

# SCHREIBEN

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

## **DOSSIER THEORIE & METHODIK**

Andrea Keller  
Pfirsichstrasse 11  
8006 Zürich  
078-712 50 99  
keller@kussmagazin.ch

Zürcher Hochschule der Künste  
Departement Kulturanalysen und Vermittlung  
Master of Arts in Art Education  
publizieren & vermitteln  
Frühlingssemester 2014

Mentor:  
Daniel Perrin

Abgabedatum: 13.05.2014

# EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Masterthesis selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe, alle Ausführungen, die andere Schriften wörtlich oder sinngemäss entnommen wurden, kenntlich gemacht sind und die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Fassung noch nicht Bestandteil einer Studien- oder Prüfungsleistung war.

Ich habe von § 16 der ASO Kenntnis genommen.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



THOMAS MEYER

**«WENN ICH SEHE, WAS  
BEIM SCHREIBEN MIT  
MIR PASSIERT, WAS  
ICH FÜHLE UND WAS  
GESCHIEHT, WENN ICH  
ES NACH AUSSEN  
TRAGE, DANN HAT ES  
FÜR MICH SEHR VIEL  
HEILKRAFT. EINE SEHR  
HELLE, WARME UND  
WACHSTUMSFÖRDERN-  
DE KRAFT. DASS SO  
EINE KRAFT JEDEM  
HILFT, DAVON BIN ICH  
ÜBERZEUGT.»**





## **MERCI à TOUS.**

Ich danke meinem Mentor Daniel Perrin, der mich mit seiner positiven Grundhaltung, seinem Interesse, motivierenden Rückmeldungen und viel Vertrauen in mein Vorgehen beim Erarbeiten der vorliegenden Masterarbeit unterstützt hat.

Mein herzliches Dankeschön gilt auch der Caritas Zürich beziehungsweise Cordula Bieri, Daniel Wirz, Ariel Leuenberger und Max Elmiger, die eine Wiederholung der Schreibwerkstatt für Armutsbetroffene und den Druck der Publikation möglich gemacht haben. Ausserdem danke ich Tanja Kummer, welche erneut mit einer unglaublichen Energie die Federführung beim Kurs übernahm und mit ihrer Persönlichkeit, ihrem Handwerk, ihrer Tatkraft zum Gelingen des Projektes beitrug, mir ausserdem einen wertvollen Einblick in ihr eigenes Schreiben gewährte.

Ich danke auch Thomas Meyer, Peter Stamm, Milena Moser, Franz Hohler und Ruth Kobelt für die anregenden Interviews, für ihre Offenheit und Wortkraft, für Witz, Wahn- und Tiefsinn. Ich bedanke mich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Schreibwerkstatt, die mich während der drei Kurstage und darüber hinaus auf ihre je eigene Art beeindruckten und die Respekt und Aufmerksamkeit für ihre Geschichten mehr als verdient haben. Ich bedanke mich beim Psychiater, Daseinsanalytiker und Krimiautor Hansruedi Gehring, der mich mit seiner Begeisterung für das therapeutische Schreiben angesteckt hat und mir zum Brieffreund wurde. Ich danke dem Psychologen David Lätsch für seine Bereitschaft, einen Teil meiner Texte gegenzulesen, und für seine Rückmeldungen mit hohem Unterhaltungswert; ich danke der Poesietherapeutin Lisbeth Herger für ihr Feedback und den gemeinsamen Kaffee.

Ich möchte mich ausserdem und mit einem grossen «MEGA» bei Paolo Monaco bedanken, dem Grafikdesigner meines Vertrauens, mit dem ich im vergangenen halben Jahr gleich drei wunderbare Publikationen umsetzen konnte. Ich danke Alex Zwalen für seine schönen Bilder, danke meinen Arbeitskolleginnen und -Kollegen beim SRF für die gute Laune und reichlich Abwechslung. Ich danke meiner kleinen, klugen, schönen Schwester, Nina Kunz, für ihren Support – und den charmanten VJs, die mich bei den Interviews hinter der Kamera unterstützten: Roman Wasik und Andy Veraguth. Danke. Ein grosses Merci geht auch an Kusi Gross und Joël Frey (Estelles Freunde), die vor dem Druck nochmals mit Adleraugen über dem theoretischen Teil der Masterarbeit kreisten, sowie an Galileo Guidon, der mir (einmal mehr) rettend und grosszügigst seinen Laptop vermacht hat.

Und von ganzem Herzen danke ich meiner Familie, meinen Freunden und meinem Brieffreund und Partner Tobias Ott, der mir in seinem Malatelier in Leipzig schöne, effiziente Schreibstunden ermöglichte, mich immer wieder herausfordert und inspiriert.

## **MERCI pour TOUT.**

# **A\_FACTSHEET**



# SCHREIBEN

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



Andrea Keller  
Masterthesisarbeit des MAE  
Vertiefung: publizieren & vermitteln  
Frühlingssemester 2014  
Mentor: Daniel Perrin

«Schreiben», sagt der Schriftsteller Franz Hohler, «ist für mich eine Antwort auf das Leben.» Und das Leben ist aufregend und schön, aber auch schwierig und kompliziert: Eine Krankheit, eine Scheidung, ein Stellenverlust können dazu führen, dass man den Boden unter den Füßen verliert und rausfällt aus einer Gesellschaft, die sich stark über Leistung definiert.

Die Arbeit *SCHREIBEN Über die Kraft eigener Texte, wenn man's schwer hat* sucht und findet Gründe, warum es sich gerade für Armutsbetroffene lohnt, ihren Lebens- und Leidenslagen schreibend zu begegnen. Dabei setzte sich die Autorin mit psychischen Belastungen auseinander, die mit Armut in der Schweiz verbunden sind, sowie mit dem therapeutischen Schreiben. Und sie schlägt die Brücke zum professionellen Schreiben, skizziert ein Schnittfeld beider Welten: Franz Hohler, Tanja Kummer, Thomas Meyer, Milena Moser und Peter Stamm wurden zu ihrem Schreiben befragt – einem Schreiben, das nicht bewusst therapeutisch motiviert ist, mehrheitlich in fiktive Welten vordringt, dabei aber ebenfalls bereichern, beglücken, befreien kann.

Im Zwischendrin von privatem, therapeutischem und professionellem Schreiben bewegt sich auch der praktische Teil der Arbeit: Die Autorin realisierte in Zusammenarbeit mit der Schriftstellerin Tanja Kummer sowie der Caritas Zürich eine Schreibwerkstatt mit Armutsbetroffenen. Sie erarbeitete zudem eine Publikation, die alles vereint und verbindet: die Belastungen mit dem Potential therapeutischen Schreibens, die Texte der Armutsbetroffenen mit den Aussagen, Erfahrungen und Tipps arrierter Schriftstellerinnen und Schriftsteller – das Schreiben mit möglichen Antworten und die Antworten mit dem Leben.



# **B\_ÜBERBLICK**



## **1 WICHTIGE ANGABEN, ZIELE/FRAGEN, EINGRENZUNG DES FELDES, KLÄRUNG ZENTRALER BEGRIFFE**

Die Masterthesis ist in zwei Teile gegliedert: den **HAUPTTEIL** und das **DOSSIER THEORIE & METHODIK**.

Beim **HAUPTTEIL** handelt es sich um die Konzeption einer Publikation und um die inhaltliche Gestaltung einer Hälfte/Leserichtung der Publikation, die in Zusammenarbeit mit der Caritas Zürich realisiert werden konnte. Deren Herzstück bilden Texte von Armutsbetroffenen, welche beispielhaft aufzeigen, inwiefern sich deren finanziell prekäre Lage auf die Wohnungssuche bzw. ihre jeweilige Wohnsituation auswirkt. Die Episoden sind in einer Schreibwerkstatt entstanden, welche die Autorin der vorliegenden Arbeit zusammen mit der Schriftstellerin Tanja Kummer und im Namen der Caritas Zürich in erweiterter Form durchführen konnte (eine erste Schreibwerkstatt mit Armutsbetroffenen wurde bereits im Jahr 2010 und im Rahmen einer damaligen, Kampagnen-bezogenen Anstellung bei der Caritas Zürich umgesetzt).

