte die Chancen dahinter sehen: Teams werden stark, wenn Erfahrungswissen und neue Perspektiven zusammenspielen. Zum Problem wird Generationenvielfalt erst dort, wo gegenseitige Wertschätzung fehlt.

Was hilft dir persönlich, wenn Gespräche schwierig werden?

Ich orientiere mich gerne an den Modulen unserer internen Kommunikationsschulung. Bei emotional geprägten Gesprächssituationen hilft beispielsweise die NURSE-Technik (siehe Box). Je nach Persönlichkeit und Situation können aber auch andere der insgesamt acht Module flexibel angewendet werden. Zudem sollte man nie vergessen: Humor, Selbstreflexion und Selbstironie helfen dabei, schwierige Situationen zu entspannen. Sie erinnern uns daran, dass es im Gespräch nicht ums Gewinnen geht, sondern darum, in Beziehung zu bleiben.

Souverän bleiben, auch wenn es schwierig wird

Die **NURSE-Technik** ist ein Gesprächsinstrument, das dir dabei hilft, die Emotionen deines Gegenübers anzuerkennen, zu deeskalieren und eine tragfähige Beziehungsebene herzustellen. Es gibt dir in schwierigen Gesprächen Sicherheit, reduziert Anspannung und ebnet den Weg für konstruktive Lösungen. Befolge dazu die folgenden fünf Schritte, die du flexibel einsetzen kannst:

Zuerst benennst du das wahrgenommene **Gefühl** (N: Naming), zum Beispiel: «Ich nehme wahr, dass dich diese Situation gerade belastet.» Danach zeigst du **Verständnis** (U: Understanding) und machst

deutlich, dass die Reaktion nachvollziehbar ist: «Ich kann gut verstehen, dass dich das beschäftigt.» Anschliessend drückst du Wertschätzung und **Respekt** aus (R: Respecting), etwa mit: «Ich finde es stark, dass du das offen ansprichst.» Im nächsten Schritt bietest du klare **Unterstützung** an (S: Supporting), zum Beispiel: «Ich bin da, und wir schauen gemeinsam, wie wir weiterkommen.» Zum Schluss vertiefst du das **Gespräch** (E: Exploring), indem du nach den konkreten Bedürfnissen oder Erwartungen fragst: «Was bräuchtest du jetzt, damit du in dieser Situation besser weiterarbeiten kannst?»

Unterschiede als Stärke: Generationen im Austausch

Erfahre auf den nächsten Seiten und im Video mehr darüber, was SPG-Mitarbeitende voneinander lernen wollen:

[+ bit.ly/generationenmix](https://bit.ly/generationenmix)

Michelle Duss (18), Lernende Kauffrau (SPV), liest eigentlich gar nicht so gerne. «Aber beim Lernen komme ich nicht darum herum», sagt sie mit einem Lächeln. Neben der Ausbildung ist die Freizeit knapp – umso mehr freut sie sich, ihre Freundinnen beim Handballspielen zu treffen. «Ich brauche diesen körperlichen Ausgleich, um den Kopf freizubekommen.» Im Team beim Sport etwas zu erreichen, Michelle spielt in der 2. Liga der Damen der Spono Eagles, ist ihr wichtiger, als Stunden auf Social Media zu verbringen. Aber natürlich holt sie sich auf Instagram trotzdem gerne neue Ideen und schaut, was andere gerade machen. Darin sieht sie auch die Stärke ihrer Generation: die Offenheit, Neues auszuprobieren und sich aus vielen Richtungen inspirieren zu lassen.

Falsches Klischee

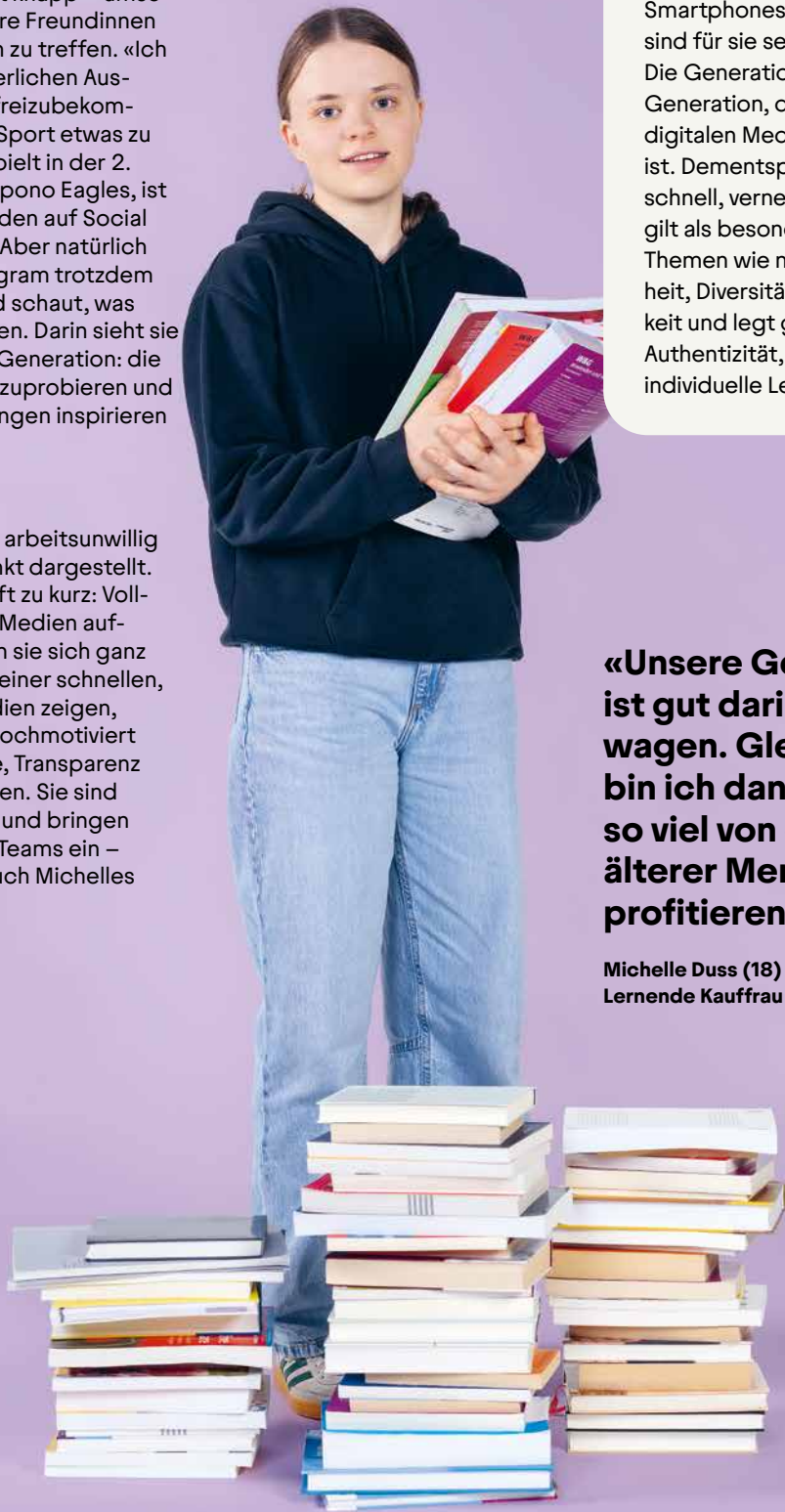
Die Gen Z wird oft als arbeitsunwillig oder ständig abgelenkt dargestellt. Doch dieses Bild greift zu kurz: Vollständig mit digitalen Medien aufgewachsen, bewegen sie sich ganz selbstverständlich in einer schnellen, vernetzten Welt. Studien zeigen, dass viele von ihnen hochmotiviert arbeiten, wenn Werte, Transparenz und Flexibilität stimmen. Sie sind fokussiert, lernbereit und bringen neue Perspektiven in Teams ein – Eigenschaften, die auch Michelles Team an ihr schätzt.

