

Januar 2026

Nº 9

ElfenBlatt



Überblicken



Erleben

Körperliche Fitness beginnt im Kopf



Foto: Manuel Kälin

Aufzeigen

Junges Design für die ältere Generation



Entzücken

Kulturprogramm

Aufschnappen

3

Erleben

4

Hinschauen

8

Mitwirken

10

Erinnern

13

Aufzeigen

14

Aufblühen

18

Entzücken

20

Stöbern

22

Aufschnappen

Gut in Form



Unser Thema für dieses ElfenBlatt heisst: fit fürs 2026. Keine Angst, ohne Anleitung wie Sie in sechs Wochen zehn Kilo Gewicht verlieren und einen Waschbrettbauch bekommen. Bei unserem «Fit fürs 2026» fokussieren wir uns auf ganz verschiedene Themen – Geist und Körper gehören schon auch dazu – aber nicht nur.

Sich fit machen für etwas, bedeutet sich zu verändern, sich immer wieder neuen Bedingungen zu stellen, etwas durchzuziehen, vielleicht auch etwas auszuhalten, daran zu wachsen, hinzufallen und wieder aufzustehen.

Manchmal ist es ein schmaler Grat, auf dem wir uns bei Veränderungen bewegen. Als Geschäftsführerin habe ich mit meinem Team die Aufgabe, vorausschauend und mutig in die Zukunft zu blicken, uns vorzubereiten auf neue Rahmenbedingungen und Veränderungen. Es gilt aber auch, unsere Werte und unsere Qualität zu halten und die Zufriedenheit der Gäste, und somit unseren Erfolg nicht zu gefährden. Wir passen auf, dass wir nicht runterfallen, vom schmalen Grat der Veränderung. Das gelingt, wenn wir zuhören, Fragen stellen und uns die Antworten interessieren. Und: Bei Veränderungen ist es immer besonders wichtig, uns zu orientieren, wohin wir wollen und festzulegen, was unser Ziel ist.

Apropos zuhören: Geben Sie uns eine Rückmeldung, was Ihnen am Elfenblatt gefällt – und was eher nicht? Wir sind neugierig und möchten Ihre Erlebnis- und Lesequalität hochhalten. Schicken Sie uns eine Mail an: redaktion@elfenaupark.ch

Viel Lesevergnügen und einen guten Start ins 2026.

Ihre Barbara Zuber

PS: Wir haben beschlossen, die Frequenz des Elfenblattes nochmals zu verlängern. Zukünftig erhalten sie es statt dreimal noch zweimal pro Jahr. Die nächste Ausgabe erscheint somit Anfang Juli 2026.

Erleben

Körperliche Fitness beginnt im Kopf

Wie kann und soll man sich körperlich fit halten? Wir befragten eine Spezialistin, die es wissen muss: Regula Baumgartner Schärer, Inhaberin der Physio Elfenau, begleitet seit gut 30 Jahren Menschen in Bezug auf ihre Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit – auch im ElfenauPark.

In guten Händen

Ihr direkter Blick ist in etwa gleich stark wie ihr Händedruck: Regula Baumgartner Schärer ist von Kopf bis Fuss in Form. Kein Wunder, denn sie fährt täglich mit dem Velo von Hinterkappelen in die Elfenau zur Arbeit, rudert regelmässig über den Wohlensee, segelt Regatten, praktiziert Yoga und Pilates, macht Krafttraining, fährt im Winter Ski – und schnürt die Skating-Langlaufschuhe.

Die Pfeiler

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit – das sind laut WHO die Grundpfeiler der Gesundheit. Soweit, so gut. Für die Physiotherapeutin von der Physio Elfenau ist vor allem wichtig, dass man überhaupt dazu bereit ist, etwas für seine körperliche Fitness zu tun. «Bewegung ist etwas völlig Individuelles: Spitzensporttreibende

haben offensichtlich andere Ansprüche als Menschen, die sich im Alltag fit halten wollen. Und bei den älteren Menschen geht es vielfach darum, dass sie überhaupt etwas unternehmen: Das können Dinge wie einmal ums Haus laufen, spazieren, Treppen steigen oder das Erledigen von Einkäufen sein», sagt die Physiotherapeutin.

«Wichtig ist, dass man dranbleibt, die Bewegung regelmässig ins Tagesprogramm aufnimmt.»

Regula Baumgartner Schärer

Gute Gefühle – Minimierung Sturzrisiko

Im Gegensatz zu zahlreichen Menschen hält sie nicht viel von guten Vorsätzen fürs neue Jahr. Vielmehr setzt sie auf langfristig ausgelegte, ausgewogene Bewegungs- und Ernährungsprinzipien. «Es ist erwiesen, dass man mit den bereits erwähnten WHO-Stützpfählen sehr viel abdecken kann – sei es für mehr Selbständigkeit im Alltag, das gute Gefühl nach dem Training, einen besseren Schlaf oder einen stabilen Energiehaushalt.»



Durch Bewegung werden laut Regula Baumgartner Schärer zudem die Glückshormone und der Stoffwechsel animiert – und man kann das Sturzrisiko minimieren. Argumente für Fitness und Beweglichkeit – gerade im Alter – gibt es genügend. «Wichtig ist, dass man dranbleibt, die Bewegung regelmässig mit Fixpunkten ins Tagesprogramm aufnimmt, keine allzu grossen Erwartungen an sich selbst hat und sich realistische Ziele setzt», betont sie.