Der von der Autorin erarbeitete Teil der Publikation umfasst mehrere Texte und unterschiedliche Textsorten: Im **Editorial** werden das Projekt vorgestellt und der Inhalt subsumiert bzw. einzelne Inhalte angeteasert. Der darauffolgende **Essay** erläutert psychisch belastende Faktoren, welche mit Armut verbunden sind, und zeigt auf, inwiefern sich Schreiben positiv auf das Wohlbefinden Betroffener auswirken kann. Dabei werden verschiedene Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens beigezogen. In einem **Interview** mit der ehemaligen Kursteilnehmerin und Armutsbetroffenen Ruth Kobelt wird dann die Kraft persönlicher Texte anhand ihres Beispiels illustriert (*«Wenn ich [...] zu schreiben beginne, erkenne ich die einzelnen Bestandteile. Gefühle werden konkreter, fassbarer. Plötzlich verstehe ich, warum ich verzweifelt bin und was wirklich weh tut.»*). In einem zweiten **Interview** kommt die Schriftstellerin Milena Moser zu Wort, die verrät, wie sie ihr Schreiben erlebt (*«Es ist für mich das Normalste, Vertrauteste, Natürlichste überhaupt, und sobald ich vom Schreibtisch aufstehe, finde ich das Leben schwierig und kompliziert.»*). Ergänzend dazu präsentiert die Autorin **Zitate** von Franz Hohler, Tanja Kummer, Thomas Meyer, Milena Moser und Peter Stamm. Diese Zitate wurden vorgängig geführten Interviews entnommen und zeigen auf, was professionelle Schriftstellerinnen und Schriftsteller zum Schreiben motiviert und welche positiven Erfahrungen und Gefühle sie damit verbinden (beispielsweise Thomas Meyer: *«Beim Schreiben kann ich mich selber sein und zwar voll und ganz. Ich muss mich nicht verstellen, ich muss mich nicht zurückhalten.»*).

Um essenzielle Inputs für die Schreibwerkstatt und die Grundlagen für die Texte in der Publikation zu erarbeiten, befasste sich die Autorin im **DOSSIER THEORIE & METHODIK** ihrer Masterarbeit mit den psychosozialen Belastungen, die mit Armut in der Schweiz verbunden sind, sowie mit personalen und sozialen Ressourcen, welche bei einer Problem- bzw. Krisenbewältigung eine wichtige Rolle spielen. Daraufhin setzte sie sich mit dem Schreiben als Instrument zur Bewältigung schwieriger Lebenslagen auseinander, wobei Wirkungen und Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens tabellarisch aufgearbeitet wurden. Schliesslich stellte sie die mit Armut verbundenen Belastungen und eingeschränkten Ressourcen Betroffener den vielversprechenden Effekten therapeutischen Schreibens gegenüber und verfasste drei vertiefende Schwerpunkte: (1) Wenn Unterdrücktes Ausdruck findet; (2) Wenn plötzlich alles Sinn ergibt; (3) Wenn Schreiben zu Gesellschaft führt.

Im fünften Kapitel, das aus zeitlichen Gründen erst nach der Schreibwerkstatt und dem Abschluss der Arbeiten an der Publikation entstehen konnte, kommen therapeutische Dimensionen des Schreibens professioneller Schweizer Schriftstellerinnen und Schriftsteller zum Tragen. Dadurch eröffnet sich ein interessantes Schnittfeld beider Schreibwelten. Letzteres wiederum trägt dem **HAUPTTEIL** der Arbeit Rechnung, der in dieser «Zwischenwelt» zu verorten ist: im Bereich zwischen dem privaten, therapeutischen Schreiben und dem Schreiben für eine Leserschaft.

Um den Rahmen der Arbeit nicht zu sprengen, musste die Autorin ihr Interessensfeld stark eingrenzen. So konnten spezifische Merkmale therapeutischen Schreibens (*Wie soll man schreiben? Welche besonderen Merkmale muss ein Text aufweisen, damit er therapeutisch wirksam wird?*) nicht bzw. äusserst marginal behandelt werden. Auch die Frage, wer vom Schreiben am meisten profitiert (*Persönlichkeitsmerkmale/Genderaspekte*), wird ausgeklammert. Angrenzende Themenfelder wie kreatives Schreiben, literarisches Schreiben, Tagebuchschreiben, autobiografisches Schreiben oder Bibliothherapie werden ebenfalls nicht erörtert, da eine derartige Öffnung den Rahmen der Arbeit gesprengt hätte.

Fürs Verständnis relevante Begriffe sind in einem Glossar im Anhang determiniert. Den Bezeichnungen «Armut» und «therapeutisches Schreiben» werden ausserdem und ausführlicher in den Kapiteln 2 und 3 Rechnung getragen.

## **2. ERLÄUTERUNG UND BEGRÜNDUNG DER METHODE**

Die Theoriearbeit basiert zu einem grossen Teil auf einer eingehenden Literaturrecherche, wobei die Methode der Literaturarbeit die Möglichkeit bot, Ergebnisse aus Studien zu vergleichen und darauf aufbauend eine Verbindung zwischen den psychosozialen Belastungen Armutsbetroffener, deren personalen und sozialen Ressourcen und den postulierten Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens zu schaffen.

Im fünften Kapitel wurden die Expertengespräche mit arrivierten Schriftstellerinnen und Schriftstellern mittels qualitativer Inhaltsanalyse und hinsichtlich ihrer Schreibmotivation und positiver Erfahrungen (beziehungsweise der Therapiekraftigkeit ihres jeweiligen Schreibens) ausgewertet. Die Wahl der Gesprächsform (Leitfadeninterview, nach dem Prinzip der Offenheit) und die Auswertung mittels qualitativer Inhaltsanalyse begründet die Autorin mit dem explorativen Forschungsinteresse, das der Untersuchung zugrunde liegt.

## **3. ERLÄUTERUNGEN ZU FORM UND ANSPRUCH DES RESULTATS**

Der **HAUPTTEIL**, beziehungsweise die Publikation, richtet sich an ein disparates Zielpublikum: an eine breite Öffentlichkeit, die es für die Situation benachteiligter Menschen zu sensibilisieren gilt, an die Klientel der Caritas Zürich sowie an weitere Personen, die sich mit herausfordernden Lebensumständen konfrontiert sehen und sich für die Heilkraft des Schreibens interessieren. Darüber hinaus sind auch jene angesprochen, welche sich im beruflichen oder privaten Bereich sozial engagieren und entsprechend ein Interesse daran haben, Instrumente kennenzulernen, die als «Hilfe zur Selbsthilfe» ausprobiert und weiterempfohlen werden können. Zusätzlich werden auch Leiterinnen und Leiter von Schreibkursen, Laien- sowie professionelle Schriftstellerinnen und Schriftsteller angesprochen, welche die Tätigkeit des Schreibens und die damit verbundenen Potentiale aus einem neuen Blickwinkel betrachten und reflektieren möchten.

Mit dem breiten Zielpublikum verbunden ist der Anspruch an die Texte, dass sie gut verständlich und ohne spezifisches Vorwissen rezipierbar sind, dabei aber doch eine gewisse Tiefe aufweisen und eine solide Grundlage bilden, auf welcher Interessierte im Anschluss an die Lektüre aufbauen können. Hierfür wurden auch Angaben zur Fachliteratur und Fachpersonen integriert und sorgfältige Personenporträts erarbeitet. Wer sich also für die Frage der Therapiekraftigkeit des Schreibens interessiert, wird die vielfachen Anregungen zum weiteren Nachdenken, die sich in der Arbeit finden, hoffentlich ermutigt weiterverfolgen.

