

# SCHREIBEN

ÜBER DIE KRAFT  
EIGENER TEXTE, WENN MAN'S SCHWER HAT.

SIE KÖNNEN ES DREHEN UND WENDEN, WIE SIE WOLLEN. Dieses Heft hat zwei Anfänge, zwei Leserichtungen, zwei Schwerpunkte: Einerseits geht es um den Themenkomplex «Armut und Wohnen», andererseits zeigen wir Ihnen auf, wie Schreiben in schwierigen Lebenslagen unterstützend wirken kann.

Von hier aus lesen Sie sich in die Welt des Schreibens ein – eines Schreibens, das bei der Caritas Zürich 2010 seinen Anfang nahm, als erstmals eine Textwerkstatt für Armutsbetroffene durchgeführt werden konnte. Unter der Kursleitung von Schriftstellerin Tanja Kummer wurde jenen Menschen das Wort erteilt, die ganz genau wissen, wie es sich anfühlt, in unserer reichen Schweiz arm zu sein. Ein Interview mit der damaligen Kursteilnehmerin Ruth Kobelt finden Sie auf Seite 11 in dieser Publikation.

Im Frühjahr 2014 hatten wir nun die Möglichkeit, einen weiteren Kurs zu realisieren. Dieser wurde neu mit einem Einblick ins therapeutische Schreiben sowie ins Schreiben arrivierter Schriftstellerinnen und Schriftsteller ergänzt, zumal sich die Schreibwerkstatt der Caritas Zürich in diesem «Zwischendrin» bewegt – im Bereich zwischen dem persönlichen, verarbeitenden Schreiben, bei dem die eigene Lebens- und Leidenslage zu Papier gebracht wird, und dem professionellen Schreiben: dem Publizieren für ein Publikum, für eine Leserin/einen Leser, für Sie!

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die beiden Schreibwelten, welche die Werkstatt der Caritas Zürich ummanteln. Sie erfahren, inwiefern prekäre finanzielle Verhältnisse zur psychischen Belastung, ja gesundheitlichen Gefährdung werden – und warum Schreiben eine Möglichkeit sein kann,

das eigene Wohlergehen zu stärken (Seite 3). Zusätzlich geben die Schweizer Autorinnen und Autoren Milena Moser, Peter Stamm, Thomas Meyer und Franz Hohler Auskunft darüber, wie sie ihr Schreiben erleben: ein professionelles Schreiben für eine Leserschaft. Ein Schreiben, das nicht therapeutisch motiviert ist, das in fiktive Welten vordringt, dabei aber die Autorin, den Autor ebenfalls bereichern, beglücken, befreien kann.

All die vielen Worte übers Schreiben sollen Ihnen letztlich und natürlich Lust machen: die Lust, selber zum Stift zu greifen, eigene Texte in die Tasten zu tippen. Lassen Sie sich beim Einstieg in Ihre kreative Schreibearbeit von Tanja Kummer unterstützen: Eine Auswahl persönlicher Tipps der Autorin finden Sie auf Seite 23. Tanja Kummer gebührt an dieser Stelle ein ganz besonderer Dank, zumal sie bei der Wiederholung der Schreibwerkstatt im Januar/Februar 2014 erneut die Federführung übernommen hat. Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die während dreier Samstage engagiert, motiviert, talentiert mitgemacht haben. Die Texte, die im Rahmen des Kurses entstanden sind, bilden das Herzstück dieser Publikation (Seite 28).

**Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre.**

---

Andrea Keller

## INHALT

---

- 3** **Essay:** WENN, WENN, WENN... DANN! SCHREIBEN SIE
- 11** **Interview mit Ruth Kobelt:** «WENN ICH SCHREIBE, KLÄRT SICH DIE BRÜHE»
- 17** **Brückenschlag:** EINE ANTWORT AUF DAS LEBEN
- 18** **Interview mit Milena Moser:** «OHNE MEIN SCHREIBEN WÄRE MIR DIE WELT ZU VIEL»
- 23** **Schreibtipps von Tanja Kummer:** SCHREIBEN – JA, UND WIE!

## TEXTE AUS DER SCHREIBWERKSTATT:

- 28** Warum ich ein Doppelleben führe // **anonym**
- 29** Protokoll meiner Not // **anonym**
- 30** Stummes Gebet // **Hava Kurti Krasniqi**

## IMPRESSUM UND DANK

---

Herausgeberin: **Caritas Zürich**

Projektleitung, Redaktion: **Cordula Bieri, Andrea Keller**

Grafisches Konzept, Umsetzung: **Paolo Monaco, Designport GmbH, Zürich**  
[www.designport.ch](http://www.designport.ch)

Texte: **Cordula Bieri, Patrizia Cavelti, Andrea Keller, Tanja Kummer, Hava Kurti Krasniqi, Anita Stucki** sowie anonyme Autorinnen und Autoren.

Bilder: **Alex Zwalen** // [www.alexzwalen.ch](http://www.alexzwalen.ch)

Korrektur: **Andrea Keller, Ariel Leuenberger, Daniel Wirz**

Druck: **Fo-Fotorotar, CH-8132 Egg/ZH**

Auflage: **4000**

Weitere Informationen und Bezug: **Caritas Zürich**

**Beckenhofstrasse 16**

**8021 Zürich**

**Tel. 044-366 68 68**

[www.caritas-zuerich.ch/schreibwerkstatt](http://www.caritas-zuerich.ch/schreibwerkstatt)

Wir danken ganz herzlich und ganz besonders der Schriftstellerin Tanja Kummer und den Teilnehmenden der Schreibwerkstatt für ihren Einsatz, ihre Texte, für das Herzstück dieser Publikation. Wir danken unseren Interviewpartnerinnen und –partnern und den Urheberinnen und Urhebern der Zitate: Martina Bach, Annalis Dürr, Max Elmiger, der Familie Hariri, Franz Hohler, Ruth Kobelt, Thomas Meyer, Milena Moser, Doris Neuhäusler, Peter Stamm, Paul Wirz und Sabine Ziegler. Wir danken Alex Zwalen für die Bilder, Daniel Perrin, David Lätsch und Lisbeth Herger für die Anregungen, wir danken der Katholischen Kirche für die finanzielle Unterstützung – und allen anderen, die dieses Projekt in irgendeiner Form mitgetragen und ermöglicht haben.

**CARITAS** Zürich



# WENN, WENN, WENN... DANN! SCHREIBEN SIE

Der Volksmund lügt hier nicht: Man kann sich die Dinge von der Seele schreiben. Ausdruck wirkt befreiend. Schreiben stiftet Sinn, verbindet Erlebnisfragmente und Menschen. Wer schreibt, bündelt also, bändigt. Warum gerade Armutsbetroffene von der Verschriftlichung ihrer eigenen Geschichte profitieren können, zeigt ein Ausflug in die Welt der Schreibtherapie.

Text: Andrea Keller

Das Leben verwundet. Von Grund auf. Allein die Tatsache, dass unser Körper vergänglich ist, die Jugend, die Liebe – dass sich nichts festhalten lässt, sich nicht jeder Wunsch erfüllt... Das alles kann schmerzlich sein. Hinzu kommen so genannte «kritische Lebensereignisse»<sup>1</sup>: eine Scheidung, der Tod eines geliebten Menschen, eine ernsthafte Erkrankung, ein Unfall, der Verlust einer Wohnung oder der Arbeitsstelle. Plötzlich zerbröselt der Boden unter den Füßen. Man tappt in die Unsicherheit, fällt, fällt ins Leere und vielleicht gar heraus aus einer Gesellschaft, die sich stark über Konsum, Besitz, Leistung definiert. Bei Menschen, die in der reichen Schweiz in Armut leben, haben sich oftmals schwerwiegende Ereignisse in die Biografie eingekratzt: Bei einer Teilnehmerin der Schreibwerkstatt führte eine misslungene Operation zur finanziell belasteten Situation, bei zwei weiteren Teilnehmerinnen endete eine langjährige Beziehung auf sehr unschöne Weise und mit gravierenden Folgen. Der

Krieg im Heimatland zwang eine vierte Teilnehmerin in die Schweiz und in ein Leben mit einer neuen, andersartigen Armut<sup>2</sup>.

## ARMUT BELASTET, BESCHRÄNKT UND BEDROHT

Mit Armut sind psychische Belastungen verbunden, die die Gesundheit der Betroffenen bedrohen. Diese Gefährdung wird im Diskussionspapier «Armut macht krank» (2009) der Caritas deutlich<sup>3</sup>: Wer wenig gesellschaftliche Anerkennung erfährt, in seiner Entwicklung gebremst ist, durch den Verlust der Erwerbsfähigkeit Identität, Sinn, auch Hoffnung verliert, kann daran erkranken. Hinzu kommt, dass es Armutsbetroffenen oftmals an personalen und sozialen Ressourcen mangelt. Es fehlt häufig die Überzeugung, dass man sein Leben selber kontrollieren kann. Es fehlt häufig die Erfahrung, dass man den Anforderungen des Lebens gewachsen ist und alles einen Sinn ergibt. Es fehlt häufig ein unterstützendes Umfeld: Menschen, die das eigene Ich stärken, die Mut machen und trösten.

Eine jede Krise bietet aber zweierlei: das Risiko, an ihr zu scheitern – und die Chance, an ihr zu wachsen. Der österreichische Psychiater Viktor E. Frankl ist überzeugt: «Gerade dort, wo wir eine Situation nicht ändern können, gerade dort ist uns abverlangt, uns selber zu ändern,

<sup>1</sup> vgl. Villiger/Knöpfel 2009: 57

<sup>2</sup> siehe Kurzbiografien zu den Schreibwerkstatt-Texten: ab Seite 28 in dieser Publikation

<sup>3</sup> vgl. Villiger/Knöpfel 2009: 49ff.

nämlich zu reifen, zu wachsen, über uns selbst hinauszuwachsen.»<sup>4</sup> Und genau hierbei kann Schreiben unterstützend sein. Zumal man mit einem Stift ungemein viel mehr in der Hand hat, als man im ersten Moment glauben mag. Darüber sind sich Vertreterinnen und Vertreter des therapeutischen Schreibens einig: dass Schreiben eine geeignete Methode darstellt, Gedanken zu ordnen und Gefühle zu klären. Dass Schreiben eine Entdeckungsreise zu sich selber sein kann, heilsam wirkt, die Wahrnehmungsfähigkeit fördert und dabei hilft, Konflikte aufzuarbeiten sowie die Persönlichkeit weiter zu entwickeln, einen Schritt über die missliche Lage hinaus zu tun – und noch weiter, viel weiter.

## **SCHREIBEN ENTLASTET, ERWEITERT, ERMÖGLICHT**

Wie therapeutisches Schreiben gerade bei Menschen wirken kann, die von Armut betroffen und belastet sind, wird nachfolgend anhand dreier Vertiefungen illustriert:

### **(1) WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET**

Mit Lebensgegebenheiten und -ereignissen, die zur Armut führen, aber auch mit der finanziellen Belastung an sich, sind negative Gedanken und Gefühle verbunden. Sie können unterdrückt werden, aber solange wir nicht vergessen, verzeihen, wirklich verarbeiten oder verändern, was uns widerfahren ist und widerfährt, steht der Körper unter Stress. Anders formuliert: Nur weil wir uns nicht um unser Leid kümmern, heisst das noch lange nicht, dass uns dieses Leid nicht bekümmert. Unterdrückte negative Gedanken und Gefühle schränken ein: Die Funktionsfähigkeit unseres Arbeitsgedächtnisses leidet nachgewiesenermassen

darunter<sup>5</sup>. Wir sind nicht mehr zu derselben Leistung in der Lage, wie es vor derartigen kritischen Lebensereignissen der Fall war. Schreiben kann ein Weg sein, Leid zu bewältigen und so wieder frei zu werden für neue Erlebnisse, Aufgaben, Erfahrungen.

