

# Hä Hoserträger

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2014

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

## Neue Projekte

In den vergangenen Winter-Monaten sind an unserer Schule im Stillen verschiedene Ideen und Projekte gereift und konkretisiert worden. Wir freuen uns, Ihnen „das Neue“ hier vorstellen zu können.

### Begleiten in Freud und Leid

Das neue spirituelle Handbuch für PraktikerInnen

Was lange währt... Nach einer dreijährigen Entstehungsarbeit kann die LeA-Schule ein für das Schweiz. Heimwesen neuartiges Handbuch „Begleiten in Freud und Leid“ der Öffentlichkeit vorstellen. Dieses Buch zur Spiritualität im Alter enthält auf 170 Seiten konkrete Anleitungen zur Gestaltung von (Alltags-)Feiern und Ritualen. Auf anschauliche und leicht nachvollziehbare Weise wird darin beschrieben, wie Alltagssituationen, Rituale und Übergänge begleitet und einfühlsam gestaltet werden können - unabhängig davon, ob Sie sich bisher persönlich mit Spiritualität und ihren Ritualen beschäftigt haben. Nebst dem Handbuch stehen der Leiterin oder dem Leiter solcher Feiern und Rituale ein umfassendes Lieder- und Textheft sowie drei Musik-CD's zur Verfügung. - Kurz gesagt: Es ist alles vorhanden, um sofort zu beginnen.

beiliegendem Tagungsflyer das inhaltliche Programm und die Referenten vorstellen zu dürfen.

- Was ist Achtsamkeit, was ist es nicht? - Was ist der Nutzen von Achtsamkeit? - Achtsam begleiten in Freud und Leid, leicht gemacht. - Zeit und Achtsamkeit: „Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine...“ - Achtsame Humorpflege, wie geht das?

Zu diesen Schwerpunkten nehmen ausgewiesene Experten Stellung. Die Tagung wird von der 5-köpfigen Irish Traditional Music-Band „Scéalta“ (siehe Bild) umrahmt und bereichert.

Reservieren Sie sich den Samstag, 18. Oktober 2014. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Hinweis: Wegen Um- und Neubau des Gwattzentrums ist der Durchführungsort das Hotel Seepark in Thun, welches ebenfalls direkt am Thunersee liegt.

### Neu: Schulleitung/Sekretariat im Gwatt

Personell sind die Schulleitung und das Sekretariat der LeA-Schule in den vergangenen Jahren kontinuierlich gewachsen. Am jetzigen Standort ist es eng geworden.



### Einladung

Die Vernissage und Plattentaufe mit anschliessendem Apéro ist öffentlich. Sie findet am 20. Mai 2014 in Bern statt. Eine Anmeldung ist erforderlich (mehr dazu auf den Seiten 6 + 7).

### 3. Schweizerische Fachtagung in Thun

Auftanken, Reflektieren, Austauschen

Nach einem 3-jährigen Unterbruch findet im Herbst die dritte Schweizerische Fachtagung für Alltagsgestaltung und Aktivierung statt. Thema: Achtsamkeit - die tägliche Herausforderung.

Wir freuen uns, Ihnen im Innern dieser Zeitung und mit

Ganz in der Nähe des Gwattzentrums, an der Gwattstrasse 144, direkt bei der Pizzeria Rössli (LeA-Lernende erinnern sich), werden wir nach Ostern neue Büroräume beziehen.

Wir freuen uns sehr darauf, auch weil der Weg für die Lernenden, die AusbilderInnen, die Schulleitung und das Sekretariat kürzer und damit der gegenseitige Kontakt einfacher wird.

### Danke

Das ganze LeA-Team dankt Ihnen für Ihr Interesse und hofft, Sie auch weiterhin achtsam beraten und bedienen zu dürfen.

H.J. Müller, Schulleiter

# Achtsamkeit - die braucht ihre Zeit

„Da das Leben endlich ist,  
könnte ich allen Grund zur Eile haben,  
doch weil das Leben endlich ist,  
habe ich keinen Grund zur Eile“

G. Konrad

Immer schneller, immer mehr – diese Maxime ist mittlerweile zum Credo unserer Zeit geworden. Doch was, wenn das schnelle Leben zur Last wird und immer mehr Menschen über Zeitnot klagen?

Dann ist es höchste Zeit umzusteuern. In seinem Buch ‚Lob der Pause‘ zeigt Karlheinz A. Geissler, der renommierte europäische Zeitforscher, warum wir Langsamkeit, Wiederholung, Warten und Pausen schätzen sollten. Denn es sind die Zeiten des „Dazwischen“, die Abstand zu Dingen und Abläufen bringen und die uns Freiräume schaffen, darüber nachzudenken, was war und was kommen wird. Die Zeit ist reif für ein achtsames Innehalten, zum Beispiel an unserer Tagung zum **Thema Achtsamkeit vom 18. Oktober 2014**.

An diesem Tag können wir Herrn Prof. Geissler zusammen mit seinem Sohn Jonas bei uns begrüßen. Wir freuen uns sehr, dass die beiden sich bereit erklärt haben, von München nach Thun zu reisen, um die Tagung mit dem Referat „Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine“ zu bereichern.

Karlheinz A. Geissler hat zahlreiche Bücher zum Thema „Zeit“ publiziert. So zum Beispiel:

- ‚Alles Espresso‘, kleine Helden der Alltagsbeschleunigung.
- ‚Wart mal schnell‘, wie wir der Zeit ein Schnippen schlagen
- ‚Einladung zur Langsamkeit‘

‚Enthetzt Euch!, Weniger Tempo - mehr Zeit.‘ So heisst sein neustes Werk. Darin schreibt Geissler: **„Ich muss noch schnell...“ Die Karriere der Muss-Rhetorik.**

Geht's um Zeit, sind wir stets zu spät dran. Und weil wir das sind, geben wir Gas, machen Zeitdruck und drücken unentwegt aufs Tempo, um das alles ein- und aufzuholen, was wir glauben versäumt zu haben. Da wir aber, weil wir so fix geworden sind, an noch mehr vorbeihasten, also noch mehr versäumen, müssen wir noch ein wenig schneller werden. So aber gewinnen wir keine Zeit, so verlieren wir sie – und auch das immer schneller. „Mehr Tempo“ ist also kein geeignetes Mittel gegen das Zuspätkommen. In solchen Momenten hilft nur die Einsicht, dass die, die zu spät kommen, es stets zum richtigen Zeitpunkt tun.

Ein zweiter Irrtum: Je schneller wir werden, desto mehr Möglichkeiten und Freiheiten haben wir. Auch das stimmt nicht. Eher ist das Gegenteil der Fall. Das Tempo raubt uns mit der Geduld auch die Ruhe, die Orientierung, den

Ueberblick, die Freiheit des langen Atems **und die Nähe zu unseren Mitmenschen .....**!

**Je schneller wir werden, je breiter und unübersichtlicher unser Entscheidungsspielraum; je grenzenloser unsere Möglichkeiten, desto mehr und desto häufiger müssen wir „müssen“.**

Soweit Karlheinz A. Geissler. In unserem Alltag würde es etwa so heissen:

„I chume grad, Frou Meier, i mues vorher no schnäu telefoniere....Mues i o a Rapport cho...? U ds Mail für ds Ursi mues hüt o no use, u ga tanke mues i o no schnäu, das i morn uf em Wäg zur Arbeit nid blibe stah ...u übrigens - Schatz - säg mau, wenn müesse mr hüt de i ds Konzärt? Ja, u am 18. Oktober mues i no ad Fachtagig vor LeA.....“. Trotzdem:

**Herzlich willkommen an unserer Fachtagung, nehmen Sie sich die Zeit!**

## Achtsamkeit - die tägliche Herausforderung

**Samstag, 18. Oktober 2014**

**09.30 - 16.30 Uhr im Congress Hotel Seepark**

(Infolge Umbau des Gwattzentrums findet die Tagung im Hotel Seepark statt)

### Programm

ab 08.30 Uhr Türöffnung mit Begrüßungskaffee und G

**09.30 Uhr Tagungseröffnung durch die Schulleitung**

09.40 Uhr **Achtsamkeit - die tägliche Herausforderung**  
Dr. md. Katrin Flückiger

10.45 Uhr **Begleiten in Freud und Leid - leicht gemacht**  
Hansueli Minder, Otto Spirig, Hans Jakob

**12.00 Uhr Mittagspause**

13.30 Uhr **Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine**

#### 1. Teil: Zeitgeschichte

Prof. Dr. Karlheinz A. Geissler

14.30 Uhr **2. Teil: Tipps für bessere Zeiten**  
Jonas Geissler

**15.15 Uhr Pause**

15.45 Uhr **Achtsame Humorpflege - wie geht das**  
Hans-Georg Lauer

**16.30 Uhr Verabschiedung**



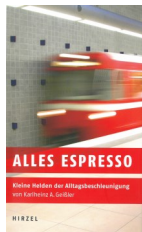
### Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine - 1. Teil: Zeitgeschichte

Zeit ist das, was wir vermissen. Immerzu haben wir zu wenig davon und organisieren das Leben, als wäre es nicht mehr als eine Zeitsparveranstaltung. Zeit ist zu einem knappen Gut (gemacht) geworden, mit dem es möglichst „effizient“ und „sparsam“ zu wirtschaften gilt (auch in der Altersbetreuung).

Das war nicht immer so. Warum gehen wir aber so mit der Zeit um, wie wir es momentan tun? Warum nimmt das Gefühl der Hetze und Rastlosigkeit nicht ab, obwohl wir mehr Freizeit denn je haben? Sie erhalten Antworten von einem der bekanntesten Zeitforscher der Gegenwart.

**Prof. Dr. Karlheinz A. Geissler**, Buch-Autor und Leiter des Institutes „timesandmore“, München. Sein persönliches Lebensmotto: „Die Stunden die zählen, sind die Stunden die nicht gezählt werden.“

### Auswahl an Büchern von Prof. Dr. Karlheinz A. Geissler:



- **Lob der Pause**, oekom, ISBN:978-3-86581-320-6
- **Alles Espresso**, Hirzel, ISBN: 978-3-7776-2357-3
- **Wart' mal schnell**, Herder spektrum, ISBN: 978-3-451-05696-3
- **Einladung zur Langsamkeit**, Kreuz, ISBN: 978-3-451-61165-0
- **Enthetzt Euch!**, Hirzel, ISBN: 978-3-7776-2357-3

## forderung

ark, Thun  
ark in Thun statt)

ipfeli

itung

rdung

gemacht  
Müller

e! Ein Vortrag in zwei Teilen

as?



### Achtsamkeit - die tägliche Herausforderung

- Was ist Achtsamkeit? Was ist es nicht?
- Was ist der Nutzen von Achtsamkeit?
- Was hindert mich, achtsam zu sein?
- Möglichkeiten zur Pflege von Achtsamkeit

**Dr. med. Katrin Flückiger**, FMH Anästhesie, MBSR Lehrerin, Praxis für integrative Medizin in Bern



### Begleiten in Freud und Leid - leicht gemacht

In der ganzheitlichen Pflege und Betreuung ist sowohl die körperliche wie die seelisch-geistige Pflege wichtig. Sie erhalten Einblick in die achtsame spirituelle Begleitung alter Menschen und lernen das neue Handbuch „Begleiten in Freud und Leid“ sowie dessen vielfältige Anwendungsmöglichkeiten und Inhalte kennen.

**Hansueli Minder**, Pfarrer/Heimseelsorger (Foto); **Otto Spirig**, Musikfachmann; **Hans Jakob Müller**, Schulleiter LeA-Schule



### Alles hat seine Zeit, nur ... - 2. Teil: Tipps für bessere Zeiten

Wie können wir heute, in der modernen Arbeits- und Lebenswelt zeitgemäss mit der Zeit umgehen? Welche Kompetenzen sind notwendig, und wie können wir diese entwickeln? Sie erhalten praktische Impulse und Anregungen zum Thema: „Ach, du liebe Zeit“!

**Jonas Geissler, Trainer und Berater**, Gastdozent an der Hochschule München, Teilhaber des Instituts „timesandmore“



### Achtsame Humorpflege - wie geht das?

Ein Lächeln, eine freundliche Bemerkung, ein kleiner Scherz - das tut so gut. Wir alle haben die Fähigkeit, mit einfachen Mitteln eine Begegnung erfreulich zu gestalten. Wenn wir den eigenen Humor beachten und ihn pflegen, können wir ihn locker und leicht in den alltäglichen Begegnungen zur Wirkung bringen.

**Hans-Georg Lauer**, Humorpflegepädagoge se&oD, ehem. Sonder- schullehrer an einer Neurologischen Reha-Klinik

# Otto Spirig: „Wenn ich singe, bin ich“

Text von Rita Torcasso

Freitagnachmittag im Burgerspittel in Bern. Rund vierzig Personen warten auf den Auftritt von Otto Spirig. Als der „Örgelmaa“ das erste Lied anstimmt, singen einige sofort mit. In der vierten Strophe steigt auch eine ältere Dame mit ein, die zuvor scheinbar teilnahmslos auf ihrem Stuhl sass – ein Lächeln huscht über ihr Gesicht. Später sagt Otto Spirig, dass sie das letzte Stadium der Demenzerkrankung erreicht habe. „Ich bin immer wieder überrascht. Es ist eine grosse Freude zu sehen, dass Singen auch dann noch funktioniert.“

## Sammler des Singbaren

Seit Jahrzehnten geht der Musiktherapeut in Pflegeeinrichtungen, um dort mit alten Menschen zu singen. Bereits als Kind hatte er in seinem Elternhaus in der Ostschweiz häufig mit seinen vier Geschwistern gesungen. „Weil mich jede Art von Musik fasziniert hat, wollte ich mehr wissen und auch selber musizieren“, erklärt Spirig. Zuerst lernte er die Handorgel zu spielen, später kamen Klavier, Sitzharfe, Kirchenorgel und Perkussionsinstrumente dazu. Er studierte Musikwissenschaft und Deutsche Literatur. Nach einigen Jahren als Gymnasiallehrer erhielt er eine Anfrage, ob er mit behinderten Menschen arbeiten möchte. „Das reizte mich, hier konnte ich Musik als Mittel einsetzen und nicht nur als Ziel.“ Er beschäftigte sich mit Neurologie und entwickelte eigene Therapiemethoden. **„Für mich ist die Herausforderung herauszufinden, was die Musik anspricht und berührt. Sie ist ein Schlüssel zu den eigenen Wurzeln“**, sagt er. Sein Repertoire besteht heute nicht nur aus Hunderten von Volksliedern, sondern aus „allem Singbaren“. „Manchmal kommen die Enkel und fragen mich nach einem Lied, das ich noch nicht kenne. So lerne ich immer wieder Neues“.

## Weiterbildungen

Jedes Jahr bieten wir eine 2-tägige Weiterbildung zum Thema Musik an. Diese WB dient zum eigenen Auftanken, Vergessenes wieder hervorzuholen, Neues ins Repertoire aufzunehmen und selber zu spüren, wie Singen belebt und befreit.

Für das Jahr 2015 planen wir ein Musikseminar von 6 (3x2) Tagen. Dies soll Erfahrenen wie Anfängern das Repertoire erweitern, mehr Sicherheit vermitteln und die musikalischen und gesanglichen Fähigkeiten stärken.

Wie stark die Musik sein Leben prägt, lässt sich erahnen, wenn er vom Tod seiner Frau vor vier Jahren erzählt. „Musik bedeutete für mich Überleben. Bestimmte Melo-



dien gaben Halt und einen Zugang zur Trauer.“ In dieser Zeit begann er sich stärker für Rituale zu interessieren. „So wie Mantras den Geist leeren, tun das auch die ‚Kehrlis‘ in den alten Liedern, die Wiederholung ein und derselben Melodie.“ Er suchte nochmals nach neuen Erfahrungen und machte unter anderem eine Ausbildung zum Schamanen. „Ich musste nichts weniger als den Sinn meines eigenen Lebens neu definieren, nachdem all die Pläne, die ich gemeinsam mit meiner Frau gemacht hatte, nicht mehr möglich waren“, sagt er. Zur Neuorientierung gehörte auch, dass er aus der Stadt Bern, wo er vierzig Jahre mit der Familie im selben Quartier gewohnt hatte, in eine moderne Wohnung nach Niederwangen zog.

## Der eigene Musikcode

Die Konstante im Leben von Otto Spirig ist die Musik. **„Wenn ich singe, bin ich“**, sagt er. Das Wort Persönlichkeit komme vom lateinischen *personare*, was hindurchtönen oder durchklingen bedeute. Mit Melodien würden sich Bilder, die Emotionen auslösen, verbinden. Jeder Mensch habe einen eigenen Musikcode. „Manchmal

reichen wenige Töne, um diesen Musikcode zu aktivieren, der das Gefühl des Ankommens bei sich selbst vermittelt. Manchmal muss man die verschütteten Erinnerungen zuerst aufarbeiten“, erklärt der fünffache Grossvater. Prägend sind Kindheit und Familie, aber auch spätere Lebenserfahrungen wie die erste Liebe, Migration, Verlust und Tod hinterlassen Spuren. Eine Melodie wird gespeichert, wenn sie mit etwas Bewegendem, dem Gefühl, geliebt zu werden oder der Sehnsucht nach etwas Höherem verbunden sei. „Was keinen Bezug zum eigenen Leben hat, legt das Hirn in der Müllschublade ab.“ Bei seiner Arbeit erfährt er immer wieder, dass Menschen auf Melodien und Gesang reagieren, selbst dann noch, wenn die Sprach- und die Bewegungsfähigkeit nicht mehr da sind. „Das fasziniert mich und fordert mich heraus“, sagt er. Dreissig Jahre lang gab er seine Erfahrungen in Lehraufträgen für Musik, Rhythmik und biografische Arbeit weiter. Seit 2010 ist er ‚freischaffender Rentner‘. Neben seiner Arbeit im Altersbereich tritt er an Festen auf und macht Theatermusik. **„Ich möchte Menschen jeden Alters bewusst machen, dass sie eine Stimme haben, die sie zum Klingen bringen können.“**

Der Titel seiner Singkurse für Angehörige von Demenzerkrankten und Interessierte aus der Pflege verspricht: „Nur frisch gesungen, und (fast) alles wird gut.“ So sei es in seinem Leben immer wieder gewesen, „weil man ohne Worte mit anderen in Verbindung bleibt und die Musik in schwierigen Zeiten Halt gibt“. Deshalb rät er jedem, eine Art Notfallkoffer mit Lieblingsliedern zu füllen.



### Der Ausklang

In der Singstunde im Burgerspittel stimmt er Lieder für jeden Geschmack an – lustige, traurige Ohrwürmer und auf Wunsch die Lieblingslieder der Bewohner – auch französische und italienische. Liederbücher liegen auf den Tischen, doch viele der Anwesenden singen die Lieder ohne Noten- und Textblatt, eine Frau trägt alleine ein französisches Lied vor. Auf den Gesichtern widerspiegeln sich die Gefühle, die die Lieder auslösen – Freude, Heimweh, Rührung. „Die allermeisten Lieder gehen direkt ins Herz, am stärksten jene, die von Liebe oder von Gottes schöner Welt handeln“, sagt der Musiktherapeut. Manchmal komme es vor, dass Tränen fliessen oder einige zu tanzen beginnen. Langsam klingt der musikalische Nachmittag aus. Nachdem Otto Spirig die letzten Noten gespielt hat, packt er seine Instrumente ein, am Abend findet bereits der nächste Auftritt statt. „Solange ich gesund bin und mit meiner Musik etwas bewirken kann, singe und spiele ich weiter.“

*Quelle: Doppelpunkt, Heft 9/2014, S. 22 + 23*

Seit den Anfängen der LeA-Schule arbeitet Otto Spirig als Fachlehrer an unserer Schule. 37 Klassen oder ca. 550 Lernende wurden in die Kunst des Singens mit gesunden, kranken, dementen alten Menschen eingeweiht. Es ist das Geheimnis von Otto, wie er alle, wirklich alle Lernenden für das Singen begeistern kann. In seinen Unterrichtstagen ist Energie, Fröhlichkeit und Lebenslust greifbar. Jede SchülerIn nimmt Teile dieser Energie zurück an ihren Arbeitsplatz.

Natürlich können nicht alle TeilnehmerInnen ein Instrument spielen, natürlich sind nicht alle „musikalisch“ begabt. Dank den modernen „Hilfsmitteln“ ist es jedoch allen möglich, die gewünschte Begleitmusik zu finden. Otto Spirig unterstützt und berät die Lernenden auch in diesen Bereichen.

Mit jenen Liedern, die etwas anklingen lassen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sie selber singen kann oder ob sie einem später vielleicht vorgesungen werden“. Einen solchen Koffer zusammenzustellen sei wie eine Reise in die eigene Geschichte. In seiner eigenen Sammlung stehen „Yellow Submarine“ von den Beatles, das Volkslied „Abend wird es wieder über Wald und Feld“, Schuberts „Fremd bin ich eingezogen, fremd zieh ich wieder aus“ sowie einige Tango- und Bluesmelodien.



# Begleiten in Freud und Leid durch den Tag,

## Einladung zur

## Vernissage und Plattentaufe mit anschliessendem Apéro

**Dienstag, 20. Mai 2014, 17.15 Uhr**

Wir freuen uns, LeA-AbsolventInnen und alle weiteren Interessierten (Pflegedienstleitungen, Heimleitungen etc.) zur Vernissage des ersten schweizerischen Handbuchs „Begleiten in Freud und Leid“ einladen zu dürfen.

Feiern Sie mit uns die ‚Geburt‘ dieses neuartigen Werkes und geniessen Sie die Präsentation des Lieder- und Textheftes sowie der drei Musik-CD's.

### Ort der Vernissage:

Eglise française réf. évang.  
Predigergasse 3  
1. Stock  
3000 Bern 7

**Bei Interesse melden Sie sich bitte bis am 16. Mai 2014 per Mail ([info@leaschule.ch](mailto:info@leaschule.ch)) oder Telefon (033 733 43 43) an.**



### ***Auch alte Menschen brauchen Halt***

In der ganzheitlichen Betreuung und Begleitung alter Menschen ist sowohl die körperliche wie auch die seelisch-geistige Pflege wichtig. Spirituelle, geistige Nahrung stellt für alte Menschen ein Lebenselixier auf ihrer letzten Wegstrecke dar, vermittelt ihnen Geborgenheit und Halt.

Die im Handbuch beschriebenen Rituale und Feiern sind wie Routen auf einer Wegkarte. Die Leiterin oder der Leiter einer Feier findet darin Orientierung und kann so die Anwesenden achtsam begleiten.

Die Feiern sind bewusst einfach gestaltet und direkt im (Pflege-)Alltag umsetzbar. Und wie der Weg beim Wandern den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst wird, so können von den vorgeschlagenen Ritualen auch nur Teile übernommen oder mit anderen Elementen ergänzt werden. Dabei gilt: Ein kurzer Moment, in dem etwas ganz Naheliegendes unsere ungeteilte Aufmerksamkeit erhält, ein gemeinsames Stillewerden und Ankommen im Moment, begleitet und angeleitet mit wenigen Worten, ist bereits ein kleines stimmiges Ritual, das zur Quelle von Zuversicht, Trost und Ermutigung werden kann.

# die Woche, das Jahr

## Ihr persönliches Arbeitsinstrument

Das Handbuch enthält auf 170 Seiten konkrete Anleitungen zur Gestaltung und Durchführung von Ritualen und Feiern durchs ganze Jahr.

Sie erhalten Unterstützung bei der Gestaltung und Anleitung verschiedenster Situationen:

- Tages- und Jahreszeiten strukturieren
- Übergänge begleiten
- Abschied nehmen
- Kirchliche Feiertage gestalten
- Die Seele nähren, Sicherheit und Halt geben
- Trösten können
- Krankheit und Verlust akzeptieren helfen
- Sie finden ALLES, um sofort beginnen zu können.

Inhaltsverzeichnis	
<b>Vorwort</b> 6 - 7	<b>Begleiten in Freud und Leid</b> 26 - 45
6 „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein ...“	27 Ankommen, Begrüssen
<b>Einleitung</b> 8 - 11	29 Geburtstag
<b>Spiritualität</b> 12 - 19	33 Abschied nehmen
13 Spiritualität ist atmen	33 Verabschieden von Mitarbeitenden
15 Sind ältere Menschen religiös?	35 Spirituelle Begleitung Sterbender
16 Die Sprache der Spiritualität	36 Abschied am Bett Verstorbener
18 Worüber man nicht sprechen kann, soll man singen	38 Abschied in der Gruppe
19 Zeit und Ressourcen für Spiritualität	40 Abschiedskreis
<b>Rituale</b> 20 - 25	<b>Übergänge</b> 46 - 67
21 Orientierung	47 Am Morgen
22 Die ...	51 Am Mittag
23 Rituale	55 Am Abend
	61 Übergang Werktag - Sonntag
	63 Sonntag
<b>Ein Handbuch für die spirituelle Begleitung alter Menschen im Betreuungs- und Pflegealltag</b>	
<b>Durch das Jahr</b> 68 - 123	<b>Kirchliche Feiertage</b> 124 - 163
69 Methodisches	125 Dreikönigstag
70 Januar: Neujahr	131 Fastenzeit
74 Februar: Fasnacht	134 Karfreitag
77 März: Frühlingsbeginn	138 Ostern
81 April: Ein Regenwetter-Ritual	141 Auffahrt
85 Mai: Eine kleine Maifeier	145 Pfingsten
88 Juni: Meditativer Gartenspaziergang	149 Maria Himmelfahrt
94 Juli: Mit dem Schiff auf dem See	153 Erntedank
100 August: Nachts, wenn ich nicht schlafen kann	158 Advent
105 September: Eidgenössischer Dank-, Buss- und Betttag	160 Weihnacht
111 Oktober: Erntedank – kleine Dankfeier im Heim	<b>Anhang</b> 164–168
115 November: Reif werden zum Leben	165 Literaturhinweise
119 Dezember: Licht und Dunkelheit	166 Autoren und Herausgeber
	167 Dank
	168 Portrait und Adresse

## Zielpublikum

- Aktivierungsfachkräfte
- Pflegefachkräfte
- Kirchliche Mitarbeitende der Seelsorge und der Altersarbeit
- Freiwillig Arbeitende
- Angehörige
- Heimleitungen

## Weitere Arbeitsmaterialien

- Handliches Heft mit Liedern + Texten: 70 Liedertexte zum Mitsingen sowie 19 Gebete, Psalmverse und Texte zum Vor- und Mitlesen
- 2 Musik-CD's: Begleitmusik zu den 70 Liedern des Liederhefts
- 1 Musik-CD: 32 Musikstücke zur Umrahmung von Stimmungen, Übergängen, Ritualen und Feiern, unterteilt in zwei Sparten ruhig/beruhigend und bewegt/anregend

## Verkaufspreise

### Medien-Set:

**Fr. 163.--**

bestehend aus:

- 1 Handbuch
- 3 CD's
- 1 Lieder- und Textheft

### Einzelpreise:

Handbuch

**Fr. 90.--**

3 CD's

**Fr. 75.--**

Lieder- und Textheft

**Fr. 30.--**

Lieder- und Textheft für Gruppen:

- 5 - 19 Expl. **Fr. 24.--/Expl.**
- ab 20 Expl. **Fr. 20.--/Expl.**

plus Verpackung und Porto

Erhältlich ab 21.05.2014 unter [www.leschule.ch](http://www.leschule.ch)

# Weiterbildungskurse 2014

## April

### Nur frisch nur frisch gesungen

28./29.04.2014



Neben allg. Belebung und Beseelung des Alltags mit Musik kann durch gezieltes Anhören von Musik und Liedern aus der Zeit, in der „die Alten“ Kinder, Jugendliche, jüngere Erwachsene waren, Zugang zu früherer Energie gefunden werden.

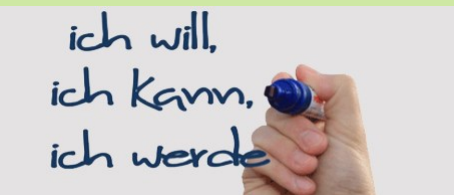
Luzern

- Musik zur Orientierung
- Musik zur Beruhigung und Ablenkung
- Musik als emotionales Ventil
- Musik als motorisch-rhythmische Stütze
- Musik als resistente Brücke zum Altzeitgedächtnis

## Mai

### Mut fassen

01./02.05.2014



Wie fühlt es sich an, sich selbst zu sein? Habe ich den Mut, meine Sicht der Dinge und meine Meinung zu vertreten? In diesem Kurs üben Sie, Mut zu fassen und das Selbstvertrauen weiter zu entwickeln.

Luzern

- Menschen, die ihr Potenzial erproben, stärken und nutzen wollen

### Sitztanz

06.05.2014



Für Musik- und Tanzfreunde in der Altenarbeit, welche gerne etwas Schwung in den Alltag der Betreuten bringen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Luzern

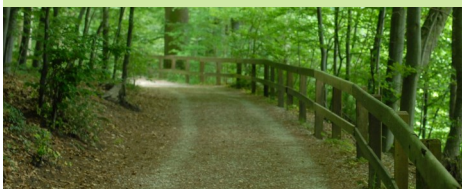
- Wir tanzen die Tänze im Sitzen
- Welche Musik eignet sich am besten?
- Improvisieren leicht gemacht

Vertiefungstag: 11.11.2014

Thun

### Basale Stimulation

13./14.05.2014



Die Basale Stimulation ermöglicht es Betreuenden und Pflegenden, mit wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen in Kontakt zu treten. Sie unterstützt die Kommunikation mit ihnen, fördert die Eigenwahrnehmung und die Wahrnehmung der Umwelt.

Thun

- Grundlagen der Basalen Stimulation kennen lernen
- Einführung in die Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation
- Bedeutung der Sinnesfunktionen
- Bedeutung der Biografie

### Filzen und Naturmaterialien

26./27.05.2014



Dieser Kurs eignet sich für „Filzneulinge“ wie auch für geübte FilzerInnen. Er bietet viel Raum für eigene Kreationen, die sich im beruflichen Alltag umsetzen lassen.

Winterthur

- Arten, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten von Wolle
- Nass- und Trockenfilzen
- Das Handwerk Filzen mit Einzelpersonen oder Gruppen anwenden können

## Juni

### „Einfach“ malen

13.06.2014



„Einfach“ malen ist der Kursleiterin wichtig. Keine Scheu haben vor dem leeren, weissen Blatt. Es gibt immer ein gutes Resultat und „falsche“ Striche oder die „lätzi Farb“ ergeben zuletzt die schönsten Werke.

Zofingen

- Ideen und Möglichkeiten für das Gestalten mit Farben und Formen
- Verschiedene Techniken und Materialien sowie deren Einsatzmöglichkeiten kennen lernen

### Führungskompetenz erweitern

16.06.2014



Führung ist interessant, jedoch nicht immer einfach. Oft fühlt man sich einsam und würde sich gerne mit Anderen austauschen. Das geht vielen Führungskräften so.

Zofingen

- Sie reflektieren, vertiefen und erweitern Ihr Wissen als Teamleiterin
- Sie bringen Erfahrungen und Fragen ein
- Es werden Anliegen bearbeitet.



## August

### Gedächtnistraining (Aufbaukurs)



11./12.08.2014

Dieser 2-tägige Aufbaukurs ist eine Vertiefung und Erweiterung des Grundkurses.

Luzern

- Viele praktische Ideen und Möglichkeiten für Gehirntraining

### Praxisberatung, Supervision



20.08.2014

In der Ausbildung zur LeA-Fachfrau wurden Anliegen besprochen und Sie konnten Ermutigung erfahren für die Bewältigung schwieriger Situationen. Das können Sie nun auch, wenn Sie die Ausbildung abgeschlossen haben.

Zofingen

- Im Rahmen der Kleingruppe von max. 5 Personen können Sie Ihre Fragen und Anliegen stellen und eine unserer Coachs unterstützt Sie.

### Fit und Beweglich (Vertiefungstag)



22.08.2014

Für all jene, die bereits „Fit und Beweglich“ an der LeA-Schule besucht haben und ihr Wissen erweitern möchten.

Winterthur

- Erfahrungsaustausch
- Neue Ideen
- Allgemeine Praxiserweiterung

## September

### 10-Minuten-Aktivierung



03.09.2014

Die Kurzaktivierung ist eine ganz besondere Möglichkeit und Chance, die Lebensqualität der dementen Menschen zu verbessern. Altvertraute Gegenstände können als Schlüssel dienen, die Betroffenen anzuregen.

Thun

- Wie komme ich zu diesen 10 Min?
- Aufbau einer Kurzaktivierung
- Viele ausprobierte und bewährte Ideen und Möglichkeiten
- Wie vertrete ich Kurzaktivierung bei meinem Vorgesetzten?

### Sitztanz



10.09.2014

Für Musik- und Tanzfreunde in der Altenarbeit, welche gerne etwas Schwung in den Alltag der Betreuten bringen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Winterthur

- Wir tanzen die Tänze im Sitzen
- Welche Musik eignet sich am besten?
- Improvisieren leicht gemacht

Vertiefungstag: 11.11.2014

Thun

### Fit und Beweglich



16./17.09.2014

Bewegen ist Leben - Leben ist Bewegen. Selbständigkeit, Unabhängigkeit, körperliches und psychisches Wohlbefinden sind auch davon abhängig, ob man sich bewegen kann.

Zofingen

- Aufbau einer Bewegungseinheit
- Ideen und Anregungen für Bewegungsstunden
- Bewegen mit Hilfsmitteln und unkonventionellen Gegenständen
- Musik einsetzen

## Oktober

### Die Bedeutsamkeit von Zeit



15.10.2014

Wo alte Menschen und ihre Betreuenden beisammen sind, kommen zwei grundverschiedene Haltungen zur eigenen inneren Zeit zusammen. Die Alten: unendlich Zeit! - die Tätigen: keine Zeit! Ein grosses Spannungsfeld, oder doch nicht?

Thun

- Entschleunigung - Entspannung - Innehalten
- Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um sich mit der Zeit zu befassen.

## Oktober

### Malen mit dementen Menschen 17.10.2014



Farben, Zeichen, Formen können Gedanken und Gefühle aufzeigen, die die Malenden zwar empfinden, aber vielleicht nicht mehr ausdrücken können. Wo die Sprache versiegt, kann ein Bild vermitteln.

#### Thun

- Praktische Umsetzung: verschiedene Techniken, Materialien, Ideen und Vorgehen
- Entspanntes Malen mit dementen Menschen umsetzen können

### Wollgeschichten und Filzen 30.10.2014

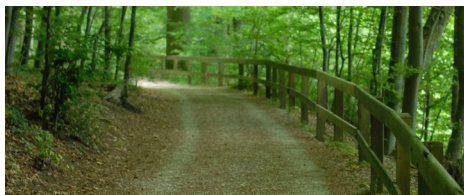


Ältere Menschen sind der Wolle auf ihrem Lebensweg immer wieder begegnet: wo und in welcher Form? Wolle birgt viele interessante Geschichten!

#### Thun

- Arten, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten von Wolle
- Filztechniken: Nass- und Trockenfilzen
- Das Handwerk Filzen mit Einzelpersonen oder Gruppen anwenden können.

### Basale Stimulation



30./31.10.2014

Die Basale Stimulation ermöglicht es Betreuenden und Pflegenden, mit wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen in Kontakt zu treten. Sie unterstützt die Kommunikation mit ihnen, fördert die Eigenwahrnehmung und die Wahrnehmung der Umwelt.

#### Zofingen

- Grundlagen der Basalen Stimulation kennen lernen
- Einführung in die Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation
- Bedeutung der Sinnesfunktionen
- Bedeutung der Biografie

## November

### Praxisberatung, Supervision 05.11.2014



In der Ausbildung zur LeA-Fachfrau wurden Anliegen besprochen und Sie konnten Ermutigung erfahren für die Bewältigung schwieriger Situationen. Das können Sie nun auch, wenn Sie die Ausbildung abgeschlossen haben.

#### St. Gallen

- Im Rahmen der Kleingruppe von max. 5 Personen können Sie Ihre Fragen und Anliegen stellen und eine unserer Coachs unterstützt Sie.

### Schaffe mit Späckstei 14.11.2014



Das „Schaffe mit Späckstei“ ist eine sehr aktivierende Tätigkeit. Dabei geht es nicht um das Endprodukt, sondern um das TUN, das Erschaffen mit den eigenen Händen.

#### Thun

- Arbeitsplatz für das Arbeiten mit Speckstein richtig einrichten
- Verschiedene Werkzeuge kennenlernen
- Praktisches Modellieren am Speckstein lernen

### Erzählen und Vorlesen 20./21.11.2014



Ein Kurs für künftige Erzählerinnen und Erzähler. Sie lernen, Geschichten und Märchen wirkungsvoll zu erzählen, und Sie erhalten Anregungen für den Umgang mit dem Inhalt einer Geschichte.

#### St. Gallen

- Bearbeiten und Erzählen einer Geschichte
- Zusammenhänge zwischen der Förderung von individueller Gesundheit und Geschichten reflektieren

### Einzelaktivierung 28.11.2014



Die Einzelaktivierung ist eine besonders wichtige Form, die Lebensqualität der betagten Menschen durch ungeteilte Zuwendung zu verbessern.

#### Thun

- Nach Themen arbeiten
- Einzelaktivierung mit dementen Menschen
- Männer in der Einzelaktivierung
- Wie vertrete ich Einzelaktivierung bei meinen Vorgesetzten?

### Hinweise:

- Aktuelle Angaben zur Anzahl freier Plätze finden Sie auf unserer Webseite [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch) / Weiterbildung oder Sie fragen telefonisch nach unter 033 733 43 43.
- Anmeldungen nehmen wir gerne per Mail entgegen.

# Start an unserer Schule

## Die Klasse 1/37 hat im Februar 2014 in St. Gallen gestartet



**Judith Becker**, Alters- und Pflegeheim Casa Falveng, Domat/Ems  
**Christine Burkard**, Altersheim der Stadt Rorschach, Rorschach  
**Gerda Conversano**, Stiftung Altersbetreuung, Herisau  
**Monika Eugster**, Stiftung Altersbetreuung, Herisau  
**Priska Gassmann**, Alterswohnheim Bodenmatt, Malters  
**Karin Gervasoni**, Altersheim Kirchbünste, Flums  
**Gabriela Graf**, Haus zum Seeblick, Rorschacherberg  
**Sibylle Griesser**, Zentrum für Pflege + Betreuung Weinland, Marthalen  
**Natasa Ivanov**, Pflegeheim PeLago, Rorschacherberg  
**Kathrin Kopp**, St. Elisabethenheim, Basel  
**Rita Pescante**, Psych. Dienste Graubünden, Chur  
**Ruth Sägesser**, Alters- und Pflegeheim Stadtgarten, Frauenfeld  
**Doris Schärner**, Alters- und Pflegeheime, Neuhausen  
**Astrid Schoch**, Betreuungszentrum Risi, Schwellbrunn  
**Jmelda Tuor Bearth**, Alters- und Pflegeheim, Cumpadials  
**Ulrike von Allmen**, Wohn- und Pflegezentrum Im Vieri, Schwerzenbach  
**Stéphanie Zeier**, Trägerverein für Alterswohnungen, Mägenwil

## Die Ausbildung zur Bereichsleiterin hat im Oktober 2013 in Thun gestartet



**Cornelia Allemann-Bühler**, Alters- und Pflegeheim St. Martin, Cazis  
**Nadia Forlin**, Alters- und Pflegeheim Moosmatt, Reigoldswil  
**Nathalie Forrer Timm**, Seelandheim, Worben  
**Verena Fretz**, Magda - Alterswohn- und Pflegeheim, Hilterfingen  
**Monika Greiner**, Atelier time4u, Winterthur  
**Silvia Gstöhl**, Alters- und Pflegeheim Schlossgarten, Balzers  
**Julitta Ilg**, Pflege + Betreuung Schwarzenburgerland, Schwarzenburg  
**Jolanda Kaiser**, Zentrum Wiitsicht, Grabs  
**Denise Kraus**, Stiftung Landruhe, Arlesheim  
**Therese Leuenberger**, Betagtenpflegeverein Biel-Seeland, Biel/Bienne  
**Daniela Pauli-Senn**, Tagesstätte SRK, Frick  
**Denise Schädler**, TABEO Tageszentrum für Betagte, Langenthal  
**Isabelle Siegrist**, Wohn- und Pflegeheim Schibistei, Heimenschwand  
**Casilda Signer**, Alters- und Pflegeheim Eichhölzli, Glattfelden  
**Margrit Trachsel**, Altersheim Belp, Belp  
**Cornelia Wälti**, Zentrum Artos, Interlaken  
**Franziska Zimmermann**, Drei Linden, Oberwil BL

## Wir gratulieren!

## Im November 2013 erreichten 11 Lernende (Klasse 3/28) ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung



### Themen der Abschlussarbeiten:

„Geschichten – erzählen, erleben, fühlen “  
 Marianna Aeschlimann, TABEO Tageszentrum für Betagte, Langenthal

### „Aufbau der Aktivierung im Center da sandà Val Müstair“

Katharina Angerer, Ospidal, Val Müstair  
 „Einfaches Töpfern im Altersheim“  
 Claudia Corbetti, Wydenhof - Lebensqualität für Senioren, Rubigen

### „Gedächtnistraining - Erlebnisstunde“

Daniela Dräyer, Altersheim, Oberentfelden

### „Nesteldecken und Dinkelmäuse“

Erika Elmer, Kreuzstift, Schänis

### „Geburtsstagsfeier für HeimbewohnerInnen“

Rahel Grütter, Wydenhof - Lebensqualität für Senioren, Rubigen

### „Bilder Kisten“

Franziska Krebs, Pflegeheim Berntor AG, Thun

### „Blumen - Rätsel“

Regula Kwasniok, Altersheim Bürgerasyl-Pfrundhaus, Zürich

### „Erlebnisweg“

Margrit Luterbacher, Pflegeheim des Alpes, Merligen

### „Männerstammtisch“

Joseph Planzer, Alters- und Pflegeheim Schönthal, Füllinsdorf

### „Kinder und Bewohner turnen gemeinsam / Generationen Treffen“

Evelyne Rickenbacher, Zentrum Ergolz, Ormalingen

# LeA's Kaufladen

Kennen Sie LeA's Kaufladen? Unter [www.kaufladen.leaschule.ch](http://www.kaufladen.leaschule.ch) finden Sie verschiedenste kleinere und grössere Spielartikel für den Heimalltag. Den jeweiligen Monatshit bieten wir Ihnen zu einem Sonderpreis an.

Hier eine kleine Auswahl aus unserem Sortiment:



### Renn-Autos

mit Rückzugmotor  
Art-Nr.: 3155  
CHF 5.80



### Wurfscheibe

Soft-Flyer aus Schaumstoff  
Art-Nr.: 3090  
CHF 7.50



### Tiefe schätzen

Ein Spiel für das richtige  
Augenmass  
Art-Nr.: 5005  
CHF 59.00



### Schaumstoffwürfel

in diversen Farben erhältlich  
Art-Nr.: 2035  
CHF 12.00

## Ausbildung dipl. Fachfrau / Fachmann in Alltagsgestaltung und Aktivierung A+A

### Info-Veranstaltungen

**Zürich** Restaurant „Au Premier“, HB Zürich,  
**1. Stock**

Montag, 28.04.2014, 19.00 Uhr

Montag, 27.10.2014, 19.00 Uhr

**Bern** Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41

Dienstag, 29.04.2014, 19.00 Uhr

Dienstag, 28.10.2014, 19.00 Uhr

**St. Gallen** Seminar St. Georgen, St. Georgen-Str. 91a

Mittwoch, 29.10.2014, 19.00 Uhr

### Nächste Ausbildungsstarts in Thun:

Stufe 1 Klasse 38 \* 15. / 16.05.2014

Klasse 39 \* 05. / 06.08.2014

Klasse 40 16. / 17.10.2014

Klasse 42 14. / 15.04.2015

### Nächster Ausbildungsstart in St. Gallen:

Stufe 1 Klasse 41 24. / 25.02.2015

### Nächster Start zur/zum BereichsleiterIn in Thun:

Stufe 4 Klasse 8 19. / 20.03.2015

☛ Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

\* ausgebucht

### Redaktion und Gestaltung:

Nelly Christen, Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor, Beatrice Rotach, Christine von Gunten

### 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) [www.kaufladen.leaschule.ch](http://www.kaufladen.leaschule.ch)