Das **DOSSIER THEORIE & METHODIK** ist für jeden bestimmt, der sich für die hiesige Armut und damit verbundene Belastungen sowie für therapeutisches Schreiben (beziehungsweise das Potential persönlicher Texte) interessiert. Die Auswertung der Interviews mit Schweizer Schriftstellerinnen und Schriftstellern dürfte zudem für all jene spannend sein, die sich mit den jeweiligen Persönlichkeiten bzw. mit dem professionellen Schreiben beschäftigen und wissen möchten, inwiefern auch literarische Texte positive Effekte auf die befragten Schreibenden ausüben können.

Das **DOSSIER THEORIE & METHODIK** kann auch ohne **HAUPTTEIL** alleine stehen; die beiden Teile bauen zwar aufeinander auf, sind eng miteinander verknüpft, können aber als eigenständige Produkte wahrgenommen werden und sollten auch unabhängig voneinander für die Leserin und den Leser funktionieren.



# **C\_THEORIEARBEIT**



<b>3</b>	<b>1. EINLEITUNG</b>
3	1.1 Ausgangslage
4	1.2 Persönliche Motivation der Autorin
4	1.3 Begriffsdefinitionen
5	1.4 Forschungsstand und Literatur
5	1.4.2 Armut und Krankheit
5	1.4.3 Schreiben und Gesundheit
6	1.5 Methodik und Vorgehensweise
7	1.6 Zielgefässe: Schreibwerkstatt und Publikation der Caritas Zürich
8	1.7 Gliederung der Arbeit
9	1.8 Vorbemerkungen
<b>10</b>	<b>2. ARMUT ALS BELASTENDE LEBENSLAGE</b>
10	2.1 Armut in der Schweiz
10	2.2 Armut belastet die Gesundheit: Einflussfaktoren und Thesen
11	2.2.1 Berufliche/ausserberufliche psychosoziale Faktoren
13	2.2.2 Personale/soziale Ressourcen
15	2.3 Zwischenfazit
<b>16</b>	<b>3. SCHREIBEN ALS INSTRUMENT ZUR BEWÄLTIGUNG</b>
	<b>BELASTENDER LEBENSLAGEN</b>
16	3.1 Therapeutisches Schreiben
16	3.1.1 Geschichte des therapeutischen Schreibens
16	3.1.2 Expressives Schreiben: das «Klassische Paradigma»
17	3.1.3 Chancen des therapeutischen Schreibens
22	3.1.4 Gefahren und Einschränkungen des therapeutischen Schreibens
23	3.2 Zwischenfazit
<b>24</b>	<b>4. ARMUT UND SCHREIBEN</b>
24	4.1 Zusammenführung der Thesen/Erkenntnisse
27	4.2 Vertiefung der Erkenntnisse
27	4.2.1 Wenn Unterdrücktes Ausdruck findet
28	4.2.2 Wenn plötzlich alles Sinn ergibt
28	4.2.3 Wenn Schreiben zu Gesellschaft führt
29	4.3 Zwischenfazit
<b>30</b>	<b>5. SCHRIFTSTELLERINNEN UND SCHRIFTSTELLER ÜBER IHR SCHREIBEN</b>
30	5.1 Empirische Untersuchung: Schreibmotivation und -Wirkungen
30	5.2 Wahl der Gesprächspartnerinnen und -Partner
31	5.3 Erhebung (Wahl der Interviewform), Aufbereitung und Auswertung der Daten
31	5.4 Darstellung und Erläuterung der Ergebnisse
35	5.5 Kritische Anmerkungen

**36 6. FAZIT**

36 **6.1 Synthese**

37 **6.2 Evaluation und Ausblick**

**41 7. ANHANG**

41 **7.1 Glossar**

44 **7.2 Zielgefässe: Schreibwerkstatt und Publikation der Caritas Zürich**

44 *7.2.1 Schreibwerkstatt der Caritas Zürich*

46 *7.2.2 Publikation der Caritas Zürich*

47 *7.2.3 Anmerkungen zur Caritas Zürich*

48 **7.3 Interviews**

48 *7.3.1 Leitfaden*

49 *7.3.2 Transkripte der Interviews*

91 **7.4 Qualitative Inhaltsanalyse**

**105 8. LITERATURVERZEICHNIS**

# 1. EINLEITUNG

## 1.1 Ausgangslage

*«Mit der ganzen Menschenmenge, die morgens unterwegs ist, werde ich aus dem Bus gespült und be-  
wege mich im Menschenstrom vorwärts. Zwischen elegant gekleideten Geschäftsleuten, verschlafenen  
Schülern, pressierten und gestylten Berufsfrauen verschwinde ich auf dem Trottoir. Eigentlich habe  
ich nichts verloren unter all den Schaffenden. Ich werde nirgends erwartet, gebraucht oder bereits ver-  
misst. Der Welt der Tüchtigen bin ich verloren gegangen, bin ihrem Tempo nicht mehr gewachsen. Es ist  
mein Morgenritual, diese Fahrt unter den Geschäftigen. (...)»*

Mit diesen Worten beginnt der Text «Meine reduzierte graue Mäusewelt» von Ruth Kobelt, einer Teilneh-  
merin der Caritas Zürich-Schreibwerkstatt, welche 2010 im Rahmen der Kampagne «wir sind arm»<sup>1</sup> durch-  
geführt wurde. Die Autorin der vorliegenden Arbeit hatte den Kurs damals ins Leben gerufen, um den Ar-  
mutsbetroffenen das Wort zu erteilen, sie also selber erzählen zu lassen, wie es sich anfühlt, in unserer  
reichen Gesellschaft arm zu sein.

Mit der Schreibwerkstatt verbunden war die Veröffentlichung dieser Texte in einer Publikation<sup>2</sup> und die  
Bewusstmachung, dass Betroffene zugleich Experten sind: im konkreten Falle Armut-Erfahrene, welche  
gerade aufgrund dieser Erfahrungen in der Lage sind, wertvolle Aufklärungsarbeit zu leisten. Zudem konn-  
te die Autorin beobachten, wie sich die Teilnehmenden im Verlaufe des Kurses positiv entwickelten: Aus  
«Armutsbetroffenen, die gerne schreiben», wurden unter der fachkundigen Anleitung der Schriftstellerin,  
Erwachsenenbildnerin und SRF 3-Literaturexpertin Tanja Kummer zunehmend «Schreibende, die von Ar-  
mut betroffen sind». Das ist ein kleiner, aber wesentlicher Unterschied. Der Fokus der Gruppe verschob sich  
vom Manko bzw. Problem auf das Talent und Potential dieser Menschen.

Im Verlaufe des Masterstudiums und im Rahmen eines Essays setzte sich die Autorin mit dem therapeu-  
tischen Schreiben auseinander, und ihr ist bewusst geworden, dass bei der Schreibwerkstatt der Caritas  
Zürich vermutlich mehr passiert ist, als sie aus der damaligen Perspektive wahrnehmen konnte. Denn dass  
es gerade in schwierigen Lebenslagen sinnvoll sein kann, sinn-stiftend auch, über eben diese schwieri-  
gen Lebenslagen zu schreiben, mag zwar wenig verwundern, doch erst die Beschäftigung mit Büchern von  
James W. Pennebaker und Louise DeSalvo sowie Gespräche mit dem Psychiater und Krimiautor Hansruedi  
Gehring haben die Autorin ahnen lassen, welche Chancen effektiv damit verbunden sind.

