

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 9

Artikel: Aus dem Vollen schöpfen
Autor: Keel, Gallus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725171>

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: 11.01.2026

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

Aus dem Vollen schöpfen

Wenn wir die Zeit und uns selbst vergessen, uns aber bis in die letzte Faser spüren – dann sind wir wahrscheinlich schöpferisch tätig, kreativ. Zu diesem befriedigenden und glücklichen Zustand führen viele Wege. Die Zeitlupe zeichnet einige von ihnen nach.

Kreativität schafft Neues, erschafft Junges. Und darum ist Kreativität im Alter die beste Frischzellenkur, die es gibt. Grosse Künstlerinnen und Künstler – auch Lebenskünstler – sind uns stets wieder der leibhaftige Beweis, wie Kreativität am Leben erhält und die geistige Beweglichkeit bewahrt, selbst wenn der Körper nicht mehr so richtig mag. Auch Normalsterbliche können mit ihren Hobbys und Leidenschaften dem Alter mehr Leben hinzufügen.

Material, aus dem wir schöpfen können, gibt es zuhauf: unsere vielschichtige Lebenserfahrung! Kreativität reisst uns aus dem Stillstand und ist das «Mitteli» mit dem wohl höchsten Schutzfaktor gegen die Altersdepression.

Die Anlage zur Kreativität haben alle, die einen mehr, die andern weniger. Und das Schöne: Kreativität ist lernbar wie das Autofahren. Als Kinder waren wir von morgens bis abends kreativ –

weil wir vor allem die linke Gehirnhälfte eingesetzt haben und noch nicht in verbrauchten Denkschablonen gefangen waren.

Hier sind ältere Menschen tatsächlich ein wenig im Nachteil: Der Kindheit und ihrer verspielten Kreativität sind sie leider seit Jahrzehnten entwachsen. Die kindliche Leichtigkeit ist verflogen. Röhrt vielleicht die Faszination von Grosseltern für ihre Enkelkinder daher? «Werdet wie die Kinder... und ihr werdet die Kreativität erlangen!» Dabei gilt es, viel von dem abzustreifen, was uns erwachsen gemacht hat.

In früheren Zeiten verstand man Kreativität so, dass sich der Mensch in einem Zustand befindet, wo er Gott nachahmt und ihm nacheifert. Gott schuf den Makrokosmos, die Menschen übten sich demütig im Mikrokosmos, falls sie zu den Glücklichen gehörten, die von den Musen geküßt worden waren.

Heute hingegen meint Kreativität eher den Versuch, aus sich

selber heraus etwas zu schaffen. Dieser Wille und die Absicht, etwas Neues zu gestalten, dient der Selbstverständigung, sagt der Philosoph Helmut Bachmaier im Interview auf Seite 16. «Das Werk wird zum Spiegel, in dem wir uns wahrnehmen und reflektieren.» Wer kreativ ist, lernt also viel Neues über sich und das Leben.

Wer tüftelt, bastelt, gestaltet, entwirft, komponiert, dichtet, experimentiert, singt, malt, etwas erzeugt... der und die tut es natürlich meist ohne grosse psychologische und philosophische Hintergedanken. Man tut es einfach, weil man sich dabei gut fühlt, weil man eine tiefe Befriedigung erlebt. Grosse Werke für die Nachwelt müssen dabei nicht unbedingt entstehen.

Die Zeitlupe hat neun Menschen besucht, die sich ein Leben ohne Kreativität nicht mehr vorstellen können. Mit ihrem Tun und Wirken verändern sie die grosse Welt nicht, ihren persönlichen Kosmos hingegen sehr.

Gallus Keel

100 000 Franken zu gewinnen!

Die Stiftung Kreatives Alter schreibt alle zwei Jahre einen Wettbewerb aus. Es werden in der Regel 10 Preise à CHF 10 000.– und 20 Anerkennungsurkunden vergeben. Einsendeschluss für

den 11. Wettbewerb ist der 30. April 2011. Teilnahmeberechtigt sind Menschen ab 65 Jahren. Die Themenbereiche sind weit gefasst, schliessen jedoch bildende Kunst aus.

Infos und Anmeldeunterlagen unter:

Stiftung Kreatives Alter, Tödistrasse 17, Postfach 2999, 8022 Zürich, www.stiftung-kreatives-alter.ch



A color photograph of Retha Scherrer, a woman with grey hair, sitting on a wooden bench in her garden. She is wearing a blue long-sleeved shirt and blue patterned pants. Two dogs are lying on the grass in front of her: a German Shepherd puppy and a long-haired dog, possibly a briard. The garden is lush with various plants, flowers, and hanging pots. A large tree trunk is visible behind her.

