

## Bis an unsere Grenzen

Ja, sogar geografisch. Wir haben Ende Oktober. Im November hatten meine Partnerin und ich vor ins Allgäu zu einem erholsamen Wellness-Urlaub zu fahren. Vor ein paar Minuten habe ich frustriert diesen Ferienaufenthalt storniert, weil wir Schweizer nicht mehr nach Deutschland einreisen dürfen ... Wir sind zum gefährlichen Risikogebiet geworden. Also keine Ferien, keine Erholung vom Corona-Stress. Gerade jetzt, wo die zweite Pandemiewelle mit voller Wucht anrollt.

Die Nerven liegen bei vielen von uns blank, wir stossen an unsere Grenzen. Das führt dazu, dass wir unsere Hemmungen fallen lassen und übers Ziel hinaus schiessen. Wir geraten aneinander wegen unterschiedlicher Meinungen zur Maskenpflicht, einige werden aggressiv, andere depressiv, wieder andere werden zu Kontrollfreaks was Schutz- und Hygienekonzepte anbelangt, und dann gibt es noch Menschen die sich allen Verhaltensvorschriften widersetzen. Die nun schon lange andauernde Ungewissheit was dieses Virus noch alles von uns abfordert an Verzicht, an Verboten, an Vorschriften - und die Frage: „wie lange noch?“ sind sehr, sehr belastend und stressig - und unsere Reaktionen darauf eben unterschiedlich.

Eine englische Studie hat gezeigt, dass der psychische Stress in dieser Zeit um einen Drittel zugenommen hat. Daher die Frage: wie bleibe ich psychisch gesund in einer Lebenssituation, in der ich mich mit solch kontroversen und extremen Themen beschäftigen muss? Alles im Leben hat zwei Seiten: Positiv - Negativ, Glück - Unglück, Tag - Nacht, ohne das eine gibt es das andere nicht. Wenn wir das verstehen, diese Polarität, sind wir aufgefordert nicht schwarzweiss zu denken, sondern einen

Ausgleich zu finden, gute Kompromisse oder Konzepte zu suchen. Ich schaue also nicht nur auf das Unerfreuliche, das Belastende, sondern beschäftige mich auch mit Erfreulichem, Entlastendem. Dies könnte darauf hinweisen, dass diese Krise auch etwas Gutes haben kann. Persönlich habe ich den Eindruck, dass diese Pandemie grundsätzliche Fragen aufwirft. Zum Beispiel: Was will ich im Leben?

Die meisten begreifen jetzt, dass es sich bei dieser Pandemie nicht um eine kurzfristige Sache handelt. Das bedeutet auch, dass man längerfristig beginnt zu planen. Viele fragen sich beispielsweise: Wie will ich meine nächsten drei, vier Jahre gestalten? Möchte ich bei der Arbeit so viel Stress? Und so komisch es klingen mag: könnten jetzt fundamentale Fragen gestellt werden, über die wir später einmal froh sein werden? Eine besondere Gelegenheit, zu solchen Fragen Antworten zu erhalten, bietet uns am 7. Mai des nächsten Jahres unsere Fachtagung zum Thema: Weniger ist mehr - das Hans im Glück-Prinzip!



## Weihnachten in Corona-Zeiten

Müssen wir Weihnachten und das damit verbundene traditionelle Programm auch stornieren? Oder versuchen wir kreativ, jede und jeder nach ihrem/seinem „Gspüri“ das nicht so viel müssen-müssen zu geniessen und halt für einmal eine andere, einfachere Form des Feierns, in kleinem Rahmen, zu finden - auch nach dem Motto „weniger ist mehr“! Viel Freude beim Ausprobieren - und viel positive Energie zum Durchhalten.

Ihr Hans Jakob Müller,  
Schulleiter

# Herzliche Einladung zur 6. Fachtagung

## „Weniger isch meh“ - Das Hans im Glück - Prinzip



**Freitag, 7. Mai 2021, 09.30 - 17.00 Uhr  
im Congress Hotel Seepark, Thun**

### Programm

- ab 08.30 Uhr Türöffnung mit Begrüßungskaffee
- 09.30 Uhr Tagungseröffnung durch die Tagungsleitung
- 09.50 Uhr „Weniger isch meeee, viel meeee ...“  
Das Hans im Glück - Prinzip**  
Hans Jakob Müller
- 10.50 Uhr Pause
- 11.00 Uhr Pauchard im Glück oder weniger ist mehr?**  
Esther Pauchard
- 12.00 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr „Das woni nid ha, brucheni nid ...“**  
Gerhard Tschan
- 14.10 Uhr Wesentlicher ist mehr**  
Dr. Michael Tischinger
- 15.10 Uhr Pause
- 15.45 Uhr Theater „Es Fass ohni Bode“**  
Theatergruppe Margrit Trachsel  
(LeA-Eigenproduktion)
- 16.45 Uhr Verabschiedung durch die Tagungsleitung



**Unser Tagungsort:  
Congress Hotel Seepark**



Direkt am Thunersee mit Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau liegt eine Oase der Ruhe für Geniesser, das 4-Sterne Congress Hotel Seepark mit Seminarräumen.

- zu Fuss:** Ab Bahnhof Thun dem Promenadenweg entlang, ca. 15 Min.
- ÖV:** Ab Bahnhof Thun mit dem öffentlichen Bus in 3 Min. erreichbar (Haltestelle Seepark)
- Auto:** Das Hotel Seepark Thun verfügt nur über eine beschränkte Anzahl Parkplätze. Wir bitten Sie, wenn möglich die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen.

