LEBENS FREUDE

News

Newsletter 2026



Editorial



Aus der Glücksforschung weiß man: wer anderen selbstlos eine Freude macht, ohne die Hoffnung etwas zurückzubekommen, fühlt sich selbst zufriedener.

Nur Dank Menschen, die aus vollem Herzen schenken und sich mit Überzeugung engagieren, kann die Stiftung Lebensfreude bestehen und viele von Krankheit, Demenz oder Vereinsamung betroffene Menschen erreichen. Bei fast 800 Einsätzen in über 80 Institutionen durften die Lebensfreude Künstler*innen in diesem Jahr ungeteilte Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Freude verschenken.

Dahinter stehen Sie, liebe Spenderinnen und Spender, liebe Helferinnen und Helfer!
Gemeinsam mit Ihnen schaffen wir viele wertvolle Momente, Begegnungen und Erlebnisse, die nachhallen und für ein wunderbares emotionales Wohlbefinden sorgen.

Und für uns alle kommt etwas unendlich Wertvolles zurück: die Freude, gemeinsam andere Herzen mit Wärme gefüllt zu haben.

Von Herzen danken wir für Ihre Unterstützung.

Christine Lienhard, Präsidentin und Mitgründerin

STIMMEN AUS DER FACHWELT

Podcast Chopfsach

«Emotionen haben keine Demenz»



Demenz hat viele Gesichter. Der Podcast «Chopfsach» informiert, nimmt Ängste und unterstützt Betroffene wie Angehörige.

In Folge 25 «Wie geht Humor mit Demenz» sprechen Demenz-Expertin Judith Kronbach, Moderator Alex Blunschi und Sabine Buckstegge – bei uns als Clownin Trudi Lebensfreude unterwegs – über Humor & Demenz.

Humor baut Barrieren ab, fördert Kommunikation und hilft, schwierige Situationen aus neuen Perspektiven zu betrachten. Mit der Demenz verändert sich Humor – weg vom Kopf, hin zu Emotionen, Humor geht nicht verloren. Und auch für Pflegende und Betreuende ist er ein wertvolles Werkzeug, das verbindet und guttut. Wir sind dankbar, dass wir diesen wertvollen Beitrag mitgestalten durften. Reinhören lohnt sich! **www.chopfsach-podcast.ch**

Mit O Sole Mio direkt ins Herz

Ein kleiner Einblick …

«Frau G., Italienerin, wollte sich nicht zu den anderen Bewohnenden ins Stübli begleiten lassen und blieb mürrisch alleine am Tisch sitzen. Als die Clowns kamen, hat sich Felix Lebensfreude direkt zu der Dame begeben und schnell herausgefunden, dass sie italienisch spricht. Er unterhielt sich mit ihr und sang für sie ‹O Sole Mio›. Frau G. begann zu lachen und dann weinte sie. Die Tränen liefen ihr über die Wangen, aber sie hatte einen glücklichen Gesichtsausdruck. Für uns Mitarbeitende war klar, Felix hat es geschafft, sie emotional zu erreichen und Erinnerungen zu wecken. Im Anschluss kam sie bereitwillig mit ins Stübli zu den anderen Bewohnenden und amüsierte sich in der nächsten Stunde, was sie durch herzhaftes Lachen zum Ausdruck brachte.»

Andrea Lenherr – Fachfrau Aktivierung, Gesundheitszentrum Käferberg

«Bei Marina strahlte meine Nonna übers ganze Gesicht»

Erlebnisbericht einer Enkelin



«Die Cafeteria im Altersheim Breitenhof ist so voll wie selten. An den verschiedenen Tischen wird bereits erwartungsvoll getuschelt: ‹Wo sind sie denn, die Clowns?› Die Vorfreude ist jedes Mal riesig – und enttäuscht werden die Bewohnerinnen und Bewohner nie.

Felix und Sissi Lebensfreude schaffen es mit ihrer wundervollen, herzlichen Art immer wieder, die Menschen zum Strahlen zu bringen. Es wird gesungen, gelacht und sogar getanzt. Für einen Moment scheint alles andere vergessen und der Nachmittag wird jedes Mal zu etwas ganz Besonderem.

Sehr berührt hat mich, dass für meine Nonna sogar auf Italienisch gesungen wurde. Bei ‹Marina› strahlte sie über das ganze Gesicht und sang voller Freude mit. Sie mit ihren 96 Jahren so glücklich und unbeschwert zu sehen, ist eines der schönsten Geschenke überhaupt. Solche Momente sind unbezahlbar und bleiben im Herzen.

