

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 1-2

Artikel: "Du solltest ein Buch schreiben..."
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721136>

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: 04.05.2026

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

«Du solltest ein Buch schreiben ...»

Wohin sind die Jahre gegangen, wer bin ich geworden? Wenn die Berufsphase abgeschlossen ist und die Kinder endgültig aus dem Haus sind, beginnt für viele Menschen die Zeit des Erinnerns und des Erzählens. Das kann für sie selbst und andere zum Gewinn werden.

VON ESTHER KIPPE
MIT ILLUSTRATIONEN VON IRENE MEIER
UND BILDERN VON ANNE BÜRGISSER

Durch die Fensterfront ihrer Einzimmerwohnung in Zürich sieht Silvie Frère vorbei an Hausdächern bis zum See. Wenn die Bäume kahl sind, sogar hinüber zur Albiskette. Die Wohnung hatte ihre ältere Schwester ausgesucht, als Silvie Frère noch in den USA lebte. Und sie passte genau. Im März 2007 ist Silvie Frère nach 44 Jahren in die Stadt zurückgekehrt, in der sie aufgewachsen ist.

Wer Silvie Frère beim Erzählen aus ihrem Leben zuhört, geht mit ihr auf eine Zeitreise durch das Europa des Zweiten Weltkriegs und die zwei Aufbaujahrzehnte danach. Die Mutter, eine in Zürich aufgewachsene Deutsche, hat sich in den 1930er-Jahren in Paris mit dem französischen Kunstmaler Marcel Frère verheiratet. Mit ihren drei kleinen Töchtern verbringt sie gerade Ferien in Zürich bei der Grossmutter, als der Krieg ausbricht. Silvie, die Jüngste, ist sieben Monate alt. Die Mutter bleibt mit den Kindern in der Schweiz, während der Vater in die Armee einberufen wird. Er gerät in deutsche Gefangenschaft. Nach Kriegsende kehrt er nach Paris zurück. Die Ehe wird später geschieden. Unmittelbar nach dem Krieg verbringen Mutter und Kinder zwei Jahre in Davos; die fünfjährige Silvie ist an Tuberkulose erkrankt.

In unverfälschtem Zürcher Dialekt reisst Silvie Frère die Fenster zur Vergangenheit auf, als wären die Gestalten ihrer Kindheit soeben bei ihr ein- und ausgegangen: Mutter, Grossmutter, Freunde,

Viele Erinnerungen:
Silvie Frère trifft sich
einmal im Monat
in einem Erzählcafé
mit Gleichgesinnten.



Lehrer ... «Frère Jacques» und «de Franzos mit de rote Pluderhos» hänseln sie die Kinder in der Primarschule. Und bei einem Besuch beim Vater in Frankreich wird der Zehnjährigen bewusst, dass sie von den Franzosen als Schweizerin und in der Schweiz als Französin angesehen wird. Wohl fühlt sich das Mädchen vor allem in der Welt der Musik, mit der es dank Mutter, Grossmutter und einiger Lehrer früh in engen Kontakt kommt. Nach der Sekundarschule absolviert Silvie Frère die Ausbildung zur Modezeichnerin und tritt gleichzeitig dem Zürcher Bach-Chor bei. Mit 24 reist sie in die USA. Ein Jahr will sie dort bleiben.

Das Erzählcafé belebt Erlebtes neu

Seit Silvie Frère wieder in Zürich ist, nimmt sie regelmässig am öffentlichen Erzählcafé in einem städtischen Begegnungszentrum teil. Einmal im Monat treffen sich dort jüngere wie ältere Menschen, um zu einem vorgegebenen Thema Geschichten aus ihrem Leben zu erzählen. Für den Auftakt lädt das

Moderatorenpaar jeweils einen Überraschungsgast ein, der über besondere Erfahrungen mit dem Thema verfügt. Im Erzählcafé wird vor allem das Erzählen, das Wiedergeben von Erlebtem, praktiziert und gefördert. Im Gegensatz zum Diskutieren oder Philosophieren.

Erzählen und Geschichten hören sind menschliche Grundbedürfnisse. Doch in der westlichen Welt leben die Menschen schon lange nicht mehr in grösseren Gemeinschaften zusammen, in denen Erzähltraditionen gepflegt werden. Der Dorfbrunnen ist verschwunden, die «Stubete» dem Fernseher gewichen. Ältere Menschen wohnen nach einem langen ereignisreichen Leben häufig allein; Erzählen findet oft nur bei kurzen zufälligen Begegnungen statt. Es gilt heute, neue Erzählräume und -anstösse zu schaffen, wo vergessen Geglaubtes wachgerüttelt, gelebte Geschichte weitergegeben werden kann.