Liest man sich durch die Fachliteratur des therapeutischen Schreibens, so lassen sich in Bezug auf das «Ausdrücken von Unterdrücktem» folgende Wirkfaktoren herausdestillieren<sup>6</sup>:

- Zunächst unverstandene Emotionen, diffuse Gefühle, werden versprachlicht und dadurch «greifbarer», etikettierbar. Wenn wir wissen, was genau wir fühlen und warum, können wir auch besser damit umgehen.
- Durch das Niederschreiben und Überarbeiten setzt man sich wiederholt mit einer belastenden Lebenserfahrung auseinander. Gerade durch diese Wiederholung kann sich Gewöhnung einstellen. Wenn wir uns an etwas gewöhnt haben, verliert sich die Intensität der negativen Gedanken und Gefühle.
- Mit dem Verschriftlichen verletzender Erlebnisse heben wir den Prozess zur Unterdrückung auf. Wird die Unterdrückung aufgehoben, so zersetzen wir damit auch den chronischen Stressor, der ständig Energie zieht, uns in unseren Leistungen reduziert, der gesundheitlich belastet.
- Durch das Schreiben werden einzelne Erinnerungsfragmente zu einer kohärenten, also zusammenhängenden und verstehbaren Geschichte versammelt. Der Schweizer Psychologe David Lätsch bringt in diesem Zusammenhang die Reis-Metapher: Es ist leichter, einen Reisklumpen zu entsorgen, als eine Unzahl ungeordnet verstreuter Reiskörner.

---

<sup>4</sup> Frankl 2013: 48

<sup>5</sup> vgl. Heimes 2012: 71

<sup>6</sup> vgl. Lätsch 2011: S. 79 // Heimes 2012: 58ff.

## **(2) WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT**

Wer seine Arbeitsstelle verliert, die Unterstützung des Umfeldes, wer aus unserer Gesellschaft heraus stolpert, dem droht zusätzlicher Verlust: der Verlust seiner (vermeintlichen) Zweckbestimmung, der Verlust von Perspektiven, Entwicklungsmöglichkeiten, von Selbstbewusstsein und – nicht zuletzt – von Sinn<sup>7</sup>. Wenn wir uns aber entkräftet und entfremdet in einer Welt wiederfinden, die nach und nach oder ganz plötzlich sinnlos geworden ist, sind wir gesundheitlich gefährdet. Zumal das Leiden am sinnlosen Dasein einem «existenziellen Vakuum» gleicht, das als Ursache für psychische Erkrankungen, Süchte und Suizid angesehen wird<sup>8</sup>. Bei Menschen dagegen, die sich eine akzeptable Erklärung dafür zurechtlegen können, warum sie in eine unerfreuliche Situation geraten sind, ist der Boden unter den Füßen nicht gänzlich verloren. Und wenn wir davon ausgehen, dass der Sinn nicht in den Dingen selber liegt, sondern darin, wie wir die Dinge sehen, so haben wir immer die Chance, unser Dasein und uns selbst auch selber zu be-sinnen<sup>9</sup>.

Mit der Verschriftlichung negativer Erlebnisse und Gedanken ist also auch die Chance verbunden, die Dinge neu zu interpretieren. Nichts, was uns passiert, ist in Stein gemeißelt. Die eine, unverrückbare Wahrheit und Wirklichkeit gibt es nicht. Wir können die Geschehnisse aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten, ihnen unterschiedliche Bedeutungen zuordnen. Darin liegt eine gewaltige Kraft, ein Gewinn an Macht über uns selbst und die eigene Geschichte<sup>10</sup>. Niemand kann uns verbieten, die Welt und unser Erleben der Welt auf dem Papier zu umschreiben und umzuschreiben,

also quasi zu überarbeiten, neu zu bewerten. Der Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick sieht genau darin den Zaubertrick einer erfolgreichen Therapie: Eine Wirklichkeitskonstruktion, die nicht «passt», die schädigt und schmerzt, wird durch eine neue ersetzt, mit der es sich besser leben lässt<sup>11</sup>. Dabei geht es nicht darum, sich gekonnt etwas vorzulügen. Nicht die fantasievolle Erfindung ist das Ziel, sondern das fantasievolle Finden: Beim Schreiben liegt es in unserer Hand, wortwörtlich, eine Version zu entdecken, welche als Möglichkeit bereits in den Dingen enthalten ist. Eine Variante, die für uns Sinn macht und sich dadurch auch besser ertragen lässt, als alles, was vor dem Schreiben (vermeintlich) «wahr» war.

## **(3) WENN SCHREIBEN ZU GESELLSCHAFT FÜHRT**

Dass wir Freunde haben, eine Familie, ein unterstützendes Umfeld, mit dem wir uns verbunden fühlen, ist für die meisten Menschen sehr wichtig. Damit hängt auch die Möglichkeit zusammen, Gefühle wie Geborgenheit, Liebe und Zuneigung zu teilen. Nur müssen gerade armutsbetroffene Menschen oftmals die Erfahrung machen, dass dieses Umfeld zu bröckeln beginnt<sup>12</sup>. Dafür gibt es nachvollziehbare Gründe: Die Betroffenen ziehen sich ein Stück weit selber zurück, notgedrungen, indem sie sich gewisse gesellschaftliche Veranstaltungen nicht mehr leisten können, also beispielsweise auf ein Abendessen in einem Restaurant verzichten

<sup>7</sup> vgl. Villiger/Knöpfel 2009: 56

<sup>8</sup> vgl. Tiedemann 1993: 5, in Rex: 67

<sup>9</sup> vgl. Rex 2009: 18

<sup>10</sup> vgl. vom Scheidt 2003: 80

<sup>11</sup> vgl. Watzlawick 2012: 40f

<sup>12</sup> vgl. Villiger/Knöpfel 2009: 60f.

müssen, auf den Konzertbesuch, den Ski-Ausflug. Ausserdem erträgt man den Umgang mit anderen Menschen schlechter, denn je grösser der emotionale Stress, unter dem man steht, desto anstrengender kann es werden, mit anderen zusammen zu leben, zu arbeiten oder Dinge zu gestalten<sup>13</sup>. Andererseits können die eigenen Probleme für das Umfeld zu einer Belastung werden<sup>14</sup>. Zumal dann, wenn sich die Mitmenschen hilflos oder überfordert fühlen, ihre eigenen Probleme haben, nicht «heruntergezogen» werden wollen, keine Kraft vorhanden ist für die geballte Wut und Trauer anderer. Gemäss unterschiedlicher Studien kann Schreiben – obwohl an sich ja eine sehr zurückgezogene Angelegenheit – das soziale Leben wieder merklich verbessern. James Pennebaker, ein US-amerikanischer Professor für Psychologie, hat bei seinen Untersuchungen zum «expressiven Schreiben»<sup>15</sup> die Erfahrung gemacht, dass sich Menschen, die sich ihrer Probleme schriftlich annehmen, im sozialen Umgang wieder wohler fühlen, bessere Zuhörer und Erzähler werden, ja, bessere Freunde<sup>16</sup>. Schreiben über ein stressreiches Erlebnis kann zu einer Stimmungsverbesserung beitragen, was im Alltag offener und gewandter macht. Dies wiederum fördert die soziale Integration und führt zu mehr Unterstützung. Zudem übt man sich schreibend in der eigenen Kommunikationsfähigkeit, und wer mittels Sprache auszudrücken vermag, was er erlebt, fühlt oder wünscht, kann seine eigenen Gefühle angemessener einbringen, die Gefühle anderer geschulter erkennen<sup>17</sup>.

Schreiben kann natürlich auch in dem Sinn zu Gesellschaft führen, dass man in Gesellschaft schreibt, beispielsweise eben in einer Schreibwerkstatt, wie es die

Caritas Zürich angeboten hat. In der Gruppe ist es möglich, die anderen Teilnehmenden als Spiegel und Korrektiv zu erleben<sup>18</sup>. Ein weiterer, positiver Faktor eines solchen Gruppen-Schreiberlebnisses liegt darin, dass man sich der Allgemeinheit menschlicher Probleme bewusst wird. Die Psychologin Silke Heimes ist überzeugt, dass zwar jedes Leiden individuell ist, es aber Parallelen gibt, die Identifikation, Kommunikation und Empathie ermöglichen<sup>19</sup>. Und gerade darin besteht ein Teil des Heilsamen: Es ist heilsam, mit Gefühlen und Problemen nicht allein zu sein; das Gefühl der Gemeinsamkeit und Zugehörigkeit wirkt der Isolation entgegen.

## **VORSICHT: DER STIFT KANN AUCH ENTGLEITEN**

Vielleicht klingt das jetzt alles zu gut, um wahr zu sein. Vielleicht ist tatsächlich nicht nur wahr, was in den vorgängigen Abschnitten geschrieben steht – auf jeden Fall wäre es fahrlässig, das therapeutische Schreiben als Allheilmittel zu postulieren und nicht zugleich auf die Risiken hinzuweisen, die mit einer schriftlichen Vertiefung in die eigenen Abgründe und somit den Höllenkessel des Lebens verbunden sind. So kann es gelegentlich passieren, dass Menschen, die über ein emotional aufwühlendes Thema reflektieren, irgendwann vollständig davon besessen sind, anstatt es zu verarbeiten<sup>20</sup>. Ausserdem ist es gefährlich, den Eindruck zu erwecken, dass

---

<sup>13</sup> vgl. Pennebaker 2012: 23

<sup>14</sup> vgl. Heimes 2012: 110

<sup>15</sup> vgl. Infobox: Therapeutisches Schreiben – ein Beispiel, Seite 7

<sup>16</sup> vgl. Pennebaker 2010: 23f.

<sup>17</sup> vgl. Heimes 2012: 109ff.

<sup>18</sup> vgl. vom Scheidt 2006: 147ff.

<sup>19</sup> vgl. Heimes 2012: 22f.

<sup>20</sup> vgl. Pennebaker 2010: 31

sich ein jedes Problem schriftlich und im Alleingang bewältigen lässt. Es gibt professionelle Hilfe, die man beanspruchen kann, die man teils beanspruchen muss, um im Kern zu gesunden: die Hilfe von therapeutisch, sozialpädagogisch, seelsorgerisch kompetenten Personen, die einem mit professionellem Rat zur Seite stehen. Des Weiteren muss hier auch eingestanden werden, dass bis zur endgültigen Klärung der Fragen, wie und auf welche Weise Schreiben eine heilende Wirkung entfaltet und wer am meisten davon profitiert, noch einiges an Forschung zu betreiben sein wird<sup>21</sup> – wenn eine vollständige Klärung denn überhaupt möglich ist. Der österreichische Physiker und Philosoph Heinz von Foerster bezweifelt dies in schönen Worten:

**«Therapie! Was für eine Magie, in der Tat! Und wenn man bedenkt, dass die einzige Medizin, die Sie zur Verfügung haben, die Tanzschritte der Sprache sind und ihre Begleitmusik. Sprache! Was für eine Magie, in der Tat! Nur die Naiven glauben, dass Magie erklärt werden kann. Magie kann nicht erklärt werden. Magie kann nur praktiziert werden, wie Sie alle sehr gut wissen.»<sup>22</sup>**

In dem Sinne: Probieren Sie es aus, beobachten Sie, wie es sich anfühlt, seien Sie auch vorsichtig mit sich. Aber im Grunde spricht herzlich wenig dagegen – und Sie brauchen praktisch nichts, um damit anfangen zu können: keine teuren Utensilien, keine Fachkenntnisse. Etwas Zeit, ein Bleistift und ein Notizzettel reichen aus, um sich selbst und die Wahrnehmung der Welt ein kleines Bisschen zu verändern. Und in diesem kleinen Bisschen liegt ein grosses Potenzial. ◀

## **THERAPEUTISCHES SCHREIBEN – EIN BEISPIEL**

Therapeutisches Schreiben wird unterschiedlich praktiziert: alleine über dem Tagebuch brütend, in der Schreibgruppe, begleitend zu einer Therapie – mit oder ohne Feedback und Sharing (Teilen). Im Grunde geht es aber immer darum, sich hinzusetzen und sich die Zeit zu nehmen, über das, was einem im Leben widerfahren ist, schreibend nachzudenken, neue Sichtweisen und Möglichkeiten zu erarbeiten. Ein Beispiel: Beim so genannten **«expressiven Schreiben»** des US-amerikanischen Psychologen James W. Pennebaker wird an drei bis vier Tagen für jeweils fünfzehn bis zwanzig Minuten über ein belastendes Erlebnis geschrieben. Die Instruktion lautet dabei wie folgt:

**«Beim Schreiben möchte ich Sie bitten, wirklich loszulassen und Ihren tiefsten Gedanken und Gefühlen zu einem traumatischen Erlebnis nachzugehen. Sie können dieses Erlebnis mit anderen Bereichen Ihres Lebens verknüpfen: mit ihrer Kindheit, Ihrer Beziehung zu Ihren Eltern, engen Freundinnen und Freunden, Partnerinnen und Partnern oder irgendwelchen anderen Menschen, die Ihnen wichtig sind. Natürlich können Sie auch über die Zukunft schreiben: wer Sie gern sein möchten, wer Sie in der Vergangenheit waren oder wer Sie jetzt sind. (...)**»

(Pennebaker 2010: 19)

Pennebakers Studien haben gezeigt, dass sich bereits eine solche Schreibstunde in Stücken positiv auf das Immunsystem auswirkt: Die Probanden wiesen eine Verbesserung der Herzaktivität auf, des Gefäßsystems und sogar des biochemischen Arbeitens des Hirns und Nervensystems. Studierende, die an Pennebakers Experimenten teilnahmen, schrieben alsbald bessere Noten, hatten mehr Erfolg, auch ausserhalb der Schule. ▶

<sup>21</sup> vgl. Heimes 2012: 11

<sup>22</sup> von Foerster, in: Watzlawick/Nardone 2012: 85f.