**Generation Z
(ca. 1997 – 2012)**

Smartphones und Social Media sind für sie selbstverständlich: Die Generation Z ist die erste Generation, die vollständig mit digitalen Medien aufgewachsen ist. Dementsprechend denkt sie schnell, vernetzt und visuell. Sie gilt als besonders sensibel für Themen wie mentale Gesundheit, Diversität und Nachhaltigkeit und legt grossen Wert auf Authentizität, klare Werte und individuelle Lebensentwürfe.

«Unsere Generation ist gut darin, Neues zu wagen. Gleichzeitig bin ich dankbar, dass ich so viel von der Erfahrung älterer Menschen profitieren darf.»

**Michelle Duss (18)
Lernende Kauffrau (SPV)**



Fotos: Sabrina Kohler

Maurice «Mo» Amacher (35), Berater Rehatechnik (Orthotec), bricht mit dem Vorurteil, Millennials zeigten nicht dieselbe Leistungsorientierung wie frühere Generationen. «Ich habe seit meinem elften Lebensjahr hart an meiner Karriere als Profisportler gearbeitet», sagt er. «Und das auch während meiner Ausbildung.» So viel Disziplin zahlt sich aus: Bereits mit 15 Jahren gehörte er der Rollstuhlbasketball-Nati an und mit 17 Jahren nahm er als Leichtathlet an den Paralympics teil. «Ich war schon immer sehr zielstrebig», sagt er. Wenn er anderen jedoch etwas mitgeben könnte, dann wäre es vor allem eines: sich nicht von Vorurteilen blenden zu lassen. Als Rollstuhlfahrer erlebt er immer wieder, dass Menschen ihn unterschätzen. «Wer mich kennt, weiss, dass ich immer alles gebe. Ganz unabhängig davon, was andere mir zutrauen.»

Gesund mit Hund

Hund Hugo hält Mo ordentlich auf Trab – und das ist auch gut so. Studien zeigen immer wieder, dass Hundebesitzerinnen und -besitzer nicht nur körperlich und mental gesünder sind, sondern auch mehr soziale Kontakte pflegen und länger leben als Menschen ohne Hund.

«Im Sport wie im Leben gilt für mich: Gib alles! Genau das hat mich immer weitergebracht.»

**Maurice «Mo» Amacher (35)
Berater Rehatechnik
(Orthotec)**



Generation Y / Millennials (ca. 1981 – 1996)

Millennials sind mit der Digitalisierung und Globalisierung aufgewachsen und haben Social Media, Mobilität und lebenslanges Lernen früh verinnerlicht. Teamarbeit, Flexibilität und offene Kommunikation spielen für sie eine zentrale Rolle. Sie legen grossen Wert auf Selbstverwirklichung, Sinnhaftigkeit und Life-Balance und hinterfragen traditionelle Karriere- und Lebensmodelle stärker als frühere Generationen.

Torsten Pinter (56), Direktor Hotel Sempachersee, bezeichnet sich selbst als Workaholic. Wie kommt es dazu? «In erster Linie ist es das Pflicht- und Verantwortungsbewusstsein, das unserer Generation anerkennend wurde», sagt er lachend. Es sei ihm wichtig, für sein Team da zu sein und alle bestmöglich zu unterstützen. Torsten hat nicht nur hohe Ansprüche an sich selbst, sondern auch an seine Mitarbeitenden. Mit zunehmendem Alter merkt er jedoch, dass er gelassener wird. Arbeit ist nicht alles – auch Erholung ist wichtig. Seit fünf Jahren verbringt er seine Freizeit daher am liebsten beim Kitesurfen. «Da kann ich alles um mich herum vergessen.»

Gewusst?

Beim Kitesurfen lässt man sich von einem grossen Lenkdrachen über das Wasser ziehen, während man auf einem Board steht. Und das kann richtig schnell werden: Geübte Fahrerinnen und Fahrer erreichen oft 40 bis 60 km/h, je nach Wind und Technik. Der aktuelle Geschwindigkeitsrekord liegt sogar bei 107,36 km/h.



**Generation X
(ca. 1965 – 1980)**

Die Generation X hat den Übergang in die digitalisierte Arbeitswelt problemlos bewältigt und gilt als besonders anpassungsfähig, unabhängig und pragmatisch. Aufgewachsen in einer Zeit wachsender Unsicherheit, hat sie früh gelernt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Neuen Trends begegnet sie oft mit Skepsis. Statt Selbstdarstellung stehen für sie Verlässlichkeit, Eigenständigkeit und lösungsorientiertes Handeln im Vordergrund.

«Hohe Ansprüche und Gelassenheit müssen sich nicht ausschliessen. Das möchte ich auch anderen weitergeben: Engagement ist nur mit Selbstfürsorge möglich.»

**Torsten Pinter (56)
Direktor Hotel Sempachersee**

Esther Gurzeler-Willimann (64), Assistentin Projektmanagement & Fundraising (SPS), blickt auf eine 32-jährige Karriere bei der SPG zurück. «Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, ist mir immer gelungen», sagt sie nicht ohne Stolz. Für Frauen ihrer Generation war das keine Selbstverständlichkeit. Dabei ist ihr eines stets wichtig geblieben: das Miteinander. Genau das wünscht sie sich auch von allen Mitarbeitenden: dass man voneinander lernt, sich zuhört und einen wertschätzenden Umgang pflegt.

Zülig unterwegs

Esther ist vor allem in ihrer Freizeit viel mit dem E-Bike unterwegs. «Beim Velofahren kann ich abschalten und tue der Umwelt erst noch etwas Gutes.»

Entgegen allen Vorurteilen

Boomer werden oft als technisch unbegabt oder nicht besonders anpassungsfähig dargestellt. Dabei stimmt das nicht ganz: Kaum eine Generation hat im Verlauf des Lebens so viele Veränderungen miterlebt. So hat auch Esther die Digitalisierung der Arbeitswelt und das Aufkommen von KI miterlebt und immer wieder dazugelernt.

«Heute hinterfragen die Jungen vieles von dem, was wir früher gemacht haben – und das ist auch gut so. Trotzdem ist es wichtig, voneinander zu lernen.»

Esther Gurzeler-Willimann (64), Assistentin Projektmanagement & Fundraising (SPS)



Babyboomer (ca. 1946 – 1964)

Die Babyboomer sind in einer Zeit des wirtschaftlichen Aufschwungs und gesellschaftlichen Optimismus nach dem Zweiten Weltkrieg aufgewachsen. Sie gelten als leistungsorientiert, pflichtbewusst und stark durch klassische Karriere- und Familienmodelle geprägt. Dabei sind Arbeit, Sicherheit und Durchhaltevermögen für sie zentrale Werte.

Mehr als Aufsicht

Andreas Widmer leitet die Schwimmaufsicht im Hallenbad. Der 65-Jährige und sein Team stellen hohe Qualitätsansprüche – und pflegen das Zusammenspiel mit verschiedenen Berufsgruppen.