**Anmeldung an  
info@leaschule.ch**

### Tagungskosten:

- Fr. 275.--** (10% Gruppenrabatt ab 5 Teilnehmenden pro Institution)
- Fr. 200.--** für LeA-Lernende (zum Zeitpunkt der Tagung)
- Inbegriffen: Willkommenskaffee, Gipfli, Pausen- + Mittagsverpflegung

# vom 7. Mai 2021

## „Weniger isch meeee, viel meeee ...“

Weniger ist mehr! Warum? Weil weniger anstrengend, dafür leichter und gesünder. Wünschen wir uns nicht hin und wieder ein leichteres Leben? Und, sollten wir dem erzieherischen Lehrsatz: „ohne Fleiss kein Preis“ den Marsch blasen?

**Das Hans im Glück - Prinzip** - Als Hans gegen Ende seiner Heimreise mit leeren Händen da steht, ist er übergücklich, obwohl er sein Gold und alles andere verspielt hat. Was hat es auf sich „alles“ zu verlieren und trotzdem als freudiger Gewinner dazustehen? Mich interessiert diese Frage, und Sie...?

**Hans Jakob Müller**, Gründer und Schulleiter LeA-Schule, dipl. Psychologe IAP, Gerontologe



## Pauchard im Glück oder weniger ist mehr?

"Frau Pauchard, Sie sind Ärztin, Schriftstellerin und Familienfrau - wie SCHAFFEN Sie das nur alles?" Psychiaterin Esther Pauchard erläutert, wie man mit zahlreichen Hüten gleichzeitig jonglieren kann, ohne dem Irrsinn anheimzufallen, und warum es sich lohnt, den Mut zur Lücke statt ein perfektes Image zu pflegen.

**Esther Pauchard** ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet als leitende Ärztin in einer Suchtfachstelle in Thun, ausserdem ist sie als Autorin tätig, sie hat bislang sechs Kriminalromane veröffentlicht.

## „Das woni nid ha, brucheni nid ...“ - Gerhard Tschan mit Komik und Musik

Gerhard Tschan arbeitet nicht mit Requisiten. Er reduziert sein Spiel auf Mimik, Gestik, Gesang und Akkordeon.

**Gerhard Tschan** ist Gewinner des Salzburger Stiers mit dem Duo Schertenlaib + Jegerlehner.



## Wesentlicher ist mehr

Sind wir in Berührung mit unserer Seele, so können wir uns auf eine intensive Weise vom Leben selbst berühren lassen. Wir erfahren, wie Wunder-voll und zerbrechlich zugleich unser eigenes Leben ist. Wesentlich zu leben heißt vor allem in Verbindung mit unserer eigenen Seele zu sein. Sie ist Ausdruck unseres Spüribewusstseins, mit Hilfe dessen wir das Wesentliche unseres Lebens erfühlen, erahnen und intuitiv erfassen können.

**Dr. Michael Tischinger** leitete in Oberstdorf die Adula Klinik als Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie. Er war verheiratet, Vater von Zwillingen und Autor des Buches „Auf die Seele hören“

## Theater „Es Fass ohni Bode“

Das Theaterstück hart an der Realität mit einer Prise Ironie. Natürlich kann die Aktivierung im Heimalltag Gutes tun. Wir aktivieren hautnah, mit Haut und Haar. Wir organisieren Feiern mit und ohne Angehörige, mit und ohne Budget. Wir bringen alle Bedürfnisse der Bewohner und der Heimleitung unter einen Hut und legen diesen behutsam auf das Fass ohne Boden.

Theatergruppe Margrit Trachsel (LeA-Eigenproduktion)

# Berührendes von unseren Referentinnen

## Tief betroffen

Am 24. September erreichte uns wie ein Blitz aus heiterem Himmel die Nachricht vom Tod unseres Referenten Dr. Michael Tischinger. 53-jährig sei er ganz unerwartet verstorben. Diese Nachricht hat uns erschüttert. Ich habe mich so gefreut, den Autor des eindrucklichen Buches „Auf die Seele hören“ an unserer Tagung persönlich kennen zu lernen. Dr. Tischinger wollte mit seiner Frau aus dem Allgäu zu uns ins Berner Oberland reisen, um an unserer Tagung dabei zu sein.

Wir haben die Todesnachricht erhalten, nachdem der Tagungsflyer gedruckt und versandt war.

Was jetzt, war dann bald einmal die Frage? Michael Tischinger würde uns sicher zurufen: „Höre auf deine Seele, sie wird dir den Weg zeigen. Bewege die Frage „was und wer jetzt“ in deinem Innern und vertraue darauf, dass du zu einer guten Lösung geführt wirst.“ In diesem Sinne: lassen wir uns überraschen...

Hans Jakob Müller

## Dankbarkeit bewusst leben

Ein Vorschlag von Hans Jakob Müller

**Die Geschichte des Conte aus dem Buch „Geh langsam, wenn du es eilig hast“; Weisheitsgeschichten aus aller Welt**

Es lebte einmal ein Graf, der wurde sehr, sehr alt, weil er ein Lebensgeniesser par excellence war. Er verließ niemals das Haus, ohne eine Hand voll Bohnen einzu-stecken.

Er tat das, um die schönen Momente des Tages bewusst wahrzunehmen und sie besser zählen zu können. Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel: einen fröhlichen Plausch auf der Strasse, das Lachen einer Frau, ein Glas guten Weines – für alles, was die Sinne erfreut, liess er eine Bohne von der rechten in die linke Jackettasche wandern.

Abends sass er zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche, er zelebrierte diese Minuten förmlich. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war, und freute sich. Sogar wenn er bloss eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – es hatte sich zu leben gelohnt!