Das «**expressive Schreiben**» von James W. Pennebaker ist nur ein Beispiel. Ein Beispiel, das Schule gemacht hat. Weitere therapeutische Schreibübungen sowie den Hinweis auf ein entsprechendes Angebot in Zürich finden Sie im Interview mit Ruth Kobelt (Seite 11).

## LITERATUR

→ Frankl, Viktor E. (2013): *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn* (25. Auflage). München: Piper Verlag GmbH.

→ Heimes, Silke (2009): *Kreatives und therapeutisches Schreiben: Ein Arbeitsbuch* (2. Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

→ Heimes, Silke (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.

→ Lätsch, David (2011): *Schreiben als Therapie? Eine psychologische Studie über das Heilsame in der literarischen Fiktion*. Giessen: Psychosozial-Verlag.

→ Pennebaker, James W. (2010): *Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe*. Bern: Verlag Hans Huber.

→ Rex, Annette (2009): *Auf der Suche nach dem verlorenen Sinn. Über den Nutzen des Schreibens als Instrument der Bewältigung von Traumata und Krisen*. Berlin: LIT Verlag.

→ Tiedemann, Peter (1993): *Über den Sinn des Lebens: Die perspektivische Lebensform*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

→ Villiger, Simone/Knöpfel, Carlo (2009): *Armut macht krank. Warum gesellschaftliche Verhältnisse die Gesundheit prägen* (Diskussionspapier 24). Luzern: Caritas-Verlag.

→ vom Scheidt, Jürgen (2003): *Kreatives Schreiben. Texte als Wege zu sich selbst und zu anderen*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH.

→ Watzlawick, Paul/Nardone, Giorgio (2012): *Kurzzeittherapie und Wirklichkeit* (2. Auflage). München: Piper Verlag GmbH.

**ANDREA KELLER**, \* 1981, ist Journalistin, eidg. dipl. Kommunikatorin (FH) und war 2009/2010 bei Caritas Zürich für die Entwicklung und Umsetzung der Kampagne «**wir sind arm**» zuständig, in deren Rahmen die Schreibwerkstatt erstmals durchgeführt wurde ([www.caritas-zuerich.ch/wirsindarm](http://www.caritas-zuerich.ch/wirsindarm)). Derzeit arbeitet Andrea Keller als Redaktorin beim Schweizer Radio und Fernsehen (SRF), daneben schliesst sie ihr Studium in Kunst- und Kulturvermittlung an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) ab. Die Wiederholung der Schreibwerkstatt sowie ihre Texte in dieser Publikation sind zugleich Teil ihrer Masterarbeit.

**«NATÜRLICH HAT SCHREIBEN EINEN ZWECK: DEN FERTIGEN TEXT, ZUM BEISPIEL. ABER DIE REDENSART ‹DER WEG IST DAS ZIEL› TRIFFT HIER ZU. DER SINN DES SCHREIBENS IST DAS SCHREIBEN UND DIE ERFAHRUNG VON DEM, WAS DABEI PASSIERT.**

**BEIM SCHREIBEN KANN ICH MICH SELBER SEIN – UND ZWAR VOLL UND GANZ. ICH MUSS MICH NICHT VERSTELLEN, ICH MUSS MICH NICHT ZURÜCKHALTEN. IM GEGENTEIL: ICH KANN MICH FREI ENTFALTEN UND DAS SAGEN UND TUN, WAS IN MIR DRIN IST. FÜR**

**MICH HAT SCHREIBEN VIEL  
MIT WAHRHAFTIGKEIT ZU  
TUN. MAN IST BEI  
UND MIT SICH SELBST.  
DAS IST DER GANZE SINN  
DAVON. ALLES ANDERE  
SIND ERFREULICHE UND  
WÜNSCHENSWERTE  
NEBENERSCHEINUNGEN.»**

---

THOMAS MEYER, \* 1974, gelang 2012 mit seinem Debütroman **«*Wolkenbruchs wunderliche Reise in die Arme einer Schickse*»** der literarische Durchbruch. Der Bestseller war für den Schweizer Buchpreis 2012 nominiert, wird demnächst verfilmt und kommt voraussichtlich 2015 in die Kinos. Derzeit arbeitet Thomas Meyer am Drehbuch dafür sowie an seinem zweiten Roman: **«*Rechnung über meine Dukaten*»**, ein Porträt über den exzentrischen Preussenkönig Friedrich Wilhelm I. Mehr: [www.herrmeyer.ch](http://www.herrmeyer.ch).

# «WENN ICH SCHREIBE, KLÄRT SICH DIE BRÜHE»

Ruth Kobelt schreckt nicht davor zurück, ihre Füllfeder in tiefes Schwarz zu tunken: In ihren Tagebüchern bringt sie emotionale Notlagen und Existenzängste zu Papier, im Rahmen der ersten Schreibwerkstatt der Caritas Zürich (2010) schrieb sie über den ständigen Verzicht in einer Welt des Überflusses. Bei Kobelts Texten fällt auf, wie gekonnt die Autorin in Worte fasst, was andere sprachlos macht.

Text: Andrea Keller

## **BEGINNEN WIR BEI ETWAS, DAS EIGENTLICH SEHR PRIVAT IST: BEI IHREN VIELEN, VIELEN TAGEBÜCHERN.**

(lacht) Ja, mit denen fülle ich tatsächlich eine ganze Schublade. Ich schreibe Tagebuch, seit ich dreizehn bin. In der Jugendzeit und als junge Erwachsene waren diese Bücher und Hefte sehr wichtig für mich, weil ich grosse Hemmungen hatte zu reden. Im Schreiben konnte ich mich ausdrücken. Ich bin zudem ein Mensch, der sehr viel Zeit braucht, um all meine Eindrücke und Erlebnisse zu verarbeiten. Mir fehlt wohl einfach ein Filter: Ich lasse vieles viel zu nah an mich ran.

## **UND SCHREIBEN HilFT IHNEN, DISTANZ AUFZUBAUEN?**

Ja. Ich kann gewisse Dinge ein Stück weit von mir weg schreiben, ablegen. Das Papier trägt mit. Und es hat etwas Klärendes: Manch-

mal sind diese äussere Welt und mein Innenleben eine dicke Sauce, eine undurchsichtige Brühe. Wenn ich dann aber zu schreiben beginne, erkenne ich die einzelnen Bestandteile. Gefühle werden konkreter, fassbarer. Plötzlich verstehe ich, warum ich verzweifelt bin und was wirklich weh tut. Besonders in den Jahren, in denen ich an schweren Depressionen und unter Existenzängsten litt, war das hilfreich und heilsam.

## **INWIEFERN?**

Ich habe beispielsweise begriffen, warum es in der Schweiz so schmerzhaft ist, arm zu sein – obwohl man nicht verhungert, obwohl man Kleidung hat, ein Dach über dem Kopf. Die Not ist unsichtbar, sie isoliert. Wir sind eine Konsumgesellschaft, wer nicht mithalten kann, wird schnell einsam. Es ist ausserdem zermürend, auf Schritt und Tritt mit all den Möglichkeiten konfrontiert zu werden, die man selber nicht hat. Dieser Druck belastet: immer zu allem nein sagen zu müssen, nie unvernünftig sein zu dürfen.

## **DAS WAR ALSO IHR MANTRA: NEIN, NEIN, NEIN?**

Genau: *Nein, Ruth, nein! Du darfst nicht, du sollst nicht, lass das...* Zusätzlich haben mir Vorwürfe und Verurteilungen stark zugesetzt. Selbstzweifel machten sich breit: *Warum hast du dein Leben nicht so im Griff wie andere, warum diese psychischen Probleme, warum hast du es nicht*

zu beruflichem Erfolg gebracht? Wenn man selber gesund ist, kann man vielleicht schwer verstehen, dass es Menschen gibt, bei denen über den Willen allein nichts mehr machbar ist. Dass Körper und Seele rebellieren, weil eine unsichtbare Verletzung vorliegt, die nach Heilung ruft. Es ist ein langer Prozess, mich selbst zu verstehen, zu begreifen, warum ich nicht mehr so funktionieren kann wie früher – und mich damit zu versöhnen.

### **ALS SIE 2010 BEI DER SCHREIBWERKSTATT DER CARITAS ZÜRICH TEILGENOMMEN HABEN, WAR DAS THEMA «ARMUT» FÜR SIE SEHR AKTUELL.**

Das stimmt. Und ich empfand es damals als befreiend, mit meinem Text nach aussen zu tragen, was viele Betroffene aus Scham und Angst zu verstecken versuchen – eben gerade wegen der vielen Vorurteile, die wie Betonplöcke im Raume stehen.

### **DAS BRAUCHT VIEL MUT.**

Ich hatte diesen Mut wohl, weil das Schreiben für mich Befreiung ist. Und ich realisierte, dass ich Worte finde für die Befindlichkeit einer Menschengruppe, der es mehrheitlich schwer fällt, sich auszudrücken. Das war eine bereichernde Erfahrung. Es kamen Leute auf mich zu, die sagten: «Genauso geht es mir auch, aber ich könnte es nicht so sagen.» Das tat mir gut – zu merken, dass ich etwas kann, das anderen hilft. Schliesslich fehlt mir die Wertschätzung über den beruflichen Erfolg. Ich arbeite zwar wieder, aber im geschützten Rahmen.

### **HABEN SIE JE MIT DEM GEDANKEN GESPIELT, MIT DEM SCHREIBEN ERNST ZU MACHEN? ALSO SCHRIFTSTELLERIN ZU WERDEN?**

Ich hatte die Idee, ein Buch zu veröffentlichen: «Geschichten vom Rande» – und ich war nahe dran. Vor ungefähr drei Jahren habe ich mich bei einem Verlag vorgestellt, mit Auszügen meiner Tagebücher unter dem Arm. Die Verlagsleiterin war sehr interessiert. Sie las sich in das Bündel ein, zeigte auf die Fotografien ihrer Autorinnen und Autoren an der Rückwand des Büros und meinte zu mir, dass da wohl auch bald ein Bild von mir hängen würde. Das war natürlich schmeichelhaft. Und ich durfte an ein zweites Treffen, bei dem auch eine Lektorin mit dabei war.

### **ABER? WAS IST PASSIERT?**

Nichts ist passiert. Das ist es ja. Es wäre an mir gewesen, Manuskripte abzuliefern, aber man wird nicht einfach so Schriftstellerin. Jemand hätte mir quasi wöchentlich Selbstbewusstsein einflössen müssen und sagen: Du kannst das.

