

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin

**Herausgeber:** Verein Saiten

**Band:** 31 (2024)

**Heft:** 347

**Rubrik:** "Überall sind wir" : inklusiver Schreibwettbewerb

### **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:** 18.02.2026

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

# «Überall sind wir»

Die drei auf den folgenden Seiten publizierten Texte hat die Jury des Schreibwettbewerbs «Ich und wir» ausgewählt. Der Wettbewerb wurde von Iris Andreska im Rahmen des Junihefts von Saiten zum Thema Inklusion ausgeschrieben. Iris Andreska ist angehende Schreibpädagogin und lebt seit Langem mit einer psychischen Erkrankung. Nebst ihr in der Jury waren die Autorin Ramona Wesselow-Krstosek und Peter Louis von Mental Health Home Care.

Die Jury bedankt sich bei allen Teilnehmenden fürs Mitmachen und gratuliert den Gewinner:innen des Wettbewerbs herzlich. «Wir haben ein breites Spektrum an unterschiedlichsten Texten erhalten», schreibt die Jury. Das Thema «Ich und wir» betreffe die ganze Gesellschaft. Wir alle seien mit dem Thema Behinderung konfrontiert, ob direkt oder indirekt. «Das stellt für jede und jeden von uns ein individuelles Hindernis dar. Bleiben wir also dran und helfen uns

gegenseitig, die physisch sichtbaren oder für andere Menschen unsichtbaren Barrieren zu überwinden. Wie im Text der Autorin Juli geschrieben steht, leben wir ein einzigartiges Leben. Wir halten zusammen und das gibt uns Freiheit fürs Leben.»

2025 ist eine Schreibwerkstatt zu verschiedenen Themen geplant. Informationen zu den Kursdaten sind ab Oktober im Newsletter des Vereins Valeo zu finden. Einfach ein E-Mail mit dem Betreff «Newsletter» an valeo-verein@bluewin.ch schreiben. Der Verein Valeo wurde von Iris Andreska gegründet. Der Name (lateinisch für «ich bin stark») bezieht sich darauf, dass jede Person ihre Stärken hat und man allen mit Wertschätzung begegnen soll. Valeo bietet Bildungsangebote und Beratungen an, die auf die Gesundheitsförderung und Prävention sowie die Förderung der Selbstbestimmung von Menschen ausgerichtet sind und will so soziale Ungleichheiten reduzieren.

## Hindernis

von FIONA FEUZ

Du schiebst deinen Kinderwagen  
frühmorgens in den vollen Bus.  
Unwillig rückt jemand zur Seite,  
ohne Lächeln und ohne Gruss.

Im Bahnhof bleibt dir keine Zeit,  
der Lift ist am Ende der Gleise.  
Manchmal ist er ausser Betrieb,  
kurzer Weg wird zur langen Reise.

Die Bürgersteige sind zu hoch,  
du musst manche Umwege gehen.  
Die Strassenbahn hat keine Rampe,  
du fühlst dich allein und ungesehen.

Für dich ist es ein Moment, bald wird  
der Wagen im Keller deponiert,  
doch noch immer sind viele Menschen  
damit ihr Leben lang konfrontiert.

Weshalb ich am Wettbewerb teilnehme? So oft, wenn ich mit meiner Tochter unterwegs bin und den Kinderwagen durch die Gegend schiebe, fällt mir auf, wie viele Hindernisse immer noch bestehen. Da wird mir bewusst: Für mich ist es im Moment mühsam, aber für Menschen, die mit einem Rollstuhl leben, ist es eine tägliche Herausforderung. Um dem mehr Aufmerksamkeit zu widmen, habe ich das Gedicht geschrieben.  
Liebe Grüsse, FIONA FEUZ

F r e i h e i t f ü r s L e b e n  
von JULI

Leben ist einzigartig.  
Einzigartig sind auch die Momente.  
Momente sind schön.  
Schön sind Kleider.  
Kleider gibt es überall.  
Überall sind wir und  
wir lieben die Sonne.  
Sonne hält unseren Körper zusammen.  
Zusammen halten wir.  
Wir sind gut.  
Gut ist die Welt.  
Freiheit ist super.  
Super sind die Leute.  
Leute gibt es überall.  
Überall sind wir.  
Wir mögen uns alle.

Ich bin JULI. Ich bin Schauspielerin in St. Gallen. Meine Hobbys sind Reiten, Puzzle-Spielen, Schwimmen, mit Freunden abmachen und meinen Hund streicheln, Spazieren und Bilder malen. Und ich mag sehr gerne im Theater arbeiten und ich mag das Singen im Chor und ich liebe schönes Wetter und ich fahre gerne mit dem Zug zur Arbeit. Ich mag auch auf der Bühne stehen und Velo fahre ich sehr gerne.

Mir bedeutet dieser Text viel, weil dieser Text persönlich von mir kommt und das gefällt mir daran sehr gut. Dieses Gedicht über Freiheit ist mir spontan in den Sinn gekommen, ohne grosses Überlegen. Ich möchte am Wettbewerb teilnehmen, weil es mein erstes Mal ist, dass ich so was mache.

Freiheit bedeutet für mich, dass jeder frei sein kann, und das ist schön so. Ich habe Autismus. In meinem Fall heisst das, ich habe nicht gerne Berührungen und sehe die Welt auch anders als andere Menschen. Ich mag nicht gerne Umarmungen und mag nicht gerne sehr laute Geräusche.

## Der Schal von Kaléko

von PERCY USLEBER

Esther Levi sass in ihrem Sessel und starrte aus dem Fenster. Ihr Rollstuhl stand neben ihr, ein stiller Begleiter. Der Hof vor ihrem Fenster war ihre Verbindung zur Außenwelt. Kinder spielten, Paare sprachen leise,

Menschen eilten zur Arbeit oder zu Verabredungen. Esther fragte sich oft, wohin sie gingen.