## Der Wind der Veränderung

Kolumne von Esther Pauchard im Thuner Tagblatt vom 10.10.2020

Diejenigen, die wie ich schon fortgeschrittenen Semesters sind, kennen wohl den alten Ohrwurm der Scorpions aus den Neunzigerjahren (und beginnen bei Erwähnung des Titels sofort zu pfeifen): „Wind of Change“. Ein Lied, das in den Jahren des Aufbruchs entstanden ist, zur Zeit des Mauerfalls, des Zusammenbruchs der Sowjetunion, ein Lied, das mir Gänsehaut macht. Ich finde es wunderschön.

Veränderung. Nicht immer beschert sie Gänsehaut-Momente - und wenn doch, dann bisweilen auch diejenigen, der anderen, weniger geliebten Sorte. Oft macht sie Angst, bringt uns in Bedrängnis, treibt uns in den Widerstand. Wir wollen das nicht, wir wollen in unserer Komfortzone sitzen bleiben, wir wollen, dass alles bleibt, wie es ist, danke schön. Langweilig vielleicht, allzu vertraut, aber tröstlich bequem und unaufwendig. Wie ein Paar alte Socken, verschlissen zwar, nicht mehr ansehnlich, aber ach, so behaglich.

Das Leben hat uns zahlreiche Veränderungen abverlangt in letzter Zeit. Routinen wurden durchbrochen, selbstverständlich Geglaubtes entfiel. Früher herrschte Vermummungsverbot, jetzt vielenorts Maskenpflicht. Wir haben aufgehört, uns die Hände zu schütteln. Früher wäre es unhöflich gewesen, demonstrativ wegzurücken, wenn sich jemand dazusetzt, heutzutage wäre es unhöflich, es nicht zu tun. Früher haben wir unbefangen gehustet und geniest und uns geschneuzt, heute tun wir es gar nicht oder verdruckst und fühlen uns dabei wie Aussätzige. Es ist nicht so, wie wir es uns vorgestellt haben.

Es ist nicht so, wie wir es gewollt hätten. Alles ist anders.

Ja, es ist anders. Aber es geht. Und wissen Sie was? Wir haben uns angepasst. Wir haben Lösungen gefunden - keine idealen Lösungen vielleicht, aber Lösungen. Es werden neue Probleme kommen, und wir werden uns wieder anpassen. Wir haben Ideen, wir sind kreativ. Das ist beachtlich. Wir leben weiter und gewöhnen uns an manches. Und oft höre ich Dinge wie „Auf diese Idee wäre man vor Corona nicht gekommen“. Oder „Eigentlich war einiges während des Lockdown noch so gut“. Aha. Veränderung macht Angst, aber sie öffnet auch Möglichkeiten, neue Wege, an die man vom bequemen Sofa aus nie gedacht hätte. Wege, auf denen wir uns weiterentwickeln können.

Der Wind der Veränderung pfeift durch unser Leben. Und wenn ich aufhöre, mich gegen ihn zu sträuben, wenn ich einfach akzeptiere, dass er weht, wann immer er wehen will, wenn ich begreife, dass nichts im Leben beständig ist ausser der Veränderung, wenn ich meinen verkrampten Händen erlaube loszulassen, dann kommt er wieder: dieser Gänsehaut-Moment, der halb Angst, halb wilde Freude ist, der sich aus tiefliegenden Quellen speist, aus uraltem Wissen in unseren Genen, Wissen darüber, dass es unser Erbe und unsere grösste Errungenschaft als Homo sapiens ist, auf den Wellen des Neuen zu segeln, und nicht, angeödet im Tümpel des Bekannten herumzuplanschen.

Zu poetisch für sie? Zu abgehoben? In Ordnung, dann bodenständiger: Alles verändert sich, ständig. Ist so. Niemand fragt uns, ob das für uns so okay wäre, es passiert einfach.

# n und Referenten

Wir können versuchen, uns dagegenzustemmen, und dabei eine Menge Energie vergeuden. Oder wir können es wie ein Segler machen, wie ein Judoka - mit der Energie mitgehen, uns ein Stück weit davon tragen lassen, um dann, im passenden Moment, diese Energie nach unserem eigenen Willen umzulenken und für unsere Zwecke zu nutzen.

Veränderung passiert, ob wir wollen oder nicht. Sie gehört zum Menschsein, sie ist Teil des Gesamtpakets. Aber unsere Wahl ist, wie wir damit umgehen. Und darin liegt eine gewaltige Kraft.



## Tolle Buchtipps

### Selbstliebe von Michael Tischinger



In 52 kurzen Geschichten zeigt Michael Tischinger die Facetten der Selbstliebe für die seelische Gesundheit auf. Dabei berichtet er von vielem, was ihm selbst oder seinen Patienten widerfahren ist. So sind Geschichten entstanden, die authentisch und berührend sind - und gleichzeitig auf spielerisch leichte Art den Zugang zur Selbstliebe ermöglichen.

Herder, ISBN: 978-3-451-60013-5

## Theater „Es Fass ohni Bode“

### Theaterstück von Margrit Trachsel

Der Aktivierungsalltag im Pflegezentrum Glückheim. Das Aktivierungsangebot am Dienstagnachmittag ist immer recht herausfordernd, da die Gruppe in sich nicht so stimmig ist (heterogen). Das heisst für die Sequenz, dass individuell angepasste Angebote vorbereitet werden müssen und der Materialaufwand dementsprechend gross ist. Frau Fässler (LeA-Aktivierungsfachfrau) ist immer bedacht, es allen recht zu machen. Sie ist für alle Eventualitäten gerüstet, hat zur Ablenkung und Unterhaltung immer etwas mit dabei.