Text: Peter Birrer

Fotos: Sabrina Kohler

Die Arbeitskleidung erinnert an den Sommer. Der Mann trägt Shorts, ein ärmelloses Shirt und ein Lächeln im Gesicht, die Füsse stecken in Badelatschen – und da, wo er zu tun hat, herrschen Temperaturen, die zusätzliche Kleidung überflüssig machen. Andreas Widmer, den alle «Andi» rufen, leitet die Schwimmaufsicht im Hallenbad des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ). Sein Arbeitsort lässt keine Wünsche offen: Nach umfassender Modernisierung wurde das Bad Mitte August 2025 wiedereröffnet.

Niemand soll jedoch glauben, dass er die meiste Zeit in der Beobachterrolle auf einem Hochsitz verbringt. Natürlich zählt das Aufpassen zu den zentralen Aufträgen, die er vorwiegend in einem kleinen Raum erledigt. Mehrere Kameras erfassen jeden Winkel sowohl des 25 Meter langen Chromstahlbeckens mit seinen sechs Bahnen als auch des Therapiebeckens mit den Sprudelliegen. Sobald sich eine Person während mehrerer Sekunden nicht bewegt, löst das automatisch einen Alarm auf seinem Handy aus. Aber die täglichen Aufgaben des Teams gehen weit über das aufmerksame Beaufsichtigen hinaus.

Der Bademeister packt an

Es ist ein früher Freitagmorgen im Februar, noch stockdunkel, und Andi ist längst in seinem Element. Mitten in der Nacht ist er aufgestanden, von seinem Wohnort Horw nach Nottwil gefahren und seit 5 Uhr im Einsatz. Ab 6 Uhr wird das Bad für zwei Stunden der Öffentlichkeit zur Verfügung stehen, doch bevor die Türen aufgehen, reinigt Andi sorgfältig den Boden rund um das Becken.

Sicherheit und Sauberkeit – darauf legen Andi und seine Crew grössten Wert: «Wir verfügen über eine Topanlage mit modernster Technik. Das erfordert automatisch ein hohes Qualitätsbewusstsein.» Um diese Anforderungen zu erfüllen, braucht es ein intaktes Zusammenspiel mit Leuten, die nicht zur Kerngruppe der Schwimmaufsicht zählen. Doch dazu später mehr.

Eigentlich könnte es Andi gemütlich angehen und jeden Tag so lange im Bett bleiben, wie er möchte. Schliesslich hat er am 1. August 2025 das offizielle Rentenalter erreicht. Bloss: Es würde nicht seinem Naturell entsprechen, sich zurückzulehnen. Der ehemalige Triathlet und passionierte Schwimmer war 30 Jahre lang als Ausendienstler unterwegs, hatte immer mit Menschen zu tun und möchte

auch jetzt nicht auf Begegnungen verzichten.

Als die Stelle in Nottwil ausgeschrieben ist, meldet er sich, erhält den Zuschlag – und beginnt gleich nach seinem 65. Geburtstag. Heute sagt er: «Ich habe total den Plausch. Die Arbeit hält mich jung, ich lerne Tag für Tag Neues.»

Aufsicht mit Siebentagewoche

Andi, der in einem 50-Prozent-Pensum tätig ist, übernimmt bei personellen Engpässen auch schon einmal zwei Schichten. Er erstellt die Einsatzpläne für seine Kolleginnen und Kollegen, die ebenfalls in einem Teilpensum oder auf Stundenlohnbasis angestellt sind und sieben Tage abdecken. «Und wenn es nach einem langen Tag noch etwas zu erledigen gibt, tut man das, auch wenn sich der Feierabend um ein paar Minuten verzögert.»

Die bemerkenswerte Auslastung des Hallenbads erfordert vom Team auch, dass es die Belegung der Bahnen und eng getakteten Zeitpläne sorgfältig überwacht. Es kommt vor, dass Schwimmerinnen oder Schwimmer freundlich darauf hingewiesen werden, dass sie das Wasser verlassen müssen, weil eine angemeldete Gruppe an der Reihe ist. →

**«Die Arbeit hält mich
jung, ich lerne Tag für Tag
Neues.»**

**Andreas Widmer
Teamleiter Schwimmaufsicht (SPZ)**



Zurücklehnen entspricht nicht seinem Naturell: Obwohl Andreas Widmer das Rentenalter erreicht hat, arbeitet er in einem 50-Prozent-Pensum.



Patricia Gürber gehört zum Team, das sich um den Unterhalt des Hallenbads kümmert.



Andi blättert in einem Ordner, um einen Einblick zu geben, was Woche für Woche im Hallenbad los ist. Therapien, Aquafit-Kurse, Schwimmkurse der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft, Schulschwimmen, Trainings von Sportclubs, eigene Schwimmkurse mit Carlo Bossert und Andi Widmer als Coaches – es herrscht reger Betrieb.

Andi pflegt Kontakte mit vielen Verantwortlichen, nicht zuletzt mit den verschiedenen Therapeutinnen und Therapeuten, aber auch mit betroffenen Personen: «Es ist wichtig, auf ihre Bedürfnisse einzugehen und sie zu unterstützen.»

Der fleissige Hausdienst

Zusätzlich zu den öffentlichen Schwimmzeiten ist das Hallenbad dreimal wöchentlich exklusiv für Mitarbeitende der Schweizer Paraplegiker-

Gruppe reserviert: jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag von 12 bis 13.30 Uhr. Während dieser Zeiten ist keine Aufsicht präsent. Deshalb gilt grundsätzlich die Regel: Aus Sicherheitsgründen sollen immer mindestens zwei Personen gleichzeitig schwimmen.

Damit der Betrieb funktioniert, ist das erwähnte Zusammenspiel unverzichtbar. Zum Beispiel: mit dem Hausdienst. Abdollah Mohammadi und Senat Nurcheski kümmern sich vornehmlich um die Grundreinigung in den Garderoben und im Eingangsbereich. «Die sind top!», betont Andi. Ein anderes Beispiel: die Haustechnik. Pius Bucher. «Er sorgt für eine überragende Wasserqualität und ist in alle baulichen Massnahmen involviert.» Pius wiederum betont: «Das Zusammenspiel funktioniert sehr gut. Wenn im technischen Bereich etwas anfällt, meldet

sich Andi. Wir arbeiten sehr eng zusammen.»

«Es funktioniert richtig gut»

Ein zweites Beispiel ist die Administration. Dirk Steglich leitet nicht nur das Empfangsteam im SPZ, sondern trägt auch die Gesamtverantwortung für das Hallenbad und ist Anlaufstelle für alle involvierten Berufsgruppen. «Es gibt mehrere Schnittstellen», sagt Dirk und erwähnt neben der Schwimmaufsicht, der Technik und dem Hausdienst auch die Anlasskoordination des SPZ.

Unter seiner Führung wurde 2020 eine eigene Schwimmaufsichtcrew aufgebaut – bis dahin stellte die Gemeinde Nottwil dieses Team. «Ich bin tief drin im Thema Hallenbad», sagt Dirk und betont: «In der aktuellen Konstellation kann ich sagen: Es funktioniert richtig gut und macht Spass.»

«Fortschritt gelingt nur gemeinsam»



Für mich ist der Wings for Life World Run weit mehr als ein globaler Lauf-event. Er ist ein Moment, in dem Menschen auf der ganzen Welt gleichzeitig für ein gemeinsames Ziel starten: Querschnittlähmung heilbar zu machen. In meiner Arbeit erlebe ich täglich, wie entscheidend jede Unterstützung für unsere Forschungsarbeit ist. Dass 100 Prozent aller Startgelder direkt in die Forschung fließen, macht den Lauf einzigartig – und für uns unverzichtbar.

Die Zusammenarbeit mit der Schweizer Paraplegiker-Stiftung verdeutlicht mir immer wieder, wie eng die Bereiche Versorgung, Rehabilitation und Forschung miteinander verbunden sind. Beide Organisationen verfolgen dasselbe Ziel und setzen dabei unterschiedliche Schwerpunkte: Die Stiftung kombiniert ihre Forschungsarbeit mit einer umfassenden Beglei-


tung der Betroffenen, während wir bei Wings for Life unsere ganze Energie in die Förderung wissenschaftlicher Projekte und klinischer Studien investieren. Fortschritt entsteht, wenn wir Wissen teilen, Kompetenzen bündeln und unsere Stärken zusammenbringen.

Besonders beeindruckt mich das konsequente Engagement der Stiftung. Es ist spürbar, wie ernst sie ihre Verantwortung gegenüber Menschen mit Querschnittlähmung nimmt und wie selbstverständlich sie diese Haltung auch bei der Unterstützung des Wings for Life World Run zeigt.

Gemeinsam erreichen wir mehr: Dank der Spenden können wir neue Forschungsansätze vorantreiben und vielversprechende klinische Studien unterstützen, beispielsweise zur Vagusnerv-Stimulation für die Verbesserung der Handfunktion. Jede entdeckte Möglichkeit, selbst kleine Fortschritte im Alltag von Betroffenen zu ermöglichen, ist ein starkes Zeichen der Hoffnung.



Dr. Verena May
Executive Director Research Portfolio
Wings for Life – Spinal Cord Research Foundation
Salzburg



Hat sich gut in ihre neue Aufgabe eingefunden: Pascale Thüring.

Mit frischem Blick

Anfang Jahr hat Pascale Thüring als Leiterin Pflege und Mitglied der Geschäftsleitung im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) angefangen. Im Interview spricht die 31-Jährige über ihren Einstieg und ihre Erfahrungen als Frau in einer Führungsposition.

Text: Nadja Sägeser

Foto: Sabrina Kohler

Pascale, du bist seit wenigen Wochen im SPZ. Wie war der Start für dich?

Lehrreich, spannend und intensiv. Die ersten Wochen waren geprägt von Gesprächen, Sitzungen und Hospitationstagen in unterschiedlichen Bereichen. Die einzelnen Puzzleteile fügen sich langsam zusammen. Ich fühle mich sehr gut aufgehoben und erlebe das SPZ als sehr patienten- und mitarbeiterorientiert. Die Komplexität kenne ich von meinem letzten Arbeitgeber, dem Universitätsspital Zürich – auch wenn das Gebiet hier ein anderes ist. Das SPZ ist ein Ort mit unglaublich

«Ich möchte, dass wir konkurrenzfähig bleiben.»

vielen Möglichkeiten. Es hat Platz für kreative Lösungen für die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten.

Was ist deine Aufgabe?

Ich darf die Abteilungen der stationären Pflege und des Hotelservices sowie die freiwilligen Mitarbeitenden, die Peers und die Seelsorge führen, weiterentwickeln und unterstützen. In den ersten Wochen geht es vor allem ums Verstehen, Kennenlernen der Abläufe, Zuhören, Mitlaufen und Fragenstellen. Ich versuche, viel auf den Stationen unterwegs zu sein und Kontakt zu den Mitarbeitenden sowie den Patientinnen und Patienten zu haben. Mein Auftrag ist es nicht, voll in der Pflege zu arbeiten. Aber wenn es mal brennt,

möchte ich sofort unterstützen können. Ich habe immer ein Set Berufskleidung bei mir im Büro.

Was möchtest du erreichen?

Ich führe eine sogenannte Ideen- und Wunschliste. Das ist für mich ein unverzichtbares Tool beim Start in einen neuen Job. Nie hat man einen so offenen Blick wie am Anfang. Gewisse Wünsche werden sich bestimmt relativieren, dafür kommen neue dazu. Ziele werde ich in Zukunft gemeinsam mit meinem Team und der Geschäftsleitung definieren. Meine aktuell grösste Herausforderung sind die unterschiedlichen Informationskanäle und Systeme, das bin ich nicht gewohnt. Das ist aktuell sehr zeitaufwendig. Unser SPG-Bot ist dabei eine grosse Hilfe.

Ein weiterer Punkt auf meiner Wunschliste ist: Ich möchte, dass wir konkurrenzfähig bleiben. Natürlich haben wir ein grosses Alleinstellungsmerkmal. Trotzdem schadet es nicht, wenn man sich gut positioniert. Was macht uns attraktiv als Arbeitgeberin? Was hilft bei der Rekrutierung? Wir dürfen uns nicht zurücklehnen, sondern müssen uns stetig verbessern und weiterentwickeln.

Welche Erfahrungen hast du damit gemacht, als junge Frau eine Führungsposition zu übernehmen?

Bisher habe ich überwiegend positive Erfahrungen gemacht. Natürlich gibt es anfangs eine gewisse Zurückhaltung, die jedoch weniger mit meinem Alter oder meinem Geschlecht als vielmehr mit meiner neuen Rolle und der damit verbundenen Verantwortung zu tun hat. Diese Skepsis ist für mich nachvollziehbar. Entscheidend ist für mich, dass am Ende Kompetenz, Verlässlichkeit und Engagement zählen. Wenn man liefert, rückt das Persönliche schnell in den Hintergrund, und es ent-

steht ein professionelles Miteinander auf Augenhöhe.

In der Pflege arbeiten tendenziell viele Frauen. In der Leitung oft mehr Männer. Warum?

Dafür kann es viele Gründe geben: Strukturen, Arbeitsmodelle, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder der Mut, Verantwortung zu übernehmen. Es braucht sicher mehr flexible Modelle, damit Führung auch in Teilzeit oder in einer Co-Leitung möglich ist. Und vielleicht auch mehr Vertrauen in die eigene Kompetenz. Ich bin überzeugt, dass Frauen genauso gut führen können. Das ist keine Frage des Geschlechts – sondern der Persönlichkeit.

Über Pascale

Pascale Thüring lebt mit ihrem Partner und zwei Katzen in Zürich und pendelt täglich nach Nottwil. Sie liebt ihr Hochbeet voller Gemüse und Kräuter und powert sich gerne in unterschiedlichen Sportarten aus – von Aerial Yoga über Skifahren, Joggen bis hin zu Stand-up-Paddle. Zudem kocht sie leidenschaftlich gern. Zu ihrer Familie in der Ostschweiz pflegt sie viel Kontakt. Zu ihren Hobbys gehören auch das Reisen, gutes Essen und Musik (sie singt allerdings nur im Auto oder unter der Dusche mit). Sie schläft gerne so lange wie möglich und startet mit einer Schoggi oder Ovi in den Tag, Kaffee mag sie nicht. Humor ist ihr wichtig und sorgt dafür, dass sie den Ausgleich zum Berufsalltag findet.



Wissen, das weiterbringt

Lernen findet heute überall statt – im Seminarraum, im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen oder digital auf Abruf. Die ParAcademy bringt all diese Formen zusammen und eröffnet Mitarbeitenden neue Wege, sich weiterzubilden.

Text: Helen Affolter
Interviews: Andrea Zimmermann

Mit der ParAcademy führt die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) sämtliche Lern- und Weiterbildungsangebote unter einem gemeinsamen Dach zusammen. Ob Präsenzkurs, Seminar, Veranstaltung oder digitales Lernformat: Die ParAcademy bündelt Wissen, macht Kompetenzen sichtbar und ermöglicht es Mitarbeitenden, sich flexibel und

praxisnah weiterzuentwickeln – sowohl beruflich als auch persönlich.

Eine zentrale Anlaufstelle

Herzstück des neuen Lernökosystems ist die gleichnamige Lernplattform. Sie bietet eine wachsende Auswahl an digitalen Lerninhalten und Wissensobjekten, die jederzeit und unabhängig vom Arbeitsort genutzt werden können. Gleichzeitig bleiben persönliche Lern- und Austauschformate ein wichtiger

Bestandteil: Viele Inhalte werden bewusst in Präsenzkursen oder im Rahmen von Veranstaltungen vermittelt, um Begegnung, Vernetzung und fachlichen Austausch zu fördern.

Ein besonderes Merkmal der ParAcademy: Mitarbeitende können nicht nur lernen, sondern auch aktiv Wissen einbringen. Wer Expertise teilen möchte, kann eigene Wissensobjekte oder E-Learnings erstellen – unterstützt vom Team der ParAcademy und

von den geschulten Key-Usern in den Bereichen. So entsteht ein vielseitiges Wissensnetzwerk, das kontinuierlich wächst.

Lernen, das wirkt

Seit dem Start der digitalen Lernplattform wurde das Angebot kontinuierlich ausgebaut. Den Mitarbeitenden stehen heute über 1000 Wiki-Inhalte, mehr als 100 E-Learnings sowie rund 140 Veranstaltungen mit insgesamt 385 Terminen zur Verfügung. Die Qualität der digitalen Lernangebote wird von den Nutzenden hoch bewertet: Die E-Learnings erreichen durchschnittlich 4.2 von 5 Sternen.


Auch die Nutzungsdaten zeigen, dass die ParAcademy im Arbeitsalltag angekommen ist: 78 Prozent aller Mitarbeitenden haben sich mindestens einmal eingeloggt. Über 3800 E-Learnings und rund 260 Präsenzkurse wurden abgeschlossen – insgesamt wurden so fast 5500 Lernstunden gesammelt. Das Angebot wird besonders aktiv von den Teams aus den Bereichen Pflege, Medizin und Therapie genutzt. Auf sie entfallen rund 60 Prozent der absolvierten E-Learnings.

Gemeinsam wachsen

Die ParAcademy steht für ein modernes Verständnis von Lernen: persönlich, flexibel und alltagsnah. Für die Mitarbeitenden bedeutet das mehr Freiheit in der eigenen Entwicklung, mehr Unterstützung bei neuen Aufgaben und mehr Sichtbarkeit für das Wissen, das jede und jeder Einzelne in die SPG einbringt.

Mit neuen Kursen, digitalen Angeboten und weiteren Austauschformaten wird die ParAcademy auch in Zukunft ein Ort sein, an dem Menschen miteinander wachsen können – fachlich, persönlich und über Bereichsgrenzen hinweg. Denn Entwicklung gelingt am besten dort, wo Lernen einfach zugänglich ist und Freude macht.

Neugierig?

 paracademy.paraplegie.ch

Besucher Kurs: Zeit, Ziele und mein Team managen



Name: Judith Hattler

Alter: 43

Beruf: Leitende Ärztin Interventionelle Schmerzmedizin (SPZ)

Warum hast du dich für diese Weiterbildung entschieden?

Der Kurs ist Teil des internen Führungszertifikats. Für dessen Erwerb besuchen die Teilnehmenden fünf Module. Anschliessend verfassen sie ein Lernjournal mit einer Transferreflexion und setzen ein Kleinprojekt in ihrer eigenen Führungsaufgabe um, inklusive Dokumentation. Die Kurse sind massgeschneidert für Führungskräfte der SPG und erweitern sowohl die persönliche Führungssicherheit als auch das Netzwerk innerhalb des Unternehmens. In meinem Fall werde ich im Jahr 2027 noch das CAS Leadership DUAL an der Hochschule Luzern besuchen.

Was hast du gelernt, und was davon hat dich besonders überrascht?

Zu Beginn sammelten wir im Plenum die Themen, die im Kurs im Fokus stehen sollten. Genannt wurde etwa das Behalten von Struktur und Überblick im Arbeitsalltag – insbesondere angesichts der Vielzahl an To-dos und unterschiedlichen Kontaktkanälen wie Teams, E-Mail, Sitzungen oder Patiententerminen. Ebenso beschäftigte uns die Frage, wie sich die eigene Effizienz steigern lässt und wie man mit den eigenen Ansprüchen umgehen kann, beispielsweise wenn es schwierig ist, Ziele oder Neuerungen im Team zu vermitteln. Mithilfe eines Fragebogens lernten wir unsere persönlichen Antreiber kennen. Dabei wurde deutlich, wie stark Glaubenssätze, die oft in der Kindheit erlernt wurden, das eigene Führungs- und Arbeitsverhalten prägen. Ausserdem haben wir die Eisenhower-Matrix behandelt, ein hilfreiches Instrument, um Prioritäten zu setzen und Aufgaben sinnvoll zu kategorisieren.

Überrascht hat mich vor allem die Offenheit aller Kursteilnehmenden. Gleichzeitig hat es mich gefreut zu sehen, dass wir uns alle ein Stück weit im gleichen Boot befinden.

Wem würdest du den Kurs empfehlen?

Ich würde den Kurs sowohl erfahrenen als auch neuen Führungskräften empfehlen, die ihr Team bestmöglich entwickeln und gleichzeitig an ihrer eigenen Weiterentwicklung arbeiten möchten. Für mich persönlich war der Kurs eine grosse Bereicherung, da das Thema Leadership in meinem Medizinstudium keine Rolle spielte und Vorbilder allein selten ausreichen, um wirksam und erfolgreich zu führen.

**Besucher Kurs:
Gewaltfreie Kommunikation**



Name: Patrick Becker
Alter: 39
Beruf: Flying Teacher HF/FH (SPZ)

Warum hast du dich für diese Weiterbildung entschieden?

Im Alltag werden oft Worte benutzt, die beim Gegenüber als Zwang oder anderweitig gewaltvoll empfunden werden. Ein Beispiel ist: «Du darfst jetzt nicht aufstehen, weil ein Teil von uns in der Pause ist.» Dies kann im beruflichen Kontext ebenso wie im privaten Umfeld passieren. Daher kann man vom Kurs doppelt profitieren.

Was hast du gelernt, und was davon hat dich besonders überrascht?

Gewaltfreie Kommunikation bezieht sich auf die Grundlagen empathischen Handelns und bietet die Gelegenheit, die eigene Kommunikation genauer zu betrachten und zu hinterfragen. Dadurch können Beziehungen gestärkt werden. Man lernt, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen. All dies dient im Idealfall dazu, Konflikte zu vermeiden oder zu lösen.

Wem würdest du den Kurs empfehlen?

Allen!

**Besucher Kurs:
Kreatives Selbstvertrauen**



Name: Lorena Furter
Alter: 31
Beruf: Projektleiterin Mitgliedermarketing (SPS)

Warum hast du dich für diese Weiterbildung entschieden?

