

Kurz gesagt



Linda Solanki ist Autorin, Kolumnistin und Texterin

Keine Erwartungen, keine Enttäuschungen

Ganz schön naiv finden meine Freunde mein Vorhaben, meinen Job und die Wohnung in Zürich aufzugeben, um in weniger als einem Monat nach Tokio zu ziehen. Weil ich weder ein Visum habe noch die Sprache spreche, geschweige denn je dort war. Blauäugig, mag sein, vielleicht aber auch nur unvoreingenommen. Die Sache mit den Erwartungen ist ja die, dass sie selten erfüllt werden. London beispielsweise stellte ich mir als Wohnort grossartig vor. Immerhin hatte ich die Stadt bei jedem meiner Besuche geliebt. Die Pubkultur und mondänen Bars, der rebellische Osten und der noble Westen, die gespannte englische Art, die kosmopolitische Atmosphäre, die vielen Verrückten, sogar die enge, überfüllte Tube – die Londoner U-Bahn – übten einen speziellen Charme auf mich aus. Als ich dann vor zwei Jahren der Liebe wegen vier Tage die Woche in der englischen Hauptstadt verbrachte, lernte ich die Kehrseite kennen. Das winzige, lotterige Apartment, das uns einen Arm und beide Beine an Miete kostete, machte es mir schwer, mich zu Hause zu fühlen. Auch das dauerschlechte Wetter und die zwar stets freundlichen, aber distanzierten Einheimischen trugen nicht unbedingt dazu bei, meine Begeisterung für London aufrechtzuerhalten. Darum will ich Tokio neutral entgegentreten, ohne verklärte Touristensicht. Ich weiss nichts und erwarte darum auch nichts. So kann ich eigentlich nur positiv überrascht werden. Und wenn es mir doch nicht gefällt, bin ich schnell wieder weg. Ich finde das eine grandiose Ausgangslage. Alles kann, nichts muss. Das Einzige, was schiefgehen könnte, wäre, dass es mir so sehr zusagt, dass ich gar nicht mehr gehen will – aber gehen muss, weil ich vor lauter Spass vergessen habe, mich fristgerecht um ein Visum für meinen Aufenthalt nach den «freien» ersten drei Monaten zu kümmern. Das wäre dann nicht mehr naiv, sondern einfach nur dumm.

Musik als Therapiehilfe

Freiwilligenarbeit Menschen mit einer chronisch psychischen Erkrankung finden in der Villa Vita des Zürcher Roten Kreuzes ein geschütztes Umfeld. Regula Gelli aus Hottingen unterstützt die Klienten einmal pro Woche mit ihrem Klavier. Von Elfie Suter

«Wenn ich nach einem Nachmittag in der Villa Vita nach Hause gehe, bin ich immer aufgestellt», erzählt Regula Gelli. Die 62-Jährige leistet seit einem halben Jahr jeweils einmal in der Woche einen Freiwilligeneinsatz in der ambulanten psychosozialen Betreuung des Zürcher Roten Kreuzes Villa Vita im Kreis 6. Sie ist nicht nur in der Villa Vita aktiv, sie engagiert sich auch in der reformierten Kirche im Besuchsdienst in Wollishofen und in Wipkingen.

Klavier hebt Stimmung

Auf die Villa Vita machte sie ein Studienberater aufmerksam. Regula Gelli studiert derzeit Analytische Psychologie am C.-G.-Jung-Institut Zürich in Küsnacht. Dort wird sie 2020 ihren Abschluss machen. Als erste Berufsausbildung schloss sie vor vielen Jahren das Studium der Humanbiologie ab. «Schon immer wollte ich den Menschen auch auf geistiger Ebene besser kennen lernen. Jetzt, nach der Familienphase, habe ich die Möglichkeit dazu.» Sie interessiert sich deshalb auch sehr dafür, praktische Erfahrungen im Umgang mit psychisch Erkrankten in einer betreuten Einrichtung zu sammeln. Das sei hilfreich für ihre Ausbildung und auch für ihre Beratungspraxis für Analytische Psychologie, die sie derzeit aufbaut.