Retha Scherrer (60)

«Mein Garten soll alle Sinne ansprechen»

Wie viele Pflanzen im Garten wachsen, weiß Retha Scherrer nicht: «Aber ein paar Hundert Sorten sind es bestimmt.» Die langjährige Hobbygärtnerin liess sich vor drei Jahren zur Gartengestalterin ausbilden. Ihr Augenmerk legt sie seither noch vermehrt vor allem auf Blattschmuck. Blüten seien bald verwelkt, Blätter hingegen zierten während dreier Jahreszeiten den Garten: «Blätter weisen einen unglaublichen Reichtum an Farben, Formen und Strukturen auf.»

Rund um ihr Haus «Hortensia» im luzernischen Ebikon hat Retha Scherrer einen Schaugarten angelegt. Darin gedeihen Pflanzen mit runden und ovalen, dreigelappten, gefiederten oder schmalen Blättern – in Grüntönen von grün-weiss über gelb-weiss gestreift zu panachiert weiss, von ganz hell bis zu sehr dunkel. Hölzer schimmern in verschiedenen Rot tönen, Pflanzen wie der Perückenstrauch warten nur im Herbst mit ausgeprägter Färbung auf. Blätter mit samtener, pelziger Oberfläche gehören zu Retha Scherrers «Kuschelpflanzen».

Durchschnittlich zwei Stunden arbeitet die ehemalige Kunsteramikerin jeden Tag in ihrem Garten, in den sie auch zu Führungen und Besuchen einlädt. Unter dem Motto «Verspielt und romantisch» hat sie mit ihrem Sinn für Ästhetik und Gestaltung mit Kerzen und Bänklein, Vogelhäuschen und Laternen, Skulpturen und Zwergen den Garten in ein verwunschenes Paradies verwandelt: «Mein Garten soll alle Sinne ansprechen.»

Nadelbäume und Moos, Stechpalmen, Süßkartoffeln und winterharte Gräser, eine Magnolie, ein Apfelbaumchen und eine Hängezeder, Wermut, Hopfen, Hartriegel oder Fetthenne: Üppig ziehen sich Pflanzen am Boden dahin, andere präsentieren sich auf Augenhöhe, weitere hängen vom Pergoladach oder klettern an der Hausmauer hoch. Retha Scherrer achtet auf die richtigen Kombinationen: «Auch beim Blattschmuck müssen die Farben zusammenpassen – zum Beispiel Günsel mit seinen panachierten Blättern zusammen mit dem dunklen Sternmoos und dem hellen Quendel.»

Bilder: Markus Forte (4), Lena Thürig (1)
Retha Scherrer, 6030 Ebikon, Telefon 041 420 96 10,
Internet www.bijou-garden.ch



**Richard Zurbuchen (71), Hans Kaufmann (71),
Jacques Rohner (70), Toni Aebischer (60), Marcel Gerber (71)**

«Das Spiel jedes einzelnen Musikers inspiriert die Ausdrucksweise der anderen»

Einst waren sie die Jazz Birds – die Jazz-Vögel –, heute nennen sie sich Senior Jazz Birds. Zum ersten Mal traten sie 1957 zusammen auf, anlässlich der 700-Jahr-Feier des kleinen Städtchens Wangen an der Aare. Die Teenager-Jazzband – die jungen Hobby-Musiker waren bereits miteinander zur Schule gegangen – entrümpelte für diesen Anlass einen Keller und richtete ihn als Theater- und Konzertlokal her. Sie spielte Dixieland, obwohl jede Art von Jazz damals von der Lehrerschaft abgelehnt wurde.

Für die Zeitlupe trafen sich die fünf Musiker im selben Keller wie damals, der in der Zwischenzeit als «Kellertheater Wangen» eine Institution für verschiedenste Künstlerinnen und Künstler geworden ist: Richard Zurbuchen, Piano, Hans Kaufmann, Posavon, Jacques Rohner, Trompete. Seit dem Tod des früheren Bassisten spielt Toni Aebischer den Bass, und als der ehemalige Schlagzeuger starb, übernahm Marcel Gerber dessen Part. Die fünf Herren – sie sind heute fast alle um die siebzig – spielen mit Begeisterung und Leidenschaft Miles Davis und Thelonious Monk, Charlie Parker oder George Gershwin.

Zwar trennten sich die Wege der jungen Jazz Birds in den Sechzigerjahren aus beruflichen und familiären Gründen. Doch jeder blieb dem Jazz treu und spielt bis heute in einer Band – in Winterthur, Burgdorf und Solothurn, im Freiburgischen und im Berner Seeland. Ein besonderer Genuss ist es für die fünf Musiker, wenn sie als Senior Jazz Birds für Anlässe engagiert werden: «Musizieren mit langjährigen Freunden ist einfach beglückend.» Einen ihrer letzten grossen Auftritte hatte die Senioren-Band anlässlich der 750-Jahr-Feier von Wangen an der Aare vor drei Jahren.

Im Jazzclub Solothurn probten sie für diesen Anlass Standards aus dem Great American Songbook: «Days of Wine and Roses», «Blues in the Closet», «Love is Here to Stay» oder «Autumn Leaves – les feuilles mortes». Jazz mache es möglich, eigene musikalische Ideen in vorgegebenen Strukturen zu verfolgen, sagt Richard Zurbuchen: «Das Spiel jedes einzelnen Musikers beeinflusst und inspiriert die Ausdrucksweise der anderen.» uvo
Kontaktadresse: Richard Zurbuchen,
3804 Habkern BE, Telefon 033 843 00 48,
Mail rich.zurbuchen@bluewin.ch

Kurt Freund (69)

«Ich habe Freude am Bauen – und Zeit»

Ist es Zeitvertreib oder Hobby, wenn ein pensionierter Maschinenmechaniker täglich bis zu sechs Stunden lang Modelle alter Landwirtschaftsmaschinen in feinsten Handarbeit herstellt? Kurt Freund meint schlicht: «Ich habe Freude am Bauen. Und da meine Frau noch berufstätig ist, habe ich tagsüber auch die Zeit dazu.» Sagts und verschwindet in seinem kreativen Reich, dem Hobbyraum des Hauses in Amriswil TG. Fein säuberlich sind an der Wand Schraubenzieher, Zwingen, Sägen und andere Werkzeuge in verschiedenen Grössen verstaut, in einem Regal lagern 40 Millimeter dicke Eschenholzblätter und Metallteile.

Sechs verschiedene Modelle stellt der Thurgauer her: Winzerwagen, Heuwagen, Sägewagen, Appenzeller Lediwagen, Langholzschlitten und Drehpflug, alle im Massstab 1:10. Warum gerade Gefährte aus dem Bauernalltag? «Sie gefallen mir.» Als Vorlage dienen Fotos, die Kurt Freund von interessanten Fuhrwerken auf Bauernhöfen gemacht

Elisa Ballerini (89)

Zwischen Tradition und Innovation

Einmal etwas anderes als Pantoffelchen und Babyhäubchen planten die Jung-Designer Debora Biffi und Benjamin Moser: Mit der Strickgruppe des Zürcher Altersheims Limmat entstand eine 5 Meter lange und 1,5 Meter breite Riesensocke. Klar, dass auch Elisa Ballerini mitstrickte, schliesslich hat die zweifache Ururgrossmutter schon als kleines Mädchen im Bündnerland Socken für die Nachbarn gestrickt und in ihrem Leben von Bauernmalerei bis Teppichknüpfen alles getan, was kreativ ist. Die Damen zwischen 69 und 96 Jahren strickten jeweils donnerstags, was die Nadeln hergaben, und genossen es, an der Vernissage mit ihrer Mega-Socke im Rampenlicht zu stehen.

Die Ausstellung von jungen Gestaltern und Pensionierten hatte Erfolg und machte Spass. «Wenn verschiedene Generationen zusammenarbeiten, treffen Gegensätze wie Tradition und Innova-

hat, und sein fotografisches Gedächtnis. Dieses erlaubt ihm, selbst kleinste Details wahrheitsgetreu nachzubauen.

Ausser den Zugpferden, die er von einem Holzschnitzer in Brienz produzieren lässt, macht er alles selbst. Das Pferdegeschirr und alle Teile fertigt er ohne Vorlagen oder Pläne aus Leder, Holz und Metall. Da braucht es viel Fingerspitzengefühl, bis alle Teile zusammenpassen. 300 bis 450 Arbeitsstunden benötigt der Perfektionist für eines der Wägelchen in Spielzeuggrösse. Diese kann er an diversen Weihnachtsausstellungen zwar für vierstellige Beträge verkaufen. Was

als Stundenlohn übrig bleibt, lohnt sich für eine lukrative Tätigkeit aber dennoch niemals.

Das ausgefallene Hobby verdankt Kurt Freund seiner Frau Graziella. Sie ermunterte ihn einst, es mit einem derartigen historischen Miniaturmodell zu versuchen, nachdem er den Bau von ferngesteuerten Segelbooten aus Platzgründen aufgeben musste. Gesagt, getan. Was ein leidenschaftlicher Modellbauer ist, der kann auch von zweieinhalf Metern auf wenige Zentimeter reduzieren, vom Wasser aufs Land wechseln. man www.freund-modellbau.ch



tion, Vergangenheit und Zukunft aufeinander – und Neues entsteht», erklären Debora Biffi und Benjamin Moser.

Der nächste Streich des neu gegründeten Vereins «Senior Design» war eine erste Herbst-Winter-Strick-Kollektion. Elisa Ballerini und ihre Mitstrickerinnen lies-

sen die Nadeln klappern und in die kuscheligen Wollschals von zwei Metern Länge ihr ganzes Repertoire an Mustern einfließen, sie kombinierten und experimentierten mit Farben und Formen: links, rechts, Patent, Halbpatent, Löchl, Ripp, Zopfmuster, eingehäkelte Elemente oder absichtlich fallen gelassene Maschen – «je wilder, desto besser».

Mal strickten sie mit zehn Fäden, dann mit zwei, mal mit dünnen, mal mit zwei Zentimeter dicken Nadeln. Manche tauschten ihre Lismete und strickten alle paar Zentimeter an derjenigen der Nachbarin weiter. So entstanden nicht nur kleine Kunstwerke und spezielle Unikate, sondern auch Freundschaften.

Der kreative Austausch der Generationen geht weiter: Demnächst wird mitten in Zürich die «Senior Design Factory» eröffnet, ein Treffpunkt mit Ateliers, Kursen, Shop und einem Café, wo Grossmutter Rezepte und altes Handwerk auf junge Ideen und neue Umsetzungsformen in der digitalen Welt stossen. Talentierte Handwerkerinnen und Handwerker über 75 sind willkommen. agh www.senior-design.ch



Ursula Müller (77) «Ich sehe überall schöne Bilder»

«Die Idee stammt nicht von mir», gibt Ursula Müller unumwunden zu. Einzigartig sind ihre papierenen Kreationen dennoch. Die ehemalige Krankenschwester und fünffache Mutter sah zuerst bei einem Göttibuben, wie dieser mit einer Metallschablone Briefumschläge herstellte. Als sie später ihren Mann zur Kur ins Wallis begleitete, lieh sie sich diese Schablone aus und packte ein paar alte Kalender ein. Während der Partner nach dem Thermalbad ausruhte, zeichnete sie, schnitt aus, faltete und klebte und produzierte auf diese Weise spezielle Couverts für ihre geschriebenen Grüsse.

Was als praktischer Zeitvertreib begann, entwickelte sich zum kreativen Hobby. «Ich sehe überall schöne Bilder!» Der Eisenbahnzug auf einer malerischen Brücke für den kleinen Lokifan, das majestätische Alpenpanorama für den Bergfreund, der farbenfrohe Schmetterling für eine Liebhaberin raffinierter Muster: Mit ihren Sujet-Couverts erfreut Ursula Müller Verwandte und Bekannte. Ganz nebenbei betreibt sie aktives Recycling und lässt abgelaufene Kalenderblätter nochmals zu Ehren kommen. Es sei zwar aufwendiger, die rundum bedruckten Hochglanzumschläge für den Postversand zu beschriften, weil sie eine Adressetikette verwenden und die Marke mit Leim ankleben müsse. Das tut der Schaffensfreude der heute 77-Jährigen aber keinen Abbruch: Im Büro ihres Hauses in Brugg stapeln sich Couverts und neuerdings auch kleine Schachteln zum Verpacken von Süßigkeiten.

An Arbeitsmaterial mangelt es Ursula Müller nie, liefert doch die ganze grosse Familie ausrangierte Jahresplaner und bildlastige Zeitschriften. Selbst ihr Zahnarzt brachte schon Ende Jahr einen illustrierten Kalender vorbei, den sie zuvor im Wartezimmer bewundert hatte. agh Lesen Sie das Interview auf Seite 17.