Anlässlich der Masterarbeit kontaktierte die Autorin die Caritas Zürich und schlug vor, das damals erfolg-  
reiche Projekt weiterzuentwickeln (die Schreibwerkstatt wurde vom Romerohaus in Luzern wiederholt,  
ausserdem konnten die Texte in den vergangenen Jahren immer wieder im Rahmen öffentlicher Lesungen  
einem Publikum zugänglich gemacht werden). Im Frühjahr 2014 hatte sie schliesslich die Möglichkeit, ei-  
nen zweiten Kurs mit dazugehöriger Publikation zu realisieren: Während Tanja Kummer bei der Schreib-  
werkstatt erneut die Feder führte, übernahm die Autorin der vorliegenden Arbeit die Co-Leitung und er-  
gänzte den Kurs und die Publikation mit einem Einblick ins therapeutische Schreiben sowie ins Schreiben  
arrivierter Schriftstellerinnen und Schriftsteller.

<sup>1</sup> [www.caritas-zuerich.ch/wirsindarm.html](http://www.caritas-zuerich.ch/wirsindarm.html);  
Zugriff: 19.04.14

<sup>2</sup> Online unter: [http://issuu.com/caritaszuerich/docs/  
wir\\_sind\\_arm](http://issuu.com/caritaszuerich/docs/wir_sind_arm); Zugriff: 19.04.14

*Ein Exemplar des Heftes ist dieser Arbeit beigelegt*

## 1.2 Persönliche Motivation der Autorin

Schon als Kind hat die Autorin den schriftlichen Ausdruck ihrer Selbst und die damit verbundene Reflexion und Suche nach Auswegen, nach Lösungen, als befreiend erlebt – gerade in Momenten, in denen sie sich ungerecht behandelt oder unverstanden fühlte, griff sie zu Papier und Stift. Mit diesen ersten Textversuchen in Briefform erreichte die Autorin dann auch, wonach sie sich jeweils sehnte: eine Veränderung. Bei ihr selbst, aber auch bei anderen, bei den jeweiligen Adressaten. Sie hat entsprechend erfahren, dass sich die Wirklichkeit mitformulieren lässt, dass also nichts in Stein gemeisselt ist, alles nochmals überdacht, umschrieben und durch die Umschreibung auch ein Stück weit umgeschrieben werden kann.

Mit der Professionalisierung ihrer Schreibe verlor die Autorin dann zunehmend das Bewusstsein dafür, wie viel persönliche Worte in einem Leben bewegen können. Sie hat das Verfassen von Texten zum Beruf gemacht und dadurch, letztlich und ironischerweise, entkräftet. Sowohl die Schreibwerkstatt der Caritas Zürich als auch das Masterstudium an der Zürcher Hochschule der Künste sowie einzelne Brieffreundschaften und Fachliteratur zum therapeutischen Schreiben haben auf ihre jeweils eigene Art in Erinnerung gerufen, wie gewinnbringend es sein kann, eigene Worte für sich selbst, die erlebte Realität und sein Leben zu finden. Und welche Kraft damit verbunden ist, welch grosses Potential, die persönliche (Gefühls-)Welt und das Dasein mitzugestalten, zu modifizieren.

Im Rahmen ihrer Anstellung bei der Caritas Zürich in den Jahren 2009 und 2010 machte die Autorin ausserdem Bekanntschaft mit unterschiedlichen Menschen, die aus vielerlei Gründen an einem schwierigen Punkt in ihrem Leben standen, eben von Armut betroffen und dabei in ihrem Selbstwertgefühl stark angegriffen waren, in ihrer Zuversicht, in ihrem Leistungsvermögen. Diese Begegnungen haben sie bewegt und beeindruckt, und es war ein persönliches Anliegen der Autorin, jene Menschen erneut zu unterstützen und ihnen eine Plattform zu geben: Menschen, die am Rande unserer Gesellschaft leben, dabei aber über viel Potential verfügen und Förderung und Aufmerksamkeit verdient haben.

Was die Autorin im Rahmen der Masterarbeit herauszufinden versuchte, war nicht wenig. Die leitende Forschungsfragen für den theoretischen Teil der Arbeit lauteten sodann: *Welche psychischen Belastungen sind mit Armut verbunden? Und: Wie kann sich das Verfassen persönlicher Texte positiv auf das Wohlbefinden (die Gesundheit) Betroffener auswirken?* Um Antworten zu finden, konsultierte sie eine Auswahl an Literatur über therapeutisches Schreiben. Zudem interessierte sich die Autorin für die Schreibmotivationen und -Erfahrungen arrivierter Schriftstellerinnen und Schriftsteller und für die Frage, *inwiefern auch deren Schreiben als potenziell therapeutisch erachtet werden kann.* Letztlich ging es ihr also auch um das Schnittfeld von therapeutischem Schreiben und dem Schreiben von Schriftstellerinnen und Schriftstellern: eben um jenen Zwischenbereich, in dem auch die Schreibwerkstatt der Caritas Zürich zu verorten war.

## 1.3 Begriffsdefinitionen

Nachfolgende, im Zusammenhang mit der Arbeit spannende, teils auch für das Verständnis relevante Begriffe sind als Arbeitsdefinitionen in einem Glossar im Anhang determiniert (vgl. Kapitel 7.1): *Bibliotherapie, Gesundheit, Krankheit, kreatives Schreiben, Kreativität, Krise, kritische Lebensereignisse, literarisches Schreiben, Narratologie, Poesietherapie, Selbsttherapie, Sinn, Stress, Therapie, Trauma, Wahrheit und Wirklichkeit.*

Den Bezeichnungen *Armut* und *therapeutisches Schreiben* wird ausserdem in den Kapiteln 2 und 3 ausführlicher Rechnung getragen.

## 1.4 Forschungsstand und Literatur

### 1.4.1 Armut und Krankheit

Der Frage, inwiefern prekäre finanzielle Verhältnisse zur psychischen Belastung, ja gesundheitlichen Gefährdung werden, wird in «Armut macht krank»<sup>3</sup>, einem Caritas-Diskussionspapier aus dem Jahr 2009, nachgegangen. Die Publikation verweist ihrerseits auf relevante Quellen: so zum Beispiel auf Michael Marmot<sup>4</sup>, einen der führenden Forscher im Bereich gesundheitlicher Ungleichheit und Präsident der WHO-Kommission «Soziale Determinanten der Gesundheit». Weitere Fachliteratur bzw. Erklärungsmodelle zur gesundheitlichen Ungleichheit stammen von Johann P. Mackenbach<sup>5</sup>, dem Professor für Gesundheitswesen und Vorsitzenden des Departements «Public Health» im Erasmus MC in Rotterdam, und Richard Peter<sup>6</sup>, dem Mitherausgeber des «International Journal of Behavioral Medicine» und Sprecher der Arbeitsgruppe «Psychosoziale Einflüsse auf die Gesundheit» der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Soziologie, sowie von Andreas Mielck<sup>7</sup>. Mielck forscht seit Jahrzehnten zum Thema «Soziale Ungleichheit und Gesundheit» und arbeitet europaweit in Projekten zum Thema «Health Inequalities» mit.

### 1.4.2 Schreiben und Gesundheit

Die systematisch wissenschaftliche Untersuchung der therapeutischen Kraft des Schreibens ist eine relativ junge Disziplin, die in den Vereinigten Staaten weitaus etablierter ist als in anderen Ländern<sup>8</sup>. In den USA hat es die Schreibtherapie ausserdem längst von der Theorie in den klinischen und praktischen Alltag geschafft: Sie nimmt neben anderen expressiven Therapien wie Tanz-, Musik-, Gestalt- und Dramatherapie ihren anerkannten Platz ein. In den letzten Jahren wird das Thema «Schreiben als Therapie» auch im deutschsprachigen Raum von Psychologen, Psychotherapeuten und Mediziner\*innen verstärkt zur Kenntnis genommen und auf wissenschaftlichen Kongressen diskutiert<sup>9</sup>. Zudem lässt sich ein starker Zuwachs an deutschsprachiger Fachliteratur verzeichnen.

