

# Hä Hosenträger

AUSGABE HERBST / WINTER 2022 - 2023

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

## Meine Ansprüche

Dieser Hosenträger sollte umgehend in den Druck. Seit Tagen beschäftigt mich deshalb der von mir noch zu verfassende Einleitungstext, ein Text mit recht viel Tiefgang soll es werden – so mein Anspruch. Nun hat mich aber seit 10 Tagen eine hartnäckige Grippe im Griff. Die Folge: kein freier Kopf, kaum Energie für eine schöpferische Tätigkeit. Eine mir vertraute, innere Stimme treibt mich an, indem sie meint: streng dich halt an, schluck Alcacyl! Eine zweite wohlwollendere Stimme flüstert: weshalb immer anstrengen? – es ginge auch einfacher! Oder musst du immer deinen Ansprüchen genügen? Muss dein Leben immer anstrengend sein? Nun, ich habe mich für den ein-

fachen Weg entschieden, was sich sehr entlastend und befreiend anfühlt.

Ohne gross zu suchen, nach dem Motto: - ich suche nicht, ich finde - ist mir das Büchlein „der Rikscha-Fahrer, der das Glück verschenkt“ in die Hände gefallen. Rahul, so heisst der lustige Fahrer, welcher mit seiner Nanni (Name der Rikscha) in den Strassen von Delhi (Indien) seine Mitfahrergäste glücklich macht.



Steig ein und lass dich berühren.

Eine frohe Zeit  
Hans Jakob Müller

## Wie ich den reichsten Ort der Welt entdeckte

(Aus „Der Rikscha-Fahrer, der das Glück verschenkt“, leicht abgekürzte Version)

Ein angenehmer Wind weht mir ins Gesicht, die Nanni düst die Strasse entlang. Wir auf dem Weg vom Indischen Tor in Richtung Lotustempel. Wir – das sind ich und ein charmantes älteres Ehepaar, das ein wenig gequetscht auf der Rückbank sitzt. Die Frau hat einen Gehstock dabei und als sie einstieg, schien sie Schmerzen zu haben. Doch das tut der guten Stimmung der beiden keinen Abbruch. Immer wieder recken sie neugierig die Köpfe, machen sich gegenseitig auf etwas aufmerksam, woran wir vorbeifahren und plaudern angeregt in einer mir unbekanntem Sprache. Egal, zwar verstehe ich kein Wort, aber ich bekomme trotzdem einiges mit. Denn wir können nicht nicht sprechen. Unsere Augen, unser Körper, einfach alles an uns teilt sich ständig der Umwelt mit. Die Frage ist nur, ob wir die anderen verstehen wollen.

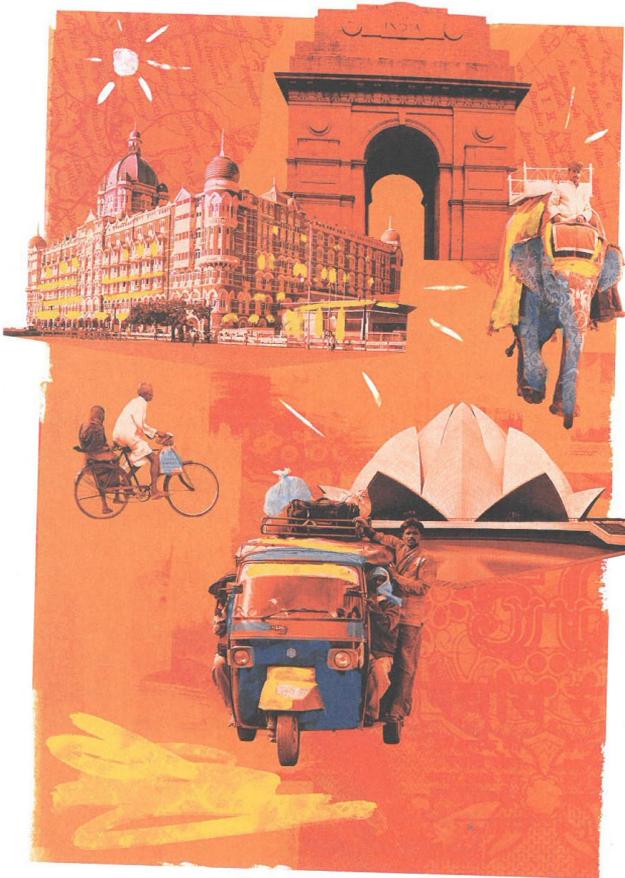
Ich glaube, jede Sprache ist wie ein Musikstück. Jede Sprache ist auf ihre Art und Weise schön. Ein Lied ist

schnell, ein anderes Lied klingt fröhlich, wieder ein anderes Lied klingt bestimmend. Und dann gibt es da noch einen Klang, den jeder Mensch versteht, eine grundlegende Harmonie in der Sprache. Eine Grundempathie, die angeboren ist. Und so verstehe ich zwar nicht, was meine Passagiere sagen, aber ich merke, dass es ihnen in meiner Nanni gut geht. Und das ist für mich die Hauptsache.

