

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 10: Schlucken : viel mehr als nur Reflex

**Artikel:** Schreiben tut der Seele gut  
**Autor:** Richter, Sandra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-650719>

#### 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>**



# Schreiben tut der Seele gut

Biografisches Schreiben fördert die Kreativität, die Auseinandersetzung mit sich selbst und hilft bei der Verarbeitung belastender Erfahrungen. Eine Poesietherapeutin berichtet aus ihren Kursen.

Sandra Richter

**Pia\***: Immer wieder mal fordert der Sohn seine 83-jährige Mutter auf, ein Buch über ihr Leben zu schreiben. «Er ist der Grund», erklärt sie lachend, «weshalb ich mich für den Kurs ‹Biografiearbeit mit Senioren› angemeldet habe. Ich habe so viel Schönes erlebt, aber auch viel Schwieriges im Leben durchmachen müssen. Also habe ich mich entschieden, meinen Kindern und Enkelkindern von früher zu erzählen. Nur fehlt mir im Moment der Mut, das Schreibprojekt konkret umzusetzen».

**Verena\***: Statt nachts zu schlafen, setzt sie sich oft an den Schreibtisch und schreibt am liebsten Briefe, vorzugsweise in Tintenschrift auf Büttenpapier. Die 69-jährige Teilnehmerin spricht stockend und streicht sich nervös über die Oberschenkel: «Mein Vater starb,

als ich noch ein Kind war. Meine Mutter war, wie man heute sagt, alleinerziehend und arbeitete als Verkäuferin. Ihr Einkommen reichte knapp für uns beide aus. Meine Kindheit war trotzdem wundervoll. Ich denke so oft an diese Zeit zurück. Diese Erinnerungen möchte ich aufschreiben, weil ich nach wie vor eine tiefe Zuneigung zu meiner Mutter spüre.»

**Elisabeth\***: Schon als Kind schrieb sie Tagebücher. Nach 55 Jahren füllen sie mittlerweile ein ganzes Regal. «Ich war wie Anne Frank. Das Tagebuch ist noch heute mein Freund und Geheimnisträger, Tröster und Helfer, gerade in Krisenzeiten. Ich wurde früh schwanger und hatte damals keine Wahl, ich musste heiraten und galt im Dorf als Aussensei-

terin. Ein einsames, schwarzes Schaf war ich. Ich liebe es, zu schreiben; trotzdem fällt es mir schwer, meine Memoiren zu verfassen. Wie soll ich am besten vorgehen? Ich brauche Tipps und Unterstützung.»

**Karl:** Mit leicht zitternden Händen auf einen Stock gestützt, beginnt er zu erzählen: «Ich bin stolz auf meine Familie. Meine Kinder und Enkelkinder sollen erfahren, was es damals bedeutete, sich selbstständig zu machen und eine Bäckerei aufzubauen. Es ist mir ein tiefes Bedürfnis, über mein Lebenswerk zu berichten. Ich habe mit dem Schreiben bereits begonnen, jeden Tag sind es ein paar Zeilen. Ich habe eine Sauschrift. Leider kann ich keinen Computer bedienen.»

### Schreiben ohne Punkt und Komma

«Als erstes wärmen wir uns auf», sage ich meinen Kursteilnehmern, die im Kreis mit einem Schreibblock auf den Knien und einem Stift in der Hand dasitzen und mich irritiert anschauen. «Kein Sportler geht mit kalten Gliedern an den Start», erkläre ich. «Und wer schreibt, sollte dies auch nicht tun.» Deshalb schreiben wir einfach drauflos, ohne Wenn und Aber, ohne Komma und Punkt, was uns gerade in den Sinn kommt, selbst wenn es nur «Blabla» ist. Die Teilnehmer lassen sich kein zweites Mal bitten und beginnen sofort, eifrig zu schreiben. Nach etwa drei Minuten bitte ich, den zuletzt geschriebenen Satz zu beenden. Überrascht blicken alle auf. «Schon vorbei?», werde ich fragend angeschaut. «Wie ist es möglich, dass ich in so kurzer Zeit so viel geschrieben habe?» «Diesen Mist will ich auf keinen Fall vorlesen.» «Keine Ahnung, warum ich eine Zeile über meine verstorbene Mutter geschrieben habe.»

**«Schreiben ist leicht, man muss nur die falschen Wörter weglassen.» Mark Twain**

In der Poesietherapie (siehe Infobox Seite 29) dient die Technik des assoziativen Schreibens als wichtiger Einstieg. Die Teilnehmer machen vielleicht zum ersten Mal die Erfahrung, dass beim Schreiben alles erlaubt ist, dass jeder Gedanke, und sei er noch so

unbedeutend, Platz auf dem weissen Papier hat. In der Schule mussten wir lernen, richtig zu schreiben. Das hiess vor allem, auf die Rechtschreibung, Grammatik und den Satzbau zu achten. Die mit Rotstift korrigierten Schulaufsätze waren mit Druck, Leistung und Noten verbunden. Diese eher negativen Erfahrungen schlummern tief in uns und führen vielfach zu Schreibhemmungen oder zur Befürchtung, gar nicht schreiben zu können.

