LeA Schule Gwattstrasse 144 3645 Gwatt b. Thun

39

Auflage: 4'500 Exemplare

dä Hoseträger

AUSGABE HERBST / WINTER 2024 - 2025

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

Die Leichtigkeit des Seins - nur ein Traum?

Was für ein bereichernder Tag. Eine Topmoderation, souverän, emotional, bodenständig, kurz und knackig. Grossartige Referenten, die vieles auf den Punkt brachten und zum Nachdenken anregten. Ergiebiger Tiefgang und trotzdem leicht. Alles wiederzugeben würde den Rahmen sprengen. Doch hier ein paar Ausschnitte der Fachtagung vom 6. September 2024 in Thun.

Text: Karin Klötzli, Fotos: Alina Kaiser

Der Tag startete in familiärer, unkomplizierter Atmosphäre und mit einem Begrüssungskaffee im Foyer des Congress Hotel Seepark in Thun. Das Wetter präsentierte sich von seiner besten Seite. Sonnenschein, die Berge klar, und der Thunersee lud während der Mittagspause zum Schwimmen ein. Personen von der gesamten Deutschschweiz waren an der Fachtagung vertreten. Schnell entstanden Gespräche untereinander. Ob fremd oder vertraut, dies schien keine Rolle zu spielen. Einige nutzten den eindrücklichen Tag sogar als Teamausflug.

Pünktlich eröffnete Margrit Trachsel mit einem «härzlich wiukomme» die Tagung. Einleitend lockerte eine bunte Liedermischung im Kanon «Quodlibet» die Gemüter auf. Das Singen verband, brachte die Stimmen und Stimmung in Schwung.

Unsere vier Klassenlehrerinnen v. l. n. r. Karin Klötzli, Ursula Zihlmann, Rita Dilitz, Leonore Gerber

Damit war die Brücke zur wohlverdienten Würdigung von Hans Jakob Müller geschaffen. Mit viel Herzblut hatte er vor 25 Jahren die LeA-Schule für Lebensbegleitung im Alter gegründet. Angefangen mit einer Idee, folgte er seiner inneren Stimme und nutzte diese als Wegweiser. Schnell wurde klar, auf der Bühne steht ein «gspüriger» Mann von Worten und Taten, kraftvoll und zugleich sanft und weise. Die Umsetzung seines Werks war wohl nicht immer leicht, doch eines steht fest: Hans Jakob Müller hatte eine Vision und verwirklichte einen Traum, wovon bis heute viele Menschen profitieren können.

Hans Jakob Müller mit Margrit Trachsel und Kathrin Kaiser (beide LeA Schulleitung)

Hinhören und Denkmuster überprüfen

Verständlich, nahbar und wortgewandt fühlte Esther Pauchard diesem Leichten oder eben auch Schweren auf den Zahn. Wer kennt es nicht: Ständig Termine, alles sofort, möglichst perfekt und jederzeit erledigen. Der Leistungsdruck steigt, die Beschleunigung nimmt zu, die Wachstumsförderung in wirtschaftlicher, privater und beruflicher Hinsicht ist allgegenwärtig. Dem natürlichen Körperrhythmus

Publikationsorgan der Schule für Lebensbegleitung im Alter

wird keine Beachtung geschenkt. Die Seele ruft um Hilfe, wehrt sich und reagiert oft mit Krankheit oder einem Zusammenbruch. So wie halt der Körper reagieren kann. Grenzen waren nicht beachtet worden. Esther Pauchard ermutigte hinzuhören, Muster bewusst wahrzunehmen, lernen, sich zu stellen, Denkmuster zu überprüfen oder anzupassen, den Fokus auf die Gegenwart zu lenken. Wäre während des Beitrags eine Nadel zu Boden gefallen, man hätte sie gehört. Vieles regte zum Grübeln an, besonders auch der Satz: «Das Ego im Zaum halten, um die Leichtigkeit zu erfahren».

Esther Pauchard

Mit einer alten Waage versinnbildlichte Elisabeth Bürki-Hugler eindrücklich und praxisnah die Wirkung vom Sammeln des Leichten und Schweren. Schnell kann alles aus dem Gleichgewicht fallen. Die Balance zu halten ist eine Herausforderung. Was bringt Erleichterung? Was in deinem Leben bekommt keine Nahrung? Was nährt uns? Gibt es möglicherweise etwas, das die Waage aus dem Lot bringt? Ein Leben lang sammeln wir leichte und schwere Gewichte. Doch wir können behaglich wählen, welche wir annehmen, behalten oder abladen wollen, um auszugleichen und Heiterkeit zu fühlen. Und habt ihr gewusst, dass Hüpfen von Hoffnung kommt? Spätestens nach dem Referat war es allen bekannt. Elisabeth Bürki-Hugler gab den Teilnehmenden die Geschichte mit auf den Weg: «*Ein alter Indianer sass mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Die Nacht hatte sich über das Land gesenkt und das Feuer knackte und krachte, während die Flammen hoch hinaus in den Himmel züngelten. Nach langem Schweigen sagt der Alte zu seinem Enkel: 'Weisst du, manchmal fühle ich mich, als hätte ich zwei Wölfe in meinem Herzen, die miteinander kämpfen. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere dagegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend. 'Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen? ', fragte der Junge. 'Der Wolf, den ich füttere', antwortete der Alte.*»