Danke an die Stiftung Lebensfreude und an Menschen wie Felix und Sissi, die mit so viel Herz dafür sorgen, dass solche besonderen Momente entstehen!»

Carmen Deiss, Enkelin einer Bewohnenden vom Zentrum Breitenhof Rüti ZH

«Ein Lachen ins Gesicht gezaubert»

Rückmeldung aus dem Solothurnischen Zentrum Oberwald

«Heute möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen für die beiden Besuche von Christina und Sonja bedanken.

Beide Besuche wurden von unserer Klientel und auch von unseren Mitarbeitenden sehr positiv aufgenommen und vielfach gelobt. Christina und Sonja haben unseren Bewohnenden ein Lachen ins Gesicht gezaubert – manche haben während ihres Besuchs förmlich gestrahlt bzw. hatten ein Dauergrinsen im Gesicht.

Mit ihrem Gesang, ihrer guten Laune und ihrer herzlichen Art haben sie viel Freude und Abwechslung in den Alltag gebracht. Es war ein tolles und abwechslungsreiches Programm, das bei unseren Bewohnenden sehr gut angekommen ist.

Da Christina und Sonja uns bereits seit einigen Jahren begleiten und teilweise auch bei unserer Klientel bekannt sind, konnten sie bereits viel Vertrauen aufbauen. Dies ist für uns und insbesondere für unsere Bewohnenden sehr wertvoll.»

Solothurnisches Zentrum Oberwald









Humor verbindet – auch in der Freiwilligenarbeit

Seit einiger Zeit bieten wir von der Stiftung Lebensfreude neben unseren Humorbesuchen in Alters- und Pflegezentren sowie in Institutionen für Menschen mit Beeinträchtigung auch Humorschulungen an.

Dieses Angebot richtet sich an Institutionen und Teams aus unterschiedlichen Branchen und Bildungsbereichen sowie an Fachpersonen aus dem Pflegebereich, Zu- und Angehörige und freiwillig Engagierte. Die Schulungen vermitteln praxisnah, wie Humor bewusst eingesetzt und als wertvolle Ressource im Alltag genutzt werden kann.

Gerade in herausfordernden Lebenssituationen kann Humor viel bewirken: Er kann Begegnungen erleichtern, Beziehungen stärken, neue Perspektiven eröffnen und dabei helfen, auch in schwierigen Momenten Leichtigkeit und Zuversicht zu bewahren.



Humor bedeutet dabei nicht, schwierige Situationen oder Gefühle «wegzulachen». Vielmehr geht es darum, mit Feingefühl und Respekt Räume zu schaffen, in denen ein Lächeln möglich wird – und manchmal genau das ein wenig Entlastung und Lebensfreude schenkt.

So durfte auch im Alters- und Pflegeheim Sonnhalden in Arbon ein Erlebnisvortrag zum Thema «Humor in der Freiwilligenarbeit» stattfinden. Sabine – eine von drei Lebensfreude-Humortrainerinnen – führt mit viel Herz, Erfahrung und Leichtigkeit durch den Vortrag.

Als Gesundheitsclownin und Humortrainerin bringt sie viele persönliche Geschichten und praxisnahe Beispiele mit, die berühren, inspirieren und natürlich auch zum Lachen bringen. Bei der Schulung ging es um Fragen wie: Was ist Humor eigentlich – und was bewirkt er? Warum tut uns Lachen so gut – körperlich und emotional? Wo sind die Grenzen von Humor? Darf Humor auch in palliativen Situationen Platz haben? Wie kann ich meinen eigenen Humor bewusster im Alltag einsetzen?