Grundlegend für die vorliegende Arbeit waren Publikationen der deutschen Autorin, Poesietherapeutin und Ärztin Silke Heimes. Die Gründerin und Leiterin des «IKUTS – Institut für Kreatives und Therapeutisches Schreiben» in Darmstadt veröffentlichte mit dem Buch «Warum Schreiben hilft»<sup>10</sup> 2012 eine aktuelle Übersicht über die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie<sup>11</sup>. In der Vertiefung wurde zusätzlich mit den Studien der deutschen Psychologin Annette Rex gearbeitet<sup>12</sup>, welche sich mit dem Nutzen des Schreibens als Instrument der Bewältigung von Traumata<sup>13</sup> und Krisen<sup>14</sup> auseinandersetzt, insbesondere mit dem Verlust und der Wiederherstellung von Sinn<sup>15</sup>. In der Schweiz schlug der Psychologe David Lätsch mit seiner

---

<sup>3</sup> vgl. VILLIGER/KNÖPFEL (2009)

<sup>4</sup> vgl. MARMOT (2004)

<sup>5</sup> vgl. MACKENBACH (2006)

<sup>6</sup> vgl. PETER (2006)

<sup>7</sup> vgl. MIELCK (2000), MIELCK (2006)

<sup>8</sup> vgl. HEIMES (2012): 19

<sup>9</sup> vgl. REX (2009): 3

<sup>10</sup> vgl. HEIMES (2012)

<sup>11</sup> vgl. Glossar im Anhang: 42

<sup>12</sup> vgl. REX (2009)

<sup>13</sup> vgl. Glossar im Anhang: 43

<sup>14</sup> vgl. ebd.: 42

<sup>15</sup> vgl. ebd.: 43

empirischen Studie «Schreiben als Therapie?»<sup>16</sup> einen Brückenschlag ins literarische, fiktive Schreiben, indem er, auf dem aktuellen psychologischen Forschungsstand basierend, diskursive Interviews mit Laienschriftstellerinnen und -Schriftstellern führte. Auch seine Erkenntnisse fliessen in die vorliegende Theoriearbeit mit ein, insbesondere in Kapitel 5, bei der Untersuchung von Schreibmotivation und Wirkungen des Schreibens bei erfolgreichen Schweizer Schriftstellerinnen und Schriftstellern. Des Weiteren wurde «Heilung durch Schreiben»<sup>17</sup>, ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe von James W. Pennebaker, beigezogen. Der US-amerikanische Professor der Psychologie gilt mit seinen Studien als einer der Urväter wissenschaftlicher Untersuchungen zum Thema therapeutisches Schreiben. Neben ergänzender Fachliteratur, die sich mit der Heilkraft des Schreibens auseinandersetzt, wurden auch aktuelle Publikationen aus den Bereichen Psychotherapie und Kurzzeittherapie berücksichtigt.

## 1.5 Methodik und Vorgehensweise

Die vorliegende Theoriearbeit basiert zu einem grossen Teil auf einer eingehenden Literaturrecherche. Ausserdem führte die Autorin mit dem Psychiater, Daseinsanalytiker und Autor Hansruedi Gehring Gespräche zur Thematik, sowie mit diversen Menschen in ihrem Umfeld, die das Schreiben für sich als privates und/oder professionelles Ausdrucksmittel entdeckt haben. Natürlich wurde die individuelle Bedeutung und Wirkung des Schreibens auch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Caritas Zürich-Schreibwerkstatt sowie intensiv im Rahmen der Experteninterviews mit Schweizer Schriftstellerinnen und Schriftstellern diskutiert. Die Aussagen von Franz Hohler, Tanja Kummer, Thomas Meyer, Milena Moser und Peter Stamm werden in Kapitel 5 mittels qualitativer Inhaltsanalyse und in Hinblick auf die Therapiekräftigkeit deren Schreibens ausgewertet.

Die Entscheidung, im ersten Teil der Theoriearbeit hauptsächlich auf die Belastungen und gesundheitlichen Bedrohungen Armutsbetroffener sowie auf die Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens zu fokussieren, dann aber mit Schriftstellerinnen und Schriftstellern – und eben gerade nicht mit Patienten oder Therapeuten – Expertengespräche über ihr jeweiliges Schreiben zu führen, verlangt nach einer Erklärung, die nachfolgend anhand dreier Argumente geleistet wird:

- Erstens und wie bereits vorgängig erwähnt, ist der Autorin bei der Durchführung der ersten Schreibwerkstatt mit Armutsbetroffenen im Jahr 2010 bewusst geworden, wie wichtig es ist, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur als problembehaftete Menschen zu verstehen, die u.a. schreiben – sondern auch als schreibende Menschen, die u.a. Probleme haben (vgl. Kapitel 1.1). Die Autorin ist entsprechend der Überzeugung, dass es dem Selbstbewusstsein der Teilnehmenden zuträglich ist, sie nicht ausschliesslich mit Ergebnissen aus dem Forschungsfeld des therapeutischen Schreibens zu konfrontieren, sondern ihnen auch Erkenntnisse erfolgreicher Schriftstellerinnen und Schriftsteller zugänglich zu machen, sie mit Aussagen möglicher, literarischer Vorbilder zu motivieren.
- Zweitens war der therapeutische Effekt des Schreibens in der Werkstatt der Caritas Zürich nicht das eigentliche Ziel. Er wurde vielmehr als positive Begleiterscheinung verstanden, die es in einem angemessenen Rahmen zu thematisieren und explizieren galt. Der eigentliche Fokus lag auf der Förderung des schriftlichen Ausdrucks, auf dem kreativen Umgang mit der Alltagswirklichkeit – und auf den Texten, die es für die Publikation zu erarbeiten galt. Auch aufgrund der Veröffentlichung dieser Texte wäre es falsch gewesen, ausschliesslich therapeutischen Standpunkten Rechnung zu tragen. Denn die Publikation bringt ein Aussetzen des Geschriebenen mit sich, wobei ein Publikum mitgedacht werden muss, ein

---

<sup>16</sup> vgl. LÄTSCH (2011)

<sup>17</sup> vgl. PENNEBAKER (2010)

Hervortreten in die Öffentlichkeit, und mögliche Konsequenzen, die mit der Preisgabe persönlicher Erlebnisse verbunden sind.

- Drittens hat die Autorin der vorliegenden Arbeit keine psychologische Ausbildung genossen, sondern eine journalistische und kulturpublizistische. Entsprechend ist sie der Überzeugung, dass es wenig sinnvoll wäre, sich mit ihrer Masterarbeit und dem damit verbundenen zeitlichen und umfangsbezogenen Rahmen einzig auf die therapeutischen Aspekte des Schreibens zu konzentrieren. Vielmehr ist es ihr ein Anliegen, sich aus unterschiedlichen Perspektiven dem Faszinosum Schreiben und damit verbundenen positiven Effekten, Erfahrungen und Potentialen anzunähern. Dass letztlich auch beim Schreiben professioneller Schriftstellerinnen und Schriftsteller eine gewisse Therapiekräftigkeit enthalten ist (vgl. Kapitel 5.4), rundet die Arbeit entsprechend ab.

