

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ein Lebensbuch als persönliches Zeitdokument  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820707>

### **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:** 17.01.2026

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



# Ein Lebensbuch als per

Die eigene Lebensgeschichte festhalten: Schreiben ist Erinnerungsarbeit und Gedächtnis-training – und tut der Seele gut. Die Journalistin und Erwachsenenbildnerin Esther Kippe lädt ihre Kursteilnehmenden ein, sich auf diesen spannenden Prozess einzulassen.

VON USCH VOLLENWYDER

Auf dem grossen Papierbogen stehen Frühlingswörter: Ostern und 21. März, Schneeschmelze und Bärlauch, zwitschern, blühen, erwachen und verlieben, Schulanfang, Kniesocken und Frühlingssputz. Zu Beginn des fünften Nachmittags des sechsteiligen Schreibkurses «Das Handbuch der Erinnerung» hatte die Leiterin Esther Kippe die Teilnehmenden aufgefordert, Stichwörter zum Thema Frühling zusammenzutragen. Das Blatt füllte sich rasch. Nun stellt sie die erste Aufgabe: «Schreibt zu einem dieser Begriffe einen kurzen Text.»

Es wird still im hellen Kursraum «Agua» im Hotel Cascada am Luzerner Bundesplatz. Erinnerungen steigen auf. Die Anwesenden beginnen zu schreiben, die meisten ohne zu zögern. Peter – im Kurs ist man per du – erinnert sich an eine Skitour während der Schneeschmelze, Nelly an ihr selber hergestelltes Bärlauch-Pesto, und Ruth beschreibt einen Frühlingsmorgen. Das sei eine ihrer Aufgaben als Kursleiterin zum Thema «Zurückblenden – schreiben – wertschätzen», sagt Esther Kippe: «Mit einem Impuls führe ich die Schreibenden an ihre Erinnerungen heran.»

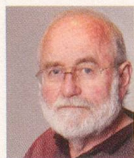
Dazu bekommen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer schreibhandwerkliche Tipps und Hintergrundinformationen und haben auch Hausaufgaben zu erledigen. So wurde am vorangegangenen Kurstag besprochen,

welche Persönlichkeitsmerkmale – körperliche Eigenheiten, Interessen, Verhalten, soziale Verhältnisse – eine Figur charakterisieren. Als Aufgabe sollte mithilfe dieser Auflistung eine Person dargestellt werden. Monika liest den Text vor, den sie über ihre Grossmutter geschrieben hat.

Sie beschreibt, wie sie im hohen Bett neben der Grossmutter schlafen durfte, das Kirschsteinsäcklein aus dem warmen Ofenloch an den Füßen. Als sie liest, wie die Grossmutter im langen weissen Nachtwand jeweils die Nadeln aus dem Haarkranz löste und dieser sich als langer Zopf über ihre Schulter legte, wird genickt und gelächelt. An solche Szenen erinnern sich auch andere. «Ein Teilnehmer erzählte einmal vom Bild General Guisans, das in seiner Kindheit in der guten Stube hing», sagt Ruth. Da habe sie sich an die Stube ihrer eigenen Kindheit erinnert und es sei ihr wie Schuppen von den Augen gefallen: «Andere Männer und Frauen haben das Gleiche erlebt wie ich.»

Ein solches Erlebnis könne sehr motivierend wirken, sagt Esther Kippe. Viele Männer und Frauen meinten, nur spektakuläre Ereignisse und Abenteuer seien wert, aufgeschrieben zu werden. Im Kurs erfahren sie, dass auch andere Leben nicht einfach aufsehenerregend verliefen. «Diese Erfahrung macht Lust und Mut, die

## Peter Martin (73)



«Beim Schreiben werde ich mir richtig bewusst, wie viel in meinem Leben

schon geschehen ist. In meinen Erinnerungen wird wachgerufen, mit welchen Leuten ich zu tun hatte und welche Begegnungen mir im Laufe der Zeit wichtig waren.»

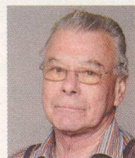
## Ruth Gabaglio (67)



«Eigentlich wollte ich gute Texte für ein Fotobuch schreiben lernen. Nun kommen

so viele Gedankenanstösse, dass ich gar nicht anders kann, als über meine Kindheit nachzudenken. Ich hätte nie gedacht, dass ein solcher Kurs so persönlich werden kann.»