**Die meisten Menschen sind immerzu beschäftigt. Sie sind keine „Human Beings“, sondern „Human Doings“.**

„TUUUUT“. Ich erschrecke über das laute Hupgeräusch, das mich aus den Gedanken reisst. Ich brauche eine Sekunde, um zu kapieren, dass die Ampel, an der wir gehalten hatten, inzwischen auf Grün steht und das Auto vor mir schon losgefahren ist. Es hat aber nur ein paar Meter Vorsprung, die Ampel kann also erst vor zwei oder drei Sekunden grün geworden sein.

TUUUUT, kommt es wieder von hinten. Ja, ist ja gut, denke ich mir. Vielleicht habe ich es auch leise vor mich hingesagt. Ich bin zwar der beste Sänger im Osten Delhis, aber Formel-1-Fahrer bin ich nicht, auch wenn meine Nanni mit ihren 52 PS schon manch andere Riksha-Fahrer meinen Staub fressen liess. „Ich habe keine Zeit!“, ruft der Fahrer eines alten Mitsubishi-Jeeps verärgert aus dem Seitenfenster, als er an mir vorbeifährt.



„Zeit hat man nicht. Zeit nimmt man sich“, rufe ich zurück. Sein verdutzter Gesichtsausdruck ist das Letzte, was ich von ihm sehe, als er wild gestikulierend davonfährt.

„Ich hab keine Zeit, ich hab keine Zeit“...Wie oft ich das von Freunden, Bekannten oder der Familie höre. Und jeder von ihnen kriegt von mir dieselbe Antwort, die für einen kurzen Moment auch die Gesichtsmuskeln des Jeep Fahrers erschaffen liess. Ist doch wahr. Wenn mir etwas wirklich wichtig ist, dann nehme ich mir dafür die Zeit. Oder wenn ich spüre, dass jemand anderem eine Sache wirklich wichtig ist... auch dann nehme ich mir dafür die Zeit. Wofür wir uns Zeit nehmen, das bleibt immer uns selbst überlassen. Aber das Verhalten des Fahrers hat vermutlich damit zu tun, dass die meisten Menschen immerzu beschäftigt sind. Sie sind keine „Human Beings“, sondern „Human Doings“. Die Sprache macht es doch mal wieder so klar: Das englische

Wort being bedeutet „sein“. Wir sollten einfach sein und nicht ständig tun, tun, tun, wie es das Wort doing nahelegt. Aber viele Menschen verhalten sich wie „Human Doings“ und wundern sich, weshalb sie immer in Eile sind und sich oft ausgelaugt und traurig fühlen ...

Plötzlich spüre ich, dass hinter mir Unruhe entstanden ist. Der Tonfall der Unterhaltung hat sich verändert und die älteren Herrschaften kramen besorgt in ihren Taschen. Sie scheinen etwas zu suchen. Der Mann sieht sorgenvoll aus und nun bemerke ich, wie viele Falten sein markantes Gesicht durchziehen. Er muss deutlich älter sein als ich zunächst angenommen habe. Schliesslich lehnt er sich nach vorn und versucht, mir in gebrochenem Englisch etwas zu verstehen zu geben. „Anders...“, bringt er stockend hervor, „... Hotel.“ Ich blicke ihn konzentriert im Rückspiegel an und versuche, aus seinen Worten schlau zu werden. Soll ich den beiden ein Hotel empfehlen? Der Herr spürt mein Unverständnis. „Nicht Lotustempel...bitte... unser Hotel.“ Er kramt in seiner Hosentasche und zieht eine etwas zerknautschte Visitenkarte hervor, auf der ich „Imperial Palace“ lese. Ah, die beiden wollen in ihr Hotel gebracht werden statt zum ursprünglich vereinbarten Ziel! Alles klar. Ich nicke ihnen lächelnd zu, um ihnen zu zeigen, dass ich sie verstanden habe, und nehme beim nächsten Kreisverkehr die Ausfahrt, die zum Hotel führt. Allmählich entspannen sich die beiden und scheinen ihre Fahrt in der Nanni wieder zu genießen.

### *Der reichste Ort der Welt ist der Friedhof. Dort liegen Millionen, wenn nicht gar Milliarden Tärume begraben*

Vor uns taucht die Auffahrt des Hotels auf, die zu einem imposanten Gebäude führt, vor dessen Fenstern fröhliche gelbe Markisen leuchten. Vergnügt setze ich meinen Blinker und freue mich für die beiden, dass sie eine so schöne Unterkunft gefunden haben. Und für mich freue ich mich, dass ich einen so schönen Ort besuchen darf. Der Herr hilft seiner Frau beim Aussteigen und gibt mir zu verstehen, dass ich mit ihnen hineinkommen soll. Das lasse ich mir nicht zweimal sagen. Am Empfang spricht er kurz in seiner Sprache mit dem Portier, der verstehend nickt und sich dann an mich wendet: „Dieser Gast hat sein Portemonnaie verloren. Beziehungsweise er glaubt, dass er es vielleicht in seinem Zimmer liegen gelassen hat. Er bittet Sie, hier kurz zu warten, während er nach oben geht und nachsieht.“ Oh je, wie ärgerlich, es tut mir leid für den freundlichen Herrn, dass er sich deshalb Sorgen macht. Ich blicke





