

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 66 (1988)
Heft: 5

Artikel: Schreiben - nicht so schwer
Autor: Klauser, Margret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724351>

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: 14.01.2026

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

Schreiben – nicht so schwer

«Liebes Sozialamt!»

«Welch wundervolle Idee von Ihnen, uns Ältere und Alte zu solch einem Wettstreit anzuregen. Man lebt ja zum zweiten Male durch diese Erinnerungen, seien sie nun ernster oder heiterer Art.» Mit diesen Worten schickte eine 85jährige Travemünderin ihre beiden Geschichten an das Sozialamt der Hansestadt Lübeck. 1978 hatte es einen Schreibwettbewerb «Heute – gestern – vorgestern: Ältere Mitbürger erzählen» ausgeschrieben. Die Jury wählte aus den 174 Erinnerungen zwanzig aus und stellte sie zu einem kleinen Buch zusammen, das reissenden Absatz fand. Was vor zehn Jahren in Deutschland gesät wurde, ist in den letzten Jahren auch bei uns in der Schweiz langsam gekeimt und als farbige Blume aufgegangen.

Zum Beispiel ...

Schon 1980 ermunterte in Winterthur die Pro Senectute-Stelle in Zusammenarbeit mit dem Volkskundlichen Seminar der Universität Zürich ältere Einwohner, ihre Lebensgeschichten aufzuzeichnen und ihnen einzureichen. Das Echo war enorm: 110 Frauen und 100 Männer begannen zu schreiben. 37 Lebensgeschichten – die Autoren waren zwischen 1893 und 1901 geboren – wurden gedruckt und im Band mit dem Titel «Lebzeiten» herausgegeben. Ein Stück Kulturgeschichte der Jahrhundertwende! (Um der Lesbarkeit willen dürften solche Beiträge ruhig ein wenig gekürzt werden.)

Erfahrungen aufschreiben

Schon immer haben prominente wie auch ganz einfache Menschen ihre Lebensgeschichten niedergeschrieben. Sie erzählen uns, wie man früher jung war, wie hart der Weg zu einem Beruf sein konnte, wie und was man verdiente, um mit seiner Familie leben zu können, oder auch, wie früh manche Erwachsene dahinstarben. Das war früher ... doch heute, wo alle älter werden und die Musse eines gesicherten Lebensabends geniesen können, heute fragt sich mancher: Wie wäre es, wenn ich versuchte, mein Leben für meine Kinder und Enkel oder einfach für mich aufzu-

zeichnen, vielleicht würde dann bei meinem Tode ein kurzer Lebenslauf verlesen, in dem ich mich selbst darstellen könnte und nicht nur leere, zufällige Floskeln darin ständen. Immer mehr «Schreibkurse», «Schreibwerkstätten» oder «Schreib-Ateliers» werden angeboten und finden manchmal zuerst zögernden, dann aber immer verbreiterten Anklang. Es liegt an der Sache, dass es keine grossen Kreise sein können, müssen die einzelnen Teilnehmer doch bereit sein, ihre Entwürfe vorzulesen, ohne dass der Inhalt nach Qualität oder Inhalt gewertet wird. In den letzten Monaten habe ich verschiedene solche Kurse besucht, nachdem ich zuvor selbst einen in der Zürcher Altstadt durchgeführt hatte.

Evangelisches Tagungszentrum Schloss Wartensee

Im herrlich gelegenen Schlossgebäude am Rorschacherberg, von dem der Blick weit über den Bodensee schweift, finden immer wieder mehrtägige Schreibkurse jeder Art statt. Ich hatte Gelegenheit, im März an einem von Theresa Engeli und Irene Schwander geleiteten Kurs «Senioren schreiben ihre Geschichte(n)» dabei zu sein. Zehn Teilnehmer – neun Frauen und (leider nur) ein Mann – reisten aus der Umgebung an, um sich in fünf Tagen kennenzulernen und sich zu schreiben.

Zuerst versuchten die Leiterinnen zu erfahren, warum die Teilnehmer aus meist ländlichen Gegendern überhaupt schreiben wollten: Manche hatten von einer Tochter ein leeres Buch geschenkt erhalten, das sie sofort mit Erinnerungen füllten. Andere führen seit Jahren ein Tagebuch oder schreiben lange Briefe in alle Welt. Wieder andere wollten eine Familienchronik erstellen und fanden keinen Ausweg mehr aus dem Dickicht der vielen Erinnerungen. Wie aber weiter? Alle nickten zustimmend, als eine Teilnehmerin meinte: «Ich hoffe, es gehe hier etwas auf!»