Elisabeth Bürki-Huggler

Nach dem leckeren Mittagessen gings zum Verdauen mit leichter Komik weiter. Musikalisch und humorvoll lud Gerhard Tschan mit seiner Wortakrobatik ein, sich vom Moment treiben zu lassen und zu träumen. Die Klänge von Mundharmonika, Trompete, Akkordeon und Singen liessen die Anwesenden in die Gänge kommen und bestärkten sie, über den eigenen Schatten zu springen. Aus der Schwere heraus entsteht die Leichtigkeit. Unvermittelt entstand aus diesen Worten ein LeA-Swing. Plötzlich fand sich die Gruppe in Melodien von «Bella Italia». Salsa, Rumba, Foxtrott und dazu Reimtexte. Fasziniert versuchten alle, mit Ohren und Augen seinen Bewegungen, den unterschiedlichsten Ton- und Wortlagen mitzuhalten. Ein Gedächtnistraining par excellence. Und für Gerhard Tschan erübrigte sich wahrscheinlich das Fitnesscenter. Die Einlage war grandios und der Jubel sowie Applaus gross - Leichtigkeit pur.

Gerhard Tschan

Menschen mit Demenz – Experten der Gefühle

Sophie Rosentreter gab weitere Fülle mit auf den Weg. Berührend erzählte sie über ihre Erfahrungen von Menschen mit Demenz. Tief und doch leicht regte sie an hinzuschauen, gab Tipps mit auf den Weg, wie der Pflegealltag bunter und leichter gestaltet werden kann. Wie für die Bewohnenden ein Umfeld geschaffen werden kann, das von Wertschätzung, Respekt und Würde geprägt ist. Unzählige Aussagen trafen mitten ins Herz. Hier einige Ausschnitte: «Das Herz wird nicht dement. Menschen mit Demenz sind die Experten der Gefühle. Sie wissen, ob wir es ernst meinen. Eine Reise, die vom Verstand wegführt, in das Land der Poesie, der Sinne, Gefühle, der Kindlichkeit des Zaubers.» Tränen flossen. Die Worte drangen tief in die Seele. Selbst der Moderatorin verstummten die Worte unter dem Weinen. Die Hand auf ihrem Herz sagte alles. In diesem Moment wünschte ich mir, dass ganz viele von der Pflege oder der Geschäftsleitung im Raum sitzen würden, um diese Magie mitzuerleben. Eines wurde bewusster als je: Menschen ohne Einschränkungen können von Menschen mit Demenz einiges lernen.

Sophie Rosentreter

Erfüllt von Glücksgefühlen und vielen Inspirationen durften sich die Anwesenden zum Schluss den Beitrag von Christian Hablützel zu Gemüte führen. Mit vielen Lachübungen wurden spätestens jetzt alle Verspannungen gelöst und die «Kontrolle» abgegeben. Über sich selbst zu lachen, tat so

gut. Und erst recht mit andern lachen zu können. Gerade wenn die Spannung sehr hoch ist, wirkt manchmal ein Lachen Wunder. Abschliessend durften alle ihre Sorgen in einen Ballon blasen, in die Höhe halten, durchschütteln und loslassen. Was für ein Gefühl … einfach herrlich heiter. Im Berufsalltag könnte dies für alle ein grossartiges Erlebnis sein. Mit einem gebührenden Applaus, Jubel und Standing Ovation endete die Fachtagung.

Christian Hablützel

Balance halten: Waage von Elisabeth Bürki-Huggler

Leichtigkeit des Seins … nur ein Traum? Mit sich in Verbindung treten, hinschauen, innehalten, sich kennenlernen, die Aufmerksamkeit öfters auf die Gegenwart lenken … wohlwollend, akzeptierend, kein Urteilen, kein Werten, ohne einzuteilen oder zu kategorisieren, unvoreingenommen, offen und manchmal die Welt mit den Augen eines Kindes betrachten. Alles Teile des Bewusst-Seins, die uns bestimmt darin unterstützen Leichtigkeit zu fühlen und Träume zu leben.

Nachdenklich, beschwingt, erfüllt, glücklich, zufrieden, müde und dankbar ging ich nach dieser Fachtagung nach Hause. Mein Fazit: Bereitschaft zeigen, sich selbst kennenzulernen, zu überprüfen, was man nähren will, sich nicht immer so ernst nehmen und über Dinge schmunzeln können, zahlt sich aus. Dass auch viele schwierige Begebenheiten einfach sein können, wenn man sie von der richtigen Seite betrachtet. Und um für sich die richtige Seite zu finden, lohnt es sich, auszuprobieren, sich aus der Komfortzone zu wagen, über den Tellerrand zu schauen, Erwartungen an sich oder andere zu sortieren und sich von überflüssigen Lasten zu befreien. Im Bewusstsein, dass die individuellen Grenzen zwischen Wagemut und Unvernunft häufig unklar sind. Oder schwierige Momente auch eine Chance sein können, sich mit dem eigenen Leben zu verbinden. Das Leben wird tief durch Erfahrungen. Es gibt Lebenssituationen, in der auf das Schwierige/Schwere das Schöne bzw. Leichte kommen kann und umgekehrt. Eine Polarität des Lebens, die wir unweigerlich haben. Eine Spannung, die das Leben auch spannend macht, und mit Lachen manchmal durchbrochen werden kann. Den eigenen «Rucksack» auf der Lebensreise immer wieder zu überprüfen, um herauszufinden, was es wert ist, einzupacken, zu behalten oder loszulassen. Sich selbst etwas Gutes tun, sich selbst zuwenden, Leichtes und Schweres würdigen. Den Emotionen, die manchmal «Samba tanzen», Gehör schenken. Auch wenn wir gerne Sicherheit haben, jedes in seinen Möglichkeiten zwischendurch Unsicherheit zuzulassen, um zu spüren, wo die eigene Mitte liegt, damit Leichtigkeit entstehen kann. Mit sich in Beziehung sein. Denn der Schlüssel zum Schatz der Leichtigkeit liegt in uns.