*«**Wir, die Freiwilligen der Sonnhalden**, waren wirklich sehr gespannt, was uns am Workshop **Humor & Lachen in der Freiwilligenarbeit** erwarten würde und sind der Einladung gerne zahlreich gefolgt. Sabine erwartete uns und überraschte mit einem bunten Potpourri aus Musik, Witz und Wissenschaft. Wir lernten, dass es bei Humor nicht nur ums Lachen, sondern um das Schaffen einer angenehmen Atmosphäre geht, in der alles ein wenig leichter fällt. Wie Humor, wenn er wohlwollend ist, auf Körper, Geist und Seele einen heilsamen Einfluss haben kann. Schön war, auch einen Einblick in die Arbeit der Stiftung Lebensfreude zu erhalten. Für uns als Freiwilligen-Team war es ein wunderbarer Nachmittag, der mit Musik, Spiel und Tanz wie im Flug vergangen ist. Wir danken Euch dafür herzlich!»*

Claudia Diez, Freiwillige im Pflegeheim Arbon

MENSCHEN IM ZENTRUM

Die Nachfrage nach unseren Lebensfreude-Einsätzen ist grösser denn je. So durften wir 2026 bereits in **86 Institutionen** unterwegs sein und **796 Clownbesuche** durchführen. Die bereichernden Momente und Begegnungen, die wir dabei erleben dürfen, lassen sich nicht messen. Weiter durften wir Humorschulungen, Vorträge und Referate durchführen und dabei viele wertvolle Begegnungen erleben und bereichernde Kontakte knüpfen.

Um dieser stetig steigenden Nachfrage gerecht zu werden, sind wir nicht nur auf Spenden, Partnerschaften und Sponsorings angewiesen, sondern auch auf ein wunderbares und tatkräftiges Team. Und auch dieses ist gewachsen: Seit 2026 dürfen wir Jenni und Anke neu zum Lebensfreude-Team zählen.



Jennifer Zeltner

alias Frieda Lebensfreude



«Als im Kindergarten eine Zirkusaufführung einstudiert wurde, setzte man mir die rote Nase auf. Vielleicht war es genau dieser Moment, in dem mein innerer Clown geboren wurde und seither mit mir durchs Leben wandert: mal flüsternd und lauschend, mal klingend in Tönen, mal tanzend mit Schalk, mal lachend, mal still berührend oder selbst berührt, immer staunend über das, was zwischen Menschen entsteht.

Heute bin ich Floristin, ausgebildete Clownin und habe Erfahrungen als Arbeitsagogin. Als Frieda Lebensfreude ziehe ich los, mit offenen Augen und einem Koffer voller Farben, um dem Grau des Alltags ein Leuchten zu schenken, für Menschen, die viel getragen haben, für jene, die begleiten und sorgen. Und manchmal genügt ein Blick, ein Lächeln, ein leiser Moment und die Welt wird etwas heller.»

Anke Hoffmann

Institutionelles Fundraising



«Laut Charlie Chaplin ist ein Tag ohne Freude und Lächeln ein verlorener Tag. Denn Freude steigert bekanntermassen das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit. Mit jedem Jahr, das ich älter werde, spüre ich dies bewusster. Da ich nicht tanzen, musizieren und singen kann, greife ich auf mehr als 20 Jahre Fundraising-Erfahrung zurück und werbe ehrenamtlich um Fördergelder, damit viele ältere Menschen mit und ohne Demenz von den fröhlichen Besuchen der Lebensfreude-KünstlerInnen profitieren können. Jede Förderzusage erwärmt mein Herz mit Dankbarkeit und schenkt mir Freude.»

GEMEINSAM FÜR DIE LEBENSFREUDE

Bericht Angela Schnelli

Präsidentin Alzheimer Schweiz St. Gallen – beider Appenzell



Humor und Demenz – geht das zusammen?

«Meine Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zeigt: natürlich gehen Humor und Demenz zusammen. Gemeinsames Lachen ist auch mit einer Demenzerkrankung und als Angehörige:r weiterhin möglich und auch wichtig – allerdings vielleicht nicht immer ganz einfach. Humor kann eine wichtige Ressource sein, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Das Zitat von Otto Julius Bierbaum ‹Humor ist, wenn man trotzdem lacht› drückt genau diese Ressource aus.

Humor und Melancholie liegen manchmal nah beieinander, beides ist emotional geprägt und Emotionen lassen sich nicht immer steuern. Im Zusammenhang mit einer Demenzerkrankung wird die Steuerung von Emotionen und damit auch deren Sichtbarkeit ebenfalls beeinflusst. Filter, die wir uns im Verlauf unseres Lebens antrainieren, fallen weg. Das kann zu sehr berührenden Momenten führen, aber auch zu sehr herausfordernden.