In den von Poesietherapeutinnen geleiteten Kursen wird gerade das freie Schreiben gefördert. Assoziative Notizen ohne erkennbare Logik bilden die Basis für neue Texte, Geschichten oder Gedichte. Poesie (griech: poiesis, Erschaffung) wird deshalb auch nicht mit dem «Schreiben von Gedichten» gleichgesetzt. Sie ist ein schöpferisches Instrument, um die Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und in Texten zum Ausdruck zu bringen.

Eine weitere Technik besteht darin, Bandwurmsätze zu bilden, indem das jeweils letzte Wort eines Satzes den Beginn des nächsten einleitet. Oder man beschreibt seine eigenen Handlungen aus der Perspektive eines beobachtenden Detektivs.

Biografiearbeit: Das Puzzle des eigenen Lebens beschreiben.



### «Ich bin kein Schreiberling ...»

... entschuldigt sich Verena und beginnt mit leiser Stimme ihr Gedicht vorzulesen. Es handelt von einem Raben, der auf der Höhe der Bergspitzen seine Runden dreht. Als Kind ging sie mit ihrer Mutter jeden Sonntag wandern, erzählt sie. Beim Schreiben erinnert sich Verena, wie sie mithilfe ihrer Mutter eine Alpendohle fütterte. Die Gruppe hört ihr zu und schenkt jedem einzelnen Wort des Gedichts

ihre volle Aufmerksamkeit. Der darauf folgende Applaus löst bei Verena Freudentränen aus, weil ihr ein kleines literarisches Kunstwerk gelungen ist. Ihre Freude überträgt sich wiederum auf die ganze Gruppe. Alle lachen und erzählen aufgereggt von ihren Wandererlebnissen. In solchen Momenten geht buchstäblich die Sonne auf. Der Zauber der Poesie berührt die Teilnehmer, die sich mit ihren Texten und Gedichten gegenseitig inspirieren und einen einzigartigen Erzählrahmen schaffen.



Wertschätzung durch Zuhören und Anteilnahme erfahren.

Schreiben ist eine einsame Sache. Menschen, die viel schreiben, kennen vielleicht das Gefühl des meditativen Zustands: Nichts stört, man ist stundenlang auf die eigene Stimme konzentriert, der man folgt und die niedergeschrieben werden will. In meinen Kursen «Schreib das doch auf» ist besonders die Gruppe für den persönlichen Schreib- und Entwicklungsprozess zentral. Auf spielerische, kreative Weise lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Vergangenheit lebendig machen können und in die Gegenwart holen.

### Achtsamkeit mit sich selbst

Als Poesietherapeutin fördere ich das Spiel der Sprache und motiviere die Senioren, schreibend auf Entdeckungsreise zu sich selbst zu gehen. Das eigene Leben ist eine Fundgrube an Erinnerungen und Geschichten, die weitererzählt und vor allem mitgeteilt werden wollen. Auf das Thema Poesietherapie bin ich eher zufällig gestossen. Ich befand mich

in einer Lebenskrise und hatte mich für einen Schreibkurs bei der Schweizer Autorin und Poesietherapeutin Esther Spinner angemeldet. Sie bietet seit vielen Jahren Schreibkurse speziell für Frauen an. Zusammen mit der damaligen Gruppe hat sie eine Schreiblust in mir geweckt, die mich aus einem seelischen Loch gerettet hat. Ich begann Erlebtes schreibend zu verarbeiten. Es brach förmlich aus mir heraus. Das Schreiben machte mich wieder lebendig und fröhlich, aber nicht nur das. Meine Krise bekam einen Namen, ich hielt schriftlich Zwiesprache mit mir und wurde mir selbst gegenüber achtsamer, aufmerksamer. Das Schreiben wurde zu einer Art Selbstcoaching. Oder poesietherapeutisch ausgedrückt: Das Schreiben wirkte heilsam.

### Einsatzgebiete der Poesietherapie

Ich begann eine Ausbildung zur Poesie- und Bibliotherapeutin am Fritz Perls Institut (FPI) im deutschen Hückeswagen. Das FPI ist eine europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit und Kreativitätsförderung und wurde vor über 40 Jahren gegründet. In der Schweiz selbst wird die Methode der Poesietherapie seit etwa 30 Jahren gelehrt. In der Ausbildung geht es um die Heilkraft und das Entwicklungspotenzial der Sprache und des Schreibens.

Dass diese Therapieform in so vielen verschiedenen Arbeitsfeldern und Berufen eingesetzt werden kann, fasziniert mich: In der Psychotherapie, Rehabilitation, Seelsorge, Pflege, in der Arbeit mit alten und behinderten Menschen, in der Begleitung Sterbender und Schwerkranker, aber auch in Jugendarbeit, Pädagogik, Erwachsenenbildung, psychosozialer Beratung und Lebenshilfe.

