Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 1-2

Artikel: Eigene Ideen erhalten jung
Autor: Schmid, Erica
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721804

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eigene Ideen erhalten jung

Ob Kochen, Singen, Tanzen oder Schreiben – es gibt viele Möglichkeiten, um die eigene Kreativität auszuleben. Nicht Genie ist gefragt, sondern die Freude am Tun. Auch schlummernde Kräfte können dabei geweckt werden.

VON ERICA SCHMID

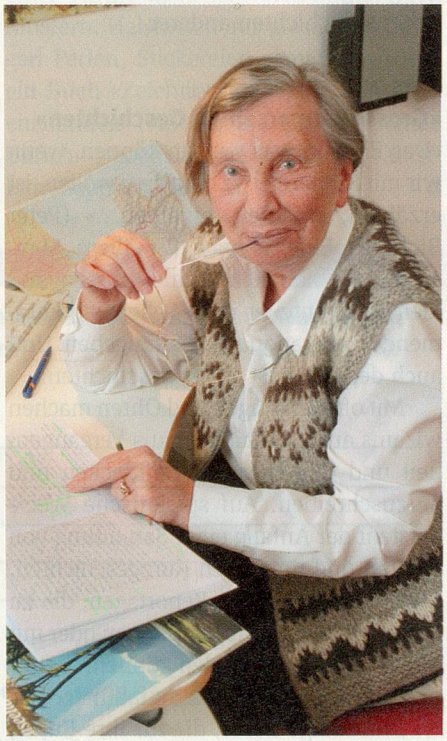
Eine strahlende Frau und ein charmanter Herr, die gerne tanzen. Mit Leichtigkeit und Spass, immer in Balance, geben sie ihren Tanzfiguren, ihren Schritt- und Armvariationen auch mal eine kokette, ja dramatische Note oder sorgen für eine überraschende Wendung. Sie drehen sich und schreiten im Einklang mit den Rhythmen langsam und elegant, dann wieder temporeich und verspielt übers Parkett. Jeweils am Dienstag treffen sich Franz Stoecklin und Maya Fontana beim Golden-Age-Tanznachmittag für Junggebliebene. Ein Musiker am Keyboard begeistert mit Schlagern aus vergangenen Tagen, mit Walzer oder Tango im dezent beleuchteten Bar-Lokal der Tanzschule Läderach in Zürich.

Ausbruch aus dem Schneckenloch

Man möchte meinen, die beiden seien ein Paar – sie sind es aber nur auf der Tanzfläche. «Tanzen bedeutet einfach Lebensfreude», sagt der 77-jährige Franz Stoecklin, der früher als Montageangestellter von ABB in vielen Ländern der Welt tätig war. «Maya hat mich seit dem Tod meiner Frau vor vier Jahren immer wieder aus dem Schneckenloch geholt.» Weil tanzen so gut tut, sind die beiden auch Teil einer Tanzgruppe, die regelmässig in Altersheimen oder bei Pensioniertenversammlungen auftritt. Zudem sind sie Mitglied eines Kulturclubs ab 55, der auch Tanzanlässe anbietet. Gerne erinnert sich Franz Stoecklin auch an die monatlichen so genannten Alzheimer-Tanznachmittage in einer Klinik, bei denen jeweils eine gesunde mit einer kranken Person tanzt. Solange es irgendwie ging, nahm er früher mit seiner schwer an Parkinson erkrankten Frau an diesen besonderen Anlässen teil. Er hatte sie lange daheim gepflegt und betreut.

Wenn Franz Stoecklin heute hin und wieder daheim auf Rückzug machen will und lieber Hemden bügeln oder sein schmerzendes Knie schonen möchte, weiss Maya Fontana bestimmt noch ein nettes Lokal, wo es tanzt und fegt. «Beim Tanzen kann man abschalten, gerade weil man sich so konzentriert», sagt die temperamentvolle Frau, die zwei Kinder grossgezogen hat, heute getrennt lebt und als langjährige Swissair-Angestellte sich schon immer auf unterschiedlichen Parketts zu bewegen verstand.

«Sobald ich Musik höre, nimmt es mich einfach mit», sagt sie und fügt lachend bei: «Wenn sie mir eines Tages den Deckel zumachen, werde ich wohl noch den letzten Tanz geben.» Und Franz Stoecklin ergänzt: «Tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele, es berührt die Gefühle – und tatsächlich vergesse ich beim Tanzen meist im Nu mein schmerzendes Knie.»