### **SIE KÖNNEN DAS!**

Ich habe gezweifelt. Und mir ist klar geworden, dass bei mir einfach nichts mehr auf die Schnelle geht. Ich brauche Zeit, viel Zeit. Diese Zeit versuche ich mir heute zu geben. Ich sage mir: Vielleicht entsteht das Buch mal, vielleicht aber auch nicht. Ich setze mir keinen Erfolgsdruck mehr auf. Im Vordergrund steht die Freude. Sobald zu viel Druck da ist, blockiert mich das. Ich bin keine Schriftstellerin. Mein ursprünglicher Berufswunsch war Seelsorgerin, das bin ich jetzt: Ich Sorge mich um meine Seele (lacht).

**AUCH WENN SIE DAS MIT DEM BUCH NOCH NICHT GESCHAFFT HABEN – SIE HABEN IHR SCHREIBEN WEITERHIN GEFÖRDERT UND KULTIVIERT, VERSCHIEDENE WERKSTÄTTEN BESUCHT.**

Ja. Und diese Kurse haben mir sehr viel gegeben. Im Anschluss an die Schreibwerkstatt der Caritas Zürich nahm ich an einem Jahresschreibkurs bei Tanja Kummer teil. Und während es mir bei der Caritas Zürich sehr gut getan hat, mit den anderen Teilnehmern nicht nur im selben Kursraum, sondern auch im gleichen Boot zu hocken, war es eine heilsame Erfahrung für mich, auch Platz zu finden als Schreibende unter Menschen, die mitten drin sind in dieser Gesellschaft und erfolgreich. Es war ein wohltuendes Erlebnis, mit meiner Geschichte auch von sogenannten «normalen» Leuten akzeptiert zu werden, förderliche Rückmeldungen auf meine Texte zu erhalten. Das gab mir viel Selbstvertrauen. Ausserdem habe ich bei einer Übung im fiktiven Schreiben gemerkt, wie befreiend es sein kann, Persönliches in erfundene Figuren reinzupacken. So was tut unwahrscheinlich gut.

**APROPOS «GUT TUN»: SIE HABEN AUCH MAL EIN COACHING IM THERAPEUTISCHEN SCHREIBEN BESUCHT. WAS HABEN SIE DA GEMACHT, WAS GESCHRIEBEN?**

Ich habe meiner damaligen Schreibberaterin Lisbeth Herger\* erzählt, dass ich das Gefühl habe, vieles in mir zu tragen, mit mir rumzuschleppen, das mich am Leben hindert. Also machten wir die Übung, dass ich mein Leben anhand meiner verschiedenen Wohnorte Revue passieren liess. Schreibend. Ich war aufgefordert, mir an jedem Wohnort meines Lebens zu überlegen, was in der dazugehörigen

Lebensphase prägend war, was ich daraus mitnehmen möchte, «mitzügälä» – und was getrost im Keller zurückbleiben kann, weil es blosser Ballast ist. Das war sehr spannend. In einer anderen Übung erfand ich eine Schwester in Übersee, die mir einen Brief schrieb. Sie verfasste eine herzliche, wohlwollende Rückmeldung auf eine TV-Sendung, in der ich als Armutsbetroffene porträtiert wurde. Diese Sendung hatte es tatsächlich gegeben, und ich war nach der Ausstrahlung negativen, teils sehr herzlosen Reaktionen ausgesetzt. Die Übung half mir, wieder eine andere Perspektive einzunehmen.

**BEIM KÄMPFEN FÜR SICH UND ANDERE, BEI DER «VERÖFFENTLICHUNG» IHRER PERSON, IHRER PROBLEME, WURDEN SIE ALSO AUCH SCHON VERLETZT?**

Ja. Und ich habe gemerkt, dass man vielleicht nur dann derart kämpferisch sein sollte, wenn man auch ein Umfeld hat, das schützt und stützt. Man muss da wirklich aufpassen. Ich hatte mit zweiundvierzig einen Herzinfarkt, der kam nicht von ungefähr. Ich suchte zu oft die Konfrontation, ohne viel Rückhalt zu haben. Aber ich habe auch immer wieder sehr herzliche, unterstützende und wohlwollende Rückmeldungen erhalten, vor allem in Bezug auf meine Texte und an den öffentlichen Lesungen. In geschriebener Form funktioniert es besser.

**ICH BIN MIR SICHER, ES WIRD AUCH JETZT MENSCHEN GEBEN, DIE SICH BEI DIESEM INTERVIEW IN IHREN WORTEN WIEDER FINDEN, VON IHREN GEDANKEN UND ERFAHRUNGEN PROFITIEREN.**

Das würde mich freuen. ▶

---

**RUTH KOBELT**, \* 1963, nahm 2010 an der Schreibwerkstatt von Caritas Zürich teil. Ihr Text «Meine reduzierte graue Mäusewelt» wurde im Heft «wir sind arm» (online unter: [http://issuu.com/caritaszuerich/docs/wir\\_sind\\_arm](http://issuu.com/caritaszuerich/docs/wir_sind_arm)) sowie in weiteren Publikationen (u. a. Surprise Strassenmagazin, SozialAktuell) abgedruckt und im Rahmen von Lesungen einem breiten Publikum vorgetragen. Ruth Kobelt erlitt 1986 eine erste, schwere Depression mit anschliessender Arbeitslosigkeit, 2005 folgte ein Herzinfarkt. In den darauffolgenden fünf Jahren war sie von Existenzängsten geplagt. Das Tagebuchschreiben sowie die Teilnahme an Schreibkursen helfen ihr dabei, belastete und belastende Lebensphasen zu überstehen.

---

**\*LISBETH HERGER** ist Journalistin, Autorin, Biografikerin und Schreibcoach. In ihrem Büro in Zürich bietet sie unter anderem individuelle Begleitung in therapeutischen Schreibprozessen an. Dabei geht es um die Entdeckung und Nutzung der gestalteten Sprache als innovative Heilkraft, als unterstützendes Mittel in der Überwindung eigener Sprachlosigkeit. Lisbeth Herger arbeitet mit dem integrativen Ansatz der Poesie- und Bibliothherapie vom Fritz Perls Institut FPI. Mehr: [www.lisbethherger.ch](http://www.lisbethherger.ch)

**«WENN ICH SCHREIBE,  
BEGINNE ICH DAMIT,  
MICH IN DIE WELT HINEIN-  
ZUDENKEN, DIE ICH  
BESCHREIBE. UND DANN  
PASSIERT ES OFT, DASS  
DAS LEBEN MATERIAL  
AN EINEN HERANTRÄGT,  
WELCHES MAN FÜR DIE  
GESCHICHTE GUT BRAU-  
CHEN KANN. AUSSERDEM  
WIRD MAN VERTRAUT  
MIT SEINEN FIGUREN,  
DIESE FIGUREN BEGIN-  
NEN ABER ZUGLEICH  
DAMIT, DINGE ZU TUN,  
DIE MAN SO NICHT  
ERWARTET HÄTTE. SIE  
BEGINNEN, SICH ZU  
VERSELBSTÄNDIGEN.**



**UND DANN BEKOMME  
ICH DAS GEFÜHL, ICH  
SEI IN EINEM KLEINEN  
MIKROKOSMOS,  
DER ZU LEBEN BEGINNT.  
DAS IST EINE  
INTERESSANTE ERFAH-  
RUNG.»**

---

**FRANZ HOHLER**, \* 1943, lebt als Kabarettist und Schriftsteller in Zürich. Seine Gedichte, Erzählungen, Kindergeschichten und Theaterstücke wurden mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet, darunter findet sich der Solothurner Kunstpreis sowie der «Alice Salomon Poetik Preis» 2014. Sein erstes Buch «Das verlorene Gähnen und andere nutzlose Geschichten» erschien 1967, der neueste Roman «Gleis 4» wurde 2013 veröffentlicht. Mehr: [www.franzhohler.ch](http://www.franzhohler.ch).

# EINE ANTWORT AUF DAS LEBEN

Text: Andrea Keller

Schreiben kann auch dann befreiend und befriedigend sein, bereichernd, wenn es nicht zur Ausleuchtung und Beseitigung eigener Lebensschatten betrieben wird. Die Lust, Geschichten zu erzählen, das Spiel mit der Sprache, das Entdecken und Fördern der eigenen Kreativität, die Vermittlung von Inhalten und Botschaften, das Erfinden von Welten und Wundern... Es gibt unzählige gute Gründe, warum es sich lohnt, über einem Text zu brüten.

Als Vorbereitung auf die Schreibwerkstatt der Caritas Zürich und für die inhaltliche Anreicherung dieser Publikation, habe ich mit erfolgreichen Schweizer Schriftstellerinnen und Schriftstellern gesprochen, die letztlich ihre je eigenen Gründe dafür einbringen, ihr Schreiben derart exzessiv zu betreiben. Eine Auswahl der Antworten präsentiere ich Ihnen hier, weitere Zitate finden Sie in dieser Publikation verteilt.

**PETER STAMM:** «Ich habe mich entschieden, Schriftsteller zu werden, weil ich die Sprache als das Mittel entdeckt habe, mit dem ich mich am besten ausdrücken kann. Ausserdem gefällt es mir, aus dem Chaos Geschichten herauszuarbeiten, Zusammenhänge herzustellen, eine Form zu finden – und durch die Form ein Gefühl von Schönheit.» **THOMAS MEYER:** «Ich habe schon als Kind erkannt, dass ich mit dem Schreiben etwas auslösen und bewirken kann. Es gibt mir zudem Energie und Kraft und lässt mich wachsen – auch über mich selbst hinaus.» **MILENA MOSER:** «Ich schreibe einfach lieber, als nicht zu schreiben. (...) Beim Schreiben fühle ich mich wie ein Fisch im Wasser.» (→ Interview auf Seite 18) **TANJA KUMMER:** «Ich schreibe, weil es das ist, was mich am meisten interessiert, weil Schreiben so unglaublich viele Facetten hat. Und je länger ich es mache, desto mehr packt es mich. Die Lust, alles auszuprobieren, wird immer grösser.» **FRANZ HOHLER:** «Ich schreibe, um die Welt zu erzählen. (...) Schreiben ist für mich eine Antwort auf das Leben.» ◀

# «OHNE MEIN SCHREIBEN WÄRE MIR DIE WELT ZU VIEL»

Wenn Milena Moser an ihren Texten arbeitet, fühlt sie sich wie ein Fisch im Wasser. «So», sagt die Autorin, «bin ich gemeint: als ein Mensch, der schreibt.» In ihrem Atelier in der Aarauer Altstadt erzählt sie von Preiselbeeren und Pfeilen, von Welten, die sich beim Schreiben auf tun und vom Wahnsinn, der einem Text gut tun kann. Am Ende verrät uns die Schriftstellerin ein kleines Geheimnis.

Text: Andrea Keller

## ERZÄHLEN SIE MIR DEN ANFANG EINER GESCHICHTE, DER GESCHICHTE VON MILENA MOSER, DIE SCHREIBT.

Die beginnt mit einer Preiselbeere. Ich war vielleicht drei Jahre alt, konnte weder lesen noch schreiben. Aber es gab da diese kitschigen Kinderbücher von Ida Bohatta-Morpurgo, die ich über alles liebte: «Die braven und die schlimmen Beeren». Und irgendwann fragte ich meine Mutter, wie man das Wort «Prelselbeere» buchstabiert. Ich wollte meine eigene Fortsetzung dazu erfinden, malte letztlich aber nur Kreise auf ein Blatt Papier und behauptete, das seien Schriftzeichen, das ergäbe alles einen Sinn. Für mich beginnt die Geschichte meines Schreibens also lange bevor ich überhaupt in der Lage war, eigene Texte zu verfassen. Und sie war immer schon eng mit dem Lesen verknüpft.

## IHR VATER WAR SCHRIFTSTELLER, SASS STÄNDIG AN DER SCHREIBMASCHINE. HAT SIE DAS ZUSÄTZLICH ANGESPORN?

Es hat mich auf alle Fälle geprägt, aber nicht nur beflügelt, sondern zugleich verunsichert. Zumal mein Vater zu einer Generation von Literaten gehörte, die äusserst gebildet war. Da hatte jeder im Minimum ein abgeschlossenes Studium vorzuweisen. Und wenn wir andere Autoren zu Besuch hatten, sassen gescheite Schriftsteller mit schönen Frauen bei uns in der Stube, und die Männer redeten darüber, die Welt zu verändern, die Gesellschaft aufzuklären.

