

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2006)

Heft: 1

Artikel: Poesie- und Bibliotherapie : die Kraftquelle Schreiben entdecken

Autor: Rubin, Renate

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819198>

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: 07.01.2026

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

Die Kraftquelle Schreiben entdecken

Worte können heilen, trösten, ermutigen und anregen. Beim Schreiben in Gruppen wird das eigene Schreiben durch das Zusammensein und den Austausch bereichert und angeregt. Ein guter fachlicher Rahmen schafft gegenseitiges Vertrauen und Mut zum Experiment.



Schreiben in Gruppen: Der Austausch regt an und gibt Mut zu Experimenten.

Foto: zVg

Renate Rubin*

Ein Journalist, der einen Artikel über mein Seminarangebot «Schreiben auf See» machen wollte, fragte mich vor Jahren provokativ: «Ja, wollen Sie denn aus allen Leuten Schiller machen?» In unserer Kultur kennen wir eine scharfe Trennung: Es gibt die Künstler und die Betrachter, die Dichter und die Leser. Als Kinder konnten wir bereits singen, malen, Theater spielen und tanzen. Als Erwachsene stellen wir nun fest, dass wir die Künste verloren haben, die uns in die Wiege gelegt waren.

Schreiben statt joggen

Oder wir haben nicht den Mut dazu. Dabei käme es niemandem in den Sinne zu sagen: «Gehen sie nicht joggen, sie haben ja doch keine Chance an den Olympischen Spielen teilzunehmen!» Beim Schreiben jedoch hält sich diese Art von Dünkel. Unterschwellig wird vermittelt: «Vergessen Sie das Schreiben, für einen Nobelpreis wird es niemals reichen!» Dabei ist Schreiben mindestens ebenso gesundheitsfördernd wie Sport.

Die eigene Geschichte wagen

Unzählige Bilder, Geschichten und Gefühle branden über Fernsehen, Radio, Zeitungen, Bücher und übers Internet an uns heran, füllen uns ständig mit Geschichten. Immer weniger wagen wir es, in dieser Flut von unserem eigenen Erleben zu sprechen. Auch die Sorgfalt und die Neugierde schwinden, anderen Menschen

und ihren Geschichten zuzuhören. Wer nimmt sich noch Zeit hinzuhören, was die Nachbarin über die Welt denkt, was sie bewegt, freut oder ängstigt? Wagen wir uns überhaupt noch wirklich nachzudenken, über uns und unsere nahe und weite Welt? Der Reichtum des direkten Austausches wird gleichermassen vernachlässigt wie die Kunst des Geschichtenerzählens.

Hand- und Seelenarbeit

Schreiben ist in dieser Mischung aus Trubel und Abschottung ein wertvolles Innehalten, ein zu sich Selbst kommen. Die Kunst ist es, die Hände schreiben zu lassen und ihnen neugierig zu folgen. Taucht das Gefühl auf «es schreibt», ist das eine hervorragende und bereichernde Erfahrung. C. G. Jung umschrieb den Prozess folgendermassen: «Oft wissen die Hände ein Geheimnis zu enträteln, an dem der Verstand sich vergebens mühte.»

In einer Gruppe schreiben

Der Zugang zum Schreiben kann sehr gut in einer Schreibgruppe erprobt werden. Es wird bewusst ein angst- und wertungsfreies Klima geschaffen. Die Lust und Freude, mit der Sprache zu experimentieren, zu spielen und sie dennoch ernst zu nehmen in ihrer Aussage, kann geweckt und gefördert werden. Die methodischen Ansätze des kreativen Schreibens und der Poesie- und Bibliotherapie sind dabei äusserst hilfreich. →

Erinnern und erfinden

Jedes Leben beinhaltet Herausforderungen, Misserfolge und mehr oder weniger harte Schicksalsschläge. Vergangenes kann nicht ungeschehen gemacht werden, doch es kann aus der Sicht des Heute neu interpretiert, anders gewertet werden. Der englische Ausspruch «Memory is imagination» bedeutet frei übersetzt Erinnerung ist Erfahrung. Erfahrung soll hier nicht heißen, dass Erinnertes angezweifelt oder nicht ernst genommen werden soll. Vielmehr heißt es, dass Erinnerung immer auch vom seelischen Erleben und der inneren Bildkraft beeinflusst ist und bereichert wird. In Schreibgruppen, auch in biografisch ausgerichteten, ist es erlaubt, Vergangenes anzupassen und zu verwandeln. Vergessenes darf neu erfunden werden. Denn auch in der Imagination liegt Wahrheit.

Leser/innen-Aktion 2

Schnuppertag «Schreiben als Kraftquelle»

Um den Leserinnen und Lesern von «visit» einen Einblick ins Schreiben in Gruppen zu ermöglichen, bietet Renate Rubin unter dem Titel «Schreiben als Kraftquelle» einen Schnuppertag an. Die Veranstaltung findet am 31. März im Dienstleistungszentrum Zürich im Seefeld statt und kostet 70 Franken. Inbegriffen sind ein Gipfeli am Morgen und der Pausenkaffee. Maximale Gruppengrösse zwölf Personen.