Der ganzheitliche Aspekt

In der Physio Elfenau werden die Patientinnen und Patienten nicht nur auf die Symptome reduziert. Regula Baumgartner Schärer meint dazu: «Bei uns steht immer der gesamte Mensch im Fokus. Wir fragen deshalb: Wie geht es jemandem körperlich, sozial und mental? Aus welchem Umfeld kommt die Person?» Natürlich stehen in der Physio Elfenau die Reduktion von Schmerzen, Funktionsverbesserungen oder eine gute Beweglichkeit im Vordergrund. «Wir fragen dann oft, was jemand erreichen will, was der Per-

son wichtig ist und welche intrinsische Motivation sie hat?» Für die erfahrene Spezialistin ist vor allem eines klar: Ohne Motivation nützen die besten Massnahmen nichts. «Die meisten nehmen unsere Tipps dankbar an und lassen sich von unseren Methoden und Erfahrungen überzeugen.» Die Wertschätzung sei sehr hoch, zeigt sich Regula Baumgartner Schärer zufrieden.

«Bewegung ist etwas völlig Individuelles.»

Regula Baumgartner Schärer

Vom Fitnessfreak bis zum Elfenau-Park-Bewohnenden

Grundsätzlich ist die Physio Elfenau der perfekte Ort für eine ganzheitliche physiotherapeutische Behandlung für Menschen jeden Alters – inklusive eines kleinen, feinen

Fitnessstudios. «Wir nennen es Boutique-Fitness, weil es ein äusserst familiärer und sehr persönlicher Ort ist. Benutzt wird es von Patientinnen und Patienten ebenso wie von Quartierbewohnenden. Die Bewohnenden des ElfenauPark werden von uns prioritär und rasch behandelt – sie machen zirka 20 Prozent unserer Kundschaft aus.»

Die spezielle Verbindung zum ElfenauPark

Regula Baumgartner Schärer ist mehr als 30 Jahre als selbständige Physiotherapeutin unterwegs – in den ElfenauPark kam sie vor 27 Jahren. «Wir durften alle Räumlichkeiten nach unserem Gusto umbauen und einrichten», erzählt sie. Von Kooperation mit den Verantwortlichen des ElfenauPark zeigt sie sich angetan. «Ich geniesse die täglichen Begegnungen und den unkomplizierten Umgang; Hier ein Schwatz mit Mitarbeitenden, dort ein Austausch mit einem Bewohnenden. Ich kann im ElfenauPark ein- und ausgehen und fühle mich überall wohl.» Sie betont, dass sie von der Leitung immer sehr gut



informiert und involviert werde; sei es beim wöchentlichen Rapport oder beim regelmässigen Mieterlunch. «Alles läuft unkompliziert und wohlwollend ab», sagt sie zum Schluss und verabschiedet sich mit einem festen Händedruck.

Hinschauen

Fit im Kopf – Gedächtnistraining mit Rahel Glauser

Gedächtnistraining als Türöffner zu einem aktiven und selbstbestimmten Alltag im Alter – das ist das Ziel von Aktivierungsfachfrau Rahel Glauser. In ihrer Stunde geht es nicht nur um das Schärfen der Erinnerung, sondern auch darum, das Miteinander zu fördern und das Lachen nicht zu kurz kommen zu lassen.

Rahel Glauser weiss, wie wichtig geistige Fitness für das Wohlbefinden im Alter ist. «Es ist normal, dass mit dem Alter einige kognitive Fähigkeiten nachlassen», erklärt sie. «Doch dank regelmässigem Training kann dieser Abbau verlangsamt und die geistige Gesundheit aufrecht erhalten werden.» Es gibt viele Bewegungsangebote im wöchentlichen Aktivierungsprogramm. Das Training des Gedächtnisses kann nochmals von einer anderen Seite her helfen, vital zu bleiben.

Die Stunden, die sie gestaltet, sind abwechslungsreich und auf die Bedürfnisse aller Teilnehmenden zugeschnitten. «Ich stelle die Übungen nach Themen zusammen, z.B. nach Jahreszeiten oder nach den speziellen Wünschen und Bedürfnissen der Gruppe», so die Aktivierungsfachfrau. «So können wir uns im Winter mit Themen wie Neujahr oder mit Reisen oder der Natur beschäftigen, um die Fantasie und Erinnerungen anzuregen.»

Ein Beispiel für eine solche Übung ist das «Akrostichon»: REISEN ist das Grundthema, und die Teilnehmenden suchen zu jedem Buchstaben des Wortes ein passendes Wort. «R» wie «Rom», «E» wie Edinburgh, und so weiter – diese kreative Aufgabe regt nicht nur das Gedächtnis an, sondern fördert auch den Austausch untereinander.

Einblick in eine Stunde

In einer typischen Trainingsstunde beginnt Rahel Glauser mit einer psychomotorischen Übung. Zwei Bälle rollen über den Tisch – von einer Hand zur nächsten. Der blaue Ball nur in die linke Hand, der rote jeweils in die rechte. Die Konzentration steigt, die Bewegung verbindet beide Hirnhälften. Und sorgt für gute Laune und eine fröhliche Atmosphäre.

Rahel Glauser fördert bewusst nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern auch den sozialen Austausch und das Gemeinschaftsgefühl. «Es ist wichtig, dass wir miteinander lachen können und dass wir uns gegenseitig unterstützen», betont sie. So wird nicht nur das Erinnerungsvermögen gestärkt, sondern auch die Lebensqualität gesteigert.

Was sagen die Teilnehmerinnen?

