Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2009)
Heft: 4

Artikel: Raum für die eigene Stimme
Autor: Weetering, Senta van de
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818824

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: 11.07.2025

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

SCHREIBATELIER_Schreiben als Tauchgang zu sich selber, als Chance, der eigenen Stimme Raum zu geben. Es geht im Schreibatelier von Renate Rubin um einen Prozess, der bei jedem Einzelnen ansetzt.

RAUM FÜR DIE EIGENE STIMME

Text// **SENTA VAN DE WEETERING** Bilder// **RENATE WERNLI**

An einem kühlen Herbstmorgen versammeln sich acht Teilnehmende des Schreibateliers im Seefeld zum letzten Kurstag. Die Stimmung ist gelöst. Sechs Morgen haben die zehn Teilnehmenden gemeinsam verbracht, haben auf die gleiche Anregung der Kursleiterin hin die unterschiedlichsten Texte verfasst und sich – immer auf freiwilliger Basis – vorgelesen, was entstanden ist, auch wenn es noch nicht fertig ausgearbeitet war. Mittlerweile kennen sie sich und äussern konkrete Erwartungen, was sie von den anderen erfahren wollen: Werden die Personen, die ich in meinem Porträt beschreibe, sicht- und fühlbar? Welches meiner beiden Gedichte berührt euch stärker?

Der Input, der von Renate Rubin kommt, speist sich aus den unterschiedlichsten Quellen. Zum Beispiel kann ein Gedicht am Anfang stehen, zu dem die Teilnehmenden dann Resonanztexte schreiben. Dabei geht es nicht um eine literarische Analyse des Gehörten, sondern darum, was es in einem auslöst. «Ein Gedicht kann jemandem auch mal fremd und unverständlich vorkommen», führt Renate Rubin aus. Aber selbst dann gebe es immer eine Wendung darin oder auch nur ein Wort wie Holunderblüten oder Fischerboot, das etwas in einem anstösst und auslöst, das eine Erinnerung weckt, der man wie einem Faden folgen kann. Mit dieser spontanen Assoziation kann schreibend ein Zugang zu sich selbst und zum literarischen Text geschaffen werden. Auch ein Bild, eine Fotografie, ein Musikstück können Anstösse geben, aus denen Texte entstehen. Im kommenden Frühjahr wird das Thema «Lebensträume öffnen Fenster» heis-

Im Schreibatelier geht es nicht um Rechtschreibung und auch selten um stilistische Ratschläge.

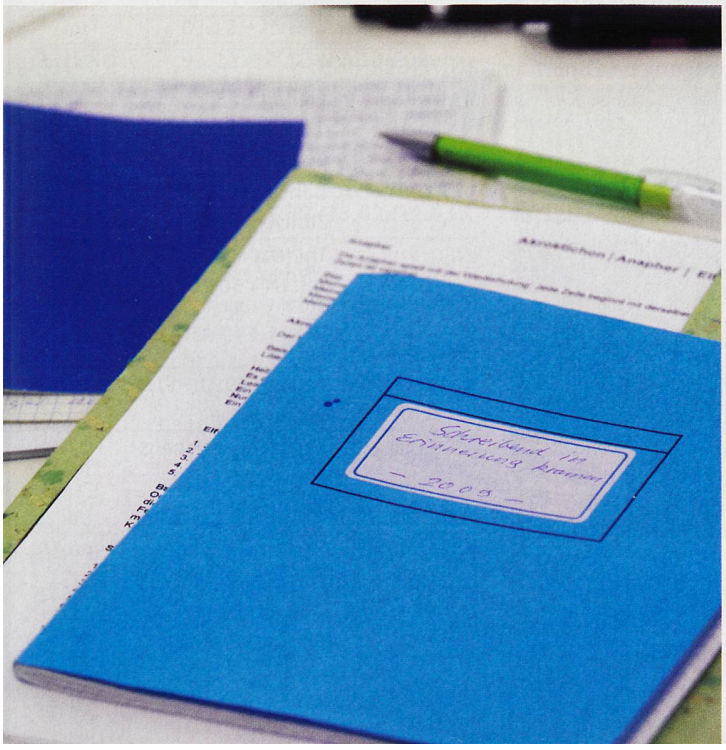
sen. Das Schreibatelier soll Gelegenheit geben, einen frischen Blick auf erfüllte und unerfüllte Lebensträume zu werfen, ohne sie an äusserem Erfolg oder Misserfolg zu beurteilen, und sich einen Einblick in das Wesen und den persönlichen Wert der eigenen Wünsche zu verschaffen. Für den Herbst plant Renate Rubin den Kurs «Orte der Wandlung», in dem man sich an verschiedene Orte begibt und sich von ihnen inspirieren lässt.