Nach dem ersten Nachtessen wurde spielerisch mit dem Schreiben begonnen. Jeder zog fünf

Wörter, aus denen mit Mühe und Phantasie abstruse Sätze gebildet wurden. Beim Vorlesen im allgemeinen Gelächter verloren auch Ängstliche ihre Hemmungen und begriffen: Hier beim Schreiben gibt es ja gar kein «richtig» oder «falsch».

Am nächsten Morgen begann der Kurs mit einigen Turnübungen und einer Meditation mit geschlossenen Augen. Sachte und mit leiser Stimme führte die eine Leiterin die Senioren durch das Haus ihrer Kindheit, über Treppen und Flure – dann wurde man aufgefordert, aus diesem Erlebnis heraus zu schreiben. Jeder hatte eine andere Erinnerung zuvorderst, und so waren die vorgelesenen Bruchstücke aufregend verschieden und sehr persönlich. Niemand dachte mehr daran, sich zu zieren – alle waren sofort mitten im Schreiben. Sie waren schon nach kurzer Zeit zu einer Gruppe zusammengeschmolzen, eine Voraussetzung für einen erfolgreichen Kurs.

Schreibwerkstatt im «Karl dem Grossen», Zürich

Ende April fand im «Karli» beim Grossmünster, dem stilvollen Zentrum des Seniorenamtes, ein ganztägiger Schreibkurs statt. Irene Schwander, St. Gallen, leitete ihn. Etwa 15 jüngere und ältere Frauen kamen zusammen – und wieder nur ein Mann. Alle waren offenbar schon versiert im Schreiben und gewohnt, an solchen Schreibwerkstätten teilzunehmen.

Nachdem sich alle vorgestellt und ihre Wünsche geäussert hatten, offenbarte auch Frau Schwander, warum sie gerade von dieser Schreibwerkstatt so fasziniert ist: Das Schreiben von Erinnerungen weite sich zusehends aus in Richtung Selbsterfahrung, Schreiben sei ein Mittel, das sie selbst sehr gestärkt habe. Doch wichtig scheine ihr bei all diesem Schreiben, die eigene Sprache zu finden und sich von der Freude anstecken zu lassen, immer etwas Neues entdecken zu können.

Mit einer 20minütigen, Yoga-artigen Entspannungsphase – Imagination nannte es Irene Schwander – wurden die Teilnehmer in ihre früheren Zeiten zurückgeführt, bis sie beim Wandern durch ihre Jugendzeit irgendeinem Menschen begegneten, den sie nun beschreiben sollten. Hans Bieri erzählte, ganz in seiner Art, kurz und originell:

«Königin zu Besuch

Ist das jedesmal ein Fest, wenn mein Grosi zu Besuch kommt. Ich dekoriere die Wohnung, lege eine Platte auf das Grammophon, das ich mit einer Kurbel aufziehen muss. Dann ziehe ich mich ulzig an und warte der Dinge, die da kommen.



Es läutet, juhui, meine Königin kommt! Lächelnd steht Grosi vor der Tür, im schwarzen Rock mit weissem Krägli, Schnürschuhen, Hut mit Hutmadel und natürlich mit dem ersehnten Päckli in der Hand. Ich verneige mich tief vor meiner Königin, dann geleite ich sie in die Stube zum Lehnsstuhl. Grammophon eingestellt, Musik, ich schwinge mein Schweizerfähnlein. Dann gehe ich vor meiner Majestät auf die Knie, küsse ihr gnädigst die Hand und überreiche ihr selbstgesuchte Blüemli. Lächelnd nimmt sie meine Huldigungen entgegen und gibt mir ihr Päckli. Juhui, meine heissgeliebten, von Grosi selbstgebackenen Schenkeli.

Dann wird gefeiert und gespielt, meine Königin macht alles mit, einfach wundervoll für mich kleinen Jungen.

Nur zu schnell geht der Besuch vorbei, und in feierlichem Zeremoniell verabschiede ich mein Grosi. S isch eifach herrlich gsi!»

Geführte Autobiographie

Marlisa Fritschi nennt ihr Kursangebot «Geführte Autobiographie». Es ist gedacht für reife, seelisch gesunde Erwachsene jeden Alters, also auch für Senioren, die ihren Lebenslauf für ihre Nachkommen aufzeichnen möchten. Frau Fritschi arbeitet nach der amerikanischen Methode der Gerontologen Birren und Hateley. Bei dieser Methode dienen Lebensthemen als Leitlinien und nicht der üblicherweise gebrauchte zeitliche Ablauf. In Kalifornien fand Marlisa Fritschi unter anderem ein Seniorenzentrum, in dem eine

frühere Lehrerin ältere Menschen betreute, die an ihrer Autobiographie schrieben. Unter diesen befand sich eine grössere Anzahl von Holocaust-Überlebenden, die schreibend ihre Erinnerungen verarbeiten konnten.