Vorfreude aufs erste Buch: Ursula Rindlisbacher schildert eine abenteuerliche Auswanderung nach Neuseeland.

Wichtig ist der eigene Ausdruck

Sich bewegen zur Musik – allein, zu zweit, in der Gruppe – ist eine der kreativen Ausdrucksformen, die auch mit eingeschränkten Kräften, wenn die Schritte kleiner werden, möglich sind. Wichtig ist, dass wir uns trauen, etwas im eigenen Tempo und Rhythmus zu tun. Nicht Topleistung, sondern die eigene Freude am Erleben zählt. «Wichtig bei jeder Art kreativen Gestaltens ist der eigene Prozess», sagt Psychotherapeutin Brigitte Wanzenried, Co-Leiterin am ISIS, dem Institut für Kunst- und Ausdruckstherapie in Zürich. «Besonders über die Bewegung, die Musik oder beim Malen gelingt es uns oft, etwas auszudrücken, wie es mit Worten nicht möglich wäre.» Die Expertin betont, dass es ein Grundbedürfnis des Menschen sei, etwas zu gestalten: «Menschen wollen schöpferisch sein, man sieht dies an den Wohnungen, den Gärten, den Kleidern.»

Leider allzu oft kämpfen Erwachsene gegen Hemmungen und Barrieren, das Gefühl: «Ich bin zu wenig gut.» Ursache dafür können laut Brigitte Wanzenried Erfahrungen in der Kindheit sein, im Stil von «Du kannst weder zeichnen noch singen». Oder eigene Ansprüche und Bewertungen, eine Art innere Kreativitätsräuber, die uns die Lust am Kreieren zerstören. Und gerade bei einer Generation, die in einer Zeit aufwuchs, in der angesichts von Krieg und Krise Kreativität oft als Luxus galt, blieb manches Talent und schöpferische Wollen verhindert.

«Auch kleine kreative Akte ermöglichen den Austritt aus einer Lähmung», ermutigt die Therapeutin. «Allein das Tätigsein ist eine schöne Chance, und

BILDER: TRES CAMENZIND, HEINER H. SCHMITT

Im Einklang mit der Musik: Maya Fontana und Franz Stoecklin lieben das Tanzen.

auch mit wenig Fertigkeiten kann man etwas gestalten, das zu einem Gefühl von Sinnhaftigkeit beiträgt.»

Auf Spurensuche am Ende der Welt

«Ich kann gar nicht anders, Schreiben ist für mich ein Müssen», sagt Ursula Rindlisbacher (77) in Riehen BS. Ihr Computer im Wohnzimmer gleich neben der Küchendurchreiche ist nicht zu übersehen. Sie habe stets viel geschrieben: Briefe, Tagebuch und ab und zu auch kleine Geschichten. Einfach für sich und «mehr aus dem Bauch heraus». Dann, eines Tages, hat sich ihre sonst sehr spontane Schreiblust zu einem Grossprojekt gewandelt, das ihr viel Planung und Recherchearbeit abverlangte: Sie machte sich daran, ein Buch zu schreiben. Angefangen hatte alles durch Zufall. Vor zehn Jahren. Eine Nachbarin wollte ihre Schwester in Neuseeland besuchen und fragte Ursula Rindlisbacher, ob sie sie begleite. Die damals frisch geschiedene Frau musste man nicht zweimal fragen, sie ging mit. Ein erstes Mal.

Im neuseeländischen Kerikeri lernte Ursula Rindlisbacher dann Annelis und die Geschichte ihres Lebens kennen: die Geschichte der Lehrerstochter aus dem bernischen Innereriz ob Thun, die um 1950 auswandert und zusammen mit ihrem Mann in grosser Arbeit eine neue Existenz aufbaut. Die neunfache Mutter, die auch nach dem jähen Unfalltod ihres Mannes – das jüngste Kind ist erst vierjährig – nicht aufgibt und eine schöne Farm zur Blüte bringt… Und jetzt, im Januar, feiert Annelis ihren 80. Geburtstag. Eben rechtzeitig zum Fest ist Ursula Rindlisbachers 174-seitiges Buch «Pioniere in Neuseeland – Eine Familiensaga» in einer Auflage von 65 Exemplaren fertig geworden. Sie ist gespannt auf die Reaktion der Jubilarin.