«Ich habe Angst davor, zu vergessen. Mit dem Training wirke ich dagegen.», sagt Frau Haas. Für Frau Muri ist der wöchentliche Austausch besonders wertvoll: «Es tut gut, einmal mehr den Kopf einzusetzen und dabei unter Leuten zu sein. Das ist für mich wichtig.» Frau Oppikofer, die von einer fortschreitenden Makuladegeneration betroffen ist, nutzt diese zu ihrem Vorteil. «Meine Augen werden schlechter, aber mein Gedächtnis hat sich dadurch verbessert. Ich muss mehr Dinge im Kopf behalten.»



Gedächtnisübung «Gefüllte Kalbsbrust»

Zum Abschluss der Stunde gibt es stets eine Übung für zu Hause:

Wort	Beispiel
W R	→ W asse R
I E	→ I de E
N T	
T N	
E I	
R W	

Die Aufgabe besteht darin, aus dem Anfangsbuchstaben auf der linken Seite und dem Endbuchstaben auf der gegenüberliegenden Seite Wörter zu finden. Wie das Füllen einer Kalbsbrust, daher der ungewöhnliche Name der Übung. Dies fördert nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die Konzentration. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Mitwirken

«Ich mag es, Dinge so selbstständig wie möglich zu erledigen.»

Der 15-jährige Luciano Soares wünschte sich nichts mehr als eine Lehrstelle als Montage-elektriker. Doch er erhielt nur Absagen – und so beschloss er, neue Wege zu gehen. Seit Sommer 2025 absolviert er ein Praktikum als Fachperson Betriebsunterhalt im ElfenauPark. Ein Angebot, das die Verantwortlichen extra für ihn erschaffen hatten, wie Jan Scheffmann, Leiter Technischer Dienst, im gemeinsamen Austausch mit Luciano erläuterte.

Jan, ihr habt für Luciano einen speziellen Praktikumsjob kreiert – wie ist diese Idee entstanden?

JS: «Meine persönliche Erfahrung ist, dass viele junge Menschen zu wenig Zeit haben, um sich nach der Schule auf das Arbeitsleben vorzubereiten. Sie müssen plötzlich viel mehr Eigenverantwortung übernehmen, sich an den neuen Arbeitsrhythmus gewöhnen, morgens früher aufzustehen und haben zusätzlich noch den Leistungsdruck in der Schule. Dem wollten wir Rechnung tragen, indem wir einem jungen Schüler den Einstieg ins Arbeitsleben erleichtern.»

Und wie bist du auf Luciano aufmerksam geworden?

JS: «Er hat sich selbstständig bei uns gemeldet und sich angeboten. Das hat mir Eindruck gemacht.»

«Viele junge Menschen haben zu wenig Zeit, um sich nach der Schule auf das Arbeitsleben vorzubereiten.»

Jan Scheffmann

Luciano, warum hast du dich beim Elfenau-Park gemeldet?

LS: «Ich schnupperte als Mediamatiker und Elektroinstallateur. Letzteres gefiel mir, also bewarb ich mich auf Lehrstellen. Leider habe ich sie nicht erhalten und so fragte ich im ElfenauPark für eine Schnupperlehre an. Anschliessend erhielt ich die Chance, ein einjähriges Vorpraktikum im Bereich Betriebsunterhalt zu absolvieren.»

Und wie wurdest du aufgenommen?

LS: «Sehr gut. Ich habe mich schon bei meiner Schnupperlehre wohl gefühlt. Jetzt lerne ich täglich neue Sachen hinzu und werde von allen Seiten unterstützt.»

«Die Praktikumsstelle hier hat mir Türen bei meiner Lehrstellensuche als Elektroinstallateur geöffnet.»

Luciano Soares

Jan, was macht Luciano bisher besonders gut?

JS: «Er ist sehr freundlich, aufmerksam und engagiert. Er beobachtet gut und denkt mit, in dem er immer wieder seine Hilfe aktiv anbietet.»

Wo liegen die Unterschiede zur Standard-Lehre als Fachperson Betriebsunterhalt?

JS: «Die Lernenden gehen zur Schule und absolvieren eine zweijährige EBA-Lehre oder dreijährige EFZ-Lehre. Im Vorpraktikum ist kein Schulbesuch geplant, sondern vielmehr bekommt die Praktikumsperson Zeit, um in anderen Betrieben zu schnuppern und Bewerbungen zu schreiben.»





Luciano Soares



Jan Scheffmann

Luciano, was macht dir in deiner Arbeit am meisten Spass?

LS: «Alle Dinge, die ich selbstständig erledigen kann und für die ich nicht nachfragen muss. Und der Austausch mit den Lernenden, von denen ich immer wieder wertvolle Tipps erhalte.»

Was hast du für Pläne nach deinem Praktikum?

LS: «Die Praktikumsstelle hier hat mir Türen bei meiner Lehrstellensuche als Elektroinstallateur geöffnet. Ich habe glücklicherweise vor kurzem eine Lehrstelle gefunden und kann im Sommer anfangen. Bis dahin kann ich hier im Elfenaupark noch ein bisschen Erfahrungen sammeln.»

Jan, was bedeutet für dich und deinen Bereich das Motto «Fit fürs 2026»?

JS: «Wir stellen sicher, dass wir gut organisiert sind. Auch die mentale und körperliche Fitness ist wichtig. Ich denke, dass wir im technischen Dienst gut aufgestellt sind – nicht zuletzt auch dank den bestens integrierten Lernenden, die unser Kernteam immer wieder entlasten.»

Was muss eigentlich ein Lernender alles mitbringen?

JS: «Ich möchte vor allem den Willen spüren; die Bereitschaft, etwas Neues zu lernen und zu erfahren. Auch die Neugier, neue Menschen kennenzulernen muss vorhanden sein. Und nicht zuletzt die Freude am Beruf. Es ist nämlich ein wunderschönes Gefühl, den Menschen beim Lösen ihrer Probleme behilflich zu sein. Dementsprechend erhalten wir auch regelmäßig viel zurück: Dankeschöns, Wohlwollen und Komplimente.»

Luciano, was erwartet dich nach dem Praktikum?

LS: «Ich starte eine dreijährige Lehre als Montageelektriker. Danach habe ich geplant, eine zweijährige Zusatzlehre als Elektroinstallateur anzuhängen.»

Offene Lehrstellen in der Pflege mit Lehrstart 2026

Bist du interessiert an einer Lehrstelle in der Pflege? Wir haben noch offene Lehrstellen mit Lehrstart im August 2026 als Assistent*in Gesundheit und Soziales AGS oder als Fachfrau/-mann Gesundheit FaGe. Bewirb dich direkt bei Daniela Zollinger, Leiterin Pflegedienst: daniela.zollinger@elfenaupark.ch

Erinnern

Grosi's Rezept



Margrit, mein Grosi, war eine echte Emmentalerin. Bodenständig, herzlich – und nie eine, die sich beklagte. Auch nicht, als das Gehen schwerer wurde, die Treppen zur Herausforderung und der Radius kleiner. «Ds Läbe isch wie es Lied», sagte sie oft, «du muesch immer nöii Strophe schribe und haut luege, dass dr d'Melodie gfaut.» Und ihre Melodie war bunt.

Grosi war kreativ bis in die Fingerspitzen. Wenn draussen der Nebel über die Felder zog, sass sie drinnen am Fenster – mit Wolle, Pinsel oder ihrer geliebten Zither. Sie strickte Decken für Enkelkinder, malte Landschaften aus ihrer Erinnerung – Berge, Seen, Wälder – und spielte alte Melodien, die nach Heimat klangen. Und sie erzählte Geschichten. Wie

gebannt sassen wir Kinder um sie herum, wenn sie von früher sprach – mit Witz, Wärme und einer Stimme, die Bilder malte. Was sie mir beigebracht hat: Psychische Gesundheit im Alter ist kein Zufall. Sie entsteht, wenn man sich selbst nicht aufgibt. Wenn man das macht, was einem guttut – auch wenn es im Kleinen ist. Grosi hatte keine Angst vor dem Älterwerden. Sie hatte Ideen. Und sie hatte Humor.

2026 steht vor der Tür. Vielleicht wird es nicht leichter. Aber wir können es leichter machen – mit Musik, mit Farben, mit Geschichten. So wie Grosi. Eines ihrer Bilder hängt heute bei uns im Flur. Und jedes Mal, wenn ich daran vorbeigehe, denke ich: Wer innerlich lebendig bleibt, ist jung – ganz egal, was der Körper sagt.

Ihr Martin Wittwer

Aufzeigen

Junges Design für die ältere Generation

Sarah Hossli (35) ist vielseitig unterwegs: Neben ihrem Hauptjob im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil arbeitet sie auch als selbständige Produktdesignerin. Mit der Kreation des einzigartigen Armlehnsessels «Lotte» ist ihr ein wahrer Coup gelungen – das Modell wurde mehrfach international ausgezeichnet. Wir besuchten Sarah an ihrem Wohnort in Luzern.

Das Modell

Lotte ist ein Stuhlmodell, das für die Selbstbestimmung im Alter steht. «Dank Lotte können viele ältere Menschen wieder selbstständig aufstehen und sich hinsetzen. Durch die verlängerten Armlehnen kann sich die Nutzerin oder der Nutzer intuitiv und mit minimalem Kraftaufwand erheben», erklärt die junge Designerin ihre Idee. «Das Design entstand auf der Grundlage von Untersuchungen in Pflegeheimen, Prototypentests mit Bewohnenden sowie Inputs von Medizin- und Pflegeexpertinnen und Pflegeexperten.» Unterstützt wurde Sarah Hossli vom Schweizer Möbelhersteller Girsberger. «Lotte» wurde seit seiner Lancierung vor vier Jahren mit zahlreichen internationalen Design-Preisen ausgezeichnet und weltweit ausgestellt.

Design fürs Alter

Wie kommt eine junge Produktdesign-Studentin darauf, sich in ihrer Master-Arbeit diesem Thema anzunehmen? «Ich interessiere mich sehr, wie wir im Alter leben werden: Die Menschen werden immer älter – so stehen viele Fragen im Raum, wie wir in Zukunft unsere Umgebungen und Lebensräume gestalten. Als Designerin wollte ich hier Verantwortung übernehmen und widmete mich diesem Thema in meiner Masterarbeit», schaut Sarah Hossli auf die Projektanfänge zurück. Für «Lotte» arbeitete Sarah Hossli mit mehreren Institutionen zusammen – vor allem mit dem Generationenhaus Neubad in Basel. «Dort habe ich beobachtet, dass es für viele ältere Menschen eine grosse Herausforderung ist, selbstständig aufzustehen oder sich hinzu setzen. Das hat mich motiviert, mich dieser Thematik anzunehmen.»

Der verlängerte Arm

Sarah war Feuer und Flamme und begann Interviews zu führen. Dabei tauschte sie sich mit Fachpersonen aus der Medizin und Pflege aus. «Die Physiotherapeutin erklärte uns, dass sich der Körperschwerpunkt über den Füßen befinden muss, damit man mit



Foto: Manuel Kälin

minimalem Widerstand aufstehen kann. Die verlängerte Armlehne gibt der Nutzerin und dem Nutzer die Sicherheit, das Körpergewicht richtig zu verlagern.»

Die Detailausführung

Die Form und die Funktion des Stuhls sind nur ein Aspekt. Nicht weniger wichtig sind aber die Materialien und die Herstellungsmethode. «Wir machten uns auch zur Oberflächenbeschaffenheit und Farbwahl Gedanken. Auch die Kreislaufwirtschaft spielte eine wichtige Rolle. Sarah berücksichtigte in

der Detailausführung verschiedene Meinungen und Anliegen der Zielgruppe. Und stiess dabei auf vielfältige Anforderungen. Von der Form der Ästhetik über die Materialien bis zu den Farben. «Nicht zuletzt befragten wir die Zielgruppe. Und eines Tages wussten wir: So sieht Lotte aus.» Der Stuhl kam schliesslich im Jahr 2022 auf den Markt.

Sarahs «richtiger» Job

Dass Sarah trotz zahlreicher Auszeichnungen und hohem Bekanntheitsgrad ihres Design-Wurfs nicht ausschliesslich selbständig



Produktfotos: Girsberger AG

arbeitet, hat verschiedene Gründe. «Ich wollte nie Verantwortung für ein Unternehmen allein tragen. Zudem habe ich mit meinem Job im Schweizer Paraplegiker-Zentrum eine Traumstelle gefunden.» Dort unterstützt sie Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung in der beruflichen Eingliederung. Als Teamleiterin Bildung & Berufsabklärung ist sie

für den handwerklich-technischen Bereich zuständig. Dabei geht es um die berufliche Wiedereingliederung von Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung. «Ich gehe jeden Abend mit dem Gefühl nach Hause, etwas Sinnvolles getan zu haben. Das bedeutet mir viel.»

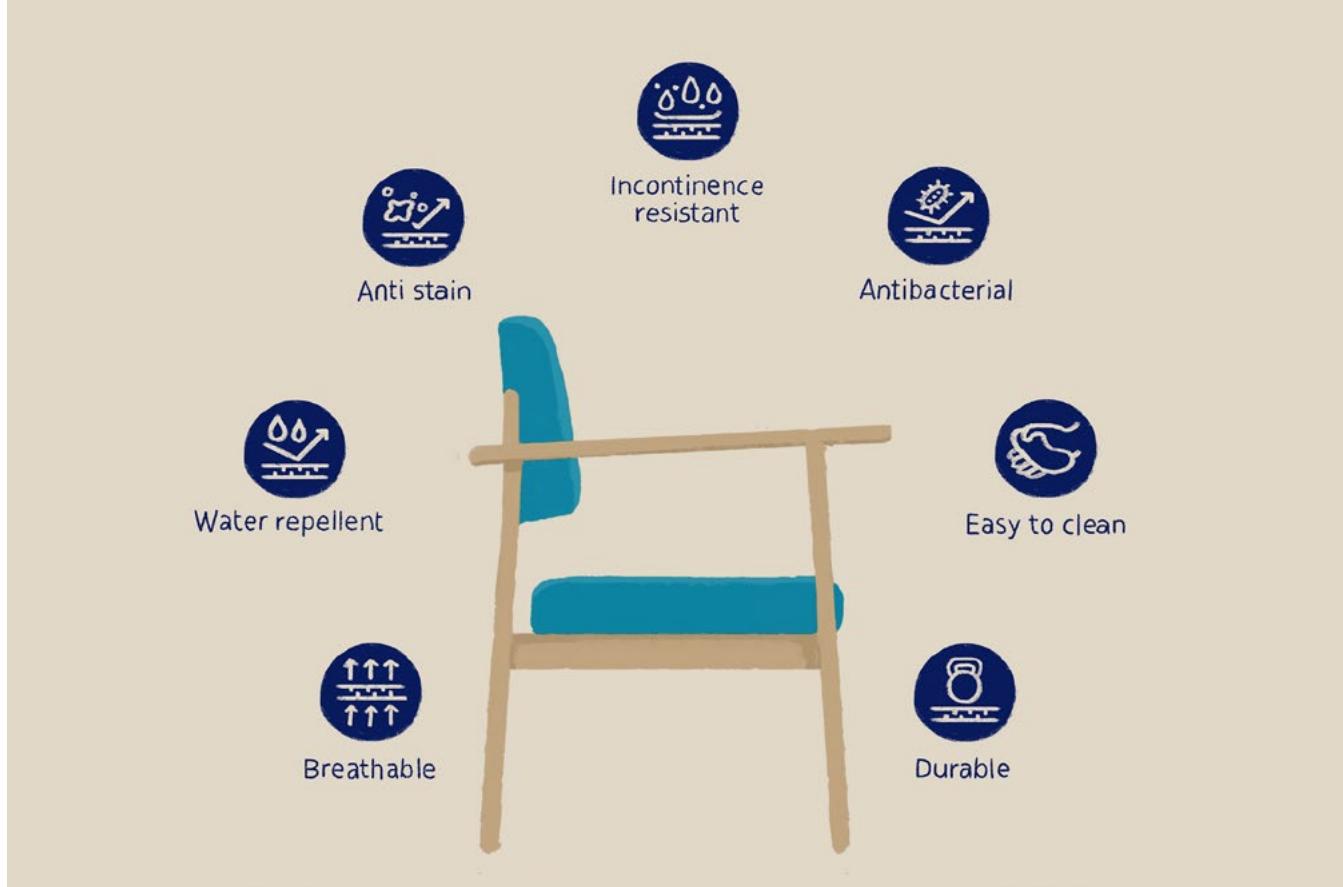


Illustration: Amy Wolfe



Foto: Severin Stark

Design im ElfenauPark

Zum Schluss wollten wir von Sarah Hossli wissen, welche Ideen und Kreationen sie sich in einer Altersinstitution wie dem ElfenauPark vorstellen könne: «Da gäbe es einiges; einerseits könnte ich mir eine Art Spielplatz im Außenbereich vorstellen – mit Objekten, die zum Experimentieren mit dem eigenen Körpergewicht einladen. Auch Bilder und Fotos aus der Zeit, als die Bewohnenden 20 bis 30 Jahre alt waren, fände ich eine gute

Idee – weil Erinnerungen an diese Zeit am präsentesten sind. Und natürlich unseren Armlehnstuhl», ergänzt sie mit einem Augenzwinkern. Um die Einrichtung richtig zu beurteilen, müsste Sarah Hossli mal beim ElfenauPark vorbeischauen. «Das würde ich sehr gerne», sagt sie lachend.

Aufblühen

Die Lebensfreudige

Liselotte Rickhaus (88) ist erst seit kurzem im ElfenauPark. Dass sie sich bereits gut eingelebt hat, verdankt sie auch ihrer positiven Einstellung und ihrer Lebenslust. An dieser Stelle erzählt sie, warum sie hierhin gezogen ist, wie sie sich fit hält und welche Träume sie noch hat.

Wir treffen Liselotte Rickhaus beim Haupteingang. Sie freue sich aufs Fotografieren und das Gespräch, sagt sie als Erstes mit einem verschmitzten Lächeln. Geduldig lässt sie sich anschliessend in Szene setzen und mal für mal ablichten – und macht dabei eine gute Figur. Zum Schluss schwingt sie fürs Foto sogar ihr rechtes Bein – schliesslich heisst das Motto der aktuellen ElfenBlatt-Ausgabe «Fit fürs 2026».

Auch im Gespräch zeigt sie sich von ihrer lebendigen Seite. Hier eine Geschichte von früher, dort eine positive Anekdote; und als das Gespräch auf den ElfenauPark kommt, blüht sie erst recht auf. «Eine Kollegin, mit der ich einst das Lehrerseminar absolvierte, hat mich hierhin eingeladen und mir alles gezeigt. Mir hat es auf Anhieb gefallen. Es ist ruhig – und trotzdem zentral. Und das Perso-

nal ist durchs Band weg äusserst nett, hilfsbereit und zuvorkommend.»

Bis im Herbst 2025 wohnte Liselotte Rickhaus noch selbständig in einer Wohnung ohne Lift in Interlaken. «Ich wusste, dass der Moment gekommen ist, um etwas zu verändern», sagt sie rückblickend. Und plötzlich ging es schnell. «Die Wohnung im ElfenauPark wurde frei; die Entscheidung fiel mir leicht. Zumal ich jetzt näher bei meinen vier Kindern lebe», erzählt sie strahlend.

Dass sie so fit und positiv gestimmt unterwegs ist, verdankt sie einzig und allein ihrer Einstellung. «Als mein Mann vor 24 Jahren starb, beschloss ich, das Beste aus der Situation zu machen. Ich versuche einfach immer das Gute zu sehen – und unternehme Dinge, die mir guttun.» Zum Beispiel besucht sie regelmässig die Ergotherapie und das Fitness-training. Zudem achtet sie auf eine gesunde Ernährung: «Ich esse viel Gemüse, Fisch und Salat. Und schätze es besonders, dass ich im ElfenauPark immer die Wahl habe, was ich die nächsten Tage essen möchte.»

Den inneren Antrieb zur positiven Lebenshaltung hatte Liselotte Rickhaus schon immer. Sie war als begeisterte Lehrerin in Gündlischwand im Lauterbrunnental tätig oder führte mit ihrem Mann während Jahren die Suls-Lobhornhütte oberhalb Isenfluh. Auch heute noch wandert sie gern. Ausserdem spielt sie regelmässig mit einer Blockflötengruppe in Burgdorf, klöppelt und strickt. «Man muss einfach immer dranbleiben und niemals nachlassen – selbst wenn einem manchmal nicht danach ist», verrät sie ihr Erfolgsgeheimnis.

Im ElfenauPark hat die aktive Pensionärin bereits das Aktivierungsprogramm entdeckt: «Ich freue mich beispielsweise auf die nächste englischsprachige Tea-and-Talk-Runde und werde mir auch noch weitere Angebote persönlich anschauen und sie ausprobieren», erzählt sie. Und fährt mit leuchtenden Augen fort: «Ausserdem hat mich das Reisen schon immer fasziniert. Ich freue mich deshalb bereits auf unsere Schiffsreise nächsten Herbst entlang der Ostsee – begleitet werde ich von meiner jüngsten Tochter und ihrem Mann.»



Bis dahin will sich Liselotte Rickhaus in ihrer neuen Umgebung noch richtig einleben. «Ich habe noch immer mehrere unausgepackte Zügelkisten», lacht sie. Die Lebenslust ist jetzt regelrecht greifbar. «Das ist das Wichtigste überhaupt. Die will ich behalten, so lange ich lebe. Es fällt einem alles ein bisschen einfacher, wenn man mit Freude durchs Leben geht, oder...?»

Entzücken

Alexandre spielt auch 2026 die erste Geige

Er ist einer der weltweit renommiertesten Schweizer Violinisten. Alexandre Dubach gewann im zarten Alter von 10 Jahren den Concours National der EXPO 1964 in Lausanne, studierte anschliessend unter anderem bei Eva Zurbrügg, Nathan Milstein oder Yehudi Menuhin. Später gewann er internationale Wettbewerbe und unterrichtete in Castel del Monte, Zürich, oder Sion. Im Elfenau-Park tritt er zusammen mit Pianist Pawel Mazurkiewicz am Wochenende vom 7. und 8. März 2026 auf – gemeinsam zelebrieren sie Musikjuwelen von Mozart, Wieniawski, Sarasate und Miche.

Nr. 1+2

Fr 2.1. | 10 Uhr und 11.30 Uhr

Neujahrskonzert

Music! Volanti

Nr. 3+4

Sa 10.1. | So 11.1. | 17 Uhr

Cellokonzert

Musik von Enescu und Silvestrov

Maksim Barbasch – Cello

Kirill Zvegintsov – Klavier

Nr. 5+6

Sa 17.1. | So 18.1. | 17 Uhr

Musik von Haydn, Ravel, Furrer, Bartók und Liszt

Young Talents (Junges Podium); Gewinner:in

Walter Furrer – Wettbewerb 2025

Alexandra Kaptein – Klavier (Samstag)

Bruno Gomes Ferreira – Klavier (Sonntag)

Nr. 7+8

Sa 24.1. | So 25.1. | 17 Uhr

Jazz in Concert

Music for the Soul (Jazz)

Duo Log

Alex Hendriksen – Saxofon

Stewy von Wattenwyl – Klavier

Nr. 9+10

Sa 31.1. | So 1.2. | 17 Uhr

Trio Eclipse

Musik von Schumann, Juon und Strawinsky

Lionel Andrey – Klarinette

Sebastian Braun – Cello

Francesco Granata – Klavier

Nr. 11+12

Sa 7.2. | So 8.2. | 17 Uhr

Folk/Roma- und Balkanmusik

Härva

Faith Ristic Elliott – Akkoreon, Taborflöte, Stimme

Viljo Busch – Violine, Stimme

Lucien Caceres – Gitarre, Stimme



Nr. 13+14

Sa 14.2. | So 15.2. | 17 Uhr

Serenata

Musik von Brahms, Debussy und Strawinsky

Maxime Ganz – Cello

Patricia Pagny – Klavier

Nr. 15+16

Sa 21.2. | So 22.2. | 17 Uhr

Verklärte Nacht

Frielinghaus Ensemble

Musik von Strauss und Schönberg (SA) sowie Brahms (So)

Gustav Frielinghaus – Violine

Anton Tkacz – Violine

São Soulez Lariviere – Viola

Pietro Montemagni – Viola

Oliver Léonard – Violoncello

Mathis Merkle – Violoncello

Nr. 17+18

Sa 28.2. | So 1.3. | 17 Uhr

Romantik pur

Musik von Schumann, Grieg und Dvorak

Alexandre Foster – Cello

Etienne Murith – Klavier

Nr. 19+20

Sa 7.3. | So 8.3. | 17 Uhr

Geigenvirtuose

Musik von Mozart, Wieniawski, Sarasate und Miche

Alexandre Dubach – Violine

Pawel Mazurkiewicz – Klavier

Nr. 21+22

Sa 14.3. | So 15.3. | 17 Uhr

Taru Ensemble

Musik von Boulanger, Français, Bacewicz und Martin

Fraynni Rui – Violine

Joonas Pitkänen – Violoncello

Aleck Carratta – Klavier

Nr. 23+24

Sa 21.3. | So 22.3. | 17 Uhr

Orchester Alzando

Musik von Händel, Benda, Corelli und Vivaldi

Alexandru Ianos – Leitung & Violine

Any Oltean – Flöte

Daniela Ianos-Lätsch – Violine

Nr. 25+26

Sa 28.3. | So 29.3. | 17 Uhr

Ergötzliches aus dem Barock

Musik von Bach, Händel, Arresti, Pachelbel, Scarlatti u.a.

Urs Peter Schneider – Klavier

Bilderausstellung von Christine Wick

Fr, 20.2. bis So, 12.4.26

**Vernissage: Fr, 27.2. | 17.30 Uhr
(Verstrickungen)**

Konzertveranstalter: Fredy Zaugg, Manuel-stiftung ElfenauPark

Stöbern

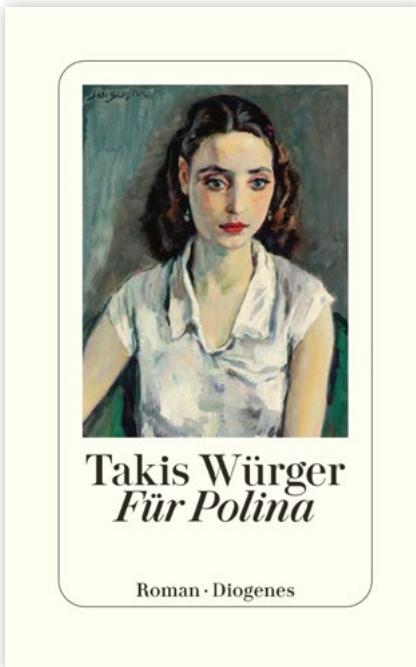
Erscheint
zukünftig in den
ParkNews

Das Neuste aus der Elfenau-Park Bibliothek

Die Falterfrau. Maria Sibylla Merian Utta Keppler Gr.08b

Naturforscherin, Künstlerin und Verlegerin – Das Leben einer aussergewöhnlichen Frau zwischen 17. und 18. Jahrhundert: Maria Sibylla Merian (1647–1717), Tochter des berühmten Kupferstechers Matthäus Merian. Schon in Jugendjahren regte sich in ihr der Forschungsdrang, der sie zeitlebens fesseln sollte und dem sie nachging, ohne jemals eine akademische Ausbildung genossen zu haben. Ihre Leidenschaft galt den Schmetterlingen. Und so brach sie mit 52 Jahren – nach dem Scheitern ihrer Ehe mit einem Maler – 1699 zu einer Reise nach Südamerika auf, um ihre geliebten »Sommervögel« zu studieren. Ihr 1705 erschienenes Buch über die Insektenwelt Surinams begründete ihren Ruhm als Wissenschaftlerin.

© dtv Grossdruck



Für Polina Takis Würger W.54

Als er vierzehn ist, verliebt sich Hannes Prager in das Mädchen Polina. Um ihr seine Liebe zu zeigen, komponiert der wundersam begabte Junge eine Melodie, die Polinas ganzes Sehnen und Wünschen umfasst. Doch sein Leben nimmt eine unvorhergesehene Wendung, Hannes hört auf, Klavier zu spielen und seine und Polinas Wege trennen sich. Nach Jahren, in denen er nichts als Leere fühlt, erkennt Hannes:

Er muss Polina wiederfinden. Und das Einzige, womit er sie erreichen kann, ist ihre Melodie.

©2025, Diogenes Verlag



Mein Name ist Emilia Del Valle Isabel Allende A.08a

1866 erblickt Emilia del Valle in San Francisco das Licht der Welt – sie ist die Tochter einer irischen Nonne und eines chilenischen Aristokraten. Ihre große Leidenschaft ist das Schreiben. Siebzehnjährig veröffentlicht sie, unter männlichem Pseudonym,

erfolgreich Groschenromane. Ihr Kollege Eric ist ein junger Mann mit großer Strahlkraft. Gemeinsam gehen sie nach Chile, das Land ihrer Vorfahren, um über den sich anbahnenden Bürgerkrieg zu berichten. Emilia und Eric kommen sich näher - ist das Liebe? -, und während Emilia immer tiefer in die Geschicke ihres Vaters eintaucht, gerät sie selbst zwischen die Fronten: Sie muss sich nicht nur der Gefahr, sondern auch den drängenden Fragen nach ihrer eigenen Herkunft stellen.

© Suhrkamp Verlag

Der japanische Liebhaber Isabel Allende A.08

Für Irina ist der neue Job ein Glücksfall. Die junge Frau soll für die Millionärin Alma Belasco als Assistentin arbeiten. Mit einem Schlag ist sie nicht nur ihre Geldsorgen los, sondern gewinnt auch eine Freundin, wie sie noch keine hatte: extravagant, überbordend, mitreißend und an die achtzig.

Doch bald spürt sie, dass Alma verwundet ist. Eine Wunde, die nur vergessen scheint, wenn eines der edlen Kuverts im Postfach liegt. Aber wer schreibt Woche um Woche diese Liebesbriefe? Und von wem stammen all die Blumen? Auch um sich von den eigenen Lebenssorgen abzulenken, folgt Irina den Spuren, und es beginnt eine abenteuerliche Reise bis weit in die Vergangenheit.

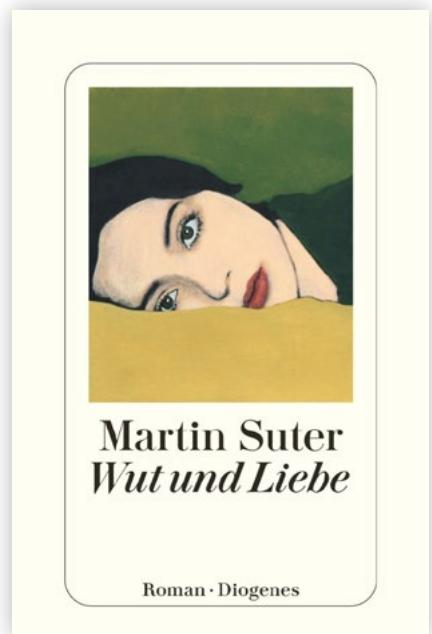
© Suhrkamp Verlag

Wut und Liebe Martin Suter S.43i

Noah ist ein Künstler Anfang dreißig. Das Gehalt seiner Freundin Camilla reicht knapp für sie beide. Camilla jedoch hat sich mehr vom Leben erhofft, weshalb sie sich von Noah trennt. Es ist eine Kopfentscheidung, doch wann, wenn nicht jetzt, soll sie ihre Zukunft in die Hand nehmen? Um seine verlorene Liebe zurückzugewinnen, ist Noah zu allem bereit. Als eine ältere Dame ihm die Chance bietet, zu einem Ver-

mögen zu kommen, lässt er sich auf den zweifelhaften Deal mit ihr ein.

© Diogenes Verlag



Die Evolution der Gewalt

Warum wir Frieden wollen, aber Kriege führen.

Eine Menschheitsgeschichte

Harald Heller
Kai Michel
Carel van Schaik
Po.27

Impressum

Magazin des ElfenauPark
Stiftung ElfenauPark
ISSN 2813-8384

Elfenauweg 50
CH-3006 Bern
Telefon: 031 356 36 36
mail@elfenaupark.ch
Website: elfenaupark.ch

Erscheint alle 6 Monate
Konzept und Gestaltung:
Amber Kommunikation AG
Text: ElfenauPark und
Amber Kommunikation AG
Fotos: Alain Bucher, zVg
Druck: Vögeli AG, Langnau
Auflage: 1500 Exemplare
Ausgabe Nr. 9
Nächste Ausgabe Nr. 10: Juli 2026



Höchster Standard für Ökoeffektivität.
Cradle to Cradle Certified®. Druckprodukte
hergestellt durch die Vögeli AG.
Bindung ausgenommen.