Eine Demenzerkrankung bringt unter anderem mit sich, dass für die betroffene Person die Vergangenheit und die Zukunft immer mehr an Bedeutung verlieren. Was immer mehr zählt, ist der Moment im Hier und Jetzt. Die Clowns der Stiftung Lebensfreude adressieren genau diese Themen: Ungefilterte Emotionen und ‹im Moment sein›. Sie begehen gemeinsam mit anderen Menschen (mit oder ohne Demenz) den schmalen Grat zwischen Realität und Fantasie. Sie wirken im Moment und lassen Emotionen zu. Dadurch entstehen Begegnungen, die für Menschen mit Demenz sehr entlastend wirken können. Der reflektierte Einsatz von professionellen Clowns in der Arbeit mit Menschen mit Demenz ist daher aus meiner Sicht eine grosse Bereicherung. Ich danke der Stiftung Lebensfreude, dass sie diese Aufgabe wahrnehmen und in verschiedenen Settings mit ihrem achtsamen Gespür für Humor wirken.»

Im Gespräch mit Ursula Affolter

Inner Wheel Distrikt 199 – Distriktpräsidentin 26/27

Wofür steht Inner Wheel, und was ist Ihre Funktion?

Inner Wheel wurde 1924 in Manchester gegründet. Inner Wheel verbindet Frauen, die Freundschaft leben, sich engagieren und gemeinsam etwas bewegen wollen. In der Schweiz haben wir das Engagement unter folgenden Stichworten zusammengefasst: Frauen gestalten! Freundinnen bewegen! Förderinnen ermutigen!



Die Lebensfreude begleitet Sie während Ihres ganzen Jahres als Distriktpräsidentin, was hat Sie dazu bewegt, diese Organisation zu wählen?

Die Lebensfreude habe ich durch meinen Club Solothurn kennengelernt. Und im Nu hat diese Stiftung mein Herz erfasst. Da sowohl meine Mutter als auch meine Schwiegermutter die letzten Monate in einem Demenzheim verbrachten, ist mir das Thema sehr nahe. Ich durfte erleben, wie dementen Menschen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert wurde, wenn Musik, Gesang, Farben, Düfte etc. in die Aktivitäten integriert werden. Als ich das erste Mal hörte, dass Clowns die dementen und beeinträchtigten Menschen besuchen, war ich sofort begeistert.

Sie haben bereits ein paar Clubs von Inner Wheel besucht. Wie ist die Lebensfreude in Ihrem Präsidentinnen-Jahr eingebunden?

Bei jedem Clubbesuch halte ich ein Referat von ca. 20 Min. Ich spreche kurz über mich, über die Freuden und Sorgen von Inner Wheel und nehme Bezug auf die einzelnen Clubs. Anschliessend stelle ich die Stiftung Lebensfreude vor. Ich gebe ein paar Eckdaten zur Stiftung bekannt und erzähle, weshalb mir die Lebensfreude am Herzen liegt. Anschliessend spiele ich den Film ab. Die Frauen sind immer sehr berührt und viele kommen anschliessend zu mir und sagen: ‹Du hast ein sehr schönes Projekt ausgesucht, wir unterstützen dich gerne›!

Ich darf noch bis Juni 2027 für diese grossartige Stiftung unterwegs sein und freue mich über jeden Betrag, den ich mit meinem Wirken sammeln kann. Ich weiss, dass jeder Franken bestens eingesetzt wird und die Clowns vielen Menschen Freude bringen.

Für das einmalige Engagement sagen wir jetzt schon von Herzen: DANKE, liebe Ursula Affolter!

Sommer-Gelateria der Kirchgemeinde Hinwil

Die Sommer-Gelateria der Kirchgemeinde Hinwil war ein voller Erfolg! Ein herzliches **MERCI** an alle freiwillig Engagierten für diese wunderbare Idee, ihr Herzblut und ihren unermüdlichen Einsatz. Dank ihnen konnten unsere Clowns den Bewohnenden der *Stiftung Wohnen im Alter* in Hinwil mehrfach Besuch abstatten und Lebendigkeit, Begegnung und ein Lächeln direkt zu den Menschen tragen, die an solchen fröhlichen Momenten nicht mehr selbst teilnehmen können. So wurde Lebensfreude dorthin gebracht, wo sie besonders viel bedeutet.

Quartier-Flohmarkt, Beizli & ein klimperndes Kässeli





An einem wunderschönen September-Samstag wurde im Talbachquartier in Frauenfeld gestöbert, gefeilscht und gemütlich zusammengesessen. Im Beizli sorgten von der Nachbarschaft gesponsertes Essen und Getränke für das leibliche Wohl.