Der Nachmittag mit Geschichten vorlesen kann beginnen. Der Erzähler kommt mit dem Geschichtenbuch unter dem Arm auf die Bühne und setzt sich in den dafür vorgesehenen Sessel. Nach und nach kommen die Bewohner auf die Bühne und setzen sich an den Tisch. Natürlich sitzt Frau Meier am Platz von Frau Streit, das gibt Streit!! Frau Streit: Dir wüsstet haargenau, dass das mi Stuel isch ...

### Auf die Seele hören von Michael Tischinger



Wir leben in einer komplexen Welt. Stress, Ängste und Zukunftssorgen sind zu unserem täglichen Begleitern geworden. Ständig treiben uns Sorgen um: Worauf kann ich mich noch verlassen?

Dabei ist Sicherheit, nach der wir uns sehnen, ganz nah: sie liegt in uns selbst, in unserer Seele.

Herder, ISBN: 978-3-451-60084-5

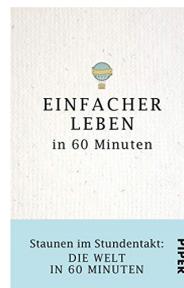
### hoffentlich. - Gespräche in der Krise von Clemens Sedmak



In diesem Buch führt der Autor fiktive Gespräche: mit einer Therapeutin, einem Historiker, einer Theologin, einer Dichterin ... Die Texte machen deutlich, dass die vom Corona-Virus ausgelöste Krise eine Zeit kreativer Neuaufbrüche sein kann. Wir werden lernen müssen, weniger zu nehmen, aber dieses „Weniger“ wird ein „Mehr“ an langfristigen Lebensmöglichkeiten sein, sagt Sedmak.

Tyrolia, ISBN: 978-3-7022-3885-8

### Einfacher Leben in 60 Minuten von Marc Gordon



Die Welt in 60 Minuten

- Ballast abwerfen und Freiräume gewinnen
- Die Kunst, sich auf das Wichtige zu konzentrieren
- Das Leben leichter nehmen und glücklicher gestalten

Thiele, ISBN: 978-3-85179-224-9



### Auswahl an Krimis von Esther Pauchard

#### Wenn Cassandra Bergen den Oberarzt küsst

Esther Pauchard, Psychiaterin mit Fachgebiet Sucht, schreibt Krimis über eine Ärztin, die viel Ähnlichkeit mit ihr selbst hat. Funktioniert das?

**Jenseits des Zweifels** Lokwort, ISBN: 978-3-906806-25-9

**Jenseits der Rache** Lokwort, ISBN: 978-3-906806-12-9

**Jenseits der Mauern** Nydegg Verlag, ISBN: 978-3-905961-04-1

# Das tolle neue Geschichtenbuch

## Die Lebenskraft von Geschichten von Nelly Christen bis 2016 Stv. Schulleitung, LeA-Ausbildnerin

Hören Sie auch gerne Geschichten? Geschichten aus dem ganz gewöhnlichen Leben eines Menschen. Wobei - gibt es das, das gewöhnliche Leben? Ist nicht jedes Leben ungewöhnlich, weil einzigartig?

Frage ich einen alten Menschen, ob er mir etwas aus seinem Leben erzähle, so ist meistens die Antwort: "Ach, von mir gibt es nichts zu erzählen." Oh doch, in jedem Leben gibt es Geschichten und Erlebnisse, die es wert sind erzählt zu werden, die wichtig sind für einen ganz bestimmten Lebensabschnitt. Geschichten, die bedeutsam waren und eine Erklärung für den weiteren Verlauf des Lebens bieten können. Die Frage ist nur, wie öffne ich die Türe zur Erinnerung? Gibt es einen Schlüssel zur geheimnisvollen Bibliothek der Erinnerungen? Ja - den gibt es. Es kann eine kluge Frage sein, eine Fotografie, ein Gegenstand oder eine gemeinsam gelesene Geschichte. Das Wichtigste ist aber eine interessierte Zuhörerin, ein interessierter Zuhörer.

Es braucht das echte Interesse am Menschen und an seinem Leben, an einer vergangenen Zeitepoche, an gesellschaftlichen Veränderungen und unterschiedlichen Lebensweisen.

### Nachfolgend ein Münsterchen aus dem Buch:

#### Schlittenfahrt

Anno dazumal schneite es während des Winters manchmal Tag und Nacht. Und wenn eine kalte Brise wehte, dann türmten sich riesige Schneehaufen vor den Fenstern. Um aus dem Haus zu kommen, mussten wir den Weg nach draussen zuerst mit der Schaufel frei machen. „Wie d'Müüs“, wettete hie und da unsere Grossmutter, die den Winter hasste.

Wir Kinder liebten die Winterzeit. Keine strengen Arbeiten auf dem Feld. Keine gehässigen und verschwitzten Bauersleute und keine Blasen an den Händen und keinen schmerzenden Sonnenbrand. Im Winter galten für uns völlig andere Regeln. Wonnezeit! Schneeweisses Wunder, so weit das Auge reichte. Freizeit nach Herzenslust. Nächte mit Sternenlichtern besät.

