

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2016)
Heft: 3

Artikel: Die eigene Stimme wecken und stärken
Autor: Fischer, Monika / Furrer, Trudy
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820622>

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: 28.03.2026

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

Seit 10 Jahren bietet Trudy Furrer-Estermann verschiedene Schreibkurse an. Im Interview mit Zenit-Redaktorin Monika Fischer erklärt sie, weshalb ihr ein bewusster Umgang mit der Sprache wichtig ist und wie sich damit die persönlichen Lebensmöglichkeiten stärken und erweitern lassen.

Die eigene Stimme wecken und stärken

Monika Fischer: *Ich habe von der heilenden Wirkung des Schreibens gelesen und erfahre dies persönlich, indem ich niederschreibe und damit kläre, wenn mich etwas stark beschäftigt ...*

Trudy Furrer: Die Wirkung des Schreibens ist enorm vielfältig, weil sie wie die Erinnerungen eng mit den Sinnen verbunden ist. Deshalb können wir durch Schreiben unser Empfindungsspektrum pflegen und stärken. Wir werden aufmerksamer und lernen uns schreibend besser kennen und verstehen. Wir schaffen einen Zugang zur eigenen Welt, die häufig von Fremdem zugedeckt ist. Dies weckt und stärkt die eigene Stimme. Indem wir uns äussern, geben wir dem, was wir zu sagen haben, einen Wert. Ein bewusster Umgang mit der Sprache ist mir wichtig. Dies heisst für mich nicht in Floskeln zu reden, sondern die eigene Sprache zu finden und damit die persönlichen Lebensmöglichkeiten zu stärken und zu erweitern.

Was kann man sich unter einem Kurs über autobiografisches Schreiben vorstellen, und was braucht es dazu?

T. F.: Es geht nicht darum, chronologisch eine Biografie zu schreiben. Vielmehr sammeln wir Puzzleteile der persönlichen Biografie und setzen diese falls gewünscht zusammen. Manche sagen mir, dass sie sonst nicht schreiben würden. In diesem Sinne öffnen Schreibkurse eine Türe, die sonst geschlossen bliebe. Meine Kurse richten sich an Frauen und Männer aller Altersstufen. Es braucht dazu keine Schreib Erfahrung, nur Papier und Stift und Interesse und Freude am Schreiben. Meine Fortsetzungskurse umfassen sechsmal je drei Stunden, die Seminare vier bis fünf Tage. Ich habe auch schon andere Formen ausprobiert: Samstags- und Wochenendkurse oder gar Nachtschreiben.

Welche Vorstellungen haben die Teilnehmenden? Ist es ihr Ziel, eine Autobiografie zu veröffentlichen?

T. F.: Es gibt wohl Teilnehmende, die das möchten. Es ist jedoch nicht das Ziel meiner Schreibkurse. Ich biete auch nicht

an, die Texte zu lesen, zu korrigieren und zu redigieren. Doch rate ich den Teilnehmenden, die in den Kursen entstandenen Rohtexte zu Hause abzutippen und zum Beispiel in einer Mappe abzulegen, damit sie besser lesbar und auffindbar bleiben.

Wie sehen Sie Ihre Aufgabe als Kursleiterin?

T. F.: Ich versuche eine gute Atmosphäre zu schaffen und gebe Impulse, sich spielerisch anzuwärmen und den Schreibfluss zu finden. Dazu gibt es unzählige Möglichkeiten. Ich zitiere zum Beispiel ein Gedicht, einen Satz wie: «Achte bei Wind nicht auf den Wind, sondern darauf, was er bewegt» von Werner Lutz. Ich lese den Text zweimal laut vor und frage die Anwesenden, was er bei ihnen auslöst. Sie sollen frei assoziieren und alles aufschreiben, was ihnen in den Sinn kommt. Wichtig ist, einfach spontan draufloszuschreiben und zu sammeln, damit der innere Kritiker nicht aktiv wird. Korrekte Grammatik und Rechtschreibung sind vorerst kein Thema.

Was folgt danach?