Auch das Spendenkässeli durfte fleissig klimpern: **CHF 470.–** kamen zusammen und gingen vollumfänglich zugunsten der «Lebensfreude».

Mitorganisator war Daniel Wiedmer von der Genius Media AG, die unter anderem unseren jährlichen Newsletter in Form bringt und dafür sorgt, dass er den Weg in unsere Briefkästen findet. **Ein herzliches Dankeschön** an alle, die mitgemacht, gespendet und diesen schönen Anlass zu einem geselligen Quartiererlebnis gemacht haben! Der nächste Termin steht bereits: **Samstag, 4. September 2027** – wieder zugunsten der «Lebensfreude»!

Lebensfreude goes Ice Hockey!

Partnerschaft Rapperswil-Jona Lakers

Ein Spiel mit besonderen Trikots einer gemeinnützigen Organisation zu widmen und dieses dann zu versteigern, hat bei verschiedenen Clubs der National und Swiss League Tradition. Noch nie jedoch prangte das Logo einer solchen Organisation auf dem regulären Saison-Trikot. Bei den Lakers sind nicht nur die Garderoben nigelnagelneu. Die Hockey-Cracks der Lakers werden dank einer glücklichen Fügung die ganze Saison 26/27 mit dem Logo der Stiftung Lebensfreude (heim) und der Stiftung Wunderlampe (auswärts) auf der Schulter bestreiten. Ermöglicht hat dies ein Mäzen, der den Sponsoring-Beitrag gespendet hat, damit die beiden Institutionen eine wichtige Plattform erhalten. Die wunderbare Zusammenarbeit der Hockeyaner beschränkt sich jedoch nicht nur auf das Logo auf dem Trikot. Die Stiftungen werden zwischendurch im Stadion vertreten sein und bei Standaktionen und Interviews ihre Aktivitäten vorstellen.

Wir freuen uns, auf den Schultern der Lakers die Hockey-Saison zu bestreiten!



Melvin Nyffeler und Tyler Moy

Mittsommerfest Frauenfeld



Was für ein unvergessliches Mittsommerfest in Frauenfeld! Mit unserem Soft-Eis-Stand sorgten wir während drei heissen Festtagen für süsse Erfrischung.

Der Anlass war an Lebensfreude kaum zu übertreffen – und eine Teilnahme wäre ohne unsere ehrenamtlichen Helfer:innen niemals möglich gewesen.

Ein **riesengrosses Dankeschön** an alle, die so fleissig vorbereitet und mitgearbeitet haben, uns besucht, Glacé genossen und mit ihrer guten Laune und Lebensfreude für Farbe am Fest gesorgt haben.

Ein **besonderer Dank** geht an die Mitwirkenden vom Feststand der **JCI Switzerland!** Sie haben an ihrer «GIN-spirationBar» Gin in allen Variationen serviert und den gesamten Erlös von **CHF 7000.–** der Stiftung Lebensfreude gespendet. Wir sind überwältigt!

Herzenswünsche am Lebensende

Anlässlich vom Welt-Wunschtag durften wir gemeinsam mit den Organisationen Wunderlampe, Herzensbilder und Wunschambulanz unsere Tätigkeit vorstellen. Es war ein wunderbarer Nachmittag mit bereichernden Begegnungen und spannenden Gesprächen. **Organisiert wurde der Anlass vom Palliative Care Forum der Region Frauenfeld.**

DANKE, dass wir dabei sein durften!





Golfturnier Ybrig

Unter dem Motto «Raise a smile» fand das erste Golf Turnier im Club Ybrig statt. Und es wurden viele Lächeln gesammelt und viele Lächeln und Lachen gelacht! Die Initiantinnen, Anne-Marie In Albon und Nu Hoai Nam Ton, haben mit Kreativität und kleinen liebevollen Details eine einmalige und herzliche Atmosphäre geschaffen. Ihr Ziel: sportliche Begegnung mit dem Willen zu vereinen, Menschen zu unterstützen, die unsere Aufmerksamkeit und unser Mitgefühl besonders benötigen. Das ist den beiden bestens gelungen und wir danken von ganzem Herzen für das grosse Engagement. Ein ganz grosses Merci geht an die Golferinnen und Golfer, die mit ihrer Anwesenheit und Grosszügigkeit viele Lebensfreude Besuche ermöglichen!