Büchertisch von Bücher Lüthi, Steffisburg

Impressionen von der Fachtagung

Grosser Dank an die Moderatorin Margrit Trachsel durch Hans Jakob Müller

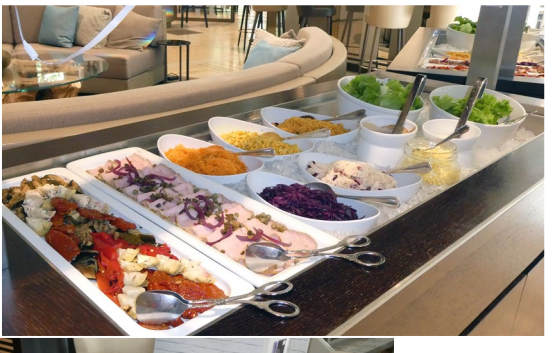
Gerhard Tschan, Margrit Trachsel

LeA-Ausbildungsteam v. l. n. r.: Margrit Trachsel, Rita Dilitz, Frank Mathys, Sonja Veuve, Ursula Zihlmann, Claudia Stiller, Kathrin Kaiser, Stephanie Schmutz, Andrea Hutmacher, Silvia Schenk, Andrea Strebel, Karin Klötzli, Leonore Gerber, Hans Jakob Müller

Blick über den Thunersee in die Berner Alpen

Mit Symbolkraft und Farbe werden Sorgen in die Luft geschickt.

Beim gespannten Zuhören zaubert uns die Leichtigkeit oft ein Lächeln ins Gesicht.



Mittagsbuffet

Die Referate berühren und regen zum Austausch an.

Poesie

Mittagspause an der wärmenden Sonne direkt am See

Wieso heisse ich, wie ich heisse?

Wieso hat man mich auf den eigentümlichen Namen „Hoseträger" getauft? Auf einen Namen den man mir vor mehr als 20 Jahren gegeben hat? Und wer sind meine Eltern?

Diese oder ähnliche Fragen stellen sich meine Leserinnen und Leser immer mal wieder. Deshalb kläre ich sie gerne darüber auf. Heuer feiert die LeA-Schule ihr 25-jähriges Bestehen. Ihr Gründer, Hans Jakob Müller hatte damals, nach der Gründung, die Idee, eine informative Schulzeitung der LeA an die Seite zu stellen. Der Name dieses Publikationsorgans sollte etwas über die Grundhaltung bei der Arbeit mit und für betagte/behinderte Menschen aussagen - und so quasi als humorvolle aber ernst gemeinte Metapher in der Alltagsgestaltung und Aktivierung dienen.

SPANNEND - TRAGEND - FLEXIBEL

Auf diesem Hintergrund, mit meinen Eltern LeA und Hans Jakob, schrieb der Gründervater die nachfolgende Fantasiegeschichte.

Es war einmal ein Hosenträger...

Er war glücklich und zufrieden ein Hosenträger zu sein und seinem Besitzer seinen Dienst erweisen zu können. Jeden Morgen freute er sich, dass er am Leben seines Freundes aus nächster Nähe Anteil nehmen und ihn überall hin begleiten durfte. Es war ihm wichtig flexibel zu sein, um sich den jeweiligen Lagen und Situationen seines Meisters anpassen zu können. Mit Stolz erfüllte ihn seine Hauptaufgabe, tragende Sicherheit und Halt zu geben – einfach da zu sein ohne sich gross bemerkbar machen zu müssen oder sich gar aufzudrängen. Ein besonderes Vorrecht bedeutete für ihn die Nähe zu seinem Menschenfreund und der wohltuende Körperkontakt. Ob wohl sein Besitzer auch so empfand, so fragte er sich manchmal.

Er hatte gelernt mit Gelassenheit anzunehmen, wenn er einmal nicht gebraucht wurde, weil sein jüngerer, hübscherer Bruder an einem Sonn- oder Feiertag an der Reihe war – oder wenn gar so ein modernes Hilfsmittel aus Leder an seiner Stelle zum "Zuge" kam. Schmunzelnd und auch etwas schadenfreudig beobachtete er, dass der Bauch seines Freundes damit arg eingeschnürt wurde. Es kam ihm vor, als dass das Lederstück mit seinen in exaktem Abstand angebrachten Löchern etwas Genormtes, Starres, manchmal gar Stures an sich hatte und sich sein Meister damit gar nicht so wohl fühlte. Es tat seinem Selbstvertrauen gut zu wissen, dass er mit seiner Aufgabe lockerer, beweglicher und gelassener umgehen konnte.

Seine freien Stunden und Tage wusste er jeweils zum Entspannen zu nutzen – denn, so war ihm klar, wenn er sich seine natürliche Spannkraft und seine Flexibilität erhalten wollte, musste er immer eine gewisse Zeit ohne Anspannung und Arbeit verbringen und sich Musse gönnen.

Denkpause...

Was hat es mit dieser Geschichte wohl auf sich? ...Sind Sie schon drauf gekommen!? Es erfüllte ihn mit Freude festzustellen, dass er als eher unscheinbarer und trotz seiner Nützlichkeit oft in Vergessenheit (bei Frauen und Männern) geratener Weltenbürger, ein gutes Beispiel abgeben durfte für viele Menschen, welche alte Mitmenschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt begleiten. Bisher war er sich gar nicht bewusst, dass er der "Welt der Helfenden" so Wichtiges und Bedeutungsvolles zu sagen hatte.

Dir, liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich für Deine "Hosenträger-Arbeit" die nötige Spannkraft und viel liebevolle Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit - und vergiss die Musse nicht.

Dein Hosenträger

Alle Ausgaben vom Hosenträger finden Sie auf unserer Webseite!

Erste Ausgabe Herbst / Winter 03/04

de Hoseträger

Herbst/Winter 03/04

Es war einmal ein Hosenträger...

Er war glücklich und zufrieden, ein Hosenträger zu sein und seinem Besitzer seinen Dienst erweisen zu können. Jeden Morgen freute er sich, dass er am Leben seines Freundes aus nächster Nähe Anteil nehmen und ihn überall hin begleiten durfte. Es war ihm wichtig, flexibel zu sein, um sich den jeweiligen Lagen und Situationen seines Meisters anpassen zu können. Mit Stolz erfüllte ihn seine Hauptaufgabe, tragende Sicherheit und Halt zu geben - einfach da zu sein, ohne sich gross bemerkbar machen zu müssen oder sich gar aufzudrängen. Ein besonderes Vorrecht bedeutete für ihn die Nähe zu seinem Menschenfreund und der wohltuende Körperkontakt. Ob wohl sein Besitzer auch so empfand, fragte er sich manchmal.
Er hatte gelernt mit Gelassenheit anzunehmen, wenn er einmal nicht gebraucht wurde, weil sein jüngerer, hübscherer Bruder an einem Sonn- oder Feiertag an der Reihe war - oder wenn gar so ein modernes Hilfsmittel aus Leder an seiner Stelle zum "Zuge" kam. Schmunzelnd und auch etwas schadenfreudig beobachtete er, dass der Bauch seines Freundes damit arg eingeschnürt wurde. Es kam ihm vor, als dass das Lederstück mit seinen, in exaktem Abstand angebrachten Löchern, etwas Genormtes, Starres, manchmal gar Stures an sich hatte und sich sein Meister damit gar nicht so wohl fühlte. Es tat seinem Selbstvertrauen gut, zu wissen, dass er mit seiner Aufgabe lockerer, beweglicher und gelassener umgehen konnte.
Seine freien Stunden und Tage wusste er jeweils zum Entspannen zu nutzen - denn, so war ihm klar, wenn er sich seine natürliche Spannkraft und seine Flexibilität erhalten wollte, musste er immer eine gewisse Zeit ohne Anspannung und Arbeit verbringen und sich Musse gönnen.

Fühl- und Denkpause....
Was hat es mit dieser Geschichte wohl auf sich ?..... Sind Sie schon drauf gekommen!?

Es erfüllte ihn mit Freude festzustellen, dass er als eher unscheinbarer und trotz seiner Nützlichkeit oft in Vergessenheit (bei Frauen und Männern) geratener Weltenbürger, ein gutes Beispiel abgeben durfte für viele Menschen welche alte Mitmenschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt begleiten. Bisher war er sich gar nicht bewusst, dass er der "Welt der Helfenden" so Wichtiges und Bedeutungsvolles zu sagen hatte.....
Und dann sogar noch dies: das Vorrecht zu bekommen, seinen Namen zur Verfügung stellen zu können für
das neue Informations- und Publikationsorgan der jungen Schule für das Alter - der LeA-Schule....

Was sollte ein altgedienter Hosenträger dazu noch sagen?...Vielleicht soviel... ein solches Vorrecht verpflichtet zur Mitarbeit. So möchte ich, geht ihm durch den Kopf, auf meinen Seiten, welche vorerst zweimal jährlich erscheinen sollen, berichten über das Geschehen und die Menschen in der LeA-Schule, über Ausbildungs- und Fortbildungsmöglichkeiten und über Interessantes aus den Bereichen der Freizeitgestaltung und Aktivierung.

Ich freue mich über diese neue, unverhoffte Herausforderung, die mich mächtig motiviert und aktiviert, obwohl auch einwenig Unsicherheit mitschwingt.

Dir, liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich für Deine "Hosenträger-Arbeit" die nötige Spannkraft und viel liebevolle Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit - und vergiss die Musse nicht.
Bis zum nächsten Mal

Dein Hosenträger

Inhalt

Menschenbild
Ausbildungsphilosophie
Aus dem Schulalltag
Neuigkeiten
Weiterbildungsangebote
Voranzeige Fachseminare
Bücherecke

Titelgeschichte aus dem Hosenträger Frühling / Sommer 2019

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit …

Der Meister hatte mit seinen jungen Schülern einen Ausflug gemacht. Zur Rast setzten sie sich an das Ufer eines Flusses, das steil nach unten abfiel. Einer der Schüler fragte: „Sag, Herr, wenn ich nun abrutschen würde und in den Fluss stürzte, müsste ich dann ertrinken?“
„Nein“, antwortete der Meister. „Du ertrinkst nicht, wenn du in den Fluss fällst - du ertrinkst nur dann, wenn du drin bleibst.“
Zen-Geschichte aus „Geh langsam, wenn du es eilig hast“, Seite 6

Liebe Leserin, lieber Leser,
diese Geschichte lässt mich an den Strom unseres Lebens denken. Ein Strom, der in unserer hektischen Zeit und Welt oft ein reissender Strom ist. Ein Strom, aus dem auszusteigen nicht einfach ist, trotz der Gefahr, darin unterzugehen, den Kopf nicht mehr über Wasser halten zu können. Weshalb fällt es uns oft schwer herauszusteigen, statt uns mitreissen zu lassen, oder was noch kräfteraubender ist, gegen den Strom zu schwimmen?
Liegt es nur am Strom selber, d.h. an meiner Lebens-/Arbeits-Situation oder den Mitmenschen, also den „Anderen“ oder liegt es auch an mir selber?
Habe ich vielleicht das Gefühl nicht zu genügen, dem Druck nicht standzuhalten, zu versagen - und schwimme deshalb mit voller Kraft voraus um mir und anderen zu beweisen, dass ich es schon schaffe?
Oder ist es gar anders rum? Meine ich, die Rolle der „Retterin“ zu haben, in der Überzeugung, dass die Anderen ohne meine Hilfe es nicht schaffen und unterzugehen drohen? Mein Partner, die Kinder, die Kollegen, die alten Menschen, meine Eltern usw.
Wir werden als Kinder schon darauf trainiert, zu funktionieren. Es ist nicht wichtig, was wir wollen, es ist nur wichtig, was wir müssen. Aber, wenn wir uns, unsere Kräfte, unsere Psyche schlecht behandeln, werden wir krank. Dann zwingt uns eine Krankheit auszusteigen.

Ich habe die Wahl

Einsteigen – aussteigen – wieder einsteigen – aussteigen usw. Ja, ich habe die Wahl, wie lange ich im Fluss bleiben möchte und wann eine Pause/Auszeit, also ein kurzer oder längerer Ausstieg notwendig ist. In unserer Zen-Geschichte fehlt mir das „Sowohl als auch“, weil ich finde, dass es nicht ums „entweder/oder“ gehen darf. Wir sind nun mal Teil des Lebensstromes und haben darin unsere Aufgaben und Verpflichtungen zu erfüllen.

Mein Fazit lautet deshalb: Wir, die wir so gut und aufopfernd für das Wohlergehen der Anderen schauen, müssen auch immer zum eigenen Wohlbefinden Sorge tragen und uns um uns selber kümmern.
Es gibt letztlich nur einen Menschen, der sich um dich kümmert - Du selbst!

Ich freue mich sehr, Sie an unserer Jubiläums-Fachtagung am 27. September 2019 willkommen heissen zu dürfen - am Ufer von Aare und Thunersee.

Hans Jakob Müller, Schulleiter

Zen-Bild gemalen von Margrit Trachsel

LeA intern

Fokus-Preis für Ursula Zihlmann

Freude und Trost

Die Musikgeragogin Ursula Zihlmann wurde von Alzheimer Luzern mit dem Fokus-Anerkennungspreis 2024 ausgezeichnet. Anlässlich des Welt-Alzheimertages vom 21. September wurde sie in einer stimmungsvollen Feier für das Singen für und mit Menschen mit Demenz geehrt.

Von Monika Fischer (Text) und Alzheimer Luzern, Monique Wittwer (Bild)

Nach der Auszeichnung mit dem Fokus-Preis sang Ursula Zihlmann mit den Gästen ein Quodlibet, aufmerksam verfolgt von ihrer Mutter Annegret Zihlmann (l.).

Im Am-Rhyn-Haus in Luzern hiess Mirjam Müller-Bodmer, Präsidentin von Alzheimer Luzern, die Gäste, Betroffene mit ihren Angehörigen und Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Organisationen herzlich willkommen. Andrea Kumpe, Leiterin Weiterbildungsprogramm Musikgeragogik an der Hochschule Luzern, freute sich über die Auszeichnung der ehemaligen Studentin Ursula Zihlmann. Sie bezeichnete Musik und Demenz als kraftvolles Duo, könne die Musik doch nach der einschneidenden Diagnose Demenz Erstaunliches leisten: Betroffene spüren sich wieder, lachen – und Angehörige können die betroffenen Menschen für eine kurze Zeit so erleben, wie dies lange nicht mehr möglich war.

Angesichts der Zunahme von Menschen mit demenziellen Erkrankungen habe die musikalische Arbeit mit älteren und alten Menschen in der Weiterbildung und Forschung ein grosses Gewicht. Die seit bald zehn Jahren bestehende berufsbegleitende Weiterbildung mit CAS-Abschluss dauert eineinhalb Jahre und richtet sich an Fachpersonen von Musikschulen und Alterseinrichtungen, aus der Kulturarbeit, Sozialarbeit, Pflege und Aktivierung. In ihrem Rückblick auf die dritte Fachtagung Musikgeragogik mit Fokus Musik und Demenz berichtete Andrea Kumpe von den dort geäusserten Erfahrungen aus der Praxis der musikalischen Arbeit mit Menschen mit einer Demenz: siehe auch hier – „Musik als wertvolle Ressource für Menschen mit Demenz".
Mirjam Müller-Bodmer freute sich, Ursula Zihlmann für das „Offene Singen für Menschen mit Demenz und alle, die gerne singen" auszuzeichnen, das sie seit sechs Jahren leitet. Das Singen im Chor wecke Emotionen, mache Freude, fördere soziale Kontakte und trage zur Inklusion bei. Sie zeigte auf, dass der Preisträgerin das Singen von ihren Eltern Hans und Annegret Zihlmann in die Wiege gelegt wurde. Langanhaltender Applaus begleitete die Ehrung.

Ursula Zihlmann schätzt es, mit Musik Türen zu öffnen, ein Lächeln hervorzuzaubern und klare Moment hervorzuholen. Sie bezeichnete es als grosses Glück, dass sie ihre Leidenschaft für die Musik im Beruf ausleben darf. Beim gemeinsamen Singen erlebe sie wunderbare Momente, es bringe Freude und Trost, überwinde Barrieren und schaffe Beziehungen. Dies konnten die Gäste beim Singen eines Quodlibets mit Schweizer Volksliedern selber erleben.

Grossstadtrat Simon Roth freute sich in seinem Grusswort, dass die altersfreundliche Stadt Luzern den Bedürfnissen der Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen neben der Sicherstellung von Betreuung und Pflege auch durch Initiativen zur Selbstbestimmung und Teilhabe an der Gesellschaft die nötige Aufmerksamkeit schenkt. Die musikalische Umrahmung des Streichtrios LSO Friends war ein Zeichen der Verbundenheit mit dem Luzerner Sinfonieorchester. Dieses gibt Menschen mit Demenz und ihrer Begleitung erneut die Möglichkeit, eine Reihe von Konzerten zu besuchen.

21. September 2024 – monika.fischer@luzern60plus.ch

Die LeA-Schule gratuliert unserer Klassenlehrkraft Ursula Zihlmann ganz herzlich zu diesem Fokus-Anerkennungspreis und wünscht ihr weiteres stimmungsvolles Singen für und mit Menschen mit Demenz.

-lich Willkommen

Unser Willkommensgruss gilt zwei Frauen, die unser Ausbildungsteam seit August 2024 verstärken:

Karin Klötzli ergänzt unser Team als neue Klassenlehrerin.

Andrea Strebel ist unsere neue Fachkraft für's Spielen in Stufe 1 + 3.

Wir wünschen Euch beiden gutes Gelingen und viel Freude bei der neuen Tätigkeit an der Herz-über-Kopf-Schule.

Andrea Strebel

Mein Name ist Andrea Strebel und ich wohne im Luzerner Hinterland etwas abseits in einem Haus mit grossem Garten. Die drei Töchter sind bereits erwachsen und so geniessen wir es jetzt zu zweit.

Nach der obligatorischen Schulzeit lernte ich Drogistin. Bereits damals war der Bezug zu den Menschen ein wichtiger Teil meiner Arbeit. Als dann die Kinder erwachsen wurden und ich die Gelegenheit bekam eine Ausbildung an der LeA-Schule zu absolvieren, sagte ich spontan zu und bereute diese Entscheidung noch keinen Moment.

Menschen mit offenem Herzen zu begegnen, sie ein Stück auf ihrem Lebensweg zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, zu unterhalten, zu motivieren, ihnen zuzuhören, aber auch zu fordern - eine wundervolle und wechslungsreiche Aufgabe.

Wenn ich nicht bei der Arbeit bin, da findet man mich im Garten und hört vielleicht auch die eine oder andere Melodie. Denn jeden Dienstag steht in meiner Agenda Jodelprobe.

Wenn dann die Zeit reicht, sitze ich auch gerne aufs Bike oder schnüre die Wanderschuhe und geniesse es in der Natur unterwegs zu sein.

Seit 10 Jahren bin ich nun im Alterszentrum Eiche in Dagmersellen als Aktivierungsfachfrau angestellt und freue mich mit meiner neuen Aufgabe als Kursleiterin des Faches «Spielen» meine Ideen und Erfahrungen an die Ausbildungsteilnehmer*innen weiterzugeben.