Besonders bei älteren Menschen, deren soziale Netzwerke nicht mehr so eng geknüpft und deren identitätsstiftende Erlebnisse durch Krankheit oder Einsamkeit potenziell bedroht sind, ist die Poesietherapie eine Möglichkeit, persönlichkeitsfördernde Impulse zu liefern.

### Kraft schöpfen aus der Gruppe

Meine persönlichen Erfahrungen als kirchliche Sozialarbeiterin und Familientherapeutin haben dazu geführt, dass ich das Projekt «Wunderworte» ent-

wickelt habe und selbst Schreibkurse anbiete, die den Titel «Schreib dich leicht» tragen. Biografisches Schreiben mit Senioren gehört zu meinem Hauptangebot. In der Biografiearbeit geht es nicht um die lückenlose Rekonstruktion von vergangenen Ereignissen. Vielmehr bietet sie den Rahmen, sich der eigenen Lebenserfahrungen nochmals bewusst zu werden, sie neu zu interpretieren und zu bewerten.

Dabei kommen vor allem Gefühle und Stimmungen hoch, die in der Gruppe gemeinsam geteilt und betrachtet werden. Die Gruppe wird zu einer Erzähl- und Gesprächsgemeinschaft. Die Teilnehmerinnen fühlen sich dadurch nicht nur von mir als Kursleiterin gestützt, sondern werden ganz entscheidend von der Gruppe getragen und verstanden. Dieses Mitschwingen aller Teilnehmer fördert sowohl den persönlichen Verarbeitungsprozess als auch die Identitätsentwicklung.

### Mitteilen als Wertschätzung

Der Begründer des FPI, Hilarion G. Petzold, weist in einem Fachartikel darauf hin, dass das Teilen und Mitteilen der Lebensgeschichte auch ein Akt der Würde und Wertschätzung gegenüber jedem einzelnen Menschenleben ist. Denn jede Lebensgeschichte ist einzigartig, und meist handelt es sich um den jeweils «bestmöglichen Weg», den ein Mensch zu gehen in der Lage war.

### «Schreiben ist geschäftiger Müssiggang.»

Johann Wolfgang von Goethe

Es ist aber nicht so, dass die Kursteilnehmer nur über die Vergangenheit sprechen wollen. Mitgebrachte Fotos, die als Anreiz für Texte dienen, zeigen lachende Kindergesichter. Es sind die Begegnungen mit den Enkelkindern, die das Leben vieler Senioren im Hier und Jetzt bereichern und in liebevoll geschriebenen Kurzgeschichten «verewigt» werden. In der Schlussrunde meiner dreitägigen Kurse staunen die Teilnehmerinnen und bestätigen sich gegenseitig, wie intensiv sie sich mit dem Leben auseinandergesetzt haben. «Ich spüre eine tiefe Dankbarkeit in mir», sagt Pia und blickt dabei allen in die Augen. «Mir ist bewusst geworden, dass ich

### Mehr über Poesie- und Bibliotherapie

Die «Integrative Poesie- und Bibliotherapie» (IPBT) nutzt die Heilkraft der gestalteten Sprache sowie das schöpferische Potenzial bei der Arbeit mit Patienten. Aber auch in der Persönlichkeitsentwicklung zur Förderung der Kreativität, Gesundheit und Lebenskompetenz kommt die IPBT zur Anwendung. Sie dient einer vertieften Selbsterfahrung und der Entwicklung und Entfaltung der Potenziale der Persönlichkeit. (Siehe auch «Die heilsame Kraft der Sprache», GN 1/2 2013.)

#### Adressen:

**Europäische Akademie EAG/Fritz Perls Institut**  
Wefelsen 5, 42499 Hückeswagen  
Tel. +49 (0)2192 858-416, Fax -22  
[info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)

**Esther Spinner**

Web: [esther-spinner.jimdo.com](http://esther-spinner.jimdo.com)

**Sandra Richter**

Web: [wunderworte.ch](http://wunderworte.ch)

mein Leben tatsächlich gelebt habe. Aber es ist noch lange nicht vorbei, ich fühle mich vital und will mein Leben weiterhin geniessen. Ich will kein Buch schreiben. Aber wenn mir etwas Wichtiges durch den Kopf geht, dann nehme ich mir die Zeit, es aufzuschreiben.» Als Verena zu sprechen beginnt, ist von ihrer Schüchternheit nichts mehr zu spüren: «Noch nie habe ich so intensiv über meine Kindheit nachgedacht. Ich habe bereits einen Ordner angelegt, um meine Schreibarbeiten mit Fotos auszuschmücken.»

Karls Rückmeldung bringt alle zum Schmunzeln: «Ich muss keinen Roman schreiben, dazu fehlt mir die Kraft. Es ist auch in Ordnung, wenn ich meine Erinnerungsfetzen notiere.» Schliesslich spricht Elisabeth das aus, was alle fühlen durften: «Der Kurs in Biografiearbeit hat meine Seele berührt, weil ich mich auch als ältere Frau selbst entdecken durfte, wofür ich euch allen zutiefst dankbar bin.»

\*alle Namen geändert