

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Meine Passion : Kunst, die beste Medizin gegen Tinnitus  
**Autor:** Keel, Gallus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078825>

### **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:** 26.11.2025

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

# Kunst, die beste Medizin gegen Tinnitus

Rolf Stirnemann aus Rüti ZH leidet seit 16 Jahren an Tinnitus. Leidet? Dank experimenteller Kunst hat der 66-Jährige mit dem lästigen Ohrengeräusch Frieden geschlossen.

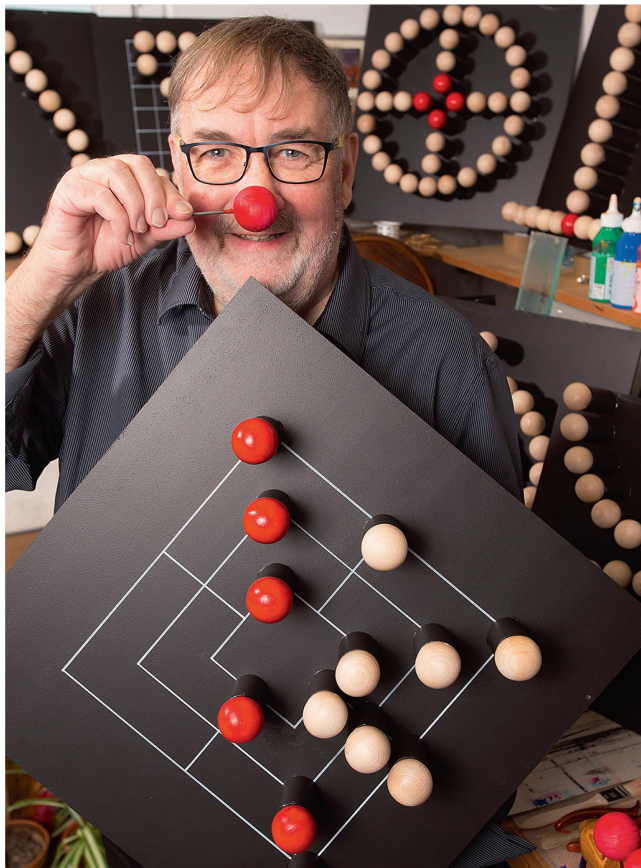
«  
«  
Noch vor ein paar Jahren hätte ich mir nicht vorstellen können, dass ich einmal hier in unserem Haus im Dachzimmer dank der Kunst Raum und Zeit vergessen würde – und gleichzeitig auch dieses lästige Geräusch in den Ohren. Tinnitus wird als Ohrenklingeln beschrieben, aber alle Betroffenen erleben ihn anders. Mein Tinnitus hört sich an wie eine Sommernacht in Griechenland: Es zirpen unentwegt die Zikaden.

Diese «Sommernächte» sind vor 16 Jahren in mein Leben gekommen, ganz plötzlich auf der Autobahn. Das Geräusch konnte ich nicht einmal orten. Ist es im Ohr, kommt es vom Auto? Ich hielt an und stieg aus, und seither ist dieses Geräusch permanent da.

Jahrelang habe ich es verdrängt und mich mit der geringen Chance auf Heilung, die dem Tinnitus nachgesagt wird, abgefunden. Tinnitus gibt es in ganz verschiedenen Stärkegraden, in der Schweiz sind es geschätzte 30 000 Menschen, die ihn ohne Therapie nicht aushalten.

2008 entschied ich mich, ernsthaft etwas zu unternehmen, ich hatte von einer Therapie im süddeutschen Bad Krozingen gehört. Experimentelles Kunstwerken war Teil dieser vierwöchigen Seminare, von denen ich in den letzten Jahren gleich mehrere besuchte.

Die Erkenntnis, dass man den Tinnitus zu seinem Freund machen kann, ihn nicht bekämpfen sollte, sowie die Erfahrungen in der Kunsttherapie lösten bei



mir eine heilsame Wirkung aus. Ich habe den Tinnitus zwar nicht besiegt, aber ich habe ihn gezähmt.

Heute ist die experimentelle Kunst Teil meines Alltags. Ich bin Künstler geworden, ein kleiner Künstler nur, ich bilde mir da nichts ein. Was sich am Morgen auf langen Spaziergängen an kreativer Energie und Ideen angesammelt hat, darf sich am Abend austoben – in geordneten Bahnen.

Klassische Musik im Hintergrund ist wichtig: Mozart, Bach, Mendelssohn. Früher oder später gerate ich dann in jenen Zustand, in dem ich die Welt völlig

vergesse – und den Tinnitus gar nicht mehr wahrnehme. Je öfter ich ihn auf diese Art überliste, desto besser habe ich ihn auch tagsüber im Griff.

Experimentelle Kunst verstehe ich für mich so, dass ich immer wieder in etwas Neues eintauche und mich von jeder Technik auch wieder verabschiede. Ich begann mit dem simplen Abdruckverfahren, habe zum Beispiel auch die Enkaustik – Maltechnik mit Wachs und Bügeleisen – ausprobiert, und heute, so könnte man sagen, bin ich in der Plexiglas-Kugel-Phase. Wenn ich das gekaufte Material aufgebraucht habe, ziehe ich weiter. Wohin, weiss ich noch nicht.

Wenn man mit Freude etwas macht, das auch andern Freude macht – und seien es nur die Enkelkinder –, kommt man bald einmal auf die Idee, eine Ausstellung zu organisieren. Schon zwei durfte ich realisieren. Das ganze Drum und

Dran von der Einladung bis zur Suche nach einem Pianisten für die Vernissage finde ich spannend. Heute werde ich noch verlegen, wenn jemand etwas kaufen will. Was Privatpersonen betrifft, nenne ich nur Preise zwischen 150 und 400 Franken. Mir geht es nicht ums Verdienen, aber es freut mich natürlich schon, wenn jemand eine Arbeit von mir in seiner Wohnung haben möchte.

Aufgezeichnet von Gallus Keel

Die Webseite von Rolf Stirnemann hat die Adresse [www.diagonal-emotional.ch](http://www.diagonal-emotional.ch)