ihn verständnisvoll an und zeige ihm durch ein Nicken, dass ich einverstanden bin. Der Portier bietet mir ein Glas Wasser an, das ich dankend annehme. „Das sind ganz wunderbare Gäste“, sagt er, während er mir das Wasser eingiesst und ich im Stillen seine schicke Uniform bewundere. „Sie sind über achtzig und zum ersten Mal in Indien. Die Dame hat gesundheitliche Probleme, aber die beiden sind immer gut gelaunt und haben für jeden ein freundliches Wort. Tja, die sind lebendiger als so manch anderer“. Der Portier lacht kurz auf: „Was meinen Sie, wie viele Menschen ich hier hereinkommen sehe, die jung und gesund sind... und einige sind scheinbar auch sehr erfolgreich: Anwälte, Ärzte, selbständige Unternehmer, Ingenieure oder IT-Spezialisten. Aber wissen Sie, was ich sehe, wenn sie zu mir an den Empfang kommen und einchecken?“

### **Es geht nicht darum, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.**

„Ich würde jetzt sagen Anwälte, Ärzte, selbständige Unternehmer etc., aber vermutlich haben Sie eine spannendere Antwort“, scherze ich. Der Portier wollte schon weitersprechen, unterbricht sich aber, weil er über meine Antwort lachen muss. „...ja genau, Anwälte, Ärzte, selbständige Unternehmer, Ingenieure oder IT-Spezialisten! Richtig. Sie haben soeben die 1000-Rupien-Frage bei Wer wird Millionär erfolgreich gemeistert“, lacht er. „... und wissen Sie was ich noch sehe? Leere Gesichter. Ich erschrecke mich wirklich ganz oft, wenn ich in die Gesichter mancher Gäste blicke. Ich sehe dann Menschen, die mit 25 Jahren gestorben sind.“ „...mit 25 Jahren gestorben?“, wiederhole ich leicht erschrocken. „Ja, diese Menschen sind mit 25 Jahren gestorben und werden dann mit 90 Jahren beerdigt.“

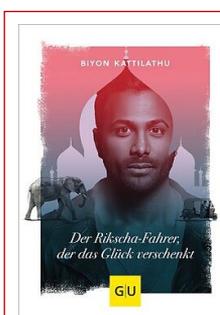
Puh, was für ein Satz. Ich finde ja auch immer, dass man möglichst viel ausprobieren und jedem Augenblick die Chance geben sollte, zum schönsten des Lebens zu werden. Das versuche ich jedenfalls. Aber die Geschichte vom Portier rückt die Sache noch mal in ein anderes Licht. Ich muss schlucken und denke: im Grunde fängt es doch da bereits an. Wenn wir nicht im Moment sind, dann kann es sein, dass wir eines Tages wie lebende Tote durch die Gegend laufen.



„Ich will Sie noch etwas fragen“, neigt sich der Portier über den Tresen. „Kennen Sie den reichsten Ort der Welt?“ Ich kaue ein wenig auf meiner Unterlippe herum und strenge mich an. Aber es will mir gerade keine Antwort einfallen. Mir spucken ein paar Städte durch den Kopf: Dubai, Paris, vielleicht ein Ort in den USA? Der Portier merkt, dass ich nicht weiter weiss und grinst mich vergnügt an: „Es ist der Friedhof. Dort liegen Millionen, wenn nicht gar Milliarden Träume begraben. Dort liegen Ideen, Visionen, Vorhaben, Pläne und Wünsche unter der Erde. Unzählige Menschen nehmen diesen Reichtum mit ins Grab. Denn es gibt so viele, die in ihrem Leben noch so viel vorhatten und es einfach nicht taten. Vielleicht nur, weil ihnen nicht klar war, dass nicht die Dauer des Lebens ausschlaggebend ist, sondern die Lebensfreude. Man könnte es auch so ausdrücken, es geht nicht darum dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.“ „Wie uns das Beispiel des alten Ehepaars vor Augen führt“, ergänze ich.

In dem Moment tritt der ältere Herr aus dem Lift und steuert auf uns zu. Erleichtert wedelt er bereits von Weitem mit seinem Portemonnaie in der Luft.

Als er uns erreicht hat, bittet er den Portier, mich zu fragen, was er mir schuldet. Als dieser ihm meine Antwort übersetzt - „Die Fahrt ist kostenlos, Sie zahlen nur für das Lebensgefühl, das Sie unterwegs hatten“ -, lacht der Gast schallend und klopft mir anerkennend auf die Schulter. Er drückt mir 1000 Rupien in die Hand. Ich denke erst, er hat sich vertan, und will ihm den Schein zurückgeben, aber er wehrt ab, legt die Handflächen vor seinem Herz aneinander und macht eine leichte Verbeugung. Verblüfft mache ich es ihm nach und so danken wir uns gegenseitig auf traditionell indische Art und Weise.