## DAS WAR IHNEN ZU ABGEHOBEN?

Es war etwas anderes, als ich sein konnte und wollte. Mir ging es von Anfang an einfach darum, Geschichten zu erzählen, Fenster und Türen in Parallel-Universen aufzustossen. Angesichts der intellektuellen Beispiele, die ich kannte, fragte ich mich aber: Ist das zu wenig? Gilt das überhaupt? Ist das auch «Schriftsteller sein»? Ich war mir nicht sicher, ob das, was ich mache, wirklich zählt. Zugleich wusste ich immer: Ich bin jemand, der schreibt. Ich bin einfach am glücklichsten, wenn ich am Pult sitze. Da bade ich in meinem Biotop, habe ich das Gefühl, mich selbst zu sein. Es ist für mich das Normalste, Vertrauteste, Natürlichste überhaupt, und sobald ich vom Schreibtisch

aufstehe, finde ich das Leben schwierig und kompliziert. Dieses «Fisch im Wasser»-Gefühl habe ich nur, wenn ich schreibe. Und ich habe das Glück, dass es Leute gibt, die das, was ich schreibe, auch lesen wollen.

### **SIE FINDEN DAS LEBEN SCHWIERIG UND KOMPLIZIERT?**

Natürlich. Aber auch aufregend und schön.

### **BENUTZEN SIE DAS SCHREIBEN MANCHMAL AUCH, UM MIT SICH SELBST UND DER WELT ZURECHT ZU KOMMEN?**

(überlegt) Ich habe oft das Gefühl, dass ich etwas erst dann richtig verstehe, wenn ich es aufschreibe. Die Dinge verändern sich auch, wenn man sie in Worte fasst. Man begreift plötzlich, dass es die eine, unverrückbare Wahrheit nicht gibt, dass letztlich alles eine Frage der Perspektive ist. Auch bei schmerzhaften Erfahrungen hat man es ein Stück weit selber in der Hand, wie verletzend die tatsächlich sind. Es gibt im Buddhismus das Konzept vom zweiten Pfeil, das finde ich hilfreich: Der erste Pfeil ist das, was dir widerfährt. Er mag dich verwunden, aber an dieser Verletzung stirbst du nicht. Der zweite Pfeil ist das, was du aus der Erfahrung machst. Du liegst wach in der Nacht, denkst darüber nach, siehst dich als Opfer, als Hintergangener, als Missverstandener, vergiftest dich selbst. Oder eben nicht: Durch die «richtige» Betrachtungsweise können Wunden auch heilen. Davon bin ich überzeugt. Dass Schreiben dabei helfen kann, die eigene Wahrnehmung zu «korrigieren».

### **SIE SIND ALSO DER MEINUNG, DASS SCHREIBEN THERAPEUTISCHE KRAFT HAT?**

In dem Sinne, als dass man die Federführung für sein eigenes Leben übernimmt, ja, sich dabei beobachtet, die Dinge neu betrachtet. Aber ich bin auch skeptisch. Ich kenne den Unterschied zwischen Schreiben und Therapie aus eigener Erfahrung. Der Sinn einer Therapie ist doch im Grunde der, dass man nicht nur mit sich selbst, sondern auch in unserer Gesellschaft besser zurechtkommt. Dass man morgens aufsteht, nicht einfach liegen bleibt, dass man halt wieder mitspielen kann, da «draussen». Schreiben schmiert dir nicht gezwungenermassen Öl auf die Zahnrädchen-Existenz. Schreiben führt nicht unbedingt zum besseren Funktionieren, Schreiben führt zum Schreiben, zum besseren Schreiben. Und für einen Text kann es sogar positiv sein, wenn sich die Autorin oder der Autor in den eigenen Wahnsinn hinein steigert, wenn er sich also nicht zurecht rückt, sondern ins Extrem wagt, quasi von der Schreibtischkante aus ins Freie springt. Dass da immer ein Bungee-Seil mit dran hängt, kann ich niemandem versprechen.

### **SIE GEBEN AUCH SELBER SCHREIBKURSE. WAS VERSPRECHEN SIE DA?**

Ich würde eine Menge Geld verdienen, wenn ich Glück und Erfolg garantieren könnte. Ein besseres Leben. Aber das kann ich nicht. Mein Hauptanliegen ist es, die Leute von ihren Schreibhemmungen zu befreien. Es gibt viele, die gerne schreiben würden, sich das aber nicht richtig zutrauen. Weil es da in der Schule mal einen Lehrer gab, der schlechte Aufsatznoten verteilte. Weil man nicht studiert hat, weil man nicht Kafka ist. Es kann beziehungsweise konnte nur einen Kafka geben, aber es gibt vie-

le gute Geschichten, die erzählt werden wollen. Auf ihre je eigene Weise. Ich betrachte mich als eine Art Hebamme dieser Texte. Ich sehe es als meine Aufgabe, sie rauszuholen aus den Leuten, indem ich versuche, die inneren Zensoren auszuschalten, also diese Stimmen, die einem sagen: «Du kannst nicht schreiben. Lass das!»

**VERGLEICHBARES MUSSTEN SIE SICH AUCH SCHON ANHÖREN, NICHT VON SICH SELBST, SONDERN VON VERLAGSMENSCHEN UND LITERATURKRITIKERN.**

Ja, immer mal wieder. Und als ich mit anfangs zwanzig einen Verlag für meine ersten Romane gesucht habe, sammelte ich während sechs Jahren lauter Absagen. Die meisten dieser Absagen waren sehr direkt formuliert. Da standen Dinge drin wie: «Sie haben überhaupt kein Talent, Sie werden nie ein Buch veröffentlichen.» Ich habe meine ersten Bücher schliesslich einfach selber, im Eigenverlag, herausgegeben. Es gibt heute noch Expertenleute, die sich meinen Erfolg nicht erklären können, die wohl ganz fürchterlich finden, was ich mache. Ich lasse diese negative Kritik nicht zu nah an mich ran, auch die positive nicht, das Lob. Das rate ich auch anderen: Wenn Ihnen jemand sagt, lassen Sie das mit dem Schreiben, dann ziehen Sie sich Kopfhörer über, lächeln Sie freundlich und wenden Sie sich wieder Ihrer Arbeit zu. Denn um die Arbeit an sich, um das Schreiben, geht es doch, nicht um die Ablehnung, auch nicht um Applaus.

**GIBT ES ZUM GUTEN SCHLUSS NOCH ETWAS, DAS SIE MENSCHEN, DIE GERNE SCHREIBEN WÜRDEN, AUF DEN WEG MITGEBEN MÖCHTEN?**

Wenn ich anderen ein Geheimnis über das Schreiben verraten darf, dann dieses hier: Es ist ganz einfach (lacht). Es ist ganz einfach.

---

**MILENA MOSER**, \* 1963, zählt zu den erfolgreichsten Autorinnen der Schweiz. Mit «Die Putzfraueninsel» gelang ihr 1992 der literarische Durchbruch. Seither sind über ein Dutzend weitere Bücher, zahlreiche Essays, Artikel, Hörspiele, Übersetzungen und Beiträge in Anthologien erschienen. Seit 2006 schreibt Moser wöchentlich eine Kolumne für die «Schweizer Familie». Daneben leitet sie Workshops im kreativen Schreiben in San Francisco und der Schweiz. Mehr: [www.milenamoser.com](http://www.milenamoser.com)

**«ICH VERGLEICHE MEIN SCHREIBEN JEWELS MIT EINER FORSCHUNGSREISE: MAN FORMULIERT EINE FRAGE, EIN ZIEL, GEHT LOS. UND DANN LANDET MAN AN EINEM GANZ ANDEREN ORT, ALS MAN URSPRÜNGLICH IM SINNE HATTE. WENN ICH MICH BEISPIELSWEISE AUF DIE REISE MACHE, UM DIE QUELLE DES NILS ZU ENTDECKEN, KANN ES GUT PASSIEREN, DASS MIR UNTERWEGS EIN SCHMETTERLING BEGEGNET – UND PLOTZLICH IST ES MIR GLEICHGÜLTIG, WO DER NIL SEINEN**

**URSPRUNG HAT. DANN  
ZAHLT NUR NOCH DIE-  
SER SCHMETTERLING.  
NICHTS ANDERES.  
DAS IST DOCH DAS WUN-  
DERBARE AM SCHREI-  
BEN: DASS MAN SUCHT,  
DASS MAN FINDET,  
ENTDECKT.»**

---

**PETER STAMM**, \* 1963, lebt seit 1990 als freier Autor und Journalist. 1998 ist sein erstes Buch «Agnes» erschienen, zuletzt veröffentlichte Stamm seinen Roman «Nacht ist der Tag» (2013). Für seine Bücher, aber auch für seine Theaterstücke und Hörspiele hat Peter Stamm diverse Auszeichnungen erhalten. Seine Lesereisen führten ihn u. a. nach China, Mexiko, Russland, Georgien und in den Iran. Mehr: [www.peterstamm.ch](http://www.peterstamm.ch).

# SCHREIBEN – JA, UND WIE!

Schreiben kann man lernen. Aber: Schreiben lernt man nur beim Schreiben. Viele Menschen würden gerne schreiben, finden aber keine Zeit dafür. Zeit können wir hier keine verschenken, dafür aber Tipps, wie man sich die idealen Voraussetzungen schafft, um viel schreiben zu können.

Text: Tanja Kummer

Folgen wir den 7 Ws des Journalismus, mit denen man übrigens auch eigene Texte wunderbar auf Vollständigkeit überprüfen kann: Wer? Was? Wo? Wann? Wie? Warum? Welche Quelle oder Woher (kommt die Information)?

## **WER?**

Sie. Sie schreiben. Weil Sie Lust haben.

Wenn Sie schreiben wollen, um Biografisches Preis zu geben und damit jemanden in die Pfanne zu hauen, der Ihnen etwas angetan hat: Lassen Sie es besser bleiben. Man kann Sie verklagen und das geht ins Geld. Wenn Sie schreiben wollen, weil man als Autor/in reich werden kann: Lassen Sie es besser bleiben. Joanne K. Rowling – die «Mutter» von Harry Potter – ist ein schönes Beispiel, aber leider auch ein seltenes. Wenn Sie schreiben wollen, weil man jeden Tag ausschlafen kann, wenn man ein Künstlerleben führt, lassen Sie es besser bleiben: Schreiben ist eine Arbeit wie jede andere auch.

## **WAS?**

Sie haben zweieinhalb Möglichkeiten.

1) Sie schreiben über sich, 2) Sie erzählen eine fiktive Geschichte oder 3) Sie mischen. Wie

Sie sich auch entscheiden: Achten Sie auf die Bausteine, die eine Geschichte gut machen: einnehmendes Personal (Figuren), Konflikte, eine plausible Auflösung, überzeugende Dialoge, Spannung und so weiter. Machen Sie sich Gedanken über die Erzählperspektive (*Ich*, *Sie/Er* oder die *allwissende* Perspektive), Zeitformen, Rückblenden, Vorblenden, Erzähltempo, den Rhythmus im Text und darüber, ob er Anfang, Mitte und einen Schluss hat. Es gibt verschiedene Erzählformen: Kurzgeschichten, Novellen, Episoden und andere, und – es gibt viele Genres wie zum Beispiel Liebe, Krimi oder Science Fiction. Experimentieren Sie und finden Sie heraus, was Sie gerne schreiben und gut schreiben.

## **WO?**

Ob im Café oder in der Bibliothek: Viele Schreibende tippen gerne in der Öffentlichkeit. Andere suchen sich ein Atelier, in dem sie mit anderen Kreativen zusammenarbeiten können. Wieder andere sind gerne zu Hause in der Stille. Speziell daheim sollten Sie ausprobieren, was Ihnen liegt. Schreiben Sie am besten im Bett? Am Boden? Auf dem Estrich? Vielleicht liegt Ihnen das Schreiben im Stehen besser als im Sitzen? Es ist auch möglich, dass Sie den Schreibort im Laufe des Tages wechseln: Vielleicht schreiben Sie morgens am liebsten in der Küche, am Mittag im Wohn- und abends im Schlafzimmer.