Entstanden ist die Idee des Erzählcafés in Berlin nach der Wende. Menschen unterschiedlicher Generationen

den Gruppentreffen nach Chur. In den Wochen dazwischen schreibt sie über ihre Eltern, ihre Kinderzeit, die Erwachsenenjahre, schliesslich über ihre Gegenwart, ihre Zukunft und den Tod. Das letzte Kapitel heisst: «Spuren, die ich hinterlasse». Zu jedem Kapitel gehört eine dreiteilige Reflexion: Was denke ich darüber? Was fühle ich dazu? Wie setze ich mich heute damit auseinander?

Offen erzählt Maria Scheuber vom kleinen Mädchen von damals; wie es sich als sechstes von acht Kindern von den Eltern nicht verstanden, nie geliebt fühlte. Erst mit dem Schuleintritt kam die Wende. Da konnte das Kind brillieren, erhielt die ersehnte Anerkennung. Während die Beziehung zur Mutter mit den Jahren an Wärme gewann, blieb sie zwischen Vater und Tochter zeitlebens kühl und distanziert. Maria Scheuber bedauert, dass sie es nie geschafft habe, sich ihrem Vater zu nähern. Und sie hätte gerne eigene Kinder gehabt. Doch die grosse Liebe war zu spät in ihr Leben gekommen.

Durch das Schreiben, die Reflexionen und die Rückmeldungen in der Gruppe kristallisierten sich für Maria Scheuber im Laufe des Biografiejahres neue Sichtweisen heraus. «Ich habe Inventar gemacht, den Lebensschrank ausgeräumt und wieder eingeräumt. Manches ist draussen geblieben.» Die schwierigen Kinderjahre vermag sie im Nachhinein als Lebensschule zu sehen, die sie gestärkt hat. Sie sei privilegiert, zieht Maria Scheuber Bilanz. Sie habe gute Gaben mitbekommen, gerade dank Vaters Einsatz eine gute Bildung genossen. Und sie sei Menschen begegnet, die ihr weitergeholfen haben.

Ihre Biografie hat Maria Scheuber auf A4-Blätter gedruckt und mit Fotos und Dokumenten ergänzt. «Jetzt bin ich erleichtert und kann mein Leben genießen. Aber ohne eine Struktur und die Gruppentreffen wäre das nie gelungen. Ohne Druck entsteht nichts.»

Schreiben in der Gruppe

Wenn ich einmal mehr Zeit habe ..., pensioniert bin ..., wenn die Gartenarbeiten gemacht sind ..., dann will ich über mein Leben schreiben. Viele Menschen verspüren mit dem Älterwerden den Wunsch, Erinnerungen zu Papier zu bringen. In der Schule schrieben sie gerne Aufsätze, später mit Begeisterung

Briefe an Freunde und Verwandte. Bei Familienfeiern ernten sie Applaus mit selbst verfassten Gedichten, und vielleicht führen sie seit Jahren Tagebuch. In ruhigeren Zeiten möchten sie ihre Schreiblust ausbauen und pflegen. Andere Menschen wiederum sind vor lauter Arbeitslast nie zum Schreiben gekommen, hätten es aber schon immer gerne versucht. In der dritten Lebensphase wagen sie den ersten Schritt.

In den vergangenen zehn Jahren haben die Angebote an Schreibkursen für Seniorinnen und Senioren auffallend zugenommen. Sie sind in den Programmen der Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen ebenso zu finden wie auf dem freien Erwachsenenbildungsmarkt. Das jährliche Angebot der Zeitlupe, eine Schreibwoche im Hotel Laudinella in St. Moritz, wird von immer mehr Leserinnen und Lesern genutzt. Statt zwei müssen oft drei Kurse im Jahr durchgeführt werden, damit die Warteliste nicht zu lang wird.

Mama, Opa, schreib «das alles» auf, so drängen häufig Kinder oder Enkel. Sie möchten, dass das Wissen über frühere Lebensumstände und die Geschichten der älteren Generation nicht verloren gehen. In vielen Fällen geht dies mit dem Wunsch der Betroffenen Hand in Hand: Ich will meine Erfahrungen an meine Nachkommen weitergeben; sie sollen wissen, wie wir gelebt haben und wo ihre Wurzeln sind. Nach schmerzlichen Lebensereignissen wie dem Verlust einer geliebten Person oder nach einer Krankheit hoffen manche Menschen auch, im Schreiben wieder zu sich selbst und zum Sinn in ihrem Leben zu finden. Und in mancher Seele nagt schon mal die Angst, irgendwann könnten die Erinnerungen ausgelöscht sein. Schreiben ist ein Mittel gegen das Vergessen und, ähnlich wie das Erzählcafé, besonders wirksam in der Gruppe, denn durch die Geschichten der Mitschreibenden werden laufend wieder neue Erinnerungen angestossen.

«Manchmal stiegen mir die Tränen in die Augen, und manchmal musste ich laut lachen», schrieb Silvie Frère im Vorwort zu ihren Kindheitserinnerungen «Beethoven's Eighth». Lachen und Weinen können auch in einem Schreibkurs nah beieinanderliegen. Dabei wandelt sich manchmal der ursprüngliche Druck, für jemand anderen Geschichten auf-

BÜCHER ZUM THEMA

➤ Ein Leitfaden mit Übungen, inhaltlichen Anregungen, schriftstellerischen Tipps und Rat fürs Recherchieren.

Stefan Schwidder: «Ich schreibe, also bin ich», Zentrum für biografisches Schreiben 2004, 214 Seiten, CHF 36.–.

➤ Die Autorin gibt praktische Hinweise, macht Übungsvorschläge und geht vertieft auf das Thema «Erinnerungen» ein. Sie berücksichtigt auch rechtliche und psychologische Aspekte des biografischen Schreibens.

Judith Barrington: «Erinnerungen und Autobiografie schreiben», Autorenhaus-Verlag 2004, 174 Seiten, CHF 33.–.

➤ Fragen können eine Lawine von Erinnerungen auslösen. Die Autorin hat 300 autobiografische Fragen zusammengestellt.

Gerhild Tieger: «Anleitung zur Autobiografie in 300 Fragen», Autorenhaus-Verlag 2004, 78 Seiten, CHF 22.80.

➤ Die Bücher eignen sich zum Vorlesen in Gruppen und sind eine riesige Fundgrube für das Wachrütteln von Erinnerungen. «Das waren noch Zeiten ...», Leserinnen und Leser der Zeitlupe erinnern sich, Band 1, 2 und 3, Pro Senectute Schweiz 2005, 2006 und 2007. Bestelltalon Seite 75.

Erzählcafés und Schreibseminare

In vielen Regionen der Schweiz führen die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen Erzählcafés und/oder Schreibkurse für ältere Menschen durch. Auskunft erteilen die regionalen Beratungsstellen. Die Telefonnummern finden Sie ganz vorne im Heft.

Die diesjährigen Zeitlupe-Schreibseminare «Ich habe viel zu erzählen» sind in dieser Ausgabe auf Seite 13 ausgeschrieben.

schreiben oder ein «Werk» verfassen zu müssen, in freudiges Staunen darüber, so viel gemeistert und ein so reiches Leben gehabt zu haben.

Ein Lebensbuch fürs Heim

Immer wieder wollen Margrit Herzogs schmale Hände nach etwas greifen. Auf dem Tisch, beim Gast, in der Luft. Behutsam, als wären es verirrte Jungvögel, fängt Gottfried Herzog die Hände seiner Frau ein, wenn sie ins Leere wandern. Umschliessen seine Hände die ihren, wird Margrit Herzog ruhig und entspannt sich. Schuhverkäuferin war sie früher gewesen, eine Frau mit viel Sinn für Schönes, die selber kreativ war, viel bastelte und deren Hände auch in freiwilligen Vereinsämtern gern gebraucht wurden. Als die beiden Töchter erwachsen geworden waren, nahm sie ihren Beruf wieder auf. Doch an all das kann sich Margrit Herzog nicht erinnern. Auch mitteilen kann sie sich nicht mehr. Wer etwas von ihr erfahren möchte, muss sich an ihren Mann wenden.

Vor drei Jahren zog sich Gottfried Herzog vorzeitig von seiner Stelle als Grundbuchbeamter zurück. Schleichend, über viele Jahre, hatte sich die Alzheimerkrankheit seiner Frau entwickelt. Jetzt wollte er für seine Partnerin da sein. Eine weitere Erkrankung führte dazu, dass sich ihr Zustand in den letzten anderthalb Jahren stark verschlechterte. Trotz Unterstützung durch die Spitex kostet Gottfried Herzog die Pflege viel Kraft. Der Gedanke, seine Frau in ein Pflegeheim geben zu müssen, rückt näher. «Am liebsten wäre es mir natürlich, wenn sie bis zuletzt hier bleiben könnte.» Hier, in der Wohnung in Zug, die seit dreissig Jahren ihr Zuhause ist.

In ruhigen Stunden ist Gottfried Herzog dabei, das Leben seiner Frau in einer biografischen Dokumentation festzuhalten. Angeregt hat ihn die Leiterin einer Pflegeabteilung für Alzheimerpatienten. Über die Biografie könne das Pflegepersonal im Heim die Patientin besser verstehen lernen, ihre Begriffswelt und Reaktionen erfassen und sie dadurch besser ansprechen und aktivieren. Gottfried Herzog möchte nicht, dass seine Frau ein «Fall» wird: «Ihre Biografie soll alle Lebensstationen beinhalten, die prägend für sie waren.» Bilder und Dokumente wie Schulfotos, Heiratsurkunde, Fähig-



Ein «Lebensbuch»:
Gottfried Herzog trägt alles über das Leben seiner alzheimerkranken Frau Margrit zusammen.

keitsausweise sollen den Text ergänzen. «Ich bin ein Sammler. In den vierzig Jahren unserer Ehe habe ich alles aufbewahrt.» Dazu gehören ordnerweise Unterlagen und selbstverfasste Berichte von vielen gemeinsamen Reisen, Hotelbelege, Menükarten ... Gottfried Herzog will auch nicht nur ein einziges «Lebensbuch» über seine Frau erarbeiten, sondern eine erweiterte Fassung für Verwandte und ein «grosses Lebensbuch» für seine Töchter. «Ich möchte ihnen zeigen, welch grossartiger Mensch ihre Mutter war.»

Und seine eigene Biografie? Bisher sei sein Leben nicht spektakulär verlaufen, findet Gottfried Herzog. «Wenn meine Frau einmal nicht mehr da sein sollte, werde ich sicher in ein tiefes Loch fallen, dann könnte mir das Schreiben eines solchen Berichts helfen, wieder Boden unter den Füßen zu spüren.»

Biografiearbeit für alle?

«Ein jeder Mensch hat seine Geschichte, die es wert ist, gekannt zu sein», soll der deutsche Dichter Friedrich Maximilian von Klinger (1752–1831) gesagt haben. Aber müssen wir nun alle unsere Lebensgeschichte schreiben, eine Lebensdokumentation erarbeiten für einen allfälligen Eintritt in ein Heim? Oder einem Erzählkreis beitreten? Was machen Menschen, denen das Schreiben ein Gräuel, das Reden in einer Gruppe nicht möglich ist und die ihr Leben trotzdem erzählen oder

dokumentiert wissen möchten? Da könnte ein Diktiergerät eine Hilfe sein. Erinnerungen lassen sich damit jederzeit, wann immer sie aufsteigen, bei Tag und in schlaflosen Nächten, auf einen kleinen Tonträger sprechen und jederzeit wieder abhören. Vielleicht findet sich später jemand, der die Geschichten abschreibt. Aber auch die Stimme der Erzählerin oder des Erzählers kann für die Nachkommen von besonderem persönlichem Wert sein.

Oder warum setzen sich enge Freundinnen und Freunde nicht zu zweit zusammen und machen gemeinsam Ordnung im Lebensschrank? Etwa so: möglichst viele Fotos und Dokumente zusammentragen, einander darüber erzählen, eine Auswahl treffen, kurze Kommentare oder Geschichten verfassen und alles chronologisch ablegen. An den Anfang kommt ein kurzer Lebenslauf, damit Bilder, Dokumente und Texte im richtigen Zusammenhang betrachtet werden können. Es könnten auch Projekte im Rahmen von «Senioren helfen Senioren» ausgearbeitet werden mit dem Ziel: Schreibgewandte, einfühlsame Seniorinnen und Senioren helfen anderen beim Sichten von Dokumenten und verfassen Texte nach Angaben ihres «Klienten».

Wie auch immer der einzelne Mensch sich mit seiner Biografie befasst, ob mit oder ohne Lebensbuch, eines ist sicher: Erzählen und Zuhören hilft leben. ■