T. F.: Dann gebe ich Impulse, um das Gesammelte zu verdichten. Oder ich lasse sie auf einem Ikea-Meter mit dem Finger blind auf eine Zahl tippen. Diese Zahl entspricht dann dem Alter, zu welchem aus Erinnerungssplintern oder Zukunftsvisionen kleine Geschichten entstehen. Falls nötig, gebe ich einfache Hilfestellungen oder Impulse. Da es mir ein Anliegen ist, mit dem bewussten Sprachausdruck immer vertrauter zu werden, gibt es auch Anregungen zu wichtigen Gestaltungselementen von Texten. Kurze oder lange Sätze können z. B. Stilmittel sein, oder wir lassen den ersten und letzten Satz auf uns wirken und finden heraus, ob er die gewünschte Wirkung hat. Ich weise immer darauf hin, dass in den Kursen Rohtexte entstehen, die zu Hause überarbeitet werden können.

Welchen Vorteil hat das Schreiben in einem Kurs, in einer Gruppe?



T. F.: Manche Menschen möchten gerne schreiben, doch bleibt es beim Vorsatz. Der Kursbesuch hilft, das Vorhaben umzusetzen, und gibt eine gewisse Konstanz. Die Gruppe kann unglaublich inspirierend wirken und ermöglicht Distanz, indem man/frau sich nicht ständig um sich selber dreht. Es ist eine Bereicherung, die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen durch das gegenseitige Vorlesen ohne Wertung mit andern zu teilen.

Haben die Schreibenden keine Hemmungen, die doch sehr persönlichen Texte vorzulesen?

T. F.: Das Vorlesen ist freiwillig. Es ist vorerst ungewohnt, sich den Platz für die eigene Stimme zuzugestehen. Mit der Zeit festigt sich die Erfahrung, dass die Gruppe auch ein Übungsfeld darstellt und dass es nicht darum geht, anderen Vorstellungen entsprechen zu müssen, sondern Mut für das Eigene zu finden. Das Gefühl, nur alle andern seien gut, macht der Erfahrung Platz, ich darf so sein, wie ich bin, auch im Alltag. Der Humor und das gemeinsame Lachen entschärfen die Hemmungen. Die Faszination an der Vielfalt von Ausdruck und der Mehrstimmigkeit der verschiedenen Sprachmelodien verbindet.

Sie sind ausgebildete Psychotherapeutin. Haben die von Ihnen angebotenen Schreibkurse auch einen therapeutischen Hintergrund?

T. F.: Nein, ich weise in den Ausschreibungen immer klar darauf hin. Doch ist mein beruflicher Hintergrund ein Vorteil, indem ich bei Bedarf auffangen kann, wenn das Schreiben allzu Schmerzliches auslöst.

Wer besucht ihre Schreibkurse?

T. F.: Es sind ganz unterschiedliche Menschen, vorwiegend Frauen im Alter zwischen 50 und 80 Jahren. Ich finde dies stimmig, haben wir doch in dieser Lebensphase Zeit zum Atmen und zu schauen, welchen Weg ich gegangen bin, wo ich stehe, wohin ich will.

Was hilft Menschen, die keinen Kurs besuchen können oder möchten, ihren Schreibfluss zu finden?

T. F.: Dazu gibt es unzählige Möglichkeiten, Hauptsache, man tut es: zum Beispiel täglich in einem speziellen Heft nur einen Satz aufschreiben oder sechs einfache Begebenheiten notieren oder eine Tagesaktualität festhalten, die besonders bewegt. Eine spannende Erfahrung kann es sein, täglich am Morgen drei A4-Seiten von Hand zu schreiben. Ich habe stets ein kleines Spiralheft bei mir, das ich einseitig beschreibe. So kann ich einzelne Seiten herausreissen, ordnen und ablegen. Ich finde es schön, wenn wir der jüngeren Generation etwas Schriftliches zu unserer Biografie weitergeben können. Häufig ist es doch so, dass wir uns erst dann für die Elterngeneration interessieren, wenn sie nicht mehr ansprechbar ist. Eigene, aufgeschriebene Erinnerungen, in welcher Form auch immer, haben für mich selber eine lebensintensivierende Kraft.

Zur Person

Trudy Furrer-Estermann, 1949, ist in Rickenbach LU aufgewachsen. Die Mutter von drei Töchtern und zweifache Grossmutter ist eine leidenschaftliche Tagebuchschreiberin und gibt seit zehn Jahren Schreibkurse in ihrer Schreibwerkstatt in Mettmenstetten ZH.