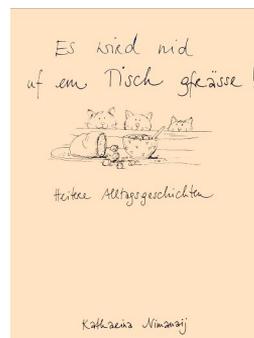
Dann das Beste aller Winterträume, das Schlitten fahren! Sämtliche Kinder aus unserem Kaff versammelten sich mit ihren Holzschlitten auf der Rotheegg. Je mehr, je besser. Je länger die Kolonne, desto gefährlicher die Fahrt. Diesen Nervenkitzel beim Einnachten unter einem traumhaften Sternenhimmel und mit einer „Schnudernase“, die auf die Knie tropfte, kann man niemals vergessen, „chömm de da was wöu!“ Die Schlittenschlange erstreckte sich über ungefähr acht Schlitten. Hinzu gesellten sich ein paar Kinder ohne Schlitten. Sie durften auf denen die „ränzlige“, das heisst, auf dem Bauch auf ihren Schlitten lagen, die Beine um den hinteren Schlitten geschlungen, um ihn so mit zu ziehen, als „Schnäggeposcht“ mitfahren. Man sass dann auf dem Rücken eines „ränzlige“ fahrenden Schlittlers. Meistens einer der älteren Burschen, der sich mit einer grossen Fresse aufspielte. So wie es unser ältester Bruder, der Housi, meisterhaft vordemonstrierte. Er war sozusagen der Schlittenchef. Wenn ich mich nicht wie ein dummes

„Wenn ich eine Geschichte erzähle, habe ich die Ereignisse wieder lebhaft vor Augen. Mit den Erinnerungen kommen auch die Gefühle von damals wieder...“, so eine Bewohnerin

Im Rahmen unserer Ausbildung beschäftigte ich mich immer wieder mit dem Thema Biografiearbeit. Es war mir ein grosses Anliegen, den angehenden Aktivierungsfachleuten die Wichtigkeit der Biografiearbeit mit auf den Weg zu geben. Nicht die Daten, nicht der reine Lebenslauf, sondern der **Inhalt** eines Lebens gibt Sinn und ist das, was bleibt.

### Es wird nid uf em Tisch gfrässe!

von Katharina Nimanajj (aufgewachsen im Emmental)



Über 80 heitere Alltagsgeschichten in Schriftsprache mit Berndeutschen Wörtern gespickt

#### Erhältlich:

[www.leaschule.ch/lea-shop/produkte/buecher](http://www.leaschule.ch/lea-shop/produkte/buecher)

Preis: Fr. 28.00

Huhn anstellte, dann durfte ich auf seinem Rücken als „Schnäggeposcht“ mitfahren. Selten genug, denn er mochte es nicht leiden, wenn ich kreischte so wie die „angere dumme Chüeh“. Damit meinte er, die anderen Mädchen. Meine Aufgabe sei es, mich unter allen Umständen festzuhalten. Selbst dann, „wes de öppe sött tschäd-dere!“ Und es „tschädderte“ hundert Prozent immer wieder in der zweitletzten Kurve, dem „Gässli“. Ehrlich gesagt, darauf warteten wir! „Dasch äs ja äbe grad gsi, was eim so krüselet het!“ Es musste „tschäddere“ sonst fehlte etwas! Etwas sehr Abenteuerliches. Falls der vorderste Schlittenlenker die Kurve sauber schaffte, kam er aber ganz schön dran. „Was hesch itz wieder gmacht du Löu! Nid e Mau e chli Ägschen! Dasch doch e Seich!“ Ganz anders, wenn es „üs so rächt überböcklet het!“ Lauter Jubel, Schnee von den Augen wischen, nicht dergleichen tun, „wes i de Scheiche, am Gring oder süsch amene Ort het afa sünge u me het müesse chummere es sig villicht öppis Ärn-schthafts!“ Zahlreiche Prellungen, Schrammen, Kratzer und blutende Nasen nahmen wir, im Namen der Abenteuerschlittenfahrten während vielen Schneesterneneiszaubernächten in Kauf!



# Rückblick: Kreativ-musische Auszeit

Vom 11.-15. Oktober 2020 fand auf der Meielisalp die erste kreativ-musische Auszeit statt. Nachfolgend ein Bericht von Stephanie Camporesi, einer Teilnehmerin mit Fotos von Margrit Trachsel und Kathrin Kaiser.

WhatsApp-Nachricht von Brigitte: *Hesch gseh im Hometräger? – Ich: Was? Brigitte: das geniale Agebot „Kreativ-musische Auszeit“. Ich – Neij, wo, wie, was?... So fing es an.*

Sofort beim Heimkommen suchte ich meine Post, öffnete das Couvert und war schon beim ersten Blick begeistert! Genau das, was ich brauche, dachte ich mir. Und schon waren Brigitte und ich uns einig – wenn immer möglich, dies wollten wir erleben und geniessen!



Subito meldete ich mich an aus lauter Angst, ich könnte keinen Platz mehr haben. Bald schon fragte ich nach, ob den der Kurs zustande komme... Dann das Warten zwischen Hoffen und Bangen: Ja, der Kurs kam zustande, aber wie sieht es mit der Corona-Situation aus? Kann/darf er durchgeführt werden? Dann, endlich ist klar, am Sonntag, 11. Oktober 2020 geht's los.

Angekommen im Hotel Meielisalp mit traumhafter Aussicht auf den Thunersee, den Niesen und den Beatenberg bezog ich mein Zimmer. Einige der Teilnehmerinnen lernte ich schon bei der Fahrt vom Bahnhof auf die Alp kennen. Die Spannung stieg.



Gestartet sind wir um 17.30 Uhr mit einem gemeinsamen Kennenlern-*Apéro*. Gleich auf Anhieb fand ich die Frauen der Gruppe sympathisch und freute mich auf fünf abwechslungsreiche Tage mit ihnen. Und wie abwechslungsreich sie wurden ...