## **WANN?**

Probieren Sie alles aus. Von Thomas Mann sagt man, er habe immer morgens geschrieben. Natürlich gibt es auch die Nächte-



durchschreiber. Und Peter Bichsel, so erzählt man sich, kocht morgens ein Menü, isst es und schreibt danach. Aber auf die Frage nach dem Wann gibt es eigentlich nur eine Antwort: Immer. Denn schreiben lernt man nur beim Schreiben, Quantität verhilft oft auch zu Qualität. Halten Sie immer ein Notizbuch bereit, um Ihre Ideen zu notieren, auch im Handy hat es meist eine Notizblockfunktion oder arbeiten Sie mit einem kleinen Computer, den man mitnehmen kann. Wenn Sie keinen Einstieg finden: In Buchhandlungen und Bibliotheken gibt es tolle Bücher mit anregenden Schreibübungen.

## WIE?

Haben Autoren vor, einige Stunden zu schreiben, setzen sie sich selten einfach ans Pult und legen los – viele haben ein Ritual. Der eine braut sich einen Kaffee, die andere breitet ihre Utensilien aus, der dritte zündet ein Räucherstäbchen an. Rituale helfen. Trinken Sie während dem Schreiben genug Wasser und stehen Sie auch immer wieder einmal auf. Bewegung ist ohnehin sehr hilfreich: Vor allem Sportarten, bei denen man sich rhythmisch bewegt und über den Text nachdenken kann: Schwimmen oder Nordic Walking. Oder Joggen. Und wenn wir gerade dabei sind: Einen Text schreibt man nicht auf der Zielgeraden. Einen Text zu schreiben umfasst das ganze Rennen: Vorbereitung, Training, das Rennen inklusive Ehrenrunde und der Einsicht, dass man manchmal überholt wird oder eine Pause braucht: Lassen Sie den Text immer eine Zeit liegen, bevor Sie ihn erneut angehen. Wenn Sie zum Gegenlesen ansetzen (und am Computer sitzen): Vergrössern und ändern Sie die Schrift: Vor Ihnen liegt ein neuer Text. Lesen Sie ihn sich dazu noch laut vor und Sie merken sofort, wo es hapert und holpert.

## WARUM?

Weil ... man nicht anders kann; sich manche Dinge schriftlich besser ausdrücken lassen als mündlich; die Ruhe, die einem Rückzug und Schreibzeit verleiht, gut tut; das Gefühl, einen fertigen Text vor sich zu haben mit keinem Geld zu kaufen ist; es eine Freude ist, wenn sich jemand über einen Text freut, den man geschrieben hat; weil man über das Schreiben Gleichgesinnte kennenlernt (– gründen Sie eine Schreibgruppe!); weil sich Buchstaben immer wieder und unendlich neu kombinieren lassen; weil Schreiben ein unkompliziertes Hobby ist; weil Geschichten erzählen Tradition hat. Weil... Schreiben Sie Ihre Gründe auf:

.....  
.....

## WELCHE QUELLE ODER WOHER (KOMMT DIE INFORMATION)?

Wann immer für einen Text Informationen gebraucht werden, die auch hieb- und stichfest sein müssen: Finger weg von Internetquellen wie zum Beispiel der «... ist ein Schweizer Schriftsteller»-Webseite mit W.

Recherchieren heisst telefonieren, Dokumente einsehen, Menschen treffen. Vor allem bei persönlichen Gesprächen ergeben sich auch oftmals Ideen für neue Geschichten.

---

**TANJA KUMMER**, \* 1976 in Frauenfeld, wohnhaft in Winterthur. Die ausgebildete Buchhändlerin ist als freischaffende Schriftstellerin tätig. Für ihre Publikationen (Erzählungen und Lyrik) hat sie in den vergangenen Jahren diverse Auszeichnungen erhalten. Ihr neuestes Buch, «Alles Gute aus dem Thurgau», ist 2013 im Knapp Verlag erschienen. Tanja Kummer präsentiert jede Woche einen Buch-Tipp bei Radio SRF 3. Mehr: [www.tanjakummer.ch](http://www.tanjakummer.ch)

**«WAS ICH MENSCHEN  
RÄTE, DIE SCHREIBEN  
MÖCHTEN? DASS SIE  
KEINE ANGST HABEN  
SOLLEN VOR DEM  
SCHREIBEN. SCHREIBEN  
IST BELASTET MIT  
REGELN UND ERWAR-  
TUNGEN, MIT NORMA-  
TIVEN GARTENZAUNEN.  
MAN MUSS EIN  
SELBSTBEWUSSTSEIN  
GEWINNEN ODER EHER:  
MAN DARF SEIN  
SELBSTVERTRAUEN  
NICHT VERLIEREN,  
DARF SICH DAS SCHREI-  
BEN NICHT VERMIESEN  
LASSEN DURCH ALL  
DIE ABSPERRUNGEN**

**UND BAULATTEN, BEI  
DENEN ES HEISST: «NEIN,  
SO DARFST DU NICHT,  
SONST FÄLLST DU IN EIN  
LOCH.» WAS ICH ALSO  
RATE, IST: EINFACH  
PROBIEREN, PROBIEREN,  
PROBIEREN. PROBIEREN  
SIE ES AUS.»**



# EIN TRAUM WIRD WAHR

«Ein Stöckli?», frage ich nach. Die Frau am Telefon hatte mein Suchinserat in der Migros gesehen. Es rattert in meinem Kopf – «Stöckli», das sind doch die schnuckeligen Häuschen, meist am Rande eines freistehenden Bauernhofes gelegen... Realitätsbewusst stelle ich die Frage nach dem Preis. «Wie?», denselben Preis, den ich für die potthässliche kleine 2-Zimmer-Wohnung hätte hinblättern müssen, welche ich letzte Woche angeschaut hatte, direkt an einer verkehrsreichen Durchgangsstrasse?

Dann folgen lange Tage bis zum Besichtigungstermin. «Irgendeinen Haken wird es haben», geht es mir durch den Kopf, «es wird wohl winzig und düster sein». Ich habe mir angewöhnt, die Enttäuschung vorwegzunehmen. Es ist dann leichter zu ertragen, wenn es wieder nichts wird mit einem Dach über dem Kopf.

Ich suche seit drei Jahren. Aber ohne festen Arbeitgeber, fixen Lohn und Referenzen hat man verloren. Seit ich von meinem Konkubinats-Lebenspartner vor fünf Jahren verlassen wurde, knallte ich mit ungebremster Wucht auf den Boden der Realität, was Recht und Gerechtigkeit angeht. Ich war zehn Jahre lang übergläckliche Vollzeit-Mutter und -Hausfrau und erkannte zu spät, dass Vertrauen in abgesprochene Worte nichts gilt. So „verlor“ ich nicht nur meine über alles geliebte Tochter, sondern auch mein Zuhause und meine Existenz. Meine häusliche Arbeit und rund-um-die-Uhr-Präsenz zählt nämlich nichts. Notdürftig wohnte ich bei Kolleginnen, für meine Tochter jedoch war es am besten, in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Die unzähligen Bewerbungsschreiben für eine Arbeitsstelle, gekoppelt mit ebenso erfolglosen

Wohnungsbesichtigungen, gekrönt mit dem tiefsten Schmerz aller Schmerzen, der Trennung von meiner Tochter, trieben mich zeitweise in eine gnadenlose Hoffnungslosigkeit und tiefe Sinnkrise.

Der Samstag ist da und ich besichtige das Stöckli. Die Lage ist spektakulär. Der Bauernhof liegt umgeben von Wiesen, dazu mit Panoramansicht auf die Pfannenstielkette und den Greifensee. Das Häuschen ist zweistöckig und urgemütlich ausgebaut, mit Täferdecken und Sicht-Holzbalken, die in warmes Sonnenlicht gehüllt sind – ich bin überwältigt.

Dann geht alles wie im Traum, die gegenseitige Sympathie wirkt, schnell werden wir uns einig, die befürchteten Fragen, bei denen ich jeweils ins Stocken gerate, bleiben aus, der Bezugstermin steht. Tage später noch kann ich es kaum glauben, warte auf das böse Erwachen. Es bleibt aus. Freude, Erleichterung, Zukunftsperspektiven beginnen mein unsicheres, leidgewohntes Inneres auszufüllen.

«Werde ich sie halten können, meine Oase?» Bis heute hat diese Frage Dauerpräsenz. «Ich kann!», denn ich habe früh gelernt, einzuteilen. Seit fünf Jahren lebe ich fast ausschliesslich von meinen Ersparnissen, sehe jeden Franken als den Letzten an, um nur das Allernötigste zu kaufen und meine Rechnungen fristgerecht bezahlen zu können. In meiner Jugendzeit musste ich während der Lehre Wohnung und Lebensunterhalt vom Stiftenlohn bezahlen. Für die Erfahrung, mit wenig auskommen zu können, bin ich dankbar! Einen Luxus gönne ich mir und meiner Tochter: Ich habe ihr einen jungen Hund geschenkt und mir einen treuen Mitbewohner. ◀

---

**Anita Stucki**, \*1962, in Zürich geboren, nach einer kaufmännischen Lehre arbeitete sie 15 Jahre für die Neue Zürcher Zeitung – bis zur Geburt ihrer Tochter. Ihr Traum von einer Familie endete jäh nach der Trennung von ihrem Konkubinatspartner. Sie wohnt seit zwei Jahren mit Hund und Katze im Zürcher Oberland und arbeitet als Kinderbetreuerin und als Teilzeitangestellte in einem Pflegeheim. Die Tochter kommt hauptsächlich am Wochenende auf Besuch.

## WEIHNACHTEN IM JULI

Es gibt sie noch, die Wunder. Mitten in Zürich. Bei einem Wohnungsleerstand von 0,6% nach Angaben der Stadt.

Wir mussten aus unserer Mietwohnung ausziehen. Sie wurde verkauft. Das Inserat im Internet gefiel uns. Ich war die Erste, die anrief, deshalb konnte ich den Besichtigungstermin aussuchen. Ich kondolierte der Frau am Telefon. Es war ein Todesfall vorausgegangen.

Ruhig, sonnig, mit Garten. Viel günstiger und grösser als unsere alte. Ob sie Einfluss habe auf die Wohnungsvergabe, wollte ich von der Partnerin des Verstorbenen wissen, mit der ich telefoniert hatte. Sie bejahte. Ich fragte mich, ob er gleich zur Türe rein kommt? Alles war an seinem Ort. Die Jacken hingen, angenehm nach Mann riechend, an den Kleiderstangen. Stilvolle Schuhe standen da. Das Bett war angezogen. Art-Deco-Bilder hingen an passenden Orten. Eine einzige Auflaufform stand eingelegt auf der Anrichte in der Küche. Er sei kürzlich im Universitätsspital Zürich verstorben, sagte die Frau. Ich war auch im

Krankenhaus – und habe überlebt. Glück gehabt. Das erzählte ich ihr und fragte, ob wir einen kleinen Hund haben dürften. Sie werde es abklären. Die Nächsten kamen; wir gingen. Im Hauseingang sah ich die Vitrine mit der Todesanzeige. Er hatte am selben Tag Geburtstag wie ich; doch war er fünf Jahre jünger. Ich konnte mich nicht zurückhalten, ging nochmals hoch und klopfte: «Ich habe am selben Tag Geburtstag wie er», sagte ich. «Wie wer?» – «Ihr Partner», und liess sie irritiert zurück. Ich schämte mich. Hatte nur die Verbindung gesehen, nicht, was sie auslösen könnte.

Drei Tage später klingelte das Telefon. Ob wir morgen Zeit hätten. Der Verwalter würde uns gerne kennenlernen. Pünktlich standen wir in seinem Büro. Er hatte eine freundliche Ausstrahlung. «Wenn man Sie so sieht, würde man nicht denken, dass etwas nicht stimmt. Ich kenne Ihre Situation, denn meine Partnerin war auch einmal schwer verletzt. Es braucht viel Zeit, um wieder im Leben zu stehen.» Verwundert nickte ich. Wir redeten über den kleinen Hund, den wir gerne hätten. ▶

Wir dürften hier keinen haben. Mein Partner und ich wissen, der Hund ist wichtig für meine Heilung. Ich sah zu ihm rüber. Er blieb sitzen, obwohl wir abgemacht hatten, dass wir aufstehen und gehen würden, falls wir keinen Hund haben dürften. «Das müssen wir erst besprechen», hörte ich mich sagen. Das verstand er. Ich sagte, wir würden dafür nur zehn Minuten brauchen. Diese zehn Minuten brauchte ich, um mir einzugestehen, dass es nichts zu entscheiden gab. Dass wir keine Wahl hatten. Weil unser Budget es nicht zulies, um auf das zu pochen, was mir im Grunde so wichtig war. Der Verwalter schien meine Gedanken zu lesen und sagte, dass ich in zwei, drei Jahren auch beruflich wieder an einem anderen Ort stehen würde und wir dann vielleicht aufs Land ziehen wollten. «In diesem Fall nehmen wir die Wohnung sehr gern.» Eine Woche spä-

ter zogen wir ein. Wir erholen uns wunderbar. Im August konnte ich sogar das Tanzen wieder aufnehmen, was mir sehr gut tat. Bis vor einer Woche. Die nächste Folgeoperation steht an. Unverhofft gross. Im April. Im Herbst darf ich wieder tanzen. Wenn alles gut geht. Ich freue mich auf den Sommer. ◀

---

**Die Autorin**, \*1969, im Aargau geboren, 1969 Umzug nach Basel, Wahlzürcherin seit 2007. 2008 Abschluss der Fachhochschule Nordwestschweiz im Fachbereich Soziale Arbeit. 2012 Komplikationen bei einer gängigen Operation. Koma, Intensivstation, Reha, künstlicher Darmausgang, Rückverlegung und Folgeoperationen bis heute, Stellenverlust, finanzielle Einbussen, IV-Abklärung. Seit 2010 in einer tragenden und glücklichen Partnerschaft.

## FAST UNSICHTBAR VON WINTI NACH ZÜRICH

Der Vierjährige schaut mich aufmerksam an. Sein Blick wandert über mein Gepäck auf der Suche nach Hinweisen für eine Erklärung. Schliesslich zieht er seine Mama zu sich runter: «Isomatte?» Über der Unschuld der Kinderfrage werde ich auf einmal sichtbar; als pure Scham in persona. Auch die Mama versucht, meine beiden Reiserucksäcke, einer vorne, einer hinten, und diese 160 mal 200 cm grosse «Isomatte» in einen sinnvollen Zusammenhang zu bringen. Wie froh bin ich um den kühlenden Luftzug, der durch das kurze Öffnen der Türen meine Gesichtsfarbe in ein helleres Schamrot übergehen lässt. In zwei

Stunden werde ich an dieser Haltestelle heute zum fünften Mal vorbeifahren, neben mir die Lattenroste und 10 Regalbretter. Im Zug und in der Tram war ich noch leichter übersehbar, aber mit abnehmender Grösse des Transportmittels verlangt dies von allen Beteiligten mehr Kraft zur Aufrechterhaltung dieses kollektiven blinden Fleckes. Hinter mir freut sich eine Tibeterin, dass sie mittlerweile genug Freundinnen mit einem eigenen Auto kennt. Die Schülerin daneben fragt sich, warum ich nicht arbeiten gehe, wie alle anderen auch? Ich wünsche ihr, dass sie sich einmal für ihren Traumjob entscheidet, und damit mehr

Glück hat als ich. Den beiden gegenüber sitzt ein Mann, der seinen Lottoschein loslässt und enttäuscht auf seine glänzenden schwarzen Schuhe starrt. Würde sich mein Leben mit einer gewonnenen Million verändern? Porsche statt Velo? Fitnesscenter statt Einkaufsstützen tragen? Industriell synthetisierte Geschmacksverstärkung im Restaurant statt preisgünstiges Gemüse der Saison kochen? Bisher klebte an all meinen Möbeln, meinem Geschirr, ja, sogar an meiner Stereoanlage mal ein Zettel mit der Aufschrift „Gratis, bitte mitnehmen“. Wohin mit meiner Freude am Recyceln? Einsamkeit im Penthouse statt Miteinander in der Wohngemeinschaft? Bei einem Gedanken musste ich schmunzeln :) : Müsste ich anfangen, nach versteckten Dollarzeichen in einem verliebten Blick zu suchen? Der Busfahrer tritt auf die Bremse. Einige Fahrgäste rutschen von ihren Sitzen. Zwei Uniformierte ausser Dienst sehen nun, wie gut mich das potenzielle Gefahrgut an meinem Stehplatz schützt. Die junge Mutter verwirft ihre Theorie vom Campingurlaub mit sehr komfortablem Nachtschlaf. Eine gepflegte Erscheinung, die neben dem Lottoverlierer sitzt, scheint mich wiederzuerkennen von einem meiner fünf Umzüge in diesen ersten sechs Monaten hier im Kanton und drückt den Halteknopf. Der letzte Vermieter erhöhte am Einzugstag die Miete nachträglich um 80 Franken. Zudem wollte er eine Monatsmiete mehr Kautions. Auch mein nächstes Zimmer ist nur für acht Wochen zur Untermiete. Ohne regelmässiges Einkommen keinen unbefristeten Mietvertrag für eine komplette Wohnung. Diesmal hatte ich Glück, eine Studenten-WG ohne Altersbegrenzung von maximal 30 Jahren. Aber auch wieder Unglück im Glück, da sich herausstellen wird, dass es Schimmel im Bad gibt, die Waschmaschine selten funktioniert, Asbest verbaut wurde. Wieder werde ich Schweigen,

froh sein über ein Zuhause. Bevor die gutsituierte Dame aussteigt, lächelt sie mir warmherzig zu und sagt «Sie zügeln gern!?» Der Vierjährige macht ein freudiges Gesicht. «Aha», denkt er sich. Eine Matratze. ◀

---

**Zugezügelter ohne Arbeit**, Lottogewinn oder Schweizerpass, aber seit zwei Jahren mit unbefristetem Mietvertrag in einer mehrsprachigen WG, der sich an dieser Stelle gerne einmal bedanken möchte bei den grosszügigen Zürcherinnen und Zürchern, von denen er nur die Handschrift kennt («Gratis, bitte mitnehmen»), weil diese ja meist anonym bleiben (wollen).



# VERSCHNAUF- PAUSE MIT GEFÜHLSCOCKTAIL

Sitze am Esstisch, trinke den Nachmittagskaffee, blättere durch die Tageszeitung. Geniesse die Stille. Die beiden Grossen sind in der Schule, der Kleine hält Siesta. Kopfschüttelnd überfliege ich amerikanische Abhörskandale. Ärgere mich über die fehlende ethische Grenze der Medien bei Bildern von Kriegsverbrechen und lande bei den Inland-Nachrichten: Das Abstimmungsresultat missfällt mir und stimmt mich traurig. So schnappe ich die Beilage mit den Wohn- und Immobilieninseraten. «Ihre persönliche Wohlfühl-Oase, 120 m<sup>2</sup> Wohnfläche, neuester Komfort, Nähe Zentrum. VP ab 1,5 Mio.», lese ich und sage zynisch: «Ja, ein wirkliches Schnäppchen!» Ich frage mich, wer sich das leisten kann. Wird dieser Traum für eine «normale» Familie nicht zum Albtraum, weil sie sich komplett verschuldet? Wir sind eine bescheiden lebende Handwerkerfamilie. Mein Mann sorgt zu 100% für wohlige Wohnwärme bei den Kunden seines Arbeitgebers. Neben meiner Mutter, Tagesmutter und Hausfrauen-Tätigkeit arbeite ich zu 30% als PR-Fachfrau. Wir sind nicht reich, aber auch nicht arm. Jährliche Ferien liegen budgetmässig nicht drin, aber Ermässigungen zu kulturellen Angeboten bekommen wir auch nicht, weil unser Einkommen dann doch wieder zu hoch ist. Ich blättere im Inserate-Dschungel weiter: «Neurenovierte kinderfreundliche 4,5-Zimmer-Wohnung zu vermieten, mit Balkon, WM/Tumbler, sep. WC. Monatl. 2'950 Franken exkl. NK.» (Ver)Schluck! Der Eigentümer ist mir bekannt, er verfolgt sein Ziel sehr leistungs-

orientiert: alle Mieter raus, die günstigsten Bauunternehmen rein und die renovierten Wohnungen wieder zum Neuwertpreis auf den Markt.

Von meiner entspannten Stimmung ist nichts mehr übrig. Frust, Ärger und Wut mischen sich zu einem emotionalen Cocktail. Gilt wirklich nur noch Profit und Gewinn? Wo wohnen Menschen, die sich solche Mieten nicht mehr leisten können? Was passiert, wenn die Immobilienblase platzt? Folgt dann der soziale Kollaps? Kurz vor der Geburt unseres Jüngsten bezogen wir ein charismatisches Miethaus ohne jeglichen Luxus, mit einer 20-jährigen Küche, altem Bad, aber fantastischem Garten. Kinder willkommen! Unser Glück und mein Fazit: Zahlbarer Wohnraum ist rar! Ist Luxus! Trübe Szenarien nisten sich in mir ein: Was, wenn der Eigentümer uns kündigt mit Variante «Eigennutzung» oder «Hausverkauf an den Meistbietenden»? Wo wäre unser Dasein – unser Daheim? Findet eine 5-köpfige Familie überhaupt noch zahlbaren Wohnraum? Wie eine kalte Hand packt mich die Existenzangst. «Working Poor» dreht sich in meinem Kopf. Müssen wir arbeiten, um zu wohnen oder wohnen wir, um zu arbeiten? Ich falte die Zeitung zusammen. Mein Mann, ich, unsere drei gesunden Glückskinder, unser fröhliches Familienleben und Zusammenhalt. Für mich sind wir die Meistbietenden! Entschlossen werfe ich die Zeitung ins Altpapier und entscheide mich fürs dankbar und glücklich Sein im Hier und Heute! ◀

---

**Patrizia Cavelti**, \*1975, lebt mit ihrer Familie im Zürcher Oberland. Die Interessen und Herausforderungen von Familien oder Eltern mit Kindern wahrzunehmen, darzulegen und untereinander zu vernetzen, sind ihr ein wichtiges Anliegen. So engagiert sie sich ehrenamtlich auch als Präsidentin eines Familienvereins.

# WARUM ICH EIN DOPPELLEBEN FÜHRE

Weil meine Siedlung abgerissen werden sollte, musste ich umziehen. Also besichtigte ich alle möglichen/unmöglichen Wohnungen. Maximal 1'100 Franken durfte die Wohnung kosten. Da mein Lohn nicht zur Existenzsicherung reicht, werde ich ergänzend vom Sozialamt unterstützt. Dies war der Grund für viele Absagen.

Nach unzähligen erfolglosen Wohnungs-Bewerbungen hatte ich doch noch Glück. Endlich bekam ich die Zusage für eine 2½-Zimmer-Wohnung. Juhu! Meine Freude war gross. Es war nicht irgendeine Wohnung, nein sie gefiel mir wirklich.

Die Nachteile: Der Mietzins lag 250 Franken über meinem Budget. Also hätte ich weniger Haushaltsgeld. Die Wohnung lag im 3. Stock, ohne Lift. Egal, ich wollte ja sowieso fitter werden. Das Bad hatte kein Fenster. Naja, alles kann man nicht haben. Küche und Bad waren aus den 60er-Jahren, mit schwarz-braun karierten Böden. Mit Deko würde das schon werden.

Die Vorteile: Ein grosser Balkon in grün belaubten Baumwipfeln. Eine grosszügige Essecke neben der Küche. Ein Gasherd. Ein helles Wohnzimmer.

Als der Mietvertrag kam, war ich so glücklich, dass ich nicht aufhören konnte zu lachen. Aber wie sollte ich das Mietzinsdepot von 2'700 Franken bezahlen? Würde das Sozialamt mir ein Darlehen geben, welches ich abzustottern hätte? Oder mich einen Schuldschein unterschreiben lassen? Die Sozialberaterin wollte mir eine Mietzinsdepot-Garantie ausstellen. Es wäre nicht möglich Geld einzubezahlen, egal

ob als in Raten abzustottern des Darlehen oder als offiziell dem Amt gehörendes Depot. Also musste ich die Verwaltung anrufen.

Als die Sachbearbeiterin hörte, dass ich ergänzend vom Sozialamt unterstützt werde, nahm Sie die Wohnungs-Zusage zurück. Ich war entsetzt. Meine Sozialberaterin nahm mir den Hörer aus der Hand. Mit Erstaunen hörte ich wie Sie anbot das Geld doch einzubezahlen. Ah, nun war das also plötzlich möglich? Trotzdem wollte die Verwalterin nicht mehr.

Jetzt war mir gar nicht mehr zum Lachen. Warum hatte meine Beraterin mir nicht gleich das Geld vorschiesen können, wenn Sie schlussendlich doch dazu bereit war? Dann hätte ich jetzt eine Wohnung.

Ich war bestürzt. Was war falsch an mir, dass ich keine Wohnung bekam? War/bin ich etwa kein Mensch? Oder einer zweiter oder gar dritter Klasse? Welche Kriterien musste man noch erfüllen? Reichte es denn nicht aus, einen Betreibungsregister-Auszug zu schicken? Auskünfte und Referenzen beim bisherigen Vermieter einzuholen? Am Arbeitsplatz anzurufen und ausführliche Telefongespräche mit meiner Vorgesetzten zu führen? Drei problemlose Mietverhältnisse in den letzten 23 Jahren zu haben?

Was nun? Es blieb mir nicht mehr viel Zeit. In wenigen Wochen musste ich ausziehen. Also musste ich weiter suchen. Weiter hoffen und bangen.

Als letzte Mieterin verliess ich meine alte Siedlung. Endlich hatte ich eine 2-Zimmer-Wohnung gefunden. 150 Franken über dem Budget.

Für das Mietzinsdepot habe ich mich verschuldet. Mein Vermieter weiss nicht, dass ich ergänzend vom Sozialamt unterstützt werde. Meine Nachbarn auch nicht. Ich führe ein Doppelleben. ◀

---

**Die Autorin**, \*1967, ist Zürcherin. Sie war längere Zeit arbeitslos und lebt und arbeitet im Zürcher Unterland. Da ihr Einkommen unter dem Existenz-Minimum liegt, wird sie ergänzend vom Sozialamt unterstützt.

# PROTOKOLL MEINER NOT

Finanzkrise! Wirtschaftskrise! Sparmassnahme! Ich wurde arbeitslos und dachte mir: Es wird zwar etwas dauern, bis ich wieder eine Anstellung bekomme, aber irgendwann klappt es. Ich habe ja immer gearbeitet und sehr gute Arbeitszeugnisse. Wie sehr ich mich da geirrt habe. Ich wurde ausgesteuert. Für die Privat- und Staatswirtschaft bin ich zu alt, aber zu jung für die Pensionierung!

Mein Mann verputzte das ganze Geld, das wir noch hatten, eröffnete andere Bankkonten, zahlte keine Rechnungen. Ich stand nur mit ein paar Fränkli und der Frage da: Wie soll ich Essen kaufen? Aus Not nahm ich verschiedene Jobs an, doch es waren unseriöse Angebote.

Irgendwann habe ich Eheschutz beantragt, ich benötigte dringend Hilfe. Strom und Telefon wurden abgeschaltet, Betreibungen und Pfändungsandrohungen flatterten ins Haus. Mein Vater gab mir etwas Geld, um Essen zu kaufen. Während zehn Monaten hatte ich kleine Jobs mit Sozialversicherung und zwei Monate Arbeit ohne Einzahlung in die

Sozialversicherung – kein Arbeitslosengeld.

Beweiserbringung, dass ich Schweizerin bin, zehn Jahre in der Schweiz lebe, dann gibt's Geld für «in Trennung lebend». Von der Gemeinde hörte ich nur: Datenschutz! Datenschutz? Auf meine Person? Keine Personalien/Heimatschein – keine Taggelder. Stehe unter finanzieller Not. Irgendwann rastete ich aus, da griffen sie zum Telefon, sprachen mit der Arbeitslosenkasse. Es floss kein Geld, weil das Trennungsdatum fehlte.

Gerichtstermine! Ich bekam keinen Eheschutz! Ich sei arbeitsfaul. In einer Woche, sagte man mir, hätte ich einen Job bei der Migros und Coop, die würden da alle aufnehmen! Ich habe von der Migros und Coop nur Absagen erhalten. Überqualifiziert!

Beim Sozialamt erlebte ich drei Monate lang Schikanen. Meine Rechte wurde verschwiegen.

Schliesslich erhielt ich 600 Franken für Zahlungen, Verkehr und Essen.

Endlich! Ein Job für einen Lehrlingslohn! Ich war so glücklich. Leider nur für kurze

Dauer. Firma ging in Konkurs, versprochene Löhne wurden nicht bezahlt. 13 Monate lang grosser Kampf um ein bisschen Insolvenzschaädigung.

Es gibt nur ein Mal im Tag einen Teller voll Teigwaren, mehr liegt nicht drin. Kein Fleisch, kein Salat, kein Brot, keinen Apfel, einfach nichts. Ich bekam auch schon etwas Essen geschenkt, doch dieses Essen musste ich auf zehn Monate strecken. Teigwaren, immer wieder Teigwaren. Abfall kann nicht entsorgt werden, der Beginn einer Messie-Wohnung. Kein Putzmittel, Wasserhähne verkalkt, Waschmaschine kaputt. Kleider werden von Hand gewaschen, das schmutzige Wasser wird für die Boden- und WC-Reinigung genutzt.

Noch-Ehemann zahlt keinen Unterhalt – Kampfscheidung!

Habe Hilfe gesucht und keine erhalten. Ich sei ein hoffnungsloser Fall! Hoffnungsloser Fall? Das heisst, dass ich nichts mehr wert bin?

Kollegen haben sich distanziert. Mein Vater ist auch am Ende und sehr traurig,

auch er muss mit wenig Geld über die Runden kommen.

Meine Situation dauert bereits vier Jahre an. Mein Körper ist erschöpft, verhungert. Sozialamt? Nein, danke! Das Geld vom Sozialamt muss man zurückzahlen. Das heisst bei mir, noch mehr Schulden. Nee! Man kommt aus diesen Schulden nicht mehr heraus. Im Juli werde ich voraussichtlich obdachlos. Es ist meine allerletzte Chance für einen Job.

Ich bin eine Fachkraft aus dem kaufmännischen Bereich mit langjähriger Berufserfahrung. Ich müsste noch 17 Jahre bis zur Pensionierung arbeiten. Wie soll das gehen, wenn ich für die Privat- und Staatswirtschaft schon jetzt zu alt bin?

Ich will mein Leben zurück. ◀

---

**Die Autorin**, \*1966, wurde in Kloten geboren, wo sie bis zum dreissigsten Lebensjahr lebte. Mit ihrem Mann und zwei Hunden zog sie ins Zürcher Oberland. Doch die heile Welt war ein Trugbild und zerbrach.

## STUMMES GEBET

Wie eine Lawine gehen Besucher von meiner Nachbarn, weil er hat eine Schraube locker!

«Und du», sagt mein Feind von innen ... «du müsstest weg von hier, aber du willst Beobachter sein... so vergiftest dein Leben.» – «Aber mit meine Deutsch, mit diesen Bewilligung, mit solchen Budget...», beginne mich vor mir selbst zu rechtfertigen.

Streit oben wächst, und ich bin klein und verloren von Sorgen.

Dann ist wieder still. Höre ich Wasser vom Badezimmer, dann ganz leise Schritte

auf der Treppe. Jemand, der insgeheim geht! Ja, ist meine Nachbarin in der Strasse, die «Hilfe, Hilfe!» sagt... ein Auto nimmt.

Ist für sie gut, aber für mich? Jetzt fliesst kein Wasser mehr, er bemerkt, dass die Frau ist weg! Und kommt wie ein Hund in meinen Tür.

Ich öffne nicht, nur sage ein stummes Gebet! Ich habe Angst, dass er hört meine Herzklopfen.

Ein Telefon klingt, er spricht mit jemand, dann geht er.

Ich sage ihm stumm: «Mach's gut, ich wünsche dir Schrauben zu finden!»

– «Und du auch, finde du die deinen», spricht mein Feind von innen.

Jetzt stehe ich allein in diesen drei Familien Haus. Ich habe letzte Woche mit Hausbesitzerin telefoniert, sie war besetzt nur hat mir gefragt: «In welcher Zusammenhang?» - «Unsere Wände voller Schimmel.» - «Komme diese Woche vorbei!»

Ich habe ganze Nacht nicht geschlafen, im Mitternacht wollte ich Wasser trinken, konnte aber nicht. Hände waren unbeweglich geworden, bin eine Statue?

Um neun Uhr aufstehe ich. Es ist Samstag, ich schau in Fenster, es schneit dicke Flocken, keine Spur, niemand ist da.

*Ich schreibe einen Brief an die Besitzerin: Liebe Ursula, ich habe mehrmals telefoniert, es geht um die Wände, man sagt Wände haben Ohren, aber unsere Wände haben Schimmel und schreien bis Himmel. Wir müssen besprechen...*

Mit Brief in Hand, bin in Korridor ich wollte Türe schlüsseln als jemand kommt. Ich schrie von Angst und war erleichtert, als ich Ursula sehe, und der Hund kommt direkt in meine Arme. «Du hast Angst», sagte sie. «Nein, vor kleine Hunde nicht, aber vor grosse Hunde schon», sagte ich zynisch, und machte eine Zeichnen Richtung Nachbartür...

Ursula lachte spöttisch. «Ja», sagte sie, «ich gehe oben zuerst.»

Dann kommt sie, sieht die Wände und sagt zu mir: «Finde schnell ein Wohnung, das ist gefährlich für die Gesundheit, es tut mir leid.»

Was soll ich jetzt machen, denke ich, es war schön hier, mitten der Dorf fliesst der Sihl... «Du kannst viel machen, deine Stimme klingt», sagt mein Freund von innen.

Ich schreibe etwas, das hilft, schreiben ist Therapie. ◀

**LIEBE POLITIK**

**MARKIERE WENIGSTES IN DEINE AGENDA EINE UHRZEIT**

**DAMIT AUF EINMAL DAS GANZE WELT SAGT EIN ARMUT GEBET!**

**LEIDER ES GIBT EXTREM ARME MENSCHEN**

**MIT GEFRORENE LACHEN, DENN**

**LEERE PORTMONE UND DIESEN IRONIE DES SCHICKSALS**

**IST SCHWER ZU ERTRAGEN!**

**LIEBE POLITIK, MOBILISIERE DEINE ENERGIE**

**ARMUT IST KEIN FANTASIE**

**VIELE POLITIKER LEBEN IN RIESEN LUX UND DER WELT DER ARMEN**

**RUTSCHT, RUTSCHT UND RUTSCHT.**

**UM GEWISSEN ZU REINIGEN, ES GIBT KEIN PRODUKT**

**NUR MUTTER NATUR STRAFT DAS AM SCHLUSS.**

**LIEBE GRÜSSE**

**UND MACH'S GUT!**

**DEIN: MÄCHTIG ARMUT!**

---

**Hava Kurti Krasniqi**, \*1967, Albanerin, seit 2006 in der Schweiz, lebt im Kanton Zürich. Sie schreibt leidenschaftlich gern und hat in ihrer Muttersprache Bücher für Erwachsene sowie Kinderbücher publiziert. Die Schweiz empfindet sie als schönste Heimat der Welt, auch wenn sie täglich zu kämpfen hat. Hava Kurti Krasniqi arbeitet als interkulturelle Leseanimatorin und engagiert sich in Integrationsprojekten. Trotzdem hat sie noch keinen Schweizer Pass.