Der Riksha-Fahrer,  
der das Glück verschenkt

**Biyon Kattilathu**

ISBN: 978-3-8338-6950-1  
Herausgeber: Gräfe und Unzer

# Besinnliches zur Adventszeit

## Dr Adväntskaländer Geschichte von Margrit Trachsel

Dr Winter lat i däm Jahr nid lang uf sich warte. Es wot Schnee gä uf ds Wuucheänd, grad äbe rächt ufe erscht Advänt. E chalte Luft blast um d'Huusegge vom alte Buurehuus. Dr Bäri, Habegggers Bärner-Sennehund, verschlüft sich i sis Hüslü, wo gschützt under dr Stäge si Platz het. Es isch nid em Bäri si liebschti Zyt. Es wot u wot nid Tag wärde u chum isch es de sowit, nachtets ou scho ume.

„Bäri, chum i ha dr öpis, chum, chum use!“ Ds Vreneli chunnt mit Chape und Häntsche bewaffnet über d'Loube füre cho z'tschälpele. I dr Hand es Stück alts Brot. „Bäri, so chum jtz use. So los doch, i ha dr öpis!“ Aber dr Bäri lat sich nid la bitte, är lüpft es bitzeli d'Ohre um de druf abe grad wieder so z'tue, als würd är schlafe. S'Vreneli schlüft i das Hundehüsli ine. Es kennt dr Bäri äbe afe guet, wenn är nid wot, wot är nid. „Ach Bäri“ jammeret s'Vreneli, „was söll ig ou mache? No zwöi Mal schlafe und denn isch dr erscht Advänt. Aber es isch ja no nüt parat. Nüt! Won ig dr Ätti frage, wenn das mir wei ga Tannezweig hole im Wald, git är mir nume churz Antwort; das sig jtz nid ds Nötigschte, es müessi ja nid immer Wiehnachte gfiiret si. Hesch ghört Bäri, kei Wiehnachtszyt, kei Adväntskaländer!



Was söll ig ou mache? Was isch ou los, was hei die Erwachsne, was chani mache?“ e so chlagt das arme Meitschi em Bäri sin Chummer und drbi trole ihm Träne d'Backe abe. De Bäri luegt ds Vreneli tröihäzrig a u stüpf't s mit dr Nase liecht a. „Ach Bäri, Grosmueti und Grosätti wei ou nüt wüsse vo Gützele, Singe u Päckli zwägmache. Si rede äbe scho es Wili nümme zäme, Ätti und Grossätti“ so jammeret das Meiteli si Chummer em Bäri, wo so gut cha zuelose. Das Meitschi het scho rächt, Habegggers chöi nümme zäme rede, di Alte im erschte Stock obe und di Junge, wo im Parteer wohne, hei sich nümme z'säge. Me geit sich uswäg, findet keini klärende Wort, nume bösi Blicke.

So gö die erschte Adväntstage verbie, ohni Cherkeliecht u Gütziduft, ohni Wintertee am runde Tisch ir Chuchi vo Habegggers im Zwöifamilie-Huus. Jung und Alt gönne sich keis guets Wort, loufe umenand mit Gsichter wie siebe Tag Rägewätter. U zmitz i däm Eländ das Meitschi, wo d'Wält nümme versteit. So chas eifach nüm witer ga!

Wundersams tuet sich uf eis mal im Huus. Wo Grossätti am Morge zur Türe us wot, bambelet am Türgriff es Gschänkli. Aber ou bi Habegggers im Parteer ligt am Tag druf es Päckli uf em Bodetecheli bim Igang. Wär het das häregleit, was söll das bedüte? So rede Mueti und Ätti bim Morgeässe am Tisch, wo si das Päckli uspackt hei. Schön usgschnitte und mit Stärne verziert, isch e Spruch ufem Tisch vor däm Paar gläge. *Friede auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen.*

Jede Morge isch jtz e so es chlises Gschänkli vor de Türene deponiert gsi. Mal isch e Spruch fürecho, mal es Schöggeli, mal nume es schöns Bildli. Was für e Gwunder, was für Frage, was für chlini Fröide jede Morge. Ganz langsam, langsam gspürt me e Veränderung im Huus. Dr Ätti rüschtet Tannezweige für Dekoration für d'Grosseltere und für ds Mueti. Ds Grossmueti bachtet Gützi u d'Wiehnachtslieder klinge dür ds Huus. Ds Mueti hänt dr Adväntskaländer wie jedes Jahr i dr Stube a d'Wand und dr Wiehnachtschmuck isch zwäg für e Wiehnachtsboum. Im Vreneli erwachtet e nöij Hoffnig; vilicht chöi mir doch de no zäme Wiehnachte fiire.

Am 23. Dezämber, es isch scho nach de Achti am Abe, lege sich Ätti und Mueti warm a. Jtz wei si däm Geheimnis uf d'Spur cho, wei wüsse wär die Gschänkli jedi Nacht vor Türe leit. So sitze die zwöi under dr Stäge, näbem Hundehüsli uf der Obacht. Dr Bäri ligt friedlich vor dene zwöi am Bode und git dene beidne warmi Füess. Dr Mond zuberet tuusegi vo silberhülle Stärne i die winterwissi Schneepracht. Es glitzeret u funklet wie wens eim möchti dra mahne, d'Wiehnachte isch nümme wit. E heilige Friede leit sich uf die stilli Nacht. Ganz lisli, lisli geit jtz e Türe uf und wie es Ängeli chunnt da es blonds Gschöpfli ime länge Nachthemli und mit rosarote Pantöffeli süferli, süferli cho z'tschälpele. Mit zwöi Gschänkli under em Arm, tüselests jtz d Stäge düruf und leit eis Päckli bi de Grosseltere vor Tür. Chunnt wieder d'Stäge dürab und leit ou da es Päckli vor Tür. Wie ime Wintertroum geit Tür langsam ume zue.

Jtz sitze si da, die zwöi, ganz verzuberet. Ds Mueti wüsch sich Träne us de Ouge. Wie hets nome so wit chönne cho? Ou dr Ätti schüttlet dr Chopf, immer und immer wieder. Jtz ghöre si Schritte obe uf dr Loube, Grossätti steit obe a dr Stäge, luegt mit glänzige Öigli abe. Wort bruchts keini me, d'Härz chöi ume rede. Ätti tüechts, er müess dr Wiehnachtsstärn sueche, wo denn über em Stall vo Bethlehem glüchtet het.

## DER ETWAS ANDERE

# Adventskalender

1 Du bist grossartig. Sag dir das heute immer wieder.	2 Nimm dir bewusst 10 Minuten Zeit für dich.	3 Ruf jemanden an, mit dem du dich viel zu selten hörst.	4 Denke bewusst nach, wofür du dankbar bist.	5 Mach jemandem ein Kompliment.	6 Sende jemandem einen Samichlausgruss.
7 Sag einer Person, was du an ihr magst.	8 Schenke einer fremden Person ein Lächeln.	9 Supporte jemanden, der es verdient hat.	10 Hör dein Lieblingslied und sing lautstark mit.	11 Koch dir dein liebstes Essen.	12 Bring jemanden zum Lachen.
13 Höre ein Weihnachts-Lied.	14 Mach einen schönen Spaziergang.	15 Tanze zu deiner Lieblings-Musik.	16 Halte jemandem die Tür auf.	17 Hilf einer anderen Person. Egal womit.	18 Schau deinen Lieblingsfilm an.
19 Mach dich schick. Auch wenn's keinen Grund gibt.	20 Spende für einen guten Zweck. Jeder Rappen zählt.	21 Verwende 24h nur positive Worte. <small>(Beobachte die Auswirkung)</small>	22 Such dir ein schönes Zitat aus und teile es.	23 Erfülle dir selbst einen kleinen Wunsch.	24 Sag jemandem, wie sehr du ihn liebst.

# Zwei neue Weiterbildungsangebote im 2

## Musik ist Balsam für die Seele



Möchten Sie Lieder besser anstimmen können? Haben Sie früher ein Instrument erlernt und möchten es wieder einmal hervorheben? Darauf einfache Begleitmöglichkeiten erlernen? Möchten Sie die einfache Musikbegleitung mit der Ukulele oder Ihnen sonst naheliegender Instrument ausprobieren / erlernen?

Der Einsatz von Musik in der Aktivierung ist bereichernd und kann die betreuten Personen auf verschiedensten Ebenen erreichen. Das musikalische Gedächtnis bleibt auch bei der Demenz lange aktiv, kann sogar noch ausgebaut werden und hat eine direkte Verbindung zur Sprache. Wo die Sprache endet, beginnt die Musik. Aus diesem Grund ist der Einsatz von Musik so bedeutsam. Egal ob mit Musik ab CD, Gesang, Perkussion, der Einsatz von Musik ist auf verschiedenste Weise möglich und bereichernd. Die Freude an der Musik, ob im Kurs oder im Berufsalltag, ist die Grundlage des Kurses.

### Ziele

- Sie kennen verschiedene Möglichkeiten Lieder, Musik in der Betreuung anzustimmen
- Sie wissen wie Sie Lieder einfach begleiten können
- Sie kennen verschiedenen Ideen, Hilfsmittel für den Einsatz von Musik in ihrer Institution
- Sie haben Freude die Musik in Ihrer Institution einzusetzen

**Zielpublikum** Mitarbeitende im Aktivierungs- und Betreuungsbereich sowie weitere Interessierte

**Teilnehmerzahl** 16 Personen (Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen)

**Kursdauer** 1 Tag 9.30 - 12.30 / 14.00 - 17.00 Uhr

**Kosten** Fr. 300.--

### Inhalte

- Wie stimme ich ein Lied an? Einsatz mit Instrumenten, Begleit-CDs, Apps und weitere Ideen werden gemeinsam ausprobiert
- Wussten Sie, dass die meisten gängigsten Lieder mit 2-4 Akkorden begleitet werden können?
- Der Einsatz von Begleitinstrumenten wie Ukulele, Gitarre, Klavier, Akkordeon und Perkussion werden erprobt
- Möglichkeiten und Hilfsmittel wie Apps, Begleit-CDs, Playlists + Literatur werden vorgestellt und besprochen
- Wer kein Instrument in die Hand nehmen möchte, kann mit Begleit-CDs und Apps, Playlists usw. das Repertoire erweitern