Den eigenen Weg finden

Renate Rubin hat eine Ausbildung in Gerontologie sowie in integrativer Poesie- und Bibliotherapie absolviert. Sie ist fasziniert davon, wie im Raum eine Stille und Konzentration entsteht, während alle schreiben und sich von den Worten weitertragen lassen. Diese Schreibphasen dauern selten länger als 20 Minuten. Sie erlebt immer wieder, dass jemand lange zögert, etwas vorzulesen, weil er fürchtet, sein Text sei banal. Wenn die Person es schliesslich doch wagt, so erlebt sie meistens eine Überraschung: Die anderen finden das Gehörte keineswegs banal, sondern werden davon berührt. Texte, so Renate Rubins Erfahrung, berühren immer dann, wenn sie etwas mit den Schreibenden und ihrer Erlebniswelt zu tun haben. «Es geht immer darum, den eigenen Weg zu finden», sagt sie.

An diesem letzten Tag des Herbst-Schreibateliers bringen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Porträts, Geschichten und Gedichte mit, die sie vorlesen. Die sechs gemeinsamen Morgen haben eine lockere Vertrautheit geschaffen, die auf gegenseitigem Respekt für die Texte der anderen beruht. Und auf Vertrauen in die eigene Fähigkeit, zu schreiben.

SCHREIBATELIERS MIT RENATE RUBIN
IM DIENSTLEISTUNGSCENTER STADT ZÜRICH:
Lebensträume öffnen Fenster, 29. März bis 17. Mai, jeweils montags von 9.30 bis 12.30 Uhr / Orte der Wandlung, mit Exkursionen zu Orten der Wandlung in Zürich, 6., 13. und 20. September 2010, ganztägig. Kursprospekt und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Telefon 058 451 51 00.



Sicher Gehen

Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen – das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.

DAUER **8 Lektionen à 90 Minuten. Während der 90 Minuten wird jeweils zwischen praktischen Übungen und Erholungspausen abgewechselt** //KOSTEN **CHF 174.–** //WER **Frauen und Männer ab 60 Jahren** // VORAUSSETZUNG **Sie können selbstständig stehen und gehen, ohne Hilfe oder Hilfsmittel** //LEITUNG **Seniorensportleitende mit Zusatzausbildung in Balance/Sturzprophylaxe** //TERMINE, KURSORTE **Siehe Seite 8**

Selber eine Sportgruppe leiten?

Alle Bewegungsgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geführt. Momentan sind über 600 Leitende im Kanton Zürich aktiv in den Sportarten Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Nordic Walking, Tanz, Velo fahren und Wandern. Sind auch Sie an dieser bereichernden Tätigkeit interessiert? An einer unverbindlichen Informationsveranstaltung erhalten Sie nützliche Hinweise zur Ausbildung oder späteren Leitertätigkeit. Sie sind herzlich eingeladen!

WANN **Freitag, 11. Dezember 2009, sowie Dienstag, 15. Dezember 2009, jeweils 14–16 Uhr** //ORT **Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich** // ANMELDUNG UND WEITERE INFOS: **Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch**