



Trix Angst, eine Frau voller Neugierde und Lust, sich immer weiter zu entwickeln. Bild: zvg

**Dein Ausbildungskatalog scheint fast unendlich. Was reizt dich so sehr daran, dich immer weiter zu bilden?**

Ich bin eine Suchende, bin unterwegs mit mir und Menschen. Ich begreife das Leben als Lernen. Ich will mich entwickeln, mich interessiert wahnsinnig viel und manchmal bilde ich mich in mehreren Bereichen gleichzeitig weiter. Je mehr ich lerne, desto mehr interessiert mich und ergibt weiteren Sinn zu dem bereits Gelernten und Erfahrenen.

**Wie hast du mit dem Dokumentarfilmen begonnen?**

Man sandte mich 1995 an die Kunstturn-WM nach Puerto Rico. Donghua Li, der die Schweiz vertrat, hatte damals gerade den Schweizer Pass erhalten. Es war für ihn ein langer Weg, bis er endlich für die Schweiz starten konnte – er hatte eine Schweizerin geheiratet und angenommen, er könne die Schweiz sofort vertreten, musste aber des Gesetzes wegen fünf Jahre für sich alleine trainieren. Ich versetzte mich immer mehr in seine Lebensgeschichte hinein und merkte, was für eine Wahnsinnsgeschichte das war. Ich ging nach seinem Weltmeistertitel zur Dok-Film-Redaktion und sagte: «Hey, der geht an die Olympischen Spiele für die Schweiz und wenn er eine Medaille gewinnt, müssen wir einen Film

über den Weg dahin haben.» Worauf sie antworteten: «Ok, wir machen einen Dok-Film». Donghua Li holte Gold in Atlanta und der Film war das Sprungbrett für mich, die Sportredaktion bei SRF zu verlassen, um zu «10 vor 10» zu wechseln.

**War der Weg in der persönlichen Entwicklung für dich ein logischer Prozess oder ergab er sich zufällig?**

Im Moment fühlte es sich zufällig an, rückblickend jedoch war es logisch. Ich musste aber 45-jährig werden, um die Logik darin zu erkennen. Ich fragte mich oft: Warum in aller Welt bist du überhaupt Journalistin geworden? Du hättest doch von Anfang an das, was ich heute tue, machen können. Nein, es brauchte jeden Schritt. Früher schien mir das, was ich heute tue, zu abgehoben. Was sich im Nachhinein zeigt, ist der rote Faden, der immer mit Frauen zu tun hat. Ich war immer schon feministisch unterwegs, habe mich für Frauenanliegen eingesetzt, war bei der BZ als junge Journalistin bei der Landsgemeinde im Appenzell, arbeitete bei der Gleichstellungsstelle des Kantons Zürich, arbeitete für die Fachstelle UND zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Fami-

**«Ich frage mit oft: Warum in aller Welt bist du Journalistin geworden?»**

lie und arbeite auch heute viel mit Frauen in allen möglichen Themenbereichen.

lie und arbeite auch heute viel mit Frauen in allen möglichen Themenbereichen.

**Der Journalismus führte dich von der «Berner Zeitung» zum Schweizer Fernsehen nach Zürich. Was bedeutete der Wegzug für dich?**

Damals fand ich Bern öde. Ich kam von Huttwil, sozusagen von «Hinter den sieben Bergen», nach Bern und das war für mich schon die grosse Welt. Doch als ich das erste Mal in Zürich war, fand ich Bern träge und langweilig. Es gab nichts hier, die Reithalle ja, aber da wollte ich nicht hin, und alles war so verschlafen und ich sagte mir: nichts wie weg! Ich dachte damals, mit 28, ich würde nie mehr nach Bern zurückkehren. Ich verliebte mich dann in einen Mann in Winterthur, der dort nicht weg konnte. Ich zog zu ihm und merkte, dass man Zürich sehr wohl verlassen konnte. Der Rhythmus in Winterthur gefiel mir sehr gut, er fühlte sich ähnlich an wie in Bern, und als ich mich mit 48 trennte und mich fragte, wohin jetzt, spürte ich, dass ich das hibbelige Zürich nicht mehr brauchte. Ich fand die Wohnung im Altenberg und stellte fest: Hey, Bern und mein Blick darauf hatten sich komplett verändert! All die Begegnungszonen, die «Beizlis» und Plätze, wo die Leute draussen sass, die Gelateria di Berna und vieles mehr. Auch wenn das meine Freunde, die über alle Jahre hier geblieben waren, nicht bemerkt hatten, aber Bern hatte sich gewandelt.