Die «Geführte Autobiographie» wird, in wöchentlichen Abständen, an 10 Halbtagen angeboten, im kommenden Spätherbst auch in einem Ferienkurs in der Laudinella, St. Moritz.

Schreibmorgen in der Altstadt

Meinen eigenen Kurs, der vor etwa einem Jahr in der Predigergemeinde stattfand, nannte ich «Erinnerungen aufschreiben». Ich wollte bewusst vermeiden, dass die Teilnehmer meinten, ihre Memoiren schreiben und womöglich drucken zu müssen. Es erschienen vier Frauen und vier (!) Männer. Eine Frau erklärte zwar sofort energisch, dass sie nicht schreiben werde, dafür sprechen – ihre Erinnerungen gehörten dann zum Interessantesten in der Gruppe.

Zu Beginn der Kursstunden las ich wohl einmal eine kurze Passage aus irgendeiner Lebensgeschichte und bat dann meine «Schüler», jetzt eine gute Viertelstunde über das angeschnittene Thema (z. B. der erste Schultag) zu schreiben. Die Stille und der Eifer der Schreibenden beeindruckte mich sehr, noch mehr, dass alle ihre so verschiedenen Erinnerungen preisgaben. Beim nächsten Schreibmorgen erzählte uns eine Teilnehmerin: «Daheim schrieb ich ganz besessen über meinen ersten Schultag und rief dann meiner 83jährigen Mutter an, um ihr alles vorzulesen. Sie meinte darauf trocken: Das stimmt ja alles nicht ... aber für mich war es so gewesen!» Darauf entstand eine brennend interessante Diskussion: Können Erinnerungen immer «wahr» sein? Einer meinte, man könne mit Erinnerungen nicht rechnen: Verdrängen, Vergessen, Hinzufügen spielen da eben eine grosse Rolle. Ich versuchte jeweils, meine Schreibmorgen mit einer Foto anzukurbeln, sei es nun «Zeppelin über der Stadt» oder «Internierte in der Schweiz», worauf dann alle ihre ganz eigenen Erinnerungen heraufbeschworen und in der Folge zu Hause daran weiterschrieben.

Mein Ziel wäre es, die Kursteilnehmer mit (alten) Fotos, Zeichnungen, Plänen (Haus, Zimmer), alten Belegen, Lohnauszügen, Lebensmittelpreisen oder Hausmittelchen und geschriebenen Erinnerungen so weit zu bringen, dass sie für

frauengold
Der Spezial-Melissenwein für Frauen in jedem Lebensalter. Frauengold bringt gute Laune und Lebensfreude. Frauengold, mit viel Melisse, aber wenig Alkohol, in Apotheken und Drogerien erhältlich.

sich oder ihre Kinder ein Erinnerungsbuch zusammenstellen würden – jeder eine eigene kleine Biographie schriebe.

So war es damals

So kann man also auf die verschiedensten Weisen an seine Erinnerungen heranrücken und sie auf irgendeine Art darstellen: Schreiben, auf Band sprechen oder gar – spielen. Fabio Eiselin, Schauspieler und Theaterpädagoge, hat letztes Jahr mit zwei Kolleginnen versucht, in Albisrieden Autobiographien zu spielen. Dieses Beispiel (Zeitlupe 2/88) «So war es damals» hat mir gefallen, und ich hoffe, dass in naher Zukunft eine Stelle zu einem Projekt bereit wäre: Erinnerungen zu schreiben, zu zeichnen, zu spielen oder zu tanzen. – Ein weites Feld!

Margret Klausner

Adressen:

- Pro Senectute Zürich, Tel. 01/55 42 55
- Ev. Tagungszentrum Schloss Wartensee, 071/42 46 46
- Zentren und Treffpunkte des Seniorenamtes der Stadt Zürich: Programme in allen Zentren zu holen
- Marlisa Fritschi, 8913 Ottenbach, 01/761 26 85
- Fabio Eiselin, Kreuzplatz 6, 8008 Zürich, 01/252 35 59

Literatur über dieses Thema habe ich in reichem Mass durch Udo Jahnke, Dokumentationsstelle, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich, 01/201 30 20, erhalten, wofür ich ihm herzlich danke.