Von „Geschichten lesen“ über „Kreatives mit Farben und Formen“, „Yoga“, „Tanzen im Sitzen“ und „Singen“ bis hin zu „Rituale sind Brücken“. Die Inputs der Kursleiterinnen/-leiter waren super und sind wirklich gut im Alltag im Aktivierungs-/Betreuungsbereich einzusetzen. Spannend, wie man mit einfachen Techniken solch fantastische Wirkung erzielen kann, wie einfach ein Lied in einen Tanz umzusetzen ist oder wie lustig ein Lied einzustudieren, dass man vorher nicht mal kannte. Doch auch die Auszeit kam nicht zu kurz. Wanderungen zu zweit, als ganze Gruppe sowie gemeinsame gute und interessante Gespräche – alles war dabei.



Ein grosses Kompliment an die OrganisatorInnen und LeiterInnen dieses Seminars. Eine gelungene Mischung aus Kreativität und Auszeit. Bravo.

Auch das Hotel Meielisalp bot einen tollen Rahmen für diese fantastische Auszeit. Wir wurden mit gutem Essen, Cheminée-Feuer und allerlei mehr verwöhnt. Herzlichen Dank an die Mitarbeitenden und den Chef. Ihr macht das toll und bietet einen schönen Rahmen für solche Anlässe.

Wie Andrea am Schluss so treffend formulierte: **„Diese Woche war Nahrung für Körper, Geist und Seele.“** Dem kann ich mich nur anschliessen und ich bin sicher, alle anderen Teilnehmerinnen auch.

# Unser neuer Schulungsort in der Ostschweiz



**Ab Frühjahr 2021 befindet sich unser Ostschweizer LeA-Schulort neu in Winterthur-Wülflingen und nicht mehr in St. Gallen.**

Die Landwirtschaftliche Schule Strickhof bietet sehr gut eingerichtete Schulungsräume, Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten (beschränkte Bettenzahl). Im Strickhof werden insbesondere die Aus- und Weiterbildungsgänge für angehende Bäuerinnen durchgeführt.

## Optimale Erreichbarkeit

Wir freuen uns, diese in Stadtnähe und trotzdem wunderbar im Grünen liegende Ausbildungsstätte kennen zu lernen. Sowohl mit dem öffentlichen Verkehr, in 6 Minuten ab Bhf. Winterthur mit dem Bus, wie auch mit dem Auto – ab Ausfahrt Winterthur-Wülflingen in 2 Min. ist der Strickhof sehr gut erreichbar.

Wir sind überzeugt, dass die LeA-Schule in der ländlichen Strickhof-Atmosphäre sehr gut aufgehoben sein wird, und diese die Lernenden in ihrer Ausbildung positiv unterstützt.

## Weitere Details

wie Verpflegungs- und Übernachtungskosten, Anreise etc. finden Sie auf unserer Web-Seite. [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch)



# Personelles

## Einen neuen Weg eingeschlagen

Ende Oktober hat uns Barbara Rüetschi nach 8-jähriger Ausbildungstätigkeit an der LeA-Schule verlassen um einem neuen beruflichen Weg zu folgen. Barbara hat in dieser langen Zeit viele Lernende mit ihren vielfältigen Fähigkeiten, ihrem Wissen und Können, gefördert und begleitet - auf dem Weg zu qualifizierten LeA-Fachfrauen und Männern. Dabei hat sie unsere Philosophie „Herz über Kopf“ mit Überzeugung vertreten. Nebst ihren Ausbildungsaufgaben hatte Barbara auch einige Jahre die anforderungsreiche Funktion der Ausbildungsverantwortlichen inne, welche sie mit grossem Engagement und Sachverstand ausgeübt hat.

Liebe Barbara, wir danken Dir für Deine langjährige Treue, Dein Mittragen und Deinen grossen Einsatz zum Wohle unserer Schule herzlich. Auf Deinem neuen Weg wünschen wir dir alles Gute und viel Erfolg.

Hans Jakob Müller mit dem ganzen LeA-Team

JEDES ENDE IST EIN  
NEUER ANFANG

## Herzlich Willkommen

In der Person von Frau Bernadette Widmer haben wir eine qualifizierte, sehr motivierte und in der Aktivierungsarbeit erfahrene Nachfolgerin angestellt. Ich heisse Bernadette, welche sich hier gleich selber vorstellt, in unserem Team ganz herzlich Willkommen. Seit Oktober arbeitet sie sich in ihre Funktion als Klassenlehrerin bei uns ein. Wir freuen uns auf eine gelingende Zusammenarbeit und wünschen Frau Widmer viel Freude in ihrer neuen Tätigkeit.

### Bernadette Widmer

Ja, es gibt ganz schön viele Dinge die mich interessieren – ich könnte wohl mehrere Leben damit füllen. Alles unter einen Hut zu bringen, ist gar nicht so einfach. Bestimmt kann dies die/der eine oder andere Leser/in auch über sich sagen?

Mit unserem zweieinhalb-jährigen Sohn und meinem Partner wohne ich in einem kleinen Dorf im thurgauischen Sirnach. In unser Zuhause sind wir erst frisch eingezogen und fleissig am Renovieren. Ich bin ein Naturmensch, gerne Draussen und fühle mich in verschiedensten Sportarten wohl. Beruflich bin ich auf Umwegen zur Aktivierungsarbeit gekommen: Vom KV (kaufmännische Ausbildung) über die Bewegungspädagogik und Massage zur Aktivierungsarbeit mit den Schwerpunkten Gedächtnistraining und Menschen mit Demenz. Nebst der Leitung eines Aktivierungsbereiches, halte ich Referate, gebe Kurse und arbeite bei der Zertifizierungskommission des Schweizerischen Gedächtnistrainerverbandes SVGT.

