

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Endlich tun, was man liebt  
**Autor:** Torcasso, Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818659>

### **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:** 14.02.2026

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

# ENDLICH TUN, WAS MAN LIEBT

Text//**RITA TORCASSO** Fotos//**DANIEL RIHS**

**PASSIONEN UND LEIDENSCHAFTEN** Die Zeit vergessen, den eigenen Horizont erweitern: Mit Hobbys lernt man vieles, auch über sich selbst. Eine wichtige Rolle spielen die Lebenserfahrung und die Lust, auch im höheren Alter Neues zu entdecken.

Eine Schlagzeile am Kiosk: «Die Bühne ist ein Jungbrunnen.» Zitiert wird der 82-jährige Emil Steinberger. Der Maler Hans Erni wurde 106 Jahre alt, er ging noch jeden Tag ins Atelier, um zu malen. Die Schriftstellerin Eveline Hasler veröffentlichte mit 80 ihren zehnten Roman. Neville Marriner dirigiert mit 91 noch immer Konzerte.

Was für sie Berufung ist, bedeutet für andere ein Hobby – Leidenschaft, Liebhaberei, Passion, Steckenpferd. Eine Tätigkeit, die man liebt. Beim Eintritt in den Ruhestand packen gut die Hälfte der Seniorinnen und Senioren neue Ideen an. Aktiv selber etwas tun ist hoch im Kurs.

## Neue Hobbys können unbekannte Welten öffnen.

### Zu sich selber finden

Hobbys zeichnen sich durch das Interesse aus, etwas immer besser zu können oder zu verstehen. Der Soziologe Peter Gross nennt als wichtigste Vorausset-

zung für passende Aktivitäten die ernsthafte Selbstbefragung. Als sinnvolle Aktivitäten bezeichnet der Altersforscher, der heute selber 74 Jahre alt ist: «Erstens dort helfen oder anpacken, wo man gebraucht wird. Ein Leben erhält Sinn, wenn man weiss, dass man gebraucht wird. Zweitens: Endlich das tun, was man im Stress des Erwerbslebens hintanstellen musste.»

Gut gewählte Hobbys machen Menschen zufrieden. Hobbys, die bereits bestehen, federn die Konfrontation mit den neuen Lebensumständen ab, wenn man in den Ruhestand versetzt wird. Und neue Hobbys können unbekannte Welten öffnen. Oder wie es Klara Obermüller in ihrer Streitschrift «Ruhestand – nein danke!» schreibt: «Ich muss mich neu erfinden. Neu erfinden kann aber nicht bedeuten, dass ich alles Bisherige auf den Kopf stellen und mein Leben von Grund auf umkrempeln soll. Im Gegenteil: Neu erfinden heisst, jetzt mehr denn je zu mir selber finden.»

Die Lebenserfahrung hilft viel bei der Erkenntnis, dass ein Ende auch immer Anfang sein kann. Kreativität trifft im Alter auf einen guten Boden. Man hat den Überblick und erkennt Zusammenhänge besser; die Angst zu versagen wird kleiner; man muss nichts mehr beweisen. Narrenfreiheit könnte man das auch nennen. Man kann etwas ausprobieren, was nicht von

Fortsetzung Seite 9 >>





## «Mein Leben ist wie ein Garten»

Barb Streuli (69), Unterengstringen

«Etwa 60 Töpfe stehen in meinem Garten», sagt Barb Streuli lachend. Bis vor Kurzem hatte sie nur eine Terrasse. «Für mich ist es beruhigend, in der Erde zu wühlen und zu sehen, wie Blumen heranwachsen», sagt sie. Das sei eine Konstante in ihrem Leben, denn sie sei ein «unruhiger Geist» und viel unterwegs. Mit 18, während der Ausbildung zur Ballettpädagogin, gründete sie die eigene Tanzschule. Nach einem Unfall musste sie dieses Lebenswerk mit 54 abgeben. Sie suchte einen Neubeginn in München, wo sie sich zur Kulturmanagerin ausbildete.

«Seither widme ich viel Zeit meiner zweiten Leidenschaft, dem Theater.» Sie gründete das Angebot «Silbertheater». Unter anderem macht sie mit Bewohnern von Altersheimen Theateraufführungen. Begeistert erzählt sie, wie aus den Lebenserfahrungen Hochaltriger – viele sind über 90 – eine Geschichte entsteht. Sie sagt: «In meinem Leben sind Hobby und Arbeit nie getrennt gewesen, eines floss immer ins andere über.» An Ideen fehle es ihr nie. «Einige stelle ich dann (aufs Abstellgleis), wo ich sie wieder abhole, wenn es eine Lücke gibt.» So arbeitete sie in

Etappen zwei Jahre lang an einem Kinderbuch. Es beschreibt die Reise eines Kindes zu den Zutaten, die es für einen Kuchen braucht. «Solche Geschichten spiele ich oft mit meinen vier Enkelkindern», sagt sie. «Ich habe ein wunderbares Leben. Es ist ein wenig wie im Garten, wie die Ernte aus vielfältigem Saatgut, nachdem ich mehrere Male wieder ganz von vorne anfangen musste.» ■





## «Eine Reise in mein Inneres»

Josiane Hunkeler-Prélaz (73), Uster

Auf dem Tisch steht eine neue Steinfigur, ein Werk im Entstehen. Seit 22 Jahren macht Josiane Hunkeler-Prélaz aus Speckstein Objekte. «Für mich ist es ein Hobby, denn Kunst ist ein zu grosses Wort», erklärt sie. Zuerst probierte sie einiges aus, doch erst beim Speckstein war es «Liebe auf den ersten Blick». Während der Berufszeit widmete sie der Arbeit am Stein einen Abend pro Woche. «Es war, wie auf Reisen in mein Inneres zu gehen.» Mit der Pensionierung startete sie dann richtig durch – auch mit Kursen in ihrem Atelier. «Steine sind für mich lebendig, ich habe

mich über Jahre mit ihnen vertraut gemacht.»

Nach dem Ruhestand kamen neue Hobbys dazu. Dreimal wöchentlich macht sie Zumba, Aerobicstep und Body Art – immer mit Musik. «Und ich tanze an den Seniorennachmittagen im Club Pasadena.» Bewegung gehöre zu ihrem Leben, sagt sie. Mit 22 ging die Bauerntochter aus der Romandie nach Kanada, wo sie sich verliebte. Das Paar reiste nach Brasilien und blieb, mit drei Söhnen, fast zehn Jahre in São Paulo. «Heute bin ich vierfache Grossmutter», sagt sie stolz. Jede Wo-

che betreue sie einen Tag lang die halbjährigen Zwillinge. «Am schwierigsten ist es für mich, nichts zu machen.» Vielleicht wählte sie deshalb die Arbeit am Stein als ihre Passion. «Man muss sich ganz auf den Stein einlassen», erklärt sie. Mehrere Tage arbeitet sie an einer Steinfigur. Manche ihrer Figuren strahlen eine grosse Ruhe aus. ■





## «So ein Hobby hält jung»

Hans Neuhaus (81), Zwillikon

«Buebe» oder «Joggeli» nennt Hans Neuhaus seine Kaninchen. Seit 65 Jahren züchtet er Kaninchen. «Für die Rasse Havanna bin ich einer der besten Züchter in der Schweiz», sagt er stolz. Um den Hals trägt er ein Medaillon, auf dem ein solcher Prachtkerl abgebildet ist. In der Laube vor dem Haus hängen vier Kuhglocken. Die habe er gewonnen, sagt er. Ebenso wie unzählige Siegerplaketten und Dutzende von Medaillen.

Aufgewachsen ist Hans Neuhaus in Stallikon, wo die Eltern Bauern und Wirtsleute waren. «Meinen ersten Chüngel hol-

te ich mit acht Jahren auf der Buchenegg mit dem Velo», erzählt er. Daneben hatte er Ziegen, Enten und Perlhühner. «Ich habe aber auch viel gezeichnet und Musik gemacht.» Doch mit 16, nach der ersten Ausstellung, habe er sich für die Kaninchenzucht entschieden.

Über 1000 Stunden arbeitet er jährlich für die rund 50 Kaninchen. «Dabei höre ich immer «Musikwelle»; ein schönes Stück merke ich mir und spiele es ins Keyboard ein.» Begeistert erzählt er von der Zeit, als er noch das Alphorn blies. Viele Jahre fertigte er für die Swissair Flug-

zeuge ab. «In dieser Zeit kam ich mit dem Swissair-Jodelklub weit in der Welt herum.»

Seine Kaninchen hören nicht nur täglich Musik; er spricht auch mit ihnen. «Sie reagieren, als würden sie mich verstehen», sagt er mit verschmitzttem Lachen. «Deshalb wachsen sie so gut.» Er holt ein paar Winzlinge aus dem Stroh. «Das Hobby hält jung. Man bleibt neugierig. Man will wissen, wie sie aussehen werden, wenn sie heranwachsen.»





## «Mich begeistert so vieles»

Max Wohlgemuth (71), Hochfelden

An der Eingangstür hängt eine Figur: Dot-tore Lombardi aus dem Stück «Der Diener zweier Herren». Sie gehörte zu einem von vielen Bühnenbildern, die Max Wohlgemuth für die Spielleute von Seldwyla gestaltet hat. Seit 1991 spielt er beim Laientheater mit. «Jetzt pausiere ich für eine Aufführung, doch dann bin ich wieder dabei.» Der Grund: Er arbeitet an einem Auftrag für seinen letzten Arbeitgeber mit. Mit einem Seufzer sagt er: «Mich interessiert so vieles!»

Seine Traumberufe waren Schauspieler oder Pilot. Tatsächlich wurde er Bauinge-

nieur – und aus den Träumen entwickelten sich Hobbys. Während 17 Jahren ging er Fallschirm springen. Heute macht er Theater und malt auch regelmässig.

An den Wänden hängen einige seiner Bilder. «Als letztes habe ich diesen Sprössling gemalt, der aus einer Kastanie gewachsen ist.» Beim Malen könne man sich von allem Ballast befreien und zu sich finden, so Wohlgemuth. Und fügt an, dass er aber auch gerne andere Menschen animiere. Er holt einige Zeichnungen der Bühnenbilder, die über die Jahre entstanden sind.

Nicht nur Erwachsene motiviert er, sondern regelmässig auch Kinder. Seit der Pensionierung beteiligt er sich am Projekt «Generationen im Schulzimmer». Er hilft in der Schule mit, hat aber auch schon eine Velotour von Hochfelden nach Genf organisiert. Danach verliehen ihm die Schüler einen «Oscar» als «Best Senior in Town». Ein fixer halber Tag pro Woche gehört den beiden Enkeln. «Meine Frau und ich gehen mit ihnen oft wandern, das ist unser Familienhobby.» ■



>> Fortsetzung von Seite 4

vonherein Erfolg verspricht. Wie die Idee von Eva Furrer, die nach der Pensionierung Cinedolce vita gründete: das spezielle Kino für Menschen im Alter (vgl. Porträt auf Seite 24).

### Lebenserfahrung als Quelle

Warum nicht im Alter noch einen Traum verwirklichen? Kürzlich besuchte ich ein altes Ehepaar. Er erzählte, wie er sich mit 67 einen Jugendtraum erfüllte: Er ging allein für zwei Wochen an Bord eines Frachtschiffes, wo er mit der Besatzung den Alltag auf hoher See teilte. Und mit 82 Jahren hat er begonnen, Erinnerungen an seine Kindheit für die Enkelkinder aufzuschreiben.