### Termine und Durchführungsorte

31.03.2023	Thun	Delpark
01.09.2023	Winterthur	Reformierte Kirche Liebestrasse 3

### Kursleitung:

**Ursula Zihlmann** Kursleiterin  
Musikgeragogin (CAS Hochschule Luzern Musik), Sozialarbeiterin FH, dipl. Pflegefachfrau, LeA-Ausbildnerin

**Mark Steffen** Kursleiter  
Musikgeragoge (CAS Hochschule Luzern Musik), Soziokultureller Animator



Nähere Informationen  
Weiterbildung  
Webseite www.  
Weiter

## Basale Stimulation® nach Prof. Dr. Andreas Fröhlich in der Alltagsgestaltung und Aktivierung

Das Konzept der Basalen Stimulation® verfolgt einen ganzheitlichen sinnesorientierten Ansatz, durch den Emotionen, Vertrauen und Selbstwahrnehmung aufgebaut werden. Die Anregung und Stärkung der grundlegenden Wahrnehmungen führen zur Entspannung und zu mehr Wohlbefinden. So wird die Begegnung mit Menschen zu einem bewegenden Erlebnis, wirkt zur Erweiterung deren Er-Lebensraumes und eröffnet neue Kommunikationsmöglichkeiten.



«Nicht das Leben mit Tagen füllen, sondern die Tage mit Leben»

Japanisches Sprichwort

### Ziele

- Sie werden sensibilisiert für die Selbstwahrnehmung und lernen Möglichkeiten zu deren Stärkung und Förderung kennen
- Sie setzen sich mit verschiedenen Möglichkeiten für eine wahrnehmungsfördernde, aktivierende Alltagsgestaltung auseinander
- Sie erarbeiten individuelle Begegnungsmöglichkeiten mit basalen Elementen und sind in der Lage diese anzuwenden

### Inhalte

- Grundlagen des Konzeptes Basale Stimulation®
- Berührungsqualität erlernen: Nonverbale Kommunikation
- Verschiedene sinnliche Erfahrungen mit der Umwelt in Einzel/Gruppenaktivierung
- Körpergrenzende Waschungen

**Zielpublikum** Mitarbeitende im Aktivierungs- und Betreuungsbereich sowie weitere Interessierte

**Teilnehmerzahl** 12 Personen

**Kursdauer** 1 Tag 9.30 - 12.30 / 14.00 - 17.00 Uhr

**Kosten** Fr. 270.-- + Mittagessen Fr. 20.-- (obligatorisch)

### Kursleitung:

**Alexandra Scherer**, Kursleiterin  
Praxisbegleiterin Basale Stimulation® nach Prof. Dr. Fröhlich, dipl. Aktivierungsfachfrau HF

Informationen zu unseren  
Angeboten erhalten Sie auf unserer  
Webseite [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch) oder in der  
Anmeldungsbroschüre 2023

### Termine und Durchführungsorte

28.03.2023	<b>Meggen</b>	Sunneziel Meggen, Moosmattstrasse 5
27.10.2023	<b>Meggen</b>	Sunneziel Meggen, Moosmattstrasse 5

# Unser neuer Schulungsort in Thun



## Ab August 2023 befindet sich unser neuer LeA-Schulort in der Hotelfachschule Thun

Schon seit einiger Zeit ist bekannt, dass das Waldhaus im Deltapark im Herbst 2023 umgebaut wird und danach für uns nicht mehr als Unterrichtsraum zur Verfügung stehen wird. Nun dürfen wir euch den neuen LeA Schulungsort ab dem 08.08.2023 bekannt geben.

Die Hotelfachschule Thun (HFT) liegt vis-à-vis vom Hotel Seepark (unser Tagungsort) ist also zentral gelegen und trotzdem in der Nähe des Thunersees.

Mit dem ÖV in 3 Minuten mit Bus Nr. 1 ab Bahnhof Thun (2. Haltestelle) oder zu Fuss in ca. 15 Minuten.

Auf dem Areal befinden sich kostenpflichtige Parkplätze.

Im zweiten Stock des Hauptgebäudes steht uns ein Seminarraum zur Verfügung und gleich nebenan ein Gruppenraum.

Wir konnten mit der HFT gute Konditionen aushandeln: Das Mittagessen wird wie bisher gemeinsam eingenommen:

- ◇ CHF 19.- für ein 3-Gang-Menü inkl. Wasser. Die Kosten dafür werden zu Beginn der Ausbildung in Rechnung gestellt.
- ◇ Kaffee CHF 2.60/3.00 mit aufladbarem Badge oder per Twint bezahlbar
- ◇ Zimmer Easy: Fr. 140.-- Einzelzimmer

Wir sind überzeugt, dass die LeA-Schule in der Hotelfachschul-Atmosphäre sehr gut aufgehoben sein wird und freuen uns sehr, euch ab August 2023 dort willkommen heissen zu dürfen.



# Rückblick: Kreativ-musische Auszeit

Vom 25.-29. September 2022 fand auf der Meielisalp die 3. kreativ-musische Auszeit statt. Nachfolgend ein paar Impressionen und Elfchen von den Teilnehmerinnen, die die Woche mit wenigen Worten zusammengefasst haben.