Ein Buch über ein Lebenswerk

Ein Computerkurs vor vier Jahren, dann ein zweiter, viele Gespräche und Recherchen vor Ort gingen dem Buch voraus. Von Januar bis März 2003 war sie ein drittes Mal Gast in Kerikeri. «Dort hatte ich ‹mein Zimmer›, konnte meine Reisetagebücher führen und Bücher übers Land studieren. Mit Bergen von Zetteln voller Notizen und zahllosen Eindrücken kam ich zurück.» Dann gings los: ordnen, Konzept entwerfen, schreiben, ändern, feilen. Bei der Gestaltung der Druckversion im Computer half ihr dann zum Glück ihr Sohn.

Woher kam der Antrieb für ein solches Projekt? «Man braucht nun mal eine Aufgabe, ein Ziel. Und ich war so fasziniert von dieser Familiengeschichte, vom Lebenswerk dieser Frau, dass mich dies nicht mehr losliess», sagt die ausgebildete Gymnastiklehrerin Ursula Rindlisbacher, die selber um 1950 aus Deutschland auswanderte, von Hamburg in die Schweiz kam, hier heiratete, drei Kinder bekam, als Hilfsschwester arbeitete und

später Kinder und alte Menschen betreute. Dann, als Seniorin, wollte sie von den jüngeren Generationen nicht einfach «in allem überrollt» werden. «Die lernen dies, machen das. Und was tue ich, um irgendwie vorwärts zu kommen, meinen Horizont zu erweitern?», fragte sie sich und gab sich einen Schubs – mit Erfolg. «Meine drei Kinder freuts», sagt sie mit strahlenden Augen und einem hellen Lachen und startet ihren Computer, um den Gästen ihr Manuskript zu zeigen.

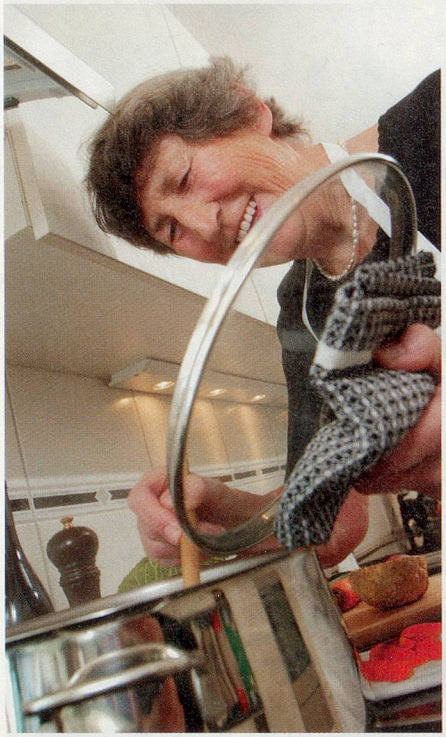
Wer noch immer behauptet, Kreativität nehme mit dem Alter einfach ab, hat Unrecht. Wie die US-Psychologin, Sozialwissenschaftlerin und Bestseller-Autorin Betty Friedan in ihrem Buch «Mythos Alter» betont, vermag Kreativität – etwa Tagebuch schreiben – gewissermassen «den Abbau des Körpers zu überwinden». Man könne kreativ auf die Herausforderungen des Alters reagieren, bis hinein in die kleinen alltäglichen Ereignisse.

Es gelte aber, die Energien neu auszurichten. Wer nicht mehr gut sieht, kann statt Miniaturzeichnungen anzufertigen vielleicht Musik machen oder schöne Geschichten auf Band sprechen. Kreativität im Alter bezeichnet Betty Friedan aber nicht als blosse Kompensation für Verluste, sondern als Äusserung aus dem Selbst. Sie spricht von der Wiederkehr des «Staunens» und vom «Staunen» als wesentlichem Element der Weisheit.

Kreativität in der Küche

Kreativität ist im Wesentlichen auch mit Sinnesfreuden verbunden: So gibt es Leute, die geniessen als Bettmümpfeli Kochrezepte aus tollen Büchern und träumen dann von ihren eigenen kulinarischen Kreationen, dem Spargel-Milken-Ragout auf Blätterteig, vom Rosmarin-Risotto und Kalbsmedaillon, mit denen sie ihre Gäste demnächst verwöhnen. Zu diesen gehört Nina Castellazzi (71) im aargauischen Wettingen.