Die lebenserfahrene Psychologiestudentin und Beraterin besuchte deshalb Anfang Jahr einen der Infoabende für Freiwillige des Zürcher Roten Kreuzes. Dort erfuhr sie, dass für die Gruppe «Musik und Bewegung» der Villa Vita noch eine freiwillige Person gesucht wird. Wünschenswert: ein Instrument zu spielen. Was für ein Glücksfall! Musik gehört seit je zu ihrem Leben. Mit acht Jahren begann sie mit dem Klavierspiel und singt seit der Matura im Oratorienchor Zürich, wo sie heute auch im Vorstand aktiv ist.

Seit einem halben Jahr nun unterstützt Regula Gelli eine Fachperson in der Leitung der Musikgruppe. Die Klientinnen und Klienten der Gruppe verbringen wöchentlich einen halben Tag gemeinsam in der Villa Vita. Zu Beginn jeweils spielt sie etwas Klassisches am Klavier vor, Schumann



Regula Gelli engagiert sich als Freiwillige in der Villa Vita. Bild: Elfie Suter

etwa oder Mendelssohn. Für das gemeinsame Singen begleitet sie aus dem Singbuch ab Blatt. Wer möchte, singt mit, wer an diesem Tag nicht mag, kann einfach zuhören. Das gilt für den ganzen Nachmittag, für die Rhythmusübungen mit Djembé zum Beispiel, den Spaziergang oder das Gesellschaftsspiel: Jede und jeder macht, so viel sie oder er an diesem Tag mag. Die Klientinnen und Klienten sind sehr rücksichtsvoll miteinander und tolerant gegenüber den Eigenheiten der anderen. Regula Gelli ist überzeugt: «Musik beeinflusst die Stimmung in der Gruppe positiv. Man merkt, dass viele während der Musik und des Singens ganz im Moment sind. Ich glaube, die meisten von ihnen gehen auch aufgestellt nach Hause.»

«Es gibt mir viel zurück»

«Etwas Sinnvolles zu machen, gibt mir ganz viel zurück», sagt Regula Gelli. Sie erhält oft positive Rückmeldungen wie «Das war jetzt lässig» oder ein befreites Lachen. Und das von Menschen, die es zeitweise aufgrund ihrer Krankheit kaum aus ihren eigenen vier Wänden schaffen. Angemessene Beschäftigung auch unter der Woche sei sehr wichtig für chronisch psychisch erkrankte Menschen, erklärt sie. Eine psychologische Ausbildung ist jedoch keineswegs Voraussetzung für ein freiwilliges Engagement in

der Villa Vita.

«Wer sich freiwillig engagieren möchte, sollte offen sein für leicht andere Menschen, tolerant, neugierig und geduldig. Es lohnt sich, wenn man die Zeit dafür hat. Es ist eine ganzheitliche Aufgabe, die einen erfüllt und jung hält.» In der Villa Vita ist ein längeres Engagement wichtig. Erwartet wird, mindestens ein Jahr dabei zu sein. Man baut Vertrauen zu den Klientinnen und Klienten auf, gehört zum Leitungsteam dazu und erhält spannende Einblicke in die psychosoziale Arbeit.

Gesucht werden aktuell Freiwillige für die Kreativwerkstatt (individuelles Malen und Gestalten, Dekorationen) sowie das Atelier (Karten herstellen und vieles andere mehr). Wer sich dafür interessiert, kann nach einem ersten Kennenlerngespräch einen Schnuppernachmittag machen.

Weitere Informationen:

Interessierte sind eingeladen zu einem der regelmässigen Infoabende über Freiwilligenarbeit oder können sich direkt melden bei Hubert Kausch unter freiwillige@srk-zuerich.ch. Nächste Daten der Infoabende: Heute Mittwoch, 10. Juli, 14. und 27. August, 11. und 24. September, jeweils 17 bis 18 Uhr beim Zürcher Roten Kreuz an der Kronenstrasse 10 in 8006 Zürich.

www.srk-zuerich.ch/
infoabend-freiwillige