**Dadurch, dass in der vorliegenden Arbeit neben dem privaten, therapeutischen Schreiben auch das professionelle, literarische Schreiben Betrachtung findet, kommt also das Hybride beider Schreibwelten zum Tragen: Man kann über die eigenen Ängste, Sorgen, Nöte und Verletzungen und zum therapeutischen Zwecke schreiben, dabei aber eine finale Version des Textes anstreben, der auch einem literarischen Anspruch gerecht wird und für eine Leserschaft gedacht ist. Und man kann literarische Texte verfassen, die nicht explizit persönliche Notlagen beackern, zum Publikationszweck geschrieben werden, aber dennoch die Kraft zur Katharsis aufweisen und eine therapeutische Wirkung zeigen.**

Generell kann zur Methodik und Vorgehensweise der vorliegenden Arbeit gesagt werden, dass die Autorin den theoretischen Teil der Arbeit in erster Linie als ein Zusammentragen, Abgleichen und Reflektieren von Inhalten verstand, die sie befähigten, einen substanziellen Input für die Schreibwerkstatt zusammenzustellen, einen qualitativen, anregenden Beitrag zur Publikation zu leisten und eine Basis zu erarbeiten, auf der sie im Anschluss an die Masterarbeit weitere Projekte anvisieren und ggf. auch eine entsprechende Ausbildung im Bereich Poesie- und Bibliothherapie ins Auge fassen kann. Die Arbeit ist in dem Sinne vorwiegend anwendungsorientiert. Der Wissenschaftlichkeit des theoretischen Teils hat die Autorin aber nicht zuletzt mit einer qualitativen Inhaltsanalyse der Experteninterviews Rechnung getragen. Dabei wurde untersucht, was Schweizer Schriftstellerinnen und Schriftsteller zum Schreiben motiviert und wie sie ihr Schreiben erleben. Durch die Auswertung der Gesprächstranskripte konnten Aussagen über das therapeutische Potential des Schreibens der Interviewpartnerinnen und -Partner gemacht werden.

Schliesslich und letztlich generierte die Autorin mit den Experteninterviews auch Material, mit welchem sich der praktische Teil der Arbeit, nämlich die Schreibwerkstatt und die Publikation der Caritas Zürich, anreichern liess. Mit der Anreicherung der Publikation verbunden ist die Hoffnung, eine vielfältige Leserschaft über die unterschiedlichen Zugänge für das Schreiben zu interessieren und zu motivieren, auch selber «zur Tat zu schreiben».

## **1.6 Zielgefässe: Schreibwerkstatt und Publikation der Caritas Zürich**

Bei der Schreibwerkstatt übernahm die Autorin der Arbeit die Rolle der Co-Leitung, legte also in Zusammenarbeit mit der Schriftstellerin Tanja Kummer das Programm fest, erarbeitete eigene Inputs und gab Feedback auf die Texte, die im Rahmen der Schreibwerkstatt entstanden sind und vorgetragen wurden. Sie überarbeitete ausserdem (ebenfalls in Zusammenarbeit mit Tanja Kummer) die Episoden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche letztlich in der Publikation abgedruckt wurden – wobei es beim Redigieren der Beiträge das Ziel war, nur sanft einzugreifen, zumal die Authentizität der Beiträge an erster Stelle stand. Es ging also nicht darum, fertig geschliffene, gänzlich fehlerfreie Texte abzudrucken, sondern Episo-

den und Werke, die durch ihren jeweiligen Charakter bewegen und berühren.

Bei der Publikation, die im Anschluss an die Schreibwerkstatt entstanden ist, war die Autorin in vielerlei Hinsicht beteiligt: Sie erarbeitete die konzeptionellen Grundlagen der Publikation, erstellte eine Budgetvorlage und legte – in Absprache mit der Caritas Zürich und Tanja Kummer – den Inhalt sowie die Dramaturgie der einzelnen Bestandteile fest. Schliesslich verfasste die Autorin selber unterschiedliche Textbeiträge (Editorial, Essay, Interviews) und wählte aussagekräftige Quotes aus den Experteninterviews aus. Sie schrieb auch ein Briefing für den Künstler Alex Zwahlen, der die Publikation bebilderte, gab Feedback auf Texte und Illustrationen und wurde von Grafikdesigner Paolo Monaco in die gestalterische Umsetzung eingebunden, und zwar in dem Sinne, als dass gestalterische Ideen und Lösungen besprochen und Schlusskorrekturen gemeinsam ins Layout eingepflegt wurden.

Ausführlichere Informationen und Anmerkungen zur Schreibwerkstatt sowie zu den konzeptionellen Grundlagen, zur Zielgruppe und Zielformulierung der Publikation, können dem Anhang entnommen werden (vgl. Kapitel 7.2).

## 1.7 Gliederung der Arbeit

In der vorliegenden Theoriearbeit wird im **2. Kapitel** (*Armut als physisch und psychisch belastende Lebenslage*) erörtert, wie Armut in der Schweiz überhaupt definiert wird und welche psychosozialen Faktoren und personalen respektive sozialen Ressourcen einen Einfluss auf die Gesundheit Betroffener ausüben können. Diese Einflussfaktoren und daraus abgeleitete Thesen werden tabellarisch dargestellt sowie in einem Zwischenfazit subsumiert.

Im **3. Kapitel** (*Schreiben als Instrument zur Bewältigung belastender Lebenslagen*) umreist die Autorin das Themengebiet des therapeutischen Schreibens: Nach einem kurzen Exkurs in dessen Geschichte führt sie das Beispiel des expressiven Schreibens ins Feld und geht danach, basierend auf aktueller Fachliteratur, auf mögliche positive Wirkungen und Wirkfaktoren ein. Darüber hinaus werden allfällige Gefahren und Einschränkungen thematisiert, wird erneut ein Zwischenfazit gebildet.

Die Belastungen und gesundheitlichen Gefahren, die mit Armut verbunden sind, werden im **4. Kapitel** (*Armut und Schreiben*) den Chancen des therapeutischen Schreibens gegenübergestellt. Die Erkenntnisse aus den vorgängigen Kapiteln verflochten sich hier, werden gewichtet und vertieft im Rahmen dreier Schwerpunkte: (1) Wenn Unterdrücktes Ausdruck findet, (2) Wenn plötzlich alles Sinn ergibt und (3) Wenn Schreiben zu Gesellschaft führt. Diese Vertiefungen flossen auch in die Schreibwerkstatt sowie in den einleitenden Essay ein, der für die Publikation der Caritas Zürich verfasst wurde. Im Anschluss an die Vertiefungen zieht die Autorin auch hier ein Zwischenfazit.

Im **5. Kapitel** (*Professionelle Schriftstellerinnen und Schriftsteller über ihr Schreiben*) wertet die Autorin Aussagen über die Schreibmotivation und Erfahrungen der Schriftstellerinnen und Schriftsteller Thomas Meyer, Tanja Kummer, Peter Stamm, Milena Moser und Franz Hohler hinsichtlich der Therapiekräftigkeit ihres Schreibens aus. Das betreffende Kapitel ist als Skizze und Anregung zu verstehen und keinesfalls als repräsentative Erhebung. Dennoch lassen sich interessante Aussagen formulieren, welche als Grundlage für Diskussionen und weiterführende Untersuchungen dienen können.

**Kapitel 6** bildet mit einer Synthese, der Evaluation der vorliegenden Arbeit und einem Ausblick den Abschluss des theoretischen Teils.

Im Anhang finden sich ein Glossar, ergänzende Anmerkungen zur Schreibwerkstatt und Publikation sowie zum Hilfswerk Caritas Zürich an sich, Transkripte der geführten Interviews, die qualitative Auswertung der Gespräche mit den Schriftstellerinnen und Schriftstellern (Qualitative Inhaltsanalyse). Den Abschluss bildet eine ausführliche Literaturliste.

Zusätzlich liegen dieser Arbeit eine DVD mit dem Videozuschnitt der Interviews und zwei Publikationen bei: die Broschüre «wir sind arm», die im Rahmen der gleichnamigen Kampagne und im Anschluss an die erste Caritas Zürich-Schreibwerkstatt im Jahr 2010 veröffentlicht wurde, sowie ein Exemplar des neuen Heftes, das im direkten Zusammenhang mit der vorliegenden Arbeit entstanden ist und den eigentlichen Hauptteil der Masterthesis darstellt.