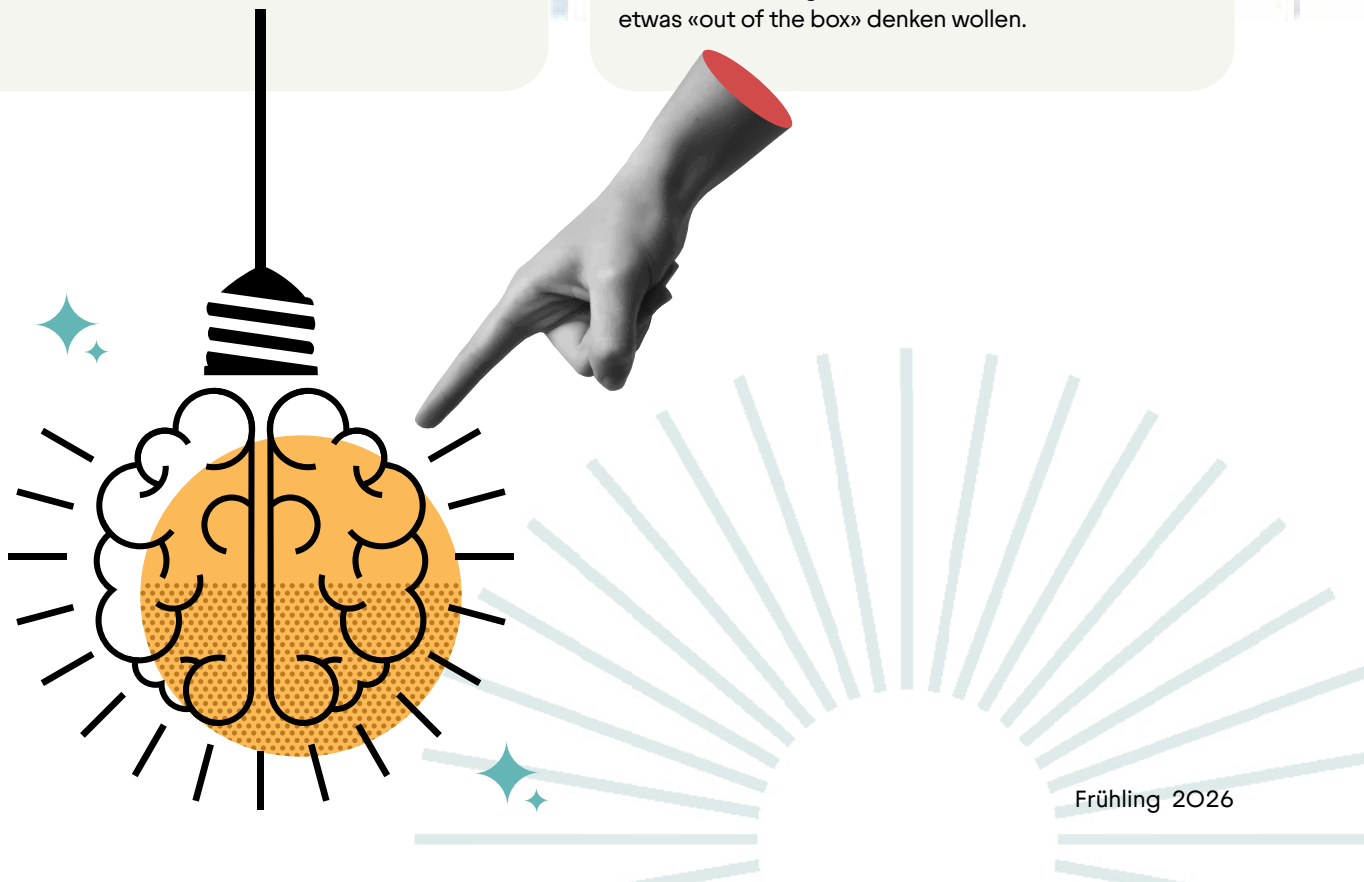
In meiner Freizeit bin ich gerne kreativ. Ich male gerne, gestalte Karten und probiere immer mal etwas Neues aus. Im Berufsalltag fällt es mir teilweise schwer, in einen kreativen Flow zu kommen, und da war dieser Kurs die perfekte Möglichkeit für mich.

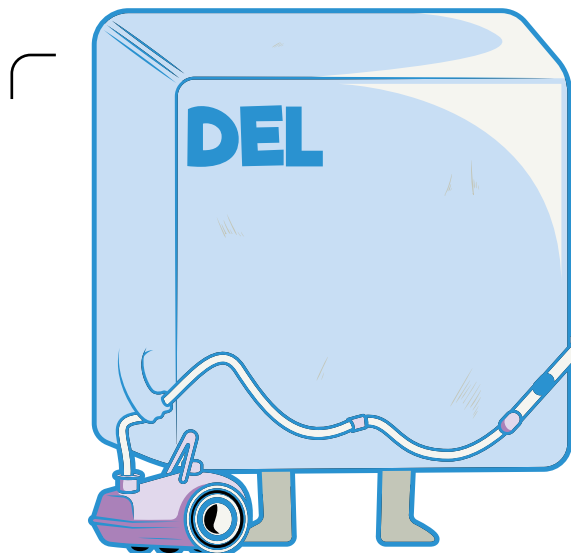
Was hast du gelernt, und was davon hat dich besonders überrascht?

Im Kurs habe ich unterschiedliche Methoden zur kreativen Ideenfindung kennengelernt. Unter anderem haben wir mithilfe von Lego Serious Play komplexe Problemstellungen spielerisch dargestellt. Es war total spannend zu sehen, wie die Kreativität aufblüht, wenn man den passenden Rahmen dazu schafft und die richtigen Methoden kennt. Zudem finde ich es immer sehr wertvoll, andere Kolleginnen und Kollegen aus der SPG kennenzulernen.

Wem würdest du den Kurs empfehlen?

Den Kurs kann ich allen empfehlen, die neue Techniken zur Problemlösung kennenlernen möchten und mal etwas «out of the box» denken wollen.





+ **Hast du Fragen an unseren Experten?**
 Andreas Renggli
 Verantwortlicher Projektportfolio-
 management SPZ
 andreas.renggli@paraplegie.ch
 T 4439

Zeit für einen digitalen Frühlingsputz

Wer regelmässig Daten entrümpelt, arbeitet nicht nur effizienter, sondern tut gleichzeitig etwas für die Umwelt.

#1

Bei Platzfressern starten

Starte mit Downloads und Desktop. Das sind typische Datenfriedhöfe. Lösche Doubletten, alte Zwischenstände und zwecklose Dateien. Auch in Chats sammeln sich viele Dokumente an. Nicht zu vergessen sind Screenshots, die meist bereits wenige Minuten nach dem Erstellen nicht mehr benötigt werden.

#2

Schlaue Strukturen sparen Zeit

Überprüfe auch den Ordner Dokumente mit den eigenen Dateien (in Microsoft Teams unter One-Drive > Eigene Dateien zu finden). Eine klare Ordnerstruktur hilft hier langfristig, Ordnung zu halten. Verwende Namen wie «Thema_Zweck_Datum». So erkennst du verschiedene Versionen besser und reduzierst Suchzeiten.

#3

Archivieren statt anhäufen

Alles, was du behalten musst, gehört in die offizielle Ablage deiner Organisation. Speichere keine Dateien lokal bei dir ab. Beachte dabei die internen Vorgaben zu Aufbewahrungsfristen.

#4

Daten schlank halten

Präsentationen und Word-Dateien sind oft unnötig gross, wenn sie Bilder enthalten. Mit nur wenigen Klicks kannst du alle Bilder komprimieren. Entferne ausserdem eingebettete Videos und verlinke sie stattdessen. Kleinere Dateigrößen sparen Speicherplatz und machen die Zusammenarbeit effizienter.

#5

Weniger Daten, mehr Nachhaltigkeit

Jede Datei verbraucht Energie – auf Servern, in Backups und beim Transfer. Indem du regelmässig löschst, reduzierst du den CO₂-Fussabdruck deiner digitalen Arbeit. Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe legt Wert auf nachhaltigen Ressourceneinsatz – analog und digital.

