Schreiben beglückt

Autor(en): **Kippe, Esther**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): **- (2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-820934

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bild: Bildlupe/Tres Camenzind

Schreiben beglückt

Erinnerungen sind Geschenke. Wer sie in Worte fasst, gewinnt Mut und Lebenskraft. Im Schreibkurs von Pro Senectute Kanton Luzern können Interessierte den Grundstein für ein persönliches Lebensbuch legen.

In einem Stöckli lebte einmal ein Grossvater. Jeden Tag half er den Jungen bei der Arbeit auf dem Bauernhof. Den Enkelkindern brachte er Heuen und Tierefüttern bei und erzählte ihnen, wie er die Grossmutter kennengelernt hatte und was für ein Schlingel sein Sohn als Kind gewesen sei. Als er starb, wollten alle Verwandten beim Schreiben des Lebenslaufes mitreden, denn jede und jeder wusste über den Grossvater Bescheid. Schliesslich rief der Pfarrer zur Räson: Sie wüssten doch, dass der alte Mann keine lange Rede gewünscht habe. «Er war sich gewiss, dass ihn alle gut kennen und dass er in den Herzen und in der Erinnerung seiner Lieben weiterleben wird», sagte der Gottesmann, und so war es auch. Noch heute reden seine Enkel, längst selber Grosseltern geworden, von ihren Erlebnissen mit dem Grossvater.

In einem Dorf nahe der Stadt wohnte einmal eine Grossmutter. Nachdem ihr Mann gestorben war und die Kinder fortgezogen waren, hatte sie ihr Heimetli verkauft und war in eine moderne Mietwohnung gezogen. Sie hatte ein hartes Leben gehabt, und da sie mit niemandem darüber reden konnte, begann sie, alles in ein Heft zu schreiben. Einmal gab sie es der Tochter zu lesen. Diese war so ergriffen, dass sie die Erinnerungen ihrer Mutter auf der Schreibmaschine abschrieb und das Manuskript einem Verlag schickte. Die Autobiografie wurde gedruckt und zu Tausenden verkauft. Die Grossmutter ging nun auf Lesereisen – und bald folgten ihrem Werk die Lebensberichte von Hebammen, dann jene von Menschen, die ein schweres Schicksal zu tragen gehabt hatten. Die Literatur war um ein Genre reicher: Autobiografien von Menschen wie du und ich.

Schreiben kann viel bewirken: Es kann damit beispielsweise Vergangenheitsbewältigung, Biografiearbeit oder Erinnerungspflege betrieben werden.

Die beiden Geschichten sind frei erfunden, und doch sind Ähnlichkeiten mit wahren Begebenheiten nicht zufällig. Vergangenheitsbewältigung, Biografiearbeit, Erinnerungspflege sind Begriffe, die seit den 1970er-Jahren immer häufiger im Vokabular westlicher Zivilisa-

tionen auftauchten. Die Nachkommen der Kriegsgenerationen forderten von ihren Eltern die Aufarbeitung der Vergangenheit. Der einzelne Mensch entdeckte, häufig im Zusammenhang mit psychotherapeutischer Erfahrung, die heilsame Wirkung des Erinnerns, Verarbeitens und Versöhnens mit Erlittenem und verpassten Möglichkeiten im Leben. Zunehmend eroberten Lebensberichte von Menschen den Büchermarkt, die ihre Verletzungen in die Welt schrien und deren Geschichten zu politischem und gesellschaftlichem Nachdenken aufforderten.

Heute ist biografisches Denken und Handeln auch wichtiger Bestandteil der Sozialarbeit, der Erwachsenenbildung und der Altersarbeit. Wer sich früherer Phasen seines Lebens erinnert, vergewissert sich auch der eigenen Kräfte, die er in schwierigen Lebenslagen mobilisiert, und der Strategien, die er entwickelt hat, um unterschiedlichste Anforderungen und Krisen zu meistern. Dies machen sich Sozialarbeitende und Erwachsenenbildner seit Langem zunutze, indem sie die Biografiearbeit, das Befragen ihrer Klientinnen und Klienten nach früheren Bewältigungs- und Lernstrategien, in ihre Beratungen und Konzepte einbeziehen. Dadurch können Ratsuchende und Lernende vergessen geglaubte Ressourcen zutage fördern, die ihr Selbstbewusstsein stärken und auf die sie zur Lösung aktueller Probleme und Aufgaben zurückgreifen können.