Wenn es so richtig brutzelt und schmort in den Pfannen, dampft und duftet in der Küche, ist sie im Element. 1996 hat sie als passionierte Hobbyköchin im Freundeskreis eine Gourmetparty ins Leben gerufen. Und seither trifft sich das achtköpfige Grüppchen alle paar Wochen am Samstagabend jeweils zum Schmaus, die Gastgeber wechseln im Turnus. Die zwei bis drei Tage Vorbereitung für dieses Ereignis nimmt die verwitwete Frau hin



Genuss in der Küche: Nina Castellazzi macht sich voller Begeisterung an die Zubereitung einer Gemüsesuppe.

und wieder gerne auf sich. Vorausplanen, in den Läden schöne Zutaten einkaufen, alles – von der Menükarte bis zum Wein und Blumengesteck – optimal vorbereiten, eine Kollegin hilft ihr dann jeweils beim Rüsten und Tischdecken. «Und dann, wenn die Gäste eintreffen, sollte alles zu seiner Zeit schön bereit sein und ich völlig entspannt mit am Tisch», sagt Nina Castellazzi, die in einem Metzgerei- und Restaurantbetrieb in Davos aufgewachsen ist und da früh mithalf.

Das sind kulinarische Glanzpunkte. Im Alltag mag sie es gerne auch etwas einfacher: Fürs Mittagessen an diesem Montag zum Beispiel wird sie eine feine Gemüsesuppe zubereiten – aus Poulet, Wirz, Lauch, Rüebli, Sellerie und Zwiebel. Nicht ohne ihre Schürze greift sie zum Rüstmesser: «In der Küche zieht man eine Schürze an, zumindest für meine Generation gilt das noch», sagt sie und schmunzelt.

Suppen gekocht hat sie schon oft: Lange Jahre tat sie dies für die Pfarrei als Angebot besonders für allein stehende und ältere Menschen. Weit über 100 Personen – Jung und Alt – kamen dort jeweils zum Suppenzmittag der Pfarrei und genossen das gemeinsame Essen mit Gerstensuppe, Würstchen und Wähe. Und auch auf dem Platzspitz damals beteiligte sich Nina Castellazzi während zwei Jahren an einem Suppenprojekt für Drogenabhängige. «Die hatten uns gern», erinnert sie sich. «Gemeinsam essen ist etwas Schönes und schafft Gemeinschaft und Geborgenheit.»

Informationsaustausch durch Musik

Gemeinschaftskultur und eine gegenseitige Wertschätzung im Umgang – diese Werte sind auch für die Kunst- und Ausdruckstherapeutin Kati Vogel wichtig. Sie arbeitet mit Menschen zwischen 72 und 92 Jahren im Wohn- und Pflegeheim Sanitas in Kilchberg ZH. «Seit fünf Jahren bin ich hier, und es ist für mich ein Geschenk zu sehen, was das kreative Arbeiten auch bei Menschen mit zum Teil sehr eingeschränkten Ressourcen ermöglicht.»

Liebevoll erzählt sie beispielsweise von einem Mann, der sich nicht mehr über Worte ausdrücken kann, dafür aber mit dem Xylophon. «Er spielt, und ich bin da und nehme die Klänge wahr. Er vermittelt ganz starke Gefühle auf diesem Weg, ein Austausch wird möglich. Er spürt, dass mir seine Musik Informationen vermittelt.»

Kati Vogel erinnert sich an eine Frau, die kaum mehr selber essen konnte: «Dann aber begann sie mit Malen, hat neue Kraft gefunden und ging sogar mit uns im Internet auf Reisen, zu Orten, die sie eigentlich noch einmal hätte sehen wollen. Sie blühte auf. Und später konnte sie schliesslich auch gut sterben.» Für die Therapeutin sind solche Erfahrungen «wie ein Wunder – was durch die kreative Kraft an Ausdruck, Sinnerfahrung und Auseinandersetzung zum Teil eröffnet wird, ist eine wahre Freude». ■

REICHES ANGEBOT

Was tun Sie besonders gern oder können Sie besonders gut? Was haben Sie noch nie getan, würden es aber gerne einmal tun? Lieber allein oder besser in der Gruppe, vielleicht in einem Kurs? Bei den Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen finden Sie ein reiches Kursangebot unterschiedlichster Ausrichtung; ebenso an Schulen, Volkshochschulen, Migros-Klubschulen und bei privaten Anbietern.