Frühlingsputz mal anders

Abonniere den neuen MS-Teams-Kanal «COM-Digital Cleanup» für mehr Tipps und Anleitungen.

+ digitalcleanupday.org

Das HSS setzt neue Massstäbe

Mit dem Green-Globe-Zertifikat und der höchsten Swisstainable-Stufe zählt das HSS neu zu den nachhaltigsten Hotels der Schweiz – dank seines Engagements, das weit über ökologische Massnahmen hinausreicht.

Im Januar 2026 erhielt das Hotel & Conference Center Sempachersee (HSS) das international anerkannte Green-Globe-Zertifikat der Reise- und Tourismusbranche. Das Zertifikat bewertet ein ganzheitliches Verständnis von Nachhaltigkeit – von hoher Mitarbeiterbindung über transparente Kommunikation bis hin zu verantwortungsvollen Anschaffungen wie IT-Geräten, Leucht- oder Reinigungsmitteln.

«Diese Anerkennung steht für unser tägliches Engagement», sagt Ben Vanherck, Head of HR (HSS). Die Zertifizierung führte gleichzeitig zur höchsten Auszeichnung von Swisstainable, dem nationalen Nachhaltigkeitsprogramm, und signalisiert eine Vorreiterrolle im Schweizer Tourismus. Für das HSS bedeutet dies eine klare Positionierung als verantwortungsvoller Betrieb sowie einen entscheidenden Vorteil im Seminar- und Tagungsmarkt, da viele Grossunternehmen heute ausschliesslich mit nachhaltig zertifizierten Hotels zusammenarbeiten.

Ben Vanherck freut sich über das Zertifikat.

Gute Grundlagen

Die bestehenden Nachhaltigkeitsinitiativen auf dem Campus Nottwil bildeten für das HSS eine wertvolle Grundlage. «Viele der Voraussetzungen waren dank des Engagements der Nachhaltigkeitskommission der SPG bereits gegeben», erklärt der gebürtige Belgier, der in Reiden (LU) lebt. Neben ökologischen Massnahmen wie einer Blumenwiese oder einem Bienenhotel setzt die SPG auch auf zahlreiche Konzepte zur Förderung sozia-

ler Verantwortung und eines bewussten Ressourcenmanagements. Ben fügte die bestehenden Grundlagen und die neu erarbeiteten Prozesse wie Puzzleteile zu einem ganzheitlichen Bild zusammen.

Für den 45-Jährigen ist dies auch ein persönlicher Erfolg. Bereits zum zweiten Mal durfte er ein Hotel erfolgreich zur Green-Globe-Zertifizierung führen. «Mir ist wichtig, dass unsere Arbeit langfristige Wirkung zeigt», sagt er.



Foto: Sabrina Kohler

«Über Glück können wir nicht verfügen»

Thomas Villiger-Brun ist neuer Seelsorger im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ). Er zeigt auf, was Spiritualität im Klinikalltag bedeutet – und wie Seelsorge im interdisziplinären Team verankert ist.

Text: Andrea Zimmermann
Foto: Sabrina Kohler

Visiten, Therapiepläne, Übergaben – der Alltag im SPZ ist präzise und eng getaktet. Ärztinnen, Pflegende und Therapeuten arbeiten Hand in Hand, um Menschen zu unterstützen, deren Leben durch einen Schicksalsschlag einen Bruch erfahren hat. Ein Unfall oder eine Krankheit hat ihr Leben in ein Davor und ein Danach geteilt. Plötzlich ist alles ungewiss, und nichts ist mehr, wie es war. Während der Rehabilitation werden Patientinnen und Patienten auf ihr neues Leben vorbereitet. Dabei stellen sich Fragen, auf die es keine schnellen Antworten gibt – Fragen nach Sinn, nach Orientierung, nach dem, was trägt.

Genau hier setzt die Arbeit von Thomas Villiger-Brun an. Der 58-Jährige ist seit Kurzem als römisch-katholischer Seelsorger am SPZ tätig. Gemeinsam mit seiner reformierten Kollegin Ursula Walti begleitet er Patientinnen und Patienten dabei, in ihrer neuen Lebensrealität anzukommen, und unterstützt sie bei ihrer Suche nach Kraft und Hoffnung. Aber auch für Angehörige und Mitarbeitende ist er ein wichtiger Ansprechpartner.

Spüren, was lebendig macht

Wer mit Thomas spricht, merkt rasch, dass er fest im christlichen Glauben verankert ist, Seelsorge aber als Angebot für alle versteht, die auf der Suche

nach Spiritualität sind. Auf einem Spaziergang rund ums SPZ kommen wir an einem Bach vorbei. Er bleibt stehen und hört dem Rauschen zu. «Diese Metapher passt jetzt gerade wunderbar», sagt er lachend und erklärt: «Spiritualität ist für mich wie das Grundwasser. Man sieht es nicht immer, und doch trägt es dazu bei, ob etwas in Fluss kommt und wachsen kann.» Für Thomas ist dieses «Grundwasser» etwas Urmenschliches: ein Grundbedürfnis nach Sinn, Verbundenheit und innerem Halt – auch bei Menschen, die sich nicht als religiös verstehen. Spiritualität, sagt er, habe weniger mit Wissen zu tun als mit Erfahrung; sie zeigt sich dort, wo Menschen spüren, was sie lebendig macht, und auf der Suche danach bleiben.

Für Thomas ist die Vielfalt der Religionen ein Ausdruck dafür, dass dieses Grundwasser «angezapft» und je nach Ort, Sprache und Tradition in eine eigene Ausdrucksweise übersetzt wird: in eine Ethik, in Schriften und in Rituale. Immer mehr Menschen wissen damit nichts mehr anzufangen. Sie wenden sich von Religionsgemeinschaften ab, weil sie ihnen fremd geworden sind oder weil sie schlechte Erfahrungen gemacht haben. Thomas urteilt darüber nicht, im Gegenteil: «Da gibt es Gründe, die ich sehr gut verstehen kann.»

Was ihm hingegen Sorgen bereitet, ist die zunehmende Individualisierung. «Ich hoffe, dass es uns dennoch gelingt,

am Wir-Gefühl dranzubleiben.» Gerade Orte wie Nottwil zeigen, wie sehr Menschen aufeinander angewiesen sind. Dieses Miteinander zu pflegen, ist ihm wichtig.


Mit dem Unverfügbaren umgehen

Obwohl Religionsgemeinschaften Mitglieder verlieren, so zeigt es auch die Forschung, bleibt das Bedürfnis nach Spiritualität ungebrochen. Und das erlebt auch Thomas in seinem beruflichen Alltag als Seelsorger. Besonders in einer Klinik wie dem SPZ zeigt sich, dass es viele Lebensbereiche gibt, die sich unserem Zugriff entziehen und sich nicht per Knopfdruck wiederherstellen lassen. «Über Glück und Gesundheit können wir nicht verfügen», sagt er. Man kann therapieren, trainieren, planen – und muss dennoch anerkennen, dass es Grenzen gibt.

Gerade in einer Gesellschaft, die so stark auf Machbarkeit, Planung und Kontrolle setze, falle es uns zunehmend schwer, mit dem Unverfügbaren umzugehen, meint Thomas. «Das ist eine Realität, der man sich zuwenden muss. Und genau dort, wo Sinnfragen aufbrechen, findet die Spiritualität ihren Platz.»