Um vier Uhr nachmittags hörte sie das vertraute Klopfen. Ihr Enkel David trat ein, ein Buch in der Hand. «Hallo, Oma», sagte er und setzte sich neben sie. Er schlug das Buch auf und begann zu lesen.

Es waren Gedichte von Mascha Kaléko. «Welches Gedicht möchtest du heute hören?», fragte David. «Das über die kleinen Freuden», sagte Esther. David nickte und las. Die Worte füllten den Raum, und Esther schloss die Augen.

Sie liess sich von den Versen forttragen.

Nach dem Vorlesen schauten sie gemeinsam aus dem Fenster. «Siehst du die Frau mit dem roten Schal?», fragte Esther. «Vielleicht hat sie ein wichtiges Treffen.» David lächelte. «Du hast eine lebhafte Fantasie, Oma. Ich wünschte, du könntest wieder rausgehen.»

«Ach, mein Junge», sagte Esther und legte eine Hand auf seine. «Ich habe viel gesehen und erlebt.

Manchmal reicht es, die Welt von hier aus zu beobachten.» Sie schwieg, dann sprach sie weiter:

«Es ist schwer, allein zu sein. Deine Mutter ist beschäftigt mit ihrer Arbeit und dem Alleinerziehen. Sie kommt selten vorbei.» David nickte. «Ich weiss, Oma. Aber ich bin jeden Tag hier. Und ich werde auch morgen wiederkommen.»

An einem Nachmittag, während David las, sah Esther einen alten Mann im Hof, der eine Tasche trug. «Siehst du den Mann dort?», fragte sie. «Vielleicht

erinnert er sich an jemanden, den er verloren hat.» David legte das Buch beiseite und folgte ihrem Blick.

«Vielleicht, Oma. Aber vielleicht hat er jemanden getroffen, der ihm Hoffnung gibt. So wie ich dir Hoffnung bringe.» Esther lächelte, Tränen glitzerten in ihren Augen. «Ja, mein Lieber. Du bist mein Licht in dieser dunklen Zeit. Danke, dass du bei mir bist.»

Die Tage vergingen, einer nach dem anderen, begleitet von den Gedichten Mascha Kalékos und den Geschichten aus dem Fenster. Eines Tages, als David kam, war das Fenster offen.

Esther sass in ihrem Sessel und sah hinaus. «David», sagte sie, ohne den Blick abzuwenden. «Ich frage mich, wohin die Menschen gehen, wenn sie den Hof verlassen.»

David setzte sich neben sie. «Vielleicht gehen sie nach Hause. Vielleicht treffen sie Freunde.»

Esther nickte. «Vielleicht, mein Junge. Vielleicht.»

Das Leben draussen ging weiter, und Esther beobachtete still. David wälzte sich im Stuhl neben ihr, das Buch in der Hand. Plötzlich erschien im Hof wieder die junge Frau mit dem roten Schal. Sie blieb stehen,

sah sich um und schien etwas zu suchen.

Esther lehnte sich vor. «David, siehst du die Frau mit dem Schal? Glaubst du, sie wartet auf jemanden?» David folgte ihrem Blick. «Vielleicht, Oma. Vielleicht wartet sie auf eine wichtige Nachricht.

Oder auf jemanden, den sie lange nicht gesehen hat.»

Esther lächelte nachdenklich. «Die Welt ist voller Geheimnisse, nicht wahr?» David nickte. «Ja, Oma. Und vielleicht wird sie uns morgen eines davon verraten.»

Sie sassen zusammen und sahen hinaus, während die junge Frau im roten Schal weiterhin wartete.

Es ist mir ein Anliegen, den Menschen die Augen für die Bedürfnisse von körperlich oder psychisch beeinträchtigten Personen zu öffnen. Da meine Mutter eine sehr starke Sehschwäche aufwies, habe ich hautnah erlebt, welche Folgen im Alltag und bei der Mobilität damit verbunden sind.

PERCY USLEBER, Zürich

PETER ROTH

**SCHÖPFUNGSKLANG**

EINE HOMMAGE ANS TOGGENBURG

ALT ST. JOHANN      ST. GALLEN

Klosterkirche      Linsebühlkirche

Samstag, 7. Sept.      Sonntag, 22. Sept.

20 Uhr      17 Uhr

Weitere Aufführungen im Oktober  
und November in Wattwil, Herisau,  
Teufen AR und St.Gallen-Neudorf

[www.chorprojekt.ch](http://www.chorprojekt.ch)

Sonntag, 8. September, 11 Uhr,  
EISENWERK Frauenfeld

igKultur Ost

**Saiten**  
Ostschweizer Kulturmagazin

**Richt-  
gagen und Realitäten**

**Kulturstammtisch**  
**mit Eric Facon**



Der Kulturstammtisch ist eine Koproduktion von Eric Facon, dem Ostschweizer Kulturmagazin Saiten und der igKultur Ost. [kulturstammtisch.ch](http://kulturstammtisch.ch), [saiten.ch](http://saiten.ch), [ig-kultur-ost.ch](http://ig-kultur-ost.ch)

**COMEDIA**

Katharinengasse 20, CH-9004 St.Gallen  
Tel. 071 245 80 08, [medien@comedia-sg.ch](mailto:medien@comedia-sg.ch)



**«Für Schule, Lehre, Studium oder Freizeit –  
wir besorgen euch jede gewünschte Lektüre!»**

[www.comedia-sg.ch](http://www.comedia-sg.ch) mit unseren Buch-, Comic/Manga- und WorldMusic-Tipps und dem grossen Medienkatalog **mit E-Shop!** (auch E-BOOKS)