Schreibseminar «Erinnern und Erfinden»

Wer sich vertieft mit dem Schreiben befassen möchte, kann sich für ein fünftägiges Schreibseminar unter dem Titel «Erinnern und Erfinden» anmelden (Daten: 15. Mai, 12. Juni, 24. Juli, 21. August, 4. September). Es findet ebenfalls im Dienstleistungszentrum Zürich im Seefeld statt. Die Kosten betragen 600 Franken, die Tage können auch einzeln gebucht werden. Genauere Angaben und den Anmeldetalon können Sie unten bestellen.



Anmeldung/Bestellung

Ich/wir melden uns verbindlich für den Schnuppertag «Schreiben als Kraftquelle» an:

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Ich interessiere mich für das Schreibseminar «Erinnern und Erfinden». Bitte schicken Sie mir die Unterlagen an die 1. Adresse 2. Adresse.

Bitte senden an: Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion «visit», Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Fax 058 451 51 01

Mut zur Unebenheit

Ein in Italien gebräuchlicher Kommentar zu Erzählungen ist: «Si non è vero è ben trovato» (Wenn es nicht wahr ist, ist es doch gut erfunden). Ohne diese Freiheit in der Umsetzung von Erlebtem gäbe es keine Literatur und keine Kunst. Literatur und Kunst wirken befreiend, weil sie sich eben die Freiheit des Erfindens angeeignet und zur Blüte gebracht haben. Schreibarbeit lehrt einen, zu sich selbst Ja zu sagen, auch wenn man immer wieder über eigene Fehler und Unzulänglichkeiten strauchelt. Den idealisierten glatt geschliffenen Weg zu beschreiben ist langweilig, im Vergleich zu Schilderungen, welche die tatsächliche Beschaffenheit des Bodens benennen und von den Gefühlen, Fantasien und Hoffnungen erzählen, die uns bei der Überwindung von Hindernissen begleiten.

Die Heilkraft von Sprache und Dichtung

Schon vor 3000 Jahren war bekannt, dass Schreiben und Lesen für die Gesundheit des Menschen von grosser Bedeutung ist. In Alexandria und Theben galten Bibliotheken als heilende Orte und als Medizin für die Seele. Asklepios von Thessalien gilt als einer der grössten Heilkundigen des antiken Griechenlands. Er empfahl folgende Reihenfolge in der Anwendung von Heilmittel:

Zuerst das Wort, dann die Pflanze, zuletzt das Messer.

Die Heilkraft der Sprache nutzen, ihr nachspüren und sie wirksam werden lassen, das ist das Ziel der Poesie- und Bibliotherapie. Ihre Wurzeln hat sie im angelsächsischen Raum, insbesondere in den USA (ab ca. 1960). Die integrative Poesie- und Bibliotherapie wie sie am Fritz Pers Institut in Düsseldorf gelehrt wird, geht davon aus, dass der Mensch in seinem Wesen schöpferisch ist und dass er aus dem Dialog heraus lebt. Das Bestreben, Sprache zu gestalten, wird als menschliches Grundbedürfnis erkannt. Therapie meint in diesem Bezug Pflegen, Begleiten und Fördern.

Spielregeln der Schreibgruppe

In einer Schreibgruppe wird das Hinhören und das sich Austauschen über Texte geübt. Dies ist eine ebenso grosse, manchmal heikle, jedoch immer wieder lustvolle Herausforderung, wie das Schreiben selbst. Vor einer Gruppe etwas Eigenes vorzulesen, kostet Überwindung, ist aber immer freiwillig und ohne Zwang. Schön ist es, wenn innerhalb der Gruppe die Risikofreude wächst, einen Text vorzulesen, auch wenn er den eigenen Ansprüchen noch nicht genügt.

Das Reden über das Geschriebene sollte jedoch sparsam sein und nicht ausufern. Und die Person, deren Text besprochen wird, darf jederzeit die Diskussion um ihren Text beenden. Niemals wird die Autorin oder der Autor selbst ins Visier von Kritik, Deutung und Interpretation genommen. Ein pseudopsychologisches Ausloten der Schreiberin, des Schreibers wird ebenso wenig angestrebt wie gegenseitiges Entblössen oder übertriebenes Sich-Offenbaren.

*Renate Rubin ist ausgebildete Poesie- und Bibliotherapeutin (FPI), Erwachsenenbildnerin und Gerontologin. Sie gibt Schreibseminare für Institutionen und führt regelmässig öffentliche Seminare durch. Neben der Schreibarbeit ist sie im Kompetenzzentrum für Altersvorbereitung von Pro Senectute Kanton Zürich als Bildungsfachfrau für Pensionierungsvorbereitungsseminare tätig.