Interdisziplinär verankert

Dass die Seelsorge im SPZ nicht am Rand stattfindet, sondern in ein interdisziplinäres Team aus Ärztinnen, Pflegenden, Therapeutinnen eingebettet ist, nimmt Thomas als eine der Stärken

A man with glasses and a red sweater is smiling while lighting a candle. He is holding a lit matchstick to the wick of a white candle with a yellow logo. The background is a light-colored brick wall.

«Spiritualität ist für mich wie das Grundwasser.»

Thomas Villiger Brun
Seelsorger (SPZ)

Über Thomas

Thomas Villiger-Brun (58) arbeitet seit vergangenem Oktober als römisch-katholischer Seelsorger im SPZ. Er studierte Theologie in Luzern und absolvierte ein Auslandsjahr in Jerusalem. Nach rund 30 Jahren im kirchlichen Dienst als Pfarrei-seelsorger, Gemeindeleiter und Fachverantwortlicher bei der Landeskirche des Kantons Luzern entschied er sich für den Wechsel in die unmittelbare Begleitung von Menschen. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei erwachsenen Söhnen in Römerswil. In seiner Freizeit schreibt er gerne lyrische Texte und ist mit dem Bike unterwegs.

der Klinik wahr. «Hier zählen nicht nur Körper, Psyche und Soziales – auch die spirituelle Dimension wird mitgedacht.» Oft kommt vom Team ein Hinweis, dass es gut wäre, wenn jemand von der Seelsorge bei einer Patientin oder einem Patienten vorbeischaute.

Was Thomas in die Gespräche mitbringt, ist ebenso einfach wie wertvoll: Zeit. Zeit, um zuzuhören und wahrzunehmen, was einen Menschen bewegt und was er gerade braucht. Manchmal heisst das, das Schwere mit auszuhalten. Ohnmacht, Trauer oder das, was Energie raubt. Und manchmal geht es darum, eine Sprache für das zu finden,

was sprachlos macht – ein Wort, ein Bild oder ein Satz, der Halt gibt. Wenn Menschen loslassen müssen, kann auch ein Ritual dabei helfen, Abschied, Hoffnung oder Dank auszudrücken.

Seelsorge ergänzt im SPZ die medizinischen und therapeutischen Angebote dort, wo Fragen offenbleiben. Thomas schafft einen Raum, in dem Menschen aussprechen können, was sie beschäftigt. Manchmal ist es genau dieser Raum, der hilft, das Unverfügbare auszuhalten und neuen Sinn zu finden. Und manchmal gilt es einfach, in der Stille innezuhalten, um Halt zu finden.



«Das beste OK aller Zeiten»

Stefan, was hat dich gereizt, OK-Präsident der ParAthletics zu werden?

Dieser internationale Anlass steht für vieles, was die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) ausmacht: Leistung, Respekt und gelebte Inklusion. Ich bin grosser Sportfan und habe das Glück, im OK mit Profis zusammenzuarbeiten. Aus meiner Sicht haben wir das beste OK aller Zeiten. Unser Antrieb ist es, dem Paraspport zu angemessener Öffentlichkeit und verdienter Anerkennung zu verhelfen.

Was macht das OK denn so besonders?

Weil alle OK-Mitglieder aus der SPG stammen, erleichtert das vieles: Die Entscheidungswege sind kurz, die Kommunikation direkt und unkompliziert. Im OK steckt enorm viel Fachwissen, Erfahrung und Nähe

Stefan Stalder (45)

ist OK-Präsident der ParAthletics 2026. Im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) ist er als Leiter für den Bereich «Digitalisierung, Innovation, Transformation» zuständig.

zum Paraspport. Die Zusammenarbeit mit diesen engagierten Menschen macht mir enorm viel Freude.

Welche Bedeutung haben die ParAthletics für dich als gebürtigen Nottwiler?

Der Paraspport war für mich schon früh präsent. Heute sehe ich noch bewusster, welche Leistungen hinter den Erfolgen stecken – zusätzlich zu den Herausforderungen im Alltag. Dass wir hier Top-Athletinnen und -Athleten vor Ort haben, ist ein Privileg und eine wichtige Inspiration, auch für unsere Patientinnen und Patienten. Ich kann allen nur empfehlen, einmal vorbeizuschauen.

Welchen Einfluss möchtest du in den nächsten Jahren auf den Anlass nehmen?

Wir wollen ihn gezielt weiterentwickeln und noch inklusiver gestalten. Zum Beispiel mit gemeinsamen Programmpunkten für Fussgängerinnen und Fussgänger sowie Paraspportlerinnen und -sportler. Bewährtes soll bleiben, Neues Schritt für Schritt dazukommen. Und wir müssen zudem die Herausforderung meistern, dass die Sponsorenakquise immer anspruchsvoller wird.

Interview: Carina Röthlisberger

In Gedenken an Guido A. Zäch

Als Mensch, Visionär und Pionier hat Guido A. Zäch die Lebensqualität von Menschen mit Querschnittlähmung nachhaltig verbessert. Dank seinem unermüdlichen Einsatz haben Betroffene heute Chancen und Perspektiven, die einst undenkbar waren.

Die Anteilnahme nach seinem Tod am 16. Februar ist gross – nicht nur innerhalb der Schweizer Paraplegiker-Gruppe, sondern auch in den nationalen Medien. In zahlreichen Nachrufen und Erinnerungen an persönliche Begegnungen wird sein Lebenswerk gewürdigt. Anbei eine kleine Auswahl.

Ein radikaler Menschenfreund

Dominik Feusi, stellvertretender Chefredaktor des «Nebelspalter», war von 2000 bis 2003 persönlicher Mitarbeiter von Guido A. Zäch. Entsprechend persönlich fällt sein Nachruf aus: Er würdigt die Wirkung und Menschlichkeit von Zächs Lebenswerk, ohne Brüche und Widersprüche auszublenden:

+ bit.ly/nebelspalter



«Guido Zäch war ein Visionär»

Das SRF würdigt Guido A. Zäch als Pionier der ganzheitlichen Rehabilitation, der die Behandlung und Begleitung von Menschen mit Querschnittlähmung grundlegend verändert hat. Joseph Hofstetter, Direktor der Schweizer Paraplegiker-Stiftung und enger Weggefährte, erinnert sich an Zäch als charismatischen Antreiber mit klarer Haltung, der Widerstände als Ansporn verstand:

+ bit.ly/zäch_srf

«Ich fuhr einmal in die Hölle und zurück» – wie Guido A. Zächs Vision Halt gab

Wie die Autorin in der «Thurgauer Zeitung» schreibt, war das Schweizer Paraplegiker-Zentrum für sie lange nur ein Name, bis bei ihrem Mann ein Tumor im Rückenmark gefunden wurde und es zu einer existenziellen Hoffnung wurde. Die ganze Geschichte findest du hier:

+ bit.ly/zäch_tz

Folge uns:



facebook.com/
paraplegie



linkedin.com/
company/paraplegie



tiktok.com/
@paraplegie



youtube.com/
ParaplegikerStiftung



instagram.com/
paraplegie

Du möchtest wissen, was über die SPG berichtet wird?

Dann abonniere jetzt den Medienspiegel. Schreibe eine Nachricht an newsroom@paraplegie.ch



1. Oktober 1990

Ein ikonisches Bild: Guido A. Zäch empfängt Daniel Galliker, den ersten Patienten im neu eröffneten Schweizer Paraplegiker-Zentrum, persönlich. Der damals 18-jährige Aargauer erlitt beim Kunstturnen einen Unfall, der ihn zum Tetraplegiker machte.

Foto: Archiv SPS