Lebensrückblick, Tagebuchschreiben und Meditation seien Werkzeuge für inneres Wachstum, sagt der amerikanische Rabbi Zalman Schachter-Shalomi in seinem 1997 erschienenen Buch «From Age-ing to Sage-ing» (vom Altern zum Weisewerden). Der Gründer eines Instituts für spirituelle Entwicklung im Alter weist in seinem Werk darauf hin, dass mit der wachsenden Industrialisierung unserer Welt die Rolle der älteren Menschen als Traditionsvermittler und Lehrmeister der jüngeren Generation, wie sie Grosseltern auf dem Bauernhof einst innehatten, verloren ging. Verloren ging damit auch das Selbstwertgefühl der alten Menschen. Heute hätten ältere Menschen die Aufgabe, sich geistig weiterzuentwickeln und den Jüngeren voranzugehen, indem sie ihre Weisheit, ihre Spiritualität und ihr neues Bewusstsein in die Gesellschaft hineintragen.

Erzählen, sich ausdrücken, Wissen und Erfahrung weitergeben, sind ein menschliches Urbedürfnis, ohne dessen Entwicklung unsere Spezies vermutlich nicht überlebt hätte. In den letzten Jahrzehnten haben viele ältere Menschen für sich das Schreiben als Ressource und Ausdrucksmittel entdeckt. Sie besinnen sich auf die Kulturtechnik, die sie einst mit mehr oder weniger Freude in der Schule erlernt hatten, später aber kaum pflegen konnten. Häufig auf Anregung der Kinder oder Enkelkinder machen sie sich in der still gewordenen Wohnung oder in einem Schreibkurs auf, frühere Erlebnisse zu Papier zu bringen.

Nur ganz wenige der vielen Schreiberinnen und Schreiber spielen mit dem Gedanken an eine Autobiografie, die einst in den Buchhandlungen aufliegt. Die meisten schreiben mit Blick auf Angehörige, Nachkommen und den engeren Bekanntenkreis oder probieren es einfach einmal aus. Sie erleben dabei, wie sich ihr Wortschatz entfaltet, innere Bilder entstehen, eine Erinnerung die nächste ruft und Schreiben einfach beglücken kann. Erzählend gestalten und würdigen sie ihr Leben neu und bereiten damit häufig den Weg für weiterführende Gespräche mit Kindern, Enkeln und Freunden.

Vor zwei Jahren wollte die Pro-Senectute-Zeitschrift «Zeitlupe» in einer Nachfrage von hundert ehemaligen Teilnehmerinnen und Teilnehmern autobiografisch orientierter Schreibseminare wissen, wie sich das Erinnern und das Schreiben auf ihr Leben auswirken. «Ich bin selbstbewusster geworden», «Ich habe jetzt mehr Nachsicht mit mir und meinen Mitmenschen», «Ich habe gelernt, dass man sich durch Schreiben von schlechten Erinnerungen lösen kann», «Das autobiografische Schreiben hilft mir erkennen, wie folgerichtig alles in meinem Leben ist und wie ich dabei wachsen und reifen kann» – so und ähnlich lauteten Dutzende von Antworten.

Das Fazit: Wer zurückschaut und erzählt, bleibt geistig und seelisch in Bewegung und gewinnt Kraft für die Zukunft. Esther Kippe

Esther Kippe
ist Journalistin BR und redaktionelle Mitarbeiterin der Zeitlupe. Im Rahmen des Bildungsprogramms von Pro Senectute Kanton Luzern führt sie den Schreibkurs «Handbuch der Erinnerung, Zurückblenden – schreiben – wertschätzen» durch. In diesem sechsteiligen Seminar legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das Sie jederzeit zur Hand nehmen und beliebig ergänzen können. Die Detailangaben zum Kurs entnehmen Sie bitte dem beiliegenden aktuellen Halbjahresprogramm von «Bildung + Sport».

Allen Personen ab 60 Jahren steht im Halbjahresprogramm zudem wiederum eine breite Palette von Kursangeboten zur Anregung des körperlichen und geistigen Aktivseins zur Verfügung. Nebst viel Bewährtem wie Sprach- und Computerkursen wartet eine breite Palette neuer Angebote.
Von «Humor im Alltag» mit dem Begegnungs-Clown Marcel Briand über Gesundheitsförderung («Hausmittel und ihre Anwendung»,«Aktiv gegen Rückenschmerzen», «Wege oder Irrwege in der Medizin» etc.) bis zum Pokerkurs für Anfänger/-innen, dem Umwelt- und Energieseminar «Nachhaltig leben» sowie philosophischen Kursen zu entscheidenden Lebensfragen.