**Und was bedeutete es, mit deiner Firma wieder zurück nach Bern zu kehren bzw. nach Bern zu expandieren?**

In Bern hiess es für mich, wieder bei null zu beginnen. In Zürich – ich arbeite immer noch einen Tag in der Woche dort – bedeutete dies, dass ich weniger verfügbar war.

**Und wie fandest du den Weg zu «changel» und ins Innovationsdorf?**

Ich kenne Matti Straub, den Gründer, seit 1999, als ich für «Schweiz aktuell» einen Millenniums-Beitrag u.a. über Netzwerke konzipierte. Seither blieben wir uns verbunden. Im dritten Jahr der «KaosPiloten» suchten sie «Coaches». Matti suchte auch Kommunikations-Leute und so unterzeichnete ich den Vertrag. In Roger

Zieglers Praxis für Sozialmedizin im Innovationsdorf konnte ich erste Behandlungen anbieten. Und dann traf ich Daniela Renaud wieder, die auch einmal beim Schweizer Fernsehen gearbeitet hatte. Sie war mittlerweile Yogalehrerin. Ich wurde ihre Kurs-

## CORINNAS QUARTIER TALK

mit  
TRIX ANGST

### ZUR PERSON

Trix Angst wurde in Luzern geboren. Als Trix drei Jahre alt war, zog die Familie ins Seeland. Als 13-Jährige zog sie nach Huttwil und besuchte später in Langenthal das Gymnasium. Danach zog es sie in die Stadt. Von 1987 bis 88 war sie freie BZ-Mitarbeiterin, machte dort eine Stage und bis 1989 die Ausbildung zur Journalistin am MAZ. Trix war bis 1991 Redaktorin der BZ und lebte unter anderem an der Greyerzstrasse. Nach einem dreimonatigen Sprachaufenthalt in England agierte sie von 1992 bis 99 als Redaktorin für die Sendungen «Time Out» und «10 vor 10» des Schweizer Fernsehens und war Redaktorin diverser Dokumentarfilme. Von 1999 bis 2003 war Trix Angst Stellvertretende Redaktionsleiterin, Themenplanerin und Produzentin von «Schweiz aktuell». 2003 begann sie ihr vierjähriges Studium der Arbeits- und Organisationspsychologie an der Hochschule für angewandte Psychologie in Zürich. Seit 2003 agiert sie am Institut für angewandte Medienwissenschaften in Winterthur als Assessorin und Kursleiterin. Sie war in zahllosen Beratungs- und Kursleitungsfunktionen tätig, u. a. bei der Fachstelle für Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Zürich und der Fachstelle UND. Von 2008 bis 2011 bildete sich Trix Angst bei Dr. Irène Kummer in Zürich in organismisch-integrativer formativer Psychologie und Pädagogik weiter. 2014 absolvierte sie die «Light Body School of Shamanic Energy Medicine». Trix Angst arbeitet heute als Psychologin, Schamanin und Kommunikatorin im Innovationsdorf im Wyler und unterstützt dort unter anderem die «KaosPiloten» bei sozialkommunikativen Themen und Lösungsfindungen. Sie lebt seit drei Jahren wieder in Bern, wohnt im Altenberg, ist glücklich in der Natur und liebt es auch heute noch, sich fortwährend weiterzubilden.

teilnehmerin und sie meine Kundin im Schamanismus. Wir beschlossen, zusammen eine Praxis zu eröffnen, und fanden über diverse Umwege den Raum im Dachstock, wo wir seit August Yoga, Klangtherapie, Schamanisches Heilen und neu Heilkreise für Frauen anbieten.

Weiter auf Seite 6