In der Altersforschung findet man Hinweise darauf, welche Rolle bei der Gestaltung der Freizeit im Alter die Erfahrung spielt. Neues beginnen vor allem jene Menschen, die im Leben Herausforderungen gemeistert haben und wissen, dass man Ziele aus eigener Kraft erreichen kann. «Nie in der bisherigen Geschichte der Menschheit verfügten die Menschen dank ihrer hohen Lebenserwartung über ein solch grosses Zeitfenster, freie Zeit selbstbestimmt gestalten zu können. Und nie konnten die Menschen ihr Leben in einem solchen Ausmass bedenken und bilanzieren», fasst Peter Gross die Chancen des heutigen Alters zusammen. Aus dem Vollen schöpfen kann, wen das Leben erfahrener, genussfähiger und entspannter gemacht hat. Die Schweizer Pensionierten gehören zu den aktivsten der Welt. Ein Fünftel der 64- bis 74-Jährigen geht einer künstlerischen Aktivität nach, ebenso viele spielen ein Instrument oder singen, ein Drittel belegt Kurse, zwei Drittel betätigen sich mindestens einmal wöchentlich als Heimwerker oder im Garten. Heute steht Senioren ein riesiges Angebot an Möglichkeiten offen.

### Gefordert sein, inspiriert sein

Bei geliebten Tätigkeiten sind die Grenzen zwischen Arbeit, Hobby und Freiwilligenarbeit oft fließend. Es gibt Senioren, die ihr Hobby nach der Pensionierung so ausbauen, dass sie damit auch noch etwas verdienen, umgekehrt nutzen ehemalige Führungskräfte ihr Können für den Aufbau sozialer Projekte. Wer aktiv etwas für die Gesellschaft tun will, findet Angebote in allen Lebensbereichen. Von den Pensionierten betätigen sich 23 Prozent in der organisierten Freiwilligenarbeit. Als wichtigste Motivation nennen sie: Spass an der Tätigkeit, mit andern etwas bewegen, Kenntnisse und Erfahrungen erweitern, Verantwortung übernehmen.

«Freiwilligenarbeit ist etwas Gutes und gesellschaftlich Sinnvolles. Allerdings gemahnt sie, wenn die Option Erwerbsarbeit verschlossen ist, an eine Art Gnadenbrot», findet der Soziologe Peter Gross. Er plädiert dafür, dass «die Zwangspensionierung in einer freiheitlich-offenen Gesellschaft abgeschafft

wird». Es soll zumindest Einladungen zur Weiterarbeit geben, damit ältere Menschen die Wahl haben, in welcher Form sie sich nützlich machen wollen. Recht gibt ihm das grosse Interesse der Senioren an Plattformen wie «Rent a Rentner», auf welchen man die eigenen Talente gegen Bezahlung anbieten kann.

Freizeitaktivitäten gewinnen im Alter auch deshalb an Bedeutung, weil sie die Lebensqualität und die physische wie die geistige Gesundheit steigern. Es muss nicht hohe Kunst sein. Ob eine Jassrunde, zusammen wandern, in einem Chor singen, mit Enkelkindern basteln, zum Seniorentanz gehen: Kreativ ist alles, was das Hirn stimuliert. Der alte Ausdruck «Musse pflegen» trifft, was ein Hobby sein kann: Man ist im Einklang mit sich selbst, weil man genau das macht, was einen begeistert, motiviert, fordert und inspiriert. ■

[www.hoepflinger.com/fhtop/DrittesLebensalter.pdf](http://www.hoepflinger.com/fhtop/DrittesLebensalter.pdf)

## //HIER FINDEN SIE KONKRETE ANGEBOTE

**Pro Senectute Kanton Zürich:**  
Bewegung und Sport, Bildung und Kultur  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot  
und VISIT-Beilage AKTIV.

**Freiwilligenarbeit: Benevol Schweiz**  
[www.benevol.ch](http://www.benevol.ch)

**Vereine im Kanton Zürich:**  
[www.vereinsverzeichnis.ch](http://www.vereinsverzeichnis.ch)

**Volkshochschule:**  
Kurse für Kreativität, Bildung, Kultur  
[www.vhszh.ch](http://www.vhszh.ch)

**Freizeitaktivitäten für Senioren:**  
[www.50plus.ch](http://www.50plus.ch)

**Freizeitwerkstätten:**  
Zürcher Gemeinschaftszentren bzw. Gemeinden  
Websites der Städte und Gemeinden

**Spiele im Internet:**  
Schach, Memory, Backgammon  
[www.mah-jongg.ch](http://www.mah-jongg.ch)

**Tanzen:**  
Seniorentanz Schweiz  
[www.tanzkalender.ch](http://www.tanzkalender.ch)