Auf meinem Weg durfte ich Erfahrungen mit jungen und alten Menschen sammeln, mit und ohne kognitive Beeinträchtigung. Im Alters- und Aktivierungsbereich habe ich schlussendlich gefunden, wofür mein Herz schlägt: Die Arbeit mit und für ältere Menschen! Seit nunmehr 13 Jahren bin ich in verschiedenen Institutionen tätig gewesen und durfte Aktivierungsbereiche aufbauen, Personal ausbilden und viel im Umgang mit älteren Menschen lernen. Ich freue mich sehr darauf, mein theoretisches Wissen und insbesondere die praktische Erfahrung gezielt weitergeben zu dürfen. Als Klassenlehrerin mit Wohnsitz in der Ostschweiz, werde ich vor allem die Klassen in Winterthur unterrichten, jedoch auch in Thun anzutreffen sein. In Stufe 3 sehen wir uns zudem am zweiten Tag zur Bewegung in Theorie und Praxis.



# Start an unserer Schule

## Die Klasse 1/62 hat im Juni 2020 in Thun gestartet



Susanne Ambühl João, Alterszentrum Burgfelderhof, Basel  
Daniela Born, Ruferheim Nidau, Nidau

Daniela Egloff, Sihlsana AG, Adliswil  
Barbara Hasen, Villa Bernadette, Lyss  
Margreth Höhener-Fiechter, Altersheim Riggishof, Riggisberg  
Susanne Horend, La Vita Seniorenzentrum, Goldach  
Nebojsa Jovanovic, Alterszentrum Burgfelderhof, Basel  
Daniela Käser, Magda - Alterswohn- + Pflegeheim, Hilterfingen  
Rosmarie Morales, Seniorenzentrum Jurablick, Hindelbank  
Angela Schwyter, Haus Holenstein, Romanshorn  
Regula Siegfried, Pflegeheim Dorfmatte AG, Matten (St. Stephan)  
Ursula Spring, Altersheim Aespliz, Ittigen  
Astrid Stalder, Residenz Am Schärme, Sarnen  
Claudia Stocker, Stiftung Maihof, Steinhausen  
Manuela Troxler, Spitex Stadt Luzern, Luzern  
Monika Weiss, Alterszentrum Frauensteinmatt, Zug  
Corinne Wipfli, Seniorenzentrum Oberes Reusstal, Wassen

## Die Klasse 1/63 hat im August 2020 in Thun gestartet



Beat Ackermann, Psychiatriezentrum, Münsingen  
Yolanda Aellig, Solina, Spiez

Mirjam Bolz, Stiftung Alterszentrum Region Bülach, Bülach  
Barbara Christen, Magnolia Burgdorf GmbH, Burgdorf  
Elvira Flück-Lopez, Pflegeheim Wendelin, Riehen  
Margrith Fortunato, Erika Alters- und Pflegeheim, Hundwil  
Daniela Kalbermatten, Verein Pflegewohnung, Binningen  
Daniela Kipfer, Marchstei, Feuerthalen  
Denise Kurer, Alters- und Pflegeheim Lindenhof, St. Gallen  
Cornelia Lengweiler-Fuhrer, Solina, Spiez  
Katja Neuländner, Tertianum AG, Degersheim  
Elena Pavelescu, Senevita Gehren, Erlenbach  
Angela Reinhard, Burgergut Thun, Steffisburg  
Nicole Rolli, Alterszentrum Mellingen-Wohlenschwil, Mellingen  
Trudi Schildknecht, Betagtenzentrum Dösselen, Eschenbach  
Franziska Theiler, Alterswohnsitz, Urtenen-Schönbühl  
Nadia Violo, tilia Steingrübli, Ostermündigen

## Die Klasse 1/64 hat im Oktober 2020 in Thun gestartet



Auf dem Foto fehlen:  
Helene Auer, Pamela Kubica

Helene Auer, Alterszentrum Burgfelderhof, Basel  
Surya Kelina Basler, Stiftung Aktion Demenz, Mauensee

Silvia Breitenstein, APH Schenkenbergtal AG, Schinznach-Dorf  
Jenny Burgherr, Seniorenzentrum Wasserflue, Küttigen  
Gabriele Butcher, Prosenio, Ennetbaden  
Stefanie Gafner, Alterszentrum Schiffländli, Gränichen  
Nicole Gigandet, Tertianum Rebgarten, Liestal  
Pamela Kubica, Pflegezentrum Riedbach, Adligenswil  
Franziska Isha Marti, Stiftung Maihof, Zug  
Beatrice Merkt, Alterszentrum Lindenhof, Rümlang  
Therese Rätz, Spitex Sonnenstrahl, Biglen  
Jeanette Roth, Senevita Obstgarten, Affoltern am Albis  
Mimoza Sokolaj, APH Heimet AG, Ennetbürgen  
Claudia Steinmann, Betagten- + Pflegeheim Weiermatte, Menznau  
Corinne Suter, Alterszentrum Rubiswil, Ibach  
Sandrine Williner, Fux campagna, Visp  
Kathrin Zaugg-Beutler, Wohn- + Pflegeheim St. Niklaus, Koppigen

# Wir gratulieren!

Die nachfolgenden Lernenden erreichten ihr Ziel und erhielten das Diplom zur/zum Fachfrau/Fachmann Alltagsgestaltung und Aktivierung

Diplomklasse 3/52 in Thun (Juli 2020) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Das Erzählcafé und weitere biografische Angebote für psychisch beeinträchtigte Menschen“

Judith Baur, Stiftung Rheinleben, Basel

„Ballsportgruppe – eine runde Sache“

Daniel Kaufmann, Magnolienpark, Solothurn

„Unsere 1. August-Feier“

Diogo Lopes Malta, Alters- + Pflegeheim Kristall, Unterseen

„Tiere“

Nelly Maag, Nachbarschaftshilfe Zürich Seebach, Zürich

„Rollstuhltraining – Tipps und Tricks“

Ursula Weber-Flury, APH Bad-Ammansegg, Lohn-Ammansegg

„Das Erzählkafi“

Jenny Weingart, Tertianum Waldhof/Rägeboge, Dotzigen

Diplomklasse 3/53 in Thun (September 2020) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Besinnlicher Weihnachtsapéro“

Jacqueline Huber, APH Heimet AG, Ennetbürgen

„Bewegte Zeit“

Andrea Hutmacher, Senevita Obstgarten, Affoltern am Albis

„Garten- & Dekorationsgruppe“

Annemarie Iseli, Alterssiedlung Kantengut, Chur

„Adventszeit, etwas anders – Adventsfenster“

Brigitte Ruh, APH Schenkenbergtal AG, Schinznach-Dorf

„ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response)“

Anita Schäfer, Altersbetreuung, Worb

„Mach mit! Unser Tanzen macht fit!“

Béatrice Bieri-Joss, APZ Sunnematte, Escholzmatt

„Geburtstagskaffee“

Dominique Gerber, Seniorenzentrum Jurablick, Hindelbank

„Die Strickgruppe“

Franziska Grispan, Alterswohn- + Pflegeheim Weiherwies, Grub

„Oktoberfest mit Senioren“

Martina Schenk-Berger, Stiftung APH Riedacker, Heimberg

„Darf ich bitten?“

Sahar Soofi Hosseini, Clenia Bergheim AG, Uetikon am See

„Spielzeit“

Cordelia Stalder-Brunner, Zentrum Passwang, Breitenbach

## Diplomklasse 3/54 in St. Gallen (September 2020) mit Themen der Abschlussarbeiten:



Auf dem Foto fehlt:  
Sharmini Rathija Thayananthan

„Novellas - Fit Indoor Parcours im Generationenhaus Novellas“  
Monika Lang, Novellas Generationenhaus, Vilters

„Wo Genuss zum Alltag gehört - Kochaktivierung“  
Jeanette Loop, Altersheim Castelriet, Sargans

„Tanzen mit Bewohnern“  
Muhamet Rudhani, Stiftung Amalie Widmer, Horgen

„Sinnesreise in den Frühling“  
Lisa Sigrist, Tertianum AG, Glattbrugg

„Erzählen, Vorlesen und erzählen lassen“  
Doris Tanzer, APH Promulins, Samedan

„Backplausch“  
Sharmini Rathija Thayananthan, Pflegezentrum Glienda, Andeer

„Spiel, Spass und Bewegung im Pflegeheim Senesca Maienfeld“  
Daniela Thöny, Pflegezentrum Senesca, Maienfeld

„Mut zur Farbe - Malen mit Senioren“  
Renata Ulmann, Seniorenheim Bad Säntisblick, Waldstatt

„Sommerfest 2019“  
Mirjam Zwicky, Seniorenheim Neckertal, Brunnadern

„Gartenaktivierung“  
Sandra Bacher, Psych. Dienste Spital TG AG, Münsterlingen

„Männerstamm – Casa Solaris Club“  
Regula Breitenmoser-Jung, Casa Solaris, Gossau

„Vier Jahreszeiten - Mandalas aus Naturalien“  
Heidi Gähler, Altersheim Obergaden, Wald

## 12 Frauen (Klasse 4/11) dürfen seit Oktober 2020 stolz als diplomierte Bereichsleiterinnen Alltagsgestaltung und Aktivierung in Aktion treten



Auf dem Foto fehlt:  
Sandra Jäggi

Gabriela Bruhin, Seniorenresidenz Südpark, Basel

Christa Dettling, Stiftung Acherhof, Schwyz

Verena Feller, Senevita, Burgdorf

Adelheid Huber, Sonnegrund, Kirchberg

Sandra Jäggi, APH Weingarten, Olten

Vreni Kündig-Manser, Stiftung Acherhof, Schwyz

Doris Lamparter, Wohnheim Kontiki, Subingen

Martha Marro, Pflegeheim Bachmatte, Oberschrot

Cristina Mettler, Tagesheim Notker Stübli, St. Gallen

Andrea Schulze (auf Stellensuche)

Regula Sengstag, Stiftung Emilienheim für ältere Blinde und Sehbehinderte, Kilchberg ZH

Andrea Strebel, Alterszentrum Eiche, Dagmersellen

## Informieren Sie sich auf der Web-Seite [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch) über:

- \* die nächsten Info-Veranstaltungen in Bern und Zürich
- \* die kommenden Ausbildungsstarts in Thun und Winterthur
- \* offene Stellenangebote und Stellengesuche
- \* viele Arbeitshilfen

### Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor, Bernadette Widmer, Margrit Trachsel, „Fehlerhexe“

### Schule für Lebensbegleitung im Alter GmbH

Gwattstrasse 144 CH-3645 Gwatt b. Thun

Telefon: +41 (0)33 733 43 43

E-Mail: [info@leaschule.ch](mailto:info@leaschule.ch) [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch)