

Gestik und Mimik im alltäglichen Leben anzuwenden. Indem sie sich viel stärker als üblich während des Redens bewegten, fiel allen das freie Sprechen viel leichter. Aber auch eine gesunde Körperhaltung und eine Harmonie in den Bewegungen unterstützten den Redefluss beträchtlich. Natürlich war es für die Teilnehmerinnen nicht immer einfach, falsche und eingefahrene Verhaltensmuster abzustreifen und sich – ihrer Meinung nach – etwas übertrieben mitzuteilen.

Eine eindrückliche und aussagekräftige Rede ist aber immer auch mit viel Gestik und Mimik begleitet. Nur solche Redner können ihr Publikum fesseln und in ihren Bann ziehen.

Genau dies wollten wir den Teilnehmerinnen mit auf den Weg geben und wir sind überzeugt, dass sie das in ihrem Alltag auch anwenden und umsetzen werden.

Barbara Rügger, Zofingen / AG

In den Semesterferien habe ich deshalb einen Intensivkurs bei Alfred besucht. Ich war 5 Wochen lang 3-mal in der Woche bei ihm. In dieser Zeit konnten wir an meinen Schwächen und Problemen arbeiten. Dank des straffen Programms, den Sprechübungen und der psychischen Schulung konnte ich bereits nach den ersten Sitzungen Fortschritte feststellen. Mein Selbstwertgefühl wuchs mit jeder Sitzung. Auch mein soziales Umfeld machte mich auf meine grossen Fortschritte aufmerksam. Nun kann ich mit meinen Freunden, meinen Verwandten und auch mit Unbekannten ohne Angst und Stress reden.

In Alfred hat man nicht nur einen hervorragenden Trainer, sondern auch einen sehr guten Freund!

Ich möchte mich bei Alfred für sein Engagement und bei der Stiftung Vocis für die finanzielle Unterstützung ganz herzlich bedanken.

Schüler (23), Architekturstudent, Richterswil / ZH

Intensivkurs

Ich bin 23 Jahre alt und besuchte die Therapie von Alfred Beyeler nur gelegentlich, da ich während des Semesters kaum Zeit habe. Ich merkte im Studium, dass – trotz Internet und allen anderen Kommunikationsmitteln – die meisten wichtigen Entscheidungen unter vier Augen getroffen werden und dass der Eindruck, den man bei Personen „in natura“ macht, sehr wesentlich für zwischenmenschliche Beziehungen ist.

Zum Schluss

Lebensweisheit

Wilhelm Busch

Ist der Ruf mal ruiniert,
lebt es sich ganz ungeniert.

Stiftung Vocis

Am Ribelrain 3, 8833 Samstagern
Tel: +41(0)79 304 22 78
info@vocis.ch / www.vocis.ch



Malen an der Dialyse · Dialysezentrum - Nephrologie Zürich West

Liebe Leserinnen und Leser

Kürzlich spazierte ich entlang des Zürichsees und sah, wie die Knospen an Bäumen und an Hecken spriessten. Die Frühlingszeit ist angebrochen. Es ist aber auch wieder Zeit, Ihnen, meinen lieben Gönnern, über den Fortgang der Schule zu berichten. Was sich bewegt lebt und was lebt, das wächst. Auch wir bewegen uns, darum haben wir den Schulbetrieb neu strukturiert. Erfahren Sie mehr unter dem Titel „Ein starkes Team“.



Mit freundlichen Grüssen

Alfred Beyeler
Alfred Beyeler

Zum Titelbild

Dreimal pro Woche müssen DialysepatientInnen drei bis vier Stunden zur Blutwäsche. Diese Zeit gilt es - angeschlossen an eine Maschine - passiv abzuwarten. Einige vertreiben sich die Zeit mit Fernsehen, andere lesen, lösen Rätsel oder dösen etwas vor sich hin.

Seit einigen Jahren bietet sich nun aber den Patienten in der Dialysestation Zürich West in Urdorf auch die Möglichkeit, während der Dialyse zu malen. Als Mal- und Kunsttherapeutin begleite und unterstütze ich die PatientInnen dabei. Doch was ist Mal- und Kunsttherapie überhaupt?

Ein Mensch, der sich kreativ ausdrückt,

bereichert in erster Linie Körper, Geist und Seele. Darüber hinaus können im gemalten Bild unbewusste Inhalte auftauchen und nach Wunsch bearbeitet werden. Die Maltherapie nutzt verschiedene bewährte Techniken und Methoden, um Veränderungsprozesse auf diesem Weg zu unterstützen und zu begleiten. Im Vordergrund steht also der freie Ausdruck. Es ist nicht das Ziel, ein möglichst imposantes Kunstwerk zu schaffen; daher wird auch kein Bild bewertet und es sind auch keinerlei malerische oder zeichnerische Vorkenntnisse nötig. Kunsttherapie erweitert die gestalterischen Möglichkeiten zusätzlich. Falls gewünscht, dürfen auch andere Ausdrucksmöglichkeiten spielerisch integriert werden. Zum Beispiel Texte oder dreidimensionales Gestalten mit Gips oder Ton.



Angela Schmid Maiullari
Psychologin FH,
Mal- und Kunsttherapeutin
IAC GPK
angla.schmid@bluewin.ch

Die PatientInnen werden individuell unterstützt und begleitet. Während die einen einfach mit dem Malen die lange Zeit an der Maschine verkürzen, arbeiten andere ernst und intensiv an sich selber oder an ihrem malerischen Können und an ihrer Ausdrucksfähigkeit. Vor allem aber wird der „passiv abwartende Dialysepatient“ zum „aktiv gestaltenden und künstlerisch Tätigen“ und plötzlich verfliegt die lange Zeit an der Maschine im Nu und es entstehen so ganz nebenbei erstaunliche Werke, und dies trotzdem oder gerade, weil es gar nicht das Ziel war.

Angela Schmid Maiullari, Psychologin FH

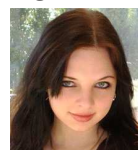
Ein starkes Team

In den letzten drei Jahren hat sich sukzessiv das eingestellt, was ich mir selber immer gewünscht und erhofft hatte. Aus dem Kreis der Schüler, deren Angehörigen und aus meiner Familie, hat sich ein starkes Team entwickelt.

Wie Sie schon aus den vorangegangenen Ausgaben der Vocis-Zeitung entnehmen konnten, haben sich zwei Schüler als Trainer herausgehoben und sich auch bereits schon bewährt. Es sind dies René Pulsinger aus Rothenthurm und Nenad Stojkic aus Kirchdorf.

Ganz besonders aber freuen wir uns über die Verstärkung, die wir mit Isabel Beyeler und Barbara Rüeegger bekommen haben. Sie zeichnen sich beide als starke Persönlichkeiten aus, die ein ganz spezielles Feingefühl für unsere SchülerInnen entwickelt haben.

Isabel Beyeler ist in der Funktion als Englischtrainerin für unsere SchülerInnen tätig. Sie hat mit ihrem Engagement in den regelmässig durchgeführten Seminaren eine ganz besondere Sensibilität für unsere SchülerInnen entwickelt, mit der sie die SeminarteilnehmerInnen motivieren, mitreissen und begeistern kann.



Isabel Beyeler

Von Barbara Rüeegger haben Sie bereits in der Ausgabe 5 gelesen. Sie hat sich - mit ihrem ganz persönlichen Einsatz beim täglichen Üben mir ihrem Sohn Matthias - das elementare Rüst-



Barbara Rüeegger

zeug für eine verständnisvolle Therapeutin in unserer Schule angeeignet. Frau Rüeegger ist bereits seit Oktober 2008 im Raum Zofingen und seit März 2009 ein- bis zweimal im Monat in Adliswil als Therapeutin tätig. Sie ist aber auch in der Administration der Schule aktiv. Sie wird in Zukunft auch immer mehr die Terminkoordination übernehmen und mit mir zusammen die Schule leiten.

Die SchülerInnen sind von allen unseren Trainern und Trainerinnen begeistert und haben sie lieben und schätzen gelernt.

Alfred Beyeler, Samstagern

Seminar nur für Frauen

Am Samstag, 28.2.2009, fand ein spezieller Anlass statt: Zum ersten Mal führten wir ein Seminar ausschliesslich mit und für Frauen durch. Zusammen mit drei Teilnehmerinnen beschäftigten wir uns mit dem Thema „Schauspielerei“. Unser Hauptaugenmerk richteten wir auf folgende Aspekte:

- Mimik und Gestik
- eine gute Körperhaltung
- harmonisches Bewegen
- ausdrucksvolles Reden

Die Teilnehmerinnen lernten - anhand unterschiedlicher und praxisnaher Übungen - den Einsatz einer ausdrucksvollen