WhatsApp Nachricht von Andrea:

Liebe Frauen, wie wär's, wenn jede von uns, ein „Elfchen“ zu unserem Aufenthalt auf der Meielisalp schreiben würde? Als Beitrag in den „Hosenträger“, der kurz beschreibt, wie toll wir's hier zusammen hatten!



Ein Elfchen besteht aus 11 Worten und 5 Zeilen.

1. Zeile, 1 Wort
2. Zeile, 2 Worte
3. Zeile, 3 Worte
4. Zeile, 4 Worte
5. Zeile, 1 Wort

...nur Mut beim Dichten, das sich nicht reimen muss!



Auszeit  
Kreativ sein  
Plaudern Schlemmen Schnüfe  
Begegnungen mit spannenden Frauen  
Einzigartig

Blick von der Meielisalp  
Richtung Thun



Gemütlicher „Schwatz“ am Cheminée

Meielisalp  
Zusammen lachen  
Märchen Singen Kreativität  
Essen Spiel und Spass  
Danke schön



Kreatives gestalten mit Farben, Moosgummi etc.

Kennenlernen  
Spas Lachen  
Musik machen singen  
Cheminée Rituale Entspannen Sonnentanz  
Tschüss

LeA  
Die Auszeit  
Austausch mit Frauen  
Energie und Idee tanken  
Neustart



Shiatsu für Körper und Seele



Neues ausprobieren, zum  
Beispiel Ukulele spielen

Zeit  
Für mich  
Auf der Meielisalp  
Musizieren Malen Marschieren Massieren  
Auf tanken

# Start an unserer Schule

Die Klasse 1/71 hat im August 2022 in Thun gestartet



**Sabina Biegger**, Alterszentrum, Stein am Rhein  
**Andrea Bissig**, Stiftung Pflegewohngruppe Höfli, Altdorf

**Lucia Jauch**, Stiftung Pflegewohngruppe Höfli, Altdorf  
**Daniela Krebs**, Alters- + Pflegeheim, Wattenwil  
**Evelyn Kuster**, Stiftung Wohnen im Alter, Hinwil  
**Lisa Marano**, Gemeinschaft der Liebfrauenschwestern, Zug  
**Lorraine Meyer**, Alters- + Pflegeheim Seegarten, Hünibach  
**Virginie Morand**, Altersheim Kirchbünste, Flums  
**Agnes Projer**, Alters- + Pflegeheim Parc, Lenzerheide  
**Jasmin Rohner**, BPZ Schlossgarten, Niedergösgen  
**Andrea Schaller**, Altersheim, Büren an der Aare  
**Bernadette Seiz**, Sihlsana AG, Adliswil  
**Corinne Staub**, Luegeten AG, Menzingen  
**Pamela Stettler**, Zentrum Artos, Interlaken  
**Sonja Stumböck**, Pflegezentrum zum Lamm, Basel  
**Rosmarie Trappmann**, Alterspflegeheim Humanitas, Riehen  
**Edith Wespi**, Stiftung Alters- + Pflegeheim Nidwalden, Stans

Wir wünschen viel Erfolg bei der Ausbildung!

Die Klasse 1/72 hat im Oktober 2022 in Thun gestartet



**Evodia Ackermann**, Wohnen + Pflege Oertlimatt, Krattigen  
**Sibylle Breetsch**, Pflegezentrum Wellingtonia, Kreuzlingen

**Jan Burgunder**, Stiftung Aktion Demenz, Mauensee  
**Andrea Gerber**, Haus St. Martin, Oberthal  
**Patrick Güdel**, Der Burgerspittel, Bern  
**Nadine Guldemann**, Lindenfeld, Suhr  
**Alexandra Hildebrand**, APH Rosengasse, Russikon  
**Yvonne Hollenstein**, APH Envia, Alvaneu Dorf  
**Jasmin Holzer**, Alterszentrum am Dorfplatz, Lotzwil  
**Rahel Michèle Lanz**, Alterszentrum, Sumiswald  
**Katrin Moser**, APH Buobenmatt, Muotathal  
**Franziska Pfister**, Stiftung Sonnegg, Huttwil  
**Katharina Sonderegger**, APH Krone, Rehetobel  
**Sonja Stadelmann**, Wohnheim Sonnenrain, Zihlschlacht  
**Sandra Uebelmann**, Alterszentrum Bruggbach, Frick  
**Yvonne Winistörfer**, APH Heimetblick, Biberist  
**Jrina Winkler**, APH Ybrig, Unteriberg

# Wir gratulieren!

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

Diplomklasse 3/61 in **St. Gallen** (Oktober 2022) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Wahrnehmungsspiele für die klassischen fünf Sinne“  
Lucie Bühler, Senioren Zentrum, Uzwil

„Yoga auf dem Stuhl“  
Roberta Forer, Centro Sanitario Valposchiavo, Poschiavo

„Humor-Café“  
Anita Graf, Altersresidenz Singenberg, St. Gallen

„Abschieds-Ritual: Vergissmeinnicht“

Belinda Graf, Alterszentrum Am Hungeligraben, Niederlenz

„Workshop: Im Frühtau zu Berge“

Barbara Güttinger, Alterswohnheim Studacker, Zürich

„Lama - Besuch im Thurgau, ein besonderes Tiererlebnis im Heim“

Ursula Hediger, Alterszentrum, Bussnang

„Hühnerstall Casa Stütli“

Raphaela Hilty, Stütlihus - Wohnen im Alter, Grabs

„Herstellung eines Kräutersalzes als Präsent“

Ruth Klingler, Terianum AG, Egnach

„Kaffeenachmittag - ein Begegnungstreffpunkt“

Isabel Maria Neves Carvalho, Gen. Alterszentrum, Kreuzlingen

„Wissen Sie noch, damals ...?“ Kurzaktivierung mit einer Erinnerungskiste

Lara Rothfelder, Alterszentrum Emmersberg, Schaffhausen

„Erinnerungsalbum: Der Sehnsinn, ein äusserlicher - innerlicher Sinn“

Claudia Spälti, Beatus-Heim, Seuzach

„Wildbienenhotel“

Sonja Taddei-Hug, Alterswohnheim, Walzenhausen

14 Frauen (Klasse 4/12) dürfen seit Mai 2022 stolz als diplomierte Bereichsleiterinnen Alltagsgestaltung und Aktivierung in Aktion treten



Es fehlt Michelle Kunz

Regula Breitenmoser-Jung, Casa Solaris, Gossau

Marlis Dober, Sunnehof - das Zuhause im Alter, Immensee

Monika Eugster, Vita Tertia, Gossau

Stephanie Koch, Betagtenzentrum Dösselen, Eschenbach

Michelle Kunz, Senevita Gellertblick, Basel

Evelyn Lieberherr, Betagtenzentren Emmen AG, Emmen

Heidi Lussmann, Stiftung Pflegezentrum Urnersee, Flüelen

Fabienne Rothen, Alters- + Pflegeheim Kühlewil, Englisberg

Martina Schenk-Berger, Stiftung APH Riedacker, Heimberg

Nicol Seelig, Alterspflegeheim Humanitas, Riehen

Katharina Suter, Wohn- + Pflegezentrum Stadelbach, Möhlin

Doris Tanzer, Alters- und Pflegeheim Promulins, Samedan

Renate Ulmann, Seniorenheim Bad Säntisblick, Waldstatt

Rahel Wyss, Stiftung Sunneschyn, Meiringen

# Lismen - die alte Therapie

Text aus der Glückspost vom 18.03.2021 von Serge Hediger

**Es braucht nur wenig, um sich gesundheitlich etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel zwei Stricknadeln und ein Knäuel Wolle.**



Lismen hilft, die (kognitive) Gesundheit zu erhalten - keine schlechte Idee für einsame Tage.

Einer Studie der Harvard Medical School in Boston (USA) zufolge kann Stricken ähnliche Entspannungszustände hervorrufen wie Yoga oder Meditation. Der Grund liegt in der gleichmässigen, sich wiederholenden Bewegung der Finger sowie der Konzentration auf Wolle und Maschen.

\* Eine Untersuchung der Mayo Clinic in Rochester indessen kam zum Schluss, dass Handarbeiten klar einem pathologischen Gedächtnisverlust vorbeugen. Hirnforscher vermuten, dass Stricken die Plastizität der Nervenbahnen im Gehirn fördert. Gleichzeitig werden durch die rhythmische Bewegung beider Hände die rechte und die linke Gehirnhälfte besser

miteinander verknüpft als bei vielen anderen Tätigkeiten.

- \* Einem New Yorker Orthopäden zufolge kann Stricken Arthrose und Sehnenscheidenentzündung vorbeugen: Der sanfte Umgang mit den Fingern baut den Knorpel auf und macht ihn stärker, anstatt ihn abzunutzen. Sollte man bereits unter Arthrose oder Arthritis leiden, so empfiehlt der Mediziner, vor dem Stricken die Hände in warmen Wasser zu entspannen und mit nicht zu dünnen Nadeln zu stricken.
- \* Und in einer Studie unter Schmerzpatienten schliesslich kamen die Forscher zum Schluss, dass beim Lismen durch den Fokus auf die Handarbeit eine verminderte Wahrnehmung der Schmerzsignale wirksam wird.

Zum Thema „lismen“ bieten wir im kommenden Jahr eine passende Weiterbildung an:

**„Immer diese Strickplätzli ...“, 13.09.2023 in Thun**

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch) oder in der beiliegenden Weiterbildungsbroschüre.

## Personelles



Claudia Stiller



Ursula Zihlmann

### Zwei neue Klassenlehrkräfte

Wir freuen uns, dass wir seit Oktober (Claudia Stiller) und ab Dezember (Ursula Zihlmann) zwei neue Klassenlehrerinnen in unserem Team begrüssen dürfen.

Sowohl Claudia wie auch Ursula kennen die meisten schon, sei es beim Coaching in der Stufe 2 oder beim Singen und Musizieren in der Stufe 1 + 3.

Herzlichen Dank für euer Mitwirken

Die Schulleitung

### Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor, 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)