

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Erinnerungen schreibend wiederfinden  
**Autor:** Ugolini, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818846>

#### **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:** 31.01.2026

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

**DEM ALTERN EINEN AUSDRUCK GEBEN** Renate Rubin zeigt in Schreibatelier-Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich, wie sich Gefühle in Worte fassen lassen.

# ERINNERUNGEN SCHREIBEND WIEDER- FINDEN

Text//ESTHER UGOLINI Foto//RENATE WERNLI

Wenn Renate Rubin ein Buch aufschlägt, sucht sie darin nicht nur Unterhaltung oder literarische Inspiration für den Alltag. Sie versetzt sich mithilfe von Romanen, Erzählungen oder Gedichten in andere Gefühls-, Erlebnis- und Gedankenwelten. «Schon in der Pubertät fühlte ich mich häufig eingesperrt im eigenen Denken», erinnert sich die gelernte Buchhändlerin an den Ursprung ihrer Begeisterung für das geschriebene Wort. «Ich wollte viele verschiedene Leben leben und mich nicht für ein einziges entscheiden müssen.» Möglich machte das die Literatur: «Ich konnte eintauchen in völlig unterschiedliche Geschichten, Denk- und Lebensarten.»

## Heilende Wirkung von Worten

Heute erliest die 54-jährige Zürcherin nicht nur sich selbst immer wieder neue Welten, sondern macht diese speziellen Gedankenreisen auch für andere möglich. Seit mehr als zehn Jahren arbeitet Renate Rubin als integrative Poesie- und Bibliotherapeutin und leitet unter anderem auch Kurse bei Pro Senectute Kanton Zürich - zum Beispiel das aktuelle Angebot «Mein Lebensbuch», bei dem die Teilnehmenden ein Erinnerungsbuch in Text und Bild gestalten.

«Ich war und bin sehr fasziniert von der Möglichkeit, für mein inneres Erleben Form und Ausdruck zu finden, sei das mit Worten, durch Bewegung oder auch durch das Malen.»

Die Bibliotherapie umfasst Methoden, mit der die heilende Kraft von Literatur und Sprache aktiviert und genutzt werden kann. Mit den Kursteilnehmenden liest die Literaturfachfrau dafür unterschiedliche Lyrik oder Prosatexte und lässt diese erst einmal wirken. In einem nächsten Schritt werden eigene Texte verfasst und nach Wunsch in der Gruppe besprochen. «Jeder literarische Text löst ganz individuelle Denk- und Erinnerungsprozesse aus», beschreibt Renate Rubin die Wirkung dieser Arbeit. «Die Schreibenden werden durch das Hinhören auf die gewählten Texte zu eigenen Sätzen und Gedanken verführt. Das Schreiben geht so leicht von der Hand und bringt Überraschendes hervor.»

## Dem inneren Erleben Ausdruck verleihen

Obwohl es sich bei diesem Ansatz um eine alternative Therapieform handelt, die sich etwa in Skandinavien und den USA an Kliniken, Schulen oder Altersheimen etabliert hat, steht der therapeutische Ansatz bei den Kursen von Renate Rubin nicht im Zentrum. Die Erwachsenenbildnerin hat sich zwar in einem Nachdiplomstudium der Gerontologie umfassende Kenntnisse über Alter und Alterungsprozesse angeeignet. «Als psychotherapeutische Arbeit verstehe ich mein Kursangebot aber nicht. Man kommt nicht krank zu mir und geht gesund wieder nach Hause», betont sie. Vielmehr soll die Bibliotherapie einen Weg zum eigenen kreativen und biografischen Schreiben aufzeigen und damit den Teilnehmenden helfen, ihre Gefühle in Worte zu fassen und Erinnerungen schreibend wiederzufinden. Das Rüstzeug für diese Methode hat sich Renate Rubin am deutschen Weiterbildungsinstitut «Europäische Akade-

mie für psychosoziale Gesundheit» angeeignet. Vor aus gingen Ausbildungen im Bewegungs- und Theaterbereich und später dann eigene Kurserfahrungen mit kreativem Schreiben. «Ich war und bin sehr fasziniert von der Möglichkeit, für mein inneres Erleben Form und Ausdruck zu finden, sei das mit Worten, durch Bewegung oder auch durch das Malen», wie die vielseitig interessierte Lese- und Schreibspezialistin betont.

### Wenn Geräusche und Gerüche lebendig werden

Als bereichernd erlebe sie auch die vielfältigen Reaktionen und Erinnerungen, die das Lesen und Verfassen von Texten in ihren Schreibgruppen auslösen, betont Renate Rubin. Zum Beispiel als sich eine neunzigjährige Frau beim Schreiben eines Gedichtes erinnerte, dass sie lange Zeit sehr intensiv und gut Klavier gespielt hatte. Eine Fähigkeit, die durch die Umstände ihres Lebens in Vergessenheit

geraten war. Oder wenn Gedächtnisbilder aus der Kindheit unversehens wieder lebendig werden – samt speziellen Geräuschen oder Gerüchen.

«Kunst hilft, der Fülle des Lebens zu begegnen. Die Art, wie das geschieht, ist sehr beeindruckend», sagt Renate Rubin, die ihre Erfahrungen auch als Dozentin für Sprache und Gerontologie am Zentrum für medizinische Bildung in Bern weitergibt. «Das Alter wird häufig ausschliesslich mit negativen Begriffen behaftet», betont die Fachfrau, «und oft beklagen sich Betagte über Unterforderung.» In bibliotherapeutischen Kursen würden sie dagegen nicht in erster Linie als alte Menschen angesprochen, sondern als solche, die Bedeutendes zu sagen hätten und über einen reichen Schatz an Erfahrungen und Erlebtem verfügen würden. «Die Erinnerungen kommen in einer besonderen Unmittelbarkeit», schildert Renate Rubin die schreiberische Zeitreise der Kursteilnehmenden.

**Renate Rubin lässt ältere Menschen an ihrer Leidenschaft für das geschriebene Wort teilhaben. Sie ermuntert zu Ausflügen in die eigene Erinnerungs- und Gefühlswelt.**