## Herbert Blättler (71)



«Ich will möglichst viele Erinnerungen – auch Erinnerungen

meiner Mutter an ihre Tante – für spätere Generationen festhalten. Nicht nur meine Geschwister und erwachsenen Kinder, auch Leute in meinem Dorf wollen wissen, wie es früher war.»

## Monika Ming (64)



«Ich schreibe nicht im Speziellen für die nachfolgende Generation.

Ich mag neue Herausforderungen und die Reflexion über die Vergangenheit. Ausserdem interessiert mich, wie man rein handwerklich ein Erinnerungsbuch schreibt.»



# sönliches Zeitdokument



Foto: Peter Fischli

Zudem sei Schreiben ein «Gedächtnisraiding par excellence», wie die langjährige Kursleiterin sagt. Wörter und Sprache würden aktiviert, Verknüpfungen hergestellt, Fantasie und Kreativität angeregt, der geistige Horizont erweitert. Ihr Kurs soll Raum und Rahmen schaffen, in welchen schreibend Ängste überwunden und Entwicklungsprozesse ausgelöst werden. Dabei schöpft Esther Kippe aus einem grossen Repertoire an

eigene Lebensgeschichte ebenfalls festzuhalten», sagt Esther Kippe. In ihrem Kurs soll aber nicht ein fertiger Roman entstehen, sondern vielmehr ein persönliches Zeitdokument: ein «Handbuch der Erinnerung».

Esther Kippe rät ihren Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern zu einem dicken Ordner, in dem sich einzelne Geschichten und Briefe, Fotos und Dokumente chronologisch oder nach Themen geordnet zusammenstellen lassen. Dieses sich stetig entwickelnde «Lebensbuch» soll jederzeit zur Hand genommen und ergänzt werden können. Esther Kippe ist der festen Überzeugung, dass jeder Lebensweg es wert ist, als persönliches Zeugnis und Zeitdokument festgehalten zu werden.

Übungen und Themen, die sie für jede Gruppe wieder neu zusammenstellt. Sie staunt, wie sehr Schreiben das Selbstwertgefühl der Kursteilnehmenden beeinflussen und wohin es führen kann:

«Die eigene Lebensgeschichte rückblickend schwarz auf weiss und in der eigenen Sprache aufzuschreiben, führt oft zu einer Versöhnung mit schwierigen Situationen im Lebenslauf.» Da würden Knoten gelöst, Bitterkeit gemildert und Verhärtungen sich und anderen gegenüber aufgeweicht. Schreibenden gelinge es, ihrer Vergangenheit mit wertschätzenden Gefühlen zu begegnen: «Ich habe damals mein Bestes gemacht; ich konnte nicht anders. Es ist gut, so wie es ist.»

## Erwin Reinhard (67)



«Freude am Schreiben habe ich erst durch den Computer bekommen.

Falls ich einmal meine Lebensgeschichte aufschreibe, möchte ich damit zeigen: Auch wenn es schwierig ist, geht immer wieder ein Lichtlein auf.»

## Nelly Bickel (69)



«Ich bekam das Schreibvirus während einer Schreibwoche in St. Moritz. Ich

musste mich zuerst überwinden, in die eigene Tiefe zu gehen. Jetzt merke ich, wie gut es tut, Erlebtes schreibend zu verarbeiten und es so abzulegen.»

## Tildi Solèr (72)



«Ich bin begeistert, welch grosser Erinnerungsschatz dank der

Impulse in diesem Kurs zum Vorschein kam. Jetzt weiss ich, wie sich diese Erinnerungen ordnen und ergänzen lassen. Ich habe für mein Vorhaben eine gute Struktur erhalten.»

## Dolores Weber (66)



«Ich wollte schon lange meine Lebensgeschichte aufschreiben.

Im Kurs bekam ich genau das, was ich brauchte: Motivation und Handwerk. Jetzt heisst es dranbleiben. Vielleicht werde ich mich regelmässig mit einer Kollegin treffen.»