Karin Klötzli

Mit 3 Geschwistern durfte ich auf einem Bauernhof aufwachsen. Als Kind war ich viel draussen und die Natur sowie Lebenszyklen faszinierten mich. Inzwischen bin ich 49 Jahre alt und diese Begeisterung ist bis heute geblieben.

Am Tor vom Emmental lebe ich mit dem Partner in Grosshöchstetten. Wenn möglich bin ich in der Natur unterwegs. Es zieht mich immer wieder in die Berge zum Mountainbiken. Nebst meinen wertvollen Freundschaften ist für mich Humor ein wichtiges Lebenselixier. Beim Klarinetten- und Klavierspielen kann ich abschalten, abtauchen und im «Hier und Jetzt» sein. Diese Gegenwärtigkeit erlebe ich auch beim Lesen und Kochen. Das facettenreiche Menschsein und dessen Beeinflussungen interessieren mich (Herkunft, Kultur, Umfeld, Strömungen, Prägungen usw.). Deshalb widme ich mich in abendfreien Stunden der Philosophie.

Viele Puzzleteile prägten meine Berufslaufbahn. Im Erstberuf als Pharma-Assistentin beeindruckte mich die Arzneimittelkunde, Krankheitsbilder, Gesundheit und der Mensch. Nach mehrjährigem Ausüben zog es mich weiter. Über Umwege hörte ich vom Beruf Aktivierungsfachperson. Nachdem ich zwei Jahre in der Pflege arbeitete, absolvierte ich schlussendlich das Studium zur Dipl. Aktivierungsfachfrau HF. Um Lebensübergänge zu verstehen und zelebrieren, lernte ich anschliessend Fachperson Ritualgestalterin. Auch der Geist und dessen Wirkung auf die Seele und Körper interessieren mich. So kam ich zur Mentaltrainerin. Um das seelische respektive psychische Wissen zu vertiefen, schloss ich vor zwei Jahren die Dipl. Psychosoziale Beraterin ab. Darauffolgend der wertorientierte systemische Coach. Bereicherndes Wissen, welches vor allem durch den Theorie-Praxis-Transfer, d.h. die Anwendung und Übung zu nachhaltigen Kompetenzen wurden und noch werden. Mitunter wichtige Lebenserfahrungen, um die Verbindung bzw. Wechselwirkung zwischen «Herz und Kopf» zu stärken.

Seit Juni 2024 darf ich bei der LeA-Schule mitwirken. Es freut mich sehr und ist mir eine grosse Ehre, beim LeA-Team dabei zu sein und Menschen auf ihrem Berufsweg zu begleiten.

LeA intern

Goodbye St. Gallen

Mit einem weinenden und lachenden Auge wird die LeA Schule St. Gallen am 25. Oktober 2024 mit dem Abschluss der Klasse 69 verlassen. Zukünftig finden alle Stufen in Thun statt.

Während 11 Jahren durften wir in den Räumlichkeiten des Seminar und Bildungshauses St. Wiborada in St. Georgen rund 105 Lernende in 10 Klassen zu Alltags- und Aktivierungsfachkräfte mit Diplom ausbilden.

Einen grossen Dank geht an Frau Ermelinda Keller und ihr Team. Stets waren sie bemüht für die LeA-Schule und die Lernenden den Aufenthalt im Seminarhaus so angenehm wie möglich zu gestalten.

Wir gratulieren

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

Diplomklasse 3/68 in Thun (Mai 2024) mit Themen der Abschlussarbeiten:

„Time Slips“
Sandra Balsiger, Alterszentrum, Breitenbach

„Adventsfenster“
Mirjam Bolz, Früeling - Zentrum fürs Alter, Beringen

„Tiere in der Aktivierung“
Daniela Diala, Pflegewohngruppe Römerstein, Holziken

„Waldspaziergang“
Leandra Gerig, Stiftung Acherhof, Schwyz

„Mit der Garten- und Naturgruppe durch die Jahreszeiten“
Susanne Jäggi, Stiftung Alters- und Pflegeheim, Binningen

„Aktivierung und Alltagsgestaltung an Wochenenden und Randzeiten dank Hörbuch - Bibliothek“
Christoph Kobel, Alterszentrum Klostermatte, Laufenburg

„Kreatives Gestalten Malen“
Monika Luginbühl, Burgergut Thun, Steffisburg

„Themenwoche Ricola“
Manuela Mühlethaler, Alterszentrum, Breitenbach

„Manne - Träff“
Judith Wüthrich, Geras Pflegehotel, Stuz

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/78 hat im Mai 2024 in Thun gestartet

Beatrix Allenbach-Hari, Seniorenzentrum Schweizerhof, Kandersteg
Veronika Etter, Stiftung Obesunne, Arlesheim
Eveline Fankhauser, APZ Sunnematte, Escholzmatt
Ana Gygax, SeniorenZentrum Uzwil, Niederuzwil
Jasmine Hari, Bären Biglen AG, Biglen
Evelyne Häuptli, Pflegeheim Helios Goldach, Rorschach
Letizia Höchli, Tertianum Etzelgut, Zürich
Michaela Kämpf, Pension Adelmatt, Aeschi b. Spiez
Daniel Lang, Solino - Wohnen im Alter, Boswil
Lena Lienhard, Wohnheim Sonnenberg, Winterthur
Jacqueline Lienhard, Clienia Bergheim AG, Uetikon am See
Tina Meyer, Pflegezentrum, Baar
Nicole Redrovan Ambi, Landhaus Neuenegg AG, Neuenegg
Karin Schärz, Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried, Belp
Kathrin Schneiter, Alterswohnen STS AG, Steffisburg
Esther Stäger, Gemeindeverband Regionale Alterszentren, Bremgarten
Vivien Sulzer, Brühlgut Stiftung, Winterthur

Wir wünschen viel Erfolg bei der Ausbildung!

Die Klasse 1/79 hat im August 2024 in Thun gestartet

Ilan Bornstein, SIKNA Stiftung, Zürich
Doris Däpp, Alters- und Pflegeheim Pfyffenegg, Saanen
Nathalie Fankhauser, Pflegezentrum Seematt, Küssnacht am Rigi
Rita Gwerder, Glarus Süd Care, Schwanden
Verena Haltinner, Pflegewohnung, Winkel
Christine Hostettler, Tertianum AG, Ostermundigen
Monia Marongiu-Fischer, Tertianum AG, Degersheim
Mena Mattli, Regionales APH Grosmergartä, Bürglen
Renate Morgenthaler, Diakonissen Mutterhaus St. Chrischona, Bettingen
Katharina Mosimann, Alterszentrum, Sumiswald
Nicole Probst, Frenkenbündten, Liestal
Doris Reidy, Tilia, Köniz
Katja Staub, Seniorenzentrum Engelhof, Altendorf
Eva Suter, Stiftung Dankensberg, Beinwil am See
Claudia Truffer, Haus St. Theodul, Fiesch
Karin Weiss, Betagtenpflegeverein Biel-Seeland, Biel
Cornelia Wittwer, Alterssitz Neuhaus Aaretal AG, Münsingen

Noch etwas Humor ...

aus Demenz-Anekdoten und Cartoons zum Schmunzeln

Das Schlitzohr

Ich (Geschäftsleiter) musste noch schnell auf einem Wohnbereich kontrollieren gehen, ob der Auftrag einer Firma richtig ausgeführt worden war.
Aus dem Lift kommend sah ich, wie jeden Tag, den gleichen Bewohner im Korridor sitzen und in der Bibel lesen. Mit schnellen grossen Schritten hastete ich durch den Korridor.
Auf seiner Höhe angelangt, streckte dieser plötzlich blitzschnell sein rechtes Bein aus und zog es gleich wieder zurück.
So unerwartet in meinem Lauf gebremst, kann ich mich nur knapp mit drei Riesensprüngen vor dem Fallen retten.
Von dem Geschehenen irritiert, schaute ich verwundert zurück. Da sass er wie immer, als nichts geschehen wäre, mit gesenktem Kopf im Korridor und las in seiner Bibel.

Zur Geisterstunde

Wegen eines technischen Alarms wurde ich (Technischer Leiter/Hauswart) vom Pikettdienst um ca. 00:30 Uhr aufgeboten, umgehend drei defekte Tiefkühlschränke in der Cuisine zu leeren. Im Bethlehemacker angekommen, machten wir uns an die zeitaufwendige Arbeit und luden die Tiefkühlprodukte in die dazu vorgesehenen Transportwagen um, damit sie dann in den grossen Tiefkühler im 2. Untergeschoss gefahren werden konnten. Wir hatten dazu nur wenig Licht gemacht und die Luft flimmerte stark, wegen der tiefen Temperaturen aus den geöffneten Kühlschränken.
Endlich waren wir bei den letzten Kühlprodukten angelangt und demnächst fertig.
Ein letztes Mal bückte ich mich zu den ganz unten liegenden Produkten und stand auf, um diese ganz oben, in den schulterhohen vor mr stehenden Wagen einzufüllen.
Die Luft über dem Wagen flimmerte immer noch leicht im knappen Licht.
Da sah ich mich plötzlich, auf knapp einem Meter Abstand, einem blassen, eingefallenen, runzeligen Gesicht mit wirr aufstehenden weissen Haaren gegenüber.
Ich erschrak fürchterlich, meine Knie wurden schwach und ich dachte, „nun hat wohl mein letztes Stündlein geschlagen!" Gestützt auf meinem Arbeitskollegen rief ich: „Siehst du den auch?" Ebenso erschrocken meinte der: „Ja, den sehe ich auch!"
Vom Licht ins Treppenhaus und darauf unbemerkt in die Cuisine angezogen, stand nicht der „Leibhaftige" vor uns, sondern ein Bewohner im Nachtgewand. Wir fragten ihn: „Haben Sie Hunger?" Er darauf: „Wie ne Bär!" Worauf wir ihm Brot und Käse offerierten und ihn danach zurück auf seinen Wohnbereich begleiteten.

Demenz-Anekdoten und Cartoons zum Schmunzeln

Domicil Kompetenzzentrum Demenz
BETHLEHEMACKER

WerdVerlag; ISBN:978-3-85932-961-4

Kann im LeA-Shop bezogen werden:
www.leaschule.ch/lea-shop/produkte/buecher

Redaktion und Gestaltung:
Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor, Margrit Trachsel, Karin Klötzli, „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 www.leaschule.ch