«Lebensfreude zeigt sich oft in den kleinen Dingen: in einem Lächeln, einer schönen Begegnung oder einem Moment, der in Erinnerung bleibt. Umso schöner ist es für uns, für die Stiftung Lebensfreude tätig zu sein und dazu beizutragen, solche Momente zu schaffen.»

Anne-Marie In Albon, Event- und Projekt Managerin, Office 104, Luzern





«Für uns bedeutet Engagement mehr, als einfach einen Beitrag zu leisten. Es geht darum, etwas weiterzugeben und gemeinsam Momente zu schaffen, die Menschen Freude bereiten. Genau deshalb liegt uns die Arbeit der Stiftung Lebensfreude am Herzen.»

Nu Hoai Nam Ton, Marketing und Kommunikation, Office 104, Luzern

Comedy Night

Vor zehn Jahren hat der Lions Club Zürich Waldegg entschieden, ein Leuchtturm-Projekt auf die Beine zu stellen. Etwas Grosses, mit viel Strahlkraft und Wirkung. Die Comedy Night ist entstanden. Alle zwei Jahre findet der elegante und unterhaltsame Anlass zum guten Zweck statt und ist dank dem einmaligen Einsatz der Clubmitglieder für die Stiftung Lebensfreude zu einem echten Leuchtturm geworden. Wir sind total überwältigt und sagen einfach **DANKE**!





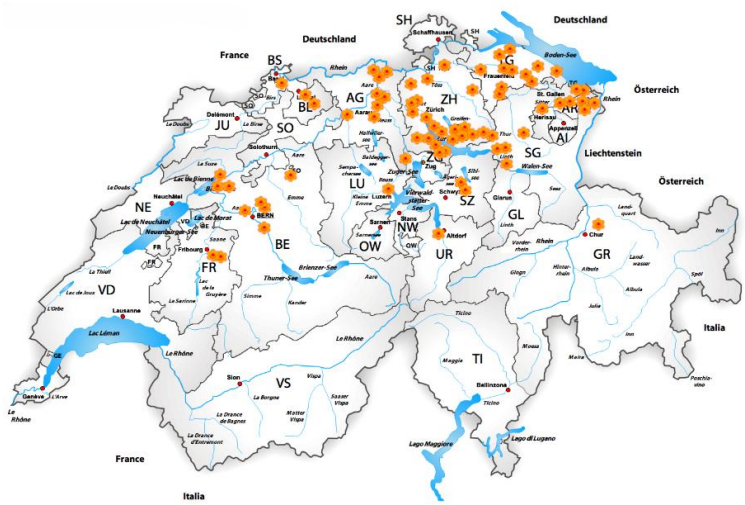


EIN GANZ BESONDERER DANK

… geht in diesem Jahr an folgende Stiftungen: Cornelius Knüpfler Stiftung, Fondation Annunziata, Berti Jung Stiftung, Fondation Johanna Dürmüller-Bol und Stiftung NAK-Humanitas, welche uns im 2026 mit Förderbeiträgen unterstützt haben.

Wir danken all den zahlreichen Menschen, Clubs, Vereinen und Firmen, die uns als Spender:innen und Helfer:innen begleiten und unterstützen. Sie tragen auf unterschiedliche Weise dazu bei, dass unsere Botschaft verbreitet wird – sei es durch Spendenaktionen, tatkräftigen Einsatz und das Teilen unserer Anliegen.

WO DIE LEBENSFREUDE UNTERWEGS IST



Transparenz

Unsere Jahresberichte, Statuten, Jahresrechnungen, Revisionsberichte und Steuerbefreiung finden Sie jederzeit auf unserer Website **www.stiftung-lebensfreude.ch** unter der Rubrik «Transparenz».

Sollten Sie weitere Auskunft wünschen, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung unter:

office@stiftung-lebensfreude.ch oder Tel. 044 221 32 69. Wir freuen uns!

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH64 0900 0000 6109 5446 4
Stiftung Lebensfreude
Laubgasse 45
8500 Frauenfeld

Referenz
RF97 NEWS LETT ER

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag
CHF

Annahmestelle

Zahlteil

Konto / Zahlbar an
CH64 0900 0000 6109 5446 4
Stiftung Lebensfreude
Laubgasse 45
8500 Frauenfeld

Referenz
RF97 NEWS LETT ER

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag
CHF