## 1.8 Vorbemerkungen

Um die äusserst ergiebigen Themenfelder einzugrenzen, wurden folgende Einschränkungen der Autorin vorgenommen:

Die Arbeit fokussiert auf diejenigen postulierten Wirkungen und Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens, die direkt mit den psychosozialen Belastungen Armutsbetroffener und deren personalen und sozialen Ressourcen in Bezug gesetzt werden können sowie auf das Schnittfeld von privatem, therapeutischem Schreiben und dem Schreiben der interviewten Schriftstellerinnen und Schriftsteller.

Angrenzende Themenfelder wie kreatives Schreiben, literarisches Schreiben, Tagebuchschreiben, autobiografisches Schreiben oder Bibliothherapie werden in der Theoriearbeit selber nicht behandelt, da eine derartige Öffnung den Rahmen gesprengt hätte. Auch spezifische Merkmale therapeutischen Schreibens können nur äusserst marginal thematisiert werden (*Wie soll man schreiben? Welche besonderen Merkmale muss ein Text aufweisen, damit er therapeutisch wird?*). Die vertiefende Frage, wer vom Schreiben am meisten profitiert (*Persönlichkeitsmerkmale/Genderaspekte*), bleibt ebenfalls unbehandelt.

Bei den Interviews mit den Schweizer Schriftstellerinnen und Schriftstellern wurde ein relativ weiter Bogen geschlagen, was auf den Umstand zurückzuführen ist, dass die Autorin in den Gesprächen mehrere Ziele zugleich verfolgte: Zum einen ging es ihr darum, für den Videoinput im Rahmen der Schreibwerkstatt unterschiedlichste Anstösse für die Kursteilnehmerinnen und -Teilnehmer zu sammeln, also beispielsweise auch über Themen wie Schreibrituale, Ansprüche an «gute Texte» usw. zu reden. Zum anderen galt es, für das 5. Kapitel der Theoriearbeit sowie für die Publikation herauszufinden, was die befragten Schriftstellerinnen und Schriftsteller zum Schreiben motiviert – und inwiefern sie ihr Schreiben als bereichernd, beglückend, befreiend empfinden bzw. inwiefern eben auch ihr Schreiben therapeutische Merkmale aufweist.

## 2. ARMUT ALS BELASTENDE LEBENSLAGE

### 2.1 Armut in der Schweiz

Gemäss Definition der UNO ist jemand arm, wenn er weniger als zwei Dollar pro Tag zum Leben hat. Diese Bestimmung geht von einem absoluten Armutsbegriff aus. In der Schweiz und auf die hiesigen Verhältnisse bezogen ist Armut jedoch als relatives Phänomen zu verstehen. Es wird entsprechend ins Verhältnis zum Lebensstandard der Gesamtbevölkerung gesetzt. Die Caritas Zürich orientiert sich bei ihrer Arbeit an der Definition der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe (SKOS):

*«Armut als relatives Phänomen bezeichnet Unterversorgung in wichtigen Lebensbereichen wie Wohnen, Ernährung, Gesundheit, Bildung, Arbeit und sozialen Kontakten. Bedürftigkeit besteht, wenn ein Haushalt die notwendigen Ressourcen für die Lebenshaltung nicht selbst aufbringen kann bzw. wenn das Haushaltseinkommen nach Abzug der Sozialversicherungsbeiträge und der Steuern unter dem sozialen Existenzminimum liegt.» (SKOS)<sup>18</sup>*

Das Existenzminimum liegt in der Sozialhilfe auf Basis der SKOS-Richtlinien nach Abzug des Mietzinses und der Krankenkassenprämien für eine Person bei 986 Franken, für eine Familie mit zwei Kindern bei 2'110 Franken<sup>19</sup>. Nach Angaben der Caritas Zürich sind allein im Kanton Zürich über 100'000 Menschen von Armut betroffen<sup>20</sup>, wobei längst nicht alle ihren Anspruch auf Unterstützungsleistungen geltend machen.

Die Armutsdiskussion in der Schweiz schliesst auch die immaterielle Seite ein:

*«Wer von Armut betroffen ist, erfährt Ausgrenzung aus der Gesellschaft. Dazu gehört, dass persönliche Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten nur beschränkt vorhanden sind und die gesellschaftliche Anerkennung fehlt.»<sup>21</sup>*

### 2.2 Armut belastet die Gesundheit: Einflussfaktoren und Thesen

In ihrem Diskussionspapier «Armut macht krank»<sup>22</sup> geht die Caritas der Frage nach, inwiefern soziale und ökonomische Faktoren mit Gesundheit<sup>23</sup> und Krankheit<sup>24</sup> interagieren. Dabei bezieht sich das Autorenduo Villiger und Knöpfel auf unterschiedliche Forschungen und Studien, die belegen, «dass die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten einer Person zu einem nicht unerheblichen Teil von ihrem sozioökonomi-

<sup>18</sup> vgl. <http://www.skos.ch/store/publikationen/grundlagendokumente/Armutsgrenze.pdf>; Zugriff: 18.04.14

<sup>19</sup> vgl. <http://www.caritas-zuerich.ch/p53001107.html>; Zugriff: 18.04.14

<sup>20</sup> vgl. ebd.

<sup>21</sup> vgl. ebd.

<sup>22</sup> vgl. VILLIGER/KNÖPFEL (2009)

<sup>23</sup> vgl. Glossar im Anhang: 41

<sup>24</sup> vgl. ebd.

<sup>25</sup> vgl. VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 9

schen Status, also vom Bildungsgrad, vom Berufsstatus und vom Einkommen, abhängen.»<sup>25</sup> Gemäss dem Erklärungsmodell nach Mackenbach<sup>26</sup> führen neben materiellen Faktoren auch psychosoziale Faktoren sowie verhaltensbezogene Faktoren zur gesundheitlichen Ungleichheit. Für die vorliegende Arbeit sind insbesondere die psychosozialen Faktoren von Interesse, zumal bei letzteren mittels therapeutischem Schreiben angesetzt werden kann.

### 2.2.1 Berufliche/ausserberufliche psychosoziale Faktoren

Der psychosoziale Ansatz zieht berufliche sowie ausserberufliche psychosoziale Belastungen zur Erklärung der gesundheitlichen Ungleichheit heran, welche in der nachfolgenden Tabelle skizziert werden:

<p><b>BERUFLICHE PSYCHOSOZIALE BELASTUNGEN</b></p> <p>Entsprechende Belastungen können natürlich auch Menschen betreffen, die nicht armutsgefährdet sind. Allerdings schränken eine schlechte Ausbildung, finanzieller Druck bzw. Abhängigkeit vom Arbeitgeber den Handlungsspielraum der Betroffenen zusätzlich ein.</p> <p>► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 55ff.</p>	<p><b>ANFORDERUNGS-KONTROLL-MODELL</b></p> <p>Bei Menschen, die einer beruflichen Tätigkeit nachgehen, besteht u.a. ein gesundheitliches Risiko, wenn im Erwerbsleben einerseits hohe Anforderungen bestehen (beispielsweise Zeitdruck), die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten aber nicht adäquat in den Arbeitsprozess eingebracht werden können und kaum Entscheidungsspielräume vorhanden sind. Das Risiko, hierbei zu erkranken, ist umso grösser, wenn wenig Rückhalt seitens von Kollegen und Vorgesetzten vorhanden ist.</p> <p>► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 55</p> <p>THESE A: Wer in seinem Beruf unter hohem Druck steht, dabei aber wenig Selbstentfaltungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten hat, ist gesundheitlich gefährdet.</p>
	<p><b>GRATIFIKATIONSKRISE</b></p> <p>Gesundheitsgefährdend ist es auch, wenn dem eigenen Einsatz keine angemessene Gratifikation gegenübersteht, zumal eine solche Arbeitssituation als Mangel an sozialer Anerkennung wahrgenommen wird und zu starken negativen Emotionen der Enttäuschung, Verärgerung, Irritation bis hin zu Gefühlen der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit führt.</p>

<sup>26</sup> vgl. MACKENBACH (2006): 32

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 55f.

THESE B:

Wer in seinem Beruf zu wenig Anerkennung erfährt, ist gesundheitlich gefährdet.

---

### ANGST VOR ARBEITSLOSIGKEIT

Des Weiteren verursacht die Angst vor Arbeitslosigkeit Stress, der der Gesundheit nicht zuträglich ist.

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 56

THESE C:

Wer Angst haben muss, seinen Job zu verlieren, ist gesundheitlich gefährdet.

### AUSSERBERUFLICHE PSYCHOSOZIALE BELASTUNGEN

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 56f.

### ERWERBSLOSIGKEIT

Kommt es zur Erwerbslosigkeit, kann dies zu einem Identitätsverlust, zu einem Verlust an Zeitstruktur, zu einem Fehlen einer Zweckbestimmung, zur sozialen Isolation und zum Verlust der Chancen zur Kontrolle der eigenen Lebensumstände führen, was sich ebenfalls negativ auf die Gesundheit auswirkt.

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 56f.

THESE D:

Wer seinen Job und damit ein Stück weit seine Identität, Sinn, Struktur und sein soziales Umfeld verliert, ist gesundheitlich gefährdet.

---

### KRITISCHE LEBENSEREIGNISSE

Natürlich gibt es auch zahlreiche ausserberufliche psychosoziale Belastungen, die unter dem Begriff der «kritischen Lebensereignisse» zusammengefasst werden können. Hierzu zählen beispielsweise eine Scheidung, ein eigener Unfall, ein Unfall oder der Tod einer nahe stehenden Person oder der Verlust der Wohnung. In Bezug auf diese kritischen, ausserberuflichen Lebensereignisse gilt als erwiesen, dass ihr Vorkommen in der Unterschicht höher ist als in der Mittel- oder Oberschicht.

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 57

THESE E:

Wem kritische Lebensereignisse widerfahren, ist gesundheitlich gefährdet.

## 2.2.2 Personale/soziale Ressourcen

Es gibt Studien, die bestätigen, dass bei «gleicher objektiver Belastung (...) die subjektiv empfundene Belastung in den unteren sozialen Schichten grösser ist als in den oberen.»<sup>27</sup> Dies lässt sich mitunter darauf zurückführen, dass Armutsbetroffene oftmals weniger Bewältigungsressourcen zur Verfügung haben, «wovon materielle, personale sowie soziale Ressourcen verstanden werden, die der Bewältigung von Belastungen dienen.»<sup>28</sup> Der britische Professor für Epidemiologie und Gesundheitswissenschaften Michael Marmott bestätigte dies unlängst gegenüber der New York Times, wobei er die Kontroll-Überzeugung ins Feld führte: «[T]he stress that kills, [...] is characterized by a lack of a sense of control over one's fate.»<sup>29</sup>

Eine Skizzierung der relevanten personalen sowie sozialen Ressourcen leistet die nachfolgende Tabelle:

### PERSONALE RESSOURCEN

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 58ff.

### KONTROLL-ÜBERZEUGUNG

Zu den personalen Ressourcen zählen Persönlichkeitsmerkmale wie die Kontroll-Überzeugung (locus of control) und der Kohärenz-Sinn (sense of coherence). Beim Konzept der Kontroll-Überzeugung weisen Armutsbetroffene oftmals eine externe Form auf, glauben entsprechend, dass sie selbst wenig zur Zielerreichung beitragen können, da letztlich der Zufall, das Schicksal oder andere mächtige Menschen darüber bestimmen, was wiederum zu einer Hoffnungslosigkeit beiträgt, die sich negativ auf die Gesundheit auswirkt.

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 59

<sup>27</sup> VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 58

<sup>28</sup> Ebd.

<sup>29</sup> <http://opinionator.blogs.nytimes.com/2013/07/27/status-and-stress>; Zugriff: 14.04.14

THESE F:

Wer überzeugt ist, sein Leben/Schicksal nicht selbst in Händen zu haben, ist gesundheitlich gefährdet.

### **KOHÄRENZ-SINN**

Das Konzept des Kohärenz-Sinns hängt mit der Überzeugung eines Menschen zusammen, inwieweit dieser die Anforderungen im Leben als verstehbar und handhabbar erlebt – und inwiefern er einen Sinn darin sieht. Wird einem Umstand (und sei er noch so schwierig) Sinn attestiert, so stellt diese Einstellung ein gesunderhaltender (salutogenetischer) Faktor dar. Armutsbetroffene erleben ihre Situation jedoch oftmals als sinnentleert.

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 60

THESE G:

Wer in seinem Leben keinen Sinn erkennt, ist gesundheitlich gefährdet.

### **SOZIALE RESSOURCEN**

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 60f.

### **SOZIALES UMFELD**

Soziale Ressourcen, also die Unterstützung aus dem sozialen Umfeld und das damit verbundene Zugehörigkeitsgefühl, die Vermittlung von Emotionen wie Geborgenheit, Liebe und Zuneigung, nehmen bei armutsbetroffenen Menschen oftmals ab. Dadurch reduziert sich auch die Ich-stärkende Wirkung des Umfeldes. Dieser Mangel an sozialem Rückhalt stellt eine chronische soziale Risikosituation dar, die Stress und damit eine erhöhte Erkrankungsgefahr mit sich bringt.

► VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 60f.

THESE H:

Wer aus dem sozialen Umfeld keine Unterstützung erfährt, ist gesundheitlich gefährdet.

## 2.3 Zwischenfazit



Wer in der Schweiz arm ist, sieht sich mit einer Vielzahl von psychischen Belastungen konfrontiert: Betroffene stehen unter Druck und sind in ihren Selbstentfaltungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten eingeschränkt. Wenn der Zustand anhält, geht die soziale Anerkennung verloren. Darüber hinaus haben sie mit dem Verlust an Identität, Sinn und Struktur zu kämpfen. Hinzu kommt, dass es vielen, die in einer finanziell prekären Lage feststecken, an Bewältigungsressourcen mangelt: (1) an der Überzeugung, dass sie ihr Leben ein Stück weit auch selber in der Hand haben, mitbestimmen können; (2) am Glauben daran, dass das Leben versteh- und handhabbar ist, alles einen Sinn ergibt; (3) am sozialen Rückhalt, also dem unterstützenden Umfeld und dem damit verbundenen Zugehörigkeitsgefühl.

Derartige Belastungen wirken direkt auf die Gesundheit ein: Durch die damit verbundenen Stressreaktionen werden «eine Vielzahl von physiologischen Prozessen, die für die langfristige Erhaltung der Gesundheit entscheidend sind, abgezweigt.»<sup>30</sup> Wird die Anspannung zum Dauerzustand, so wird der Betroffene für Krankheiten wie Infektionen, Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Depressionen anfällig<sup>31</sup>.

---

<sup>30</sup> vgl. VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 57

<sup>31</sup> ebd.

### **3. SCHREIBEN ALS INSTRUMENT ZUR BEWÄLTIGUNG BELASTENDER LEBENSLAGEN**

#### **3.1 Therapeutisches Schreiben**

##### **3.1.1 Geschichte des therapeutischen Schreibens**

Schreiben ist nicht nur «die Kulturtechnik schlechthin»<sup>32</sup>, Sprache und Schrift haben auch eine lange Tradition in der Heilkunst. Dass Worte Wunder wirken und manche Wunden heilen, galt bereits im alten Griechenland als Credo. Zu Beginn der Neuzeit wurde Schreiben als Mittel zur Selbstreflexion und -analyse von Philosophen wie Descartes, Kant und Hegel kultiviert. Mit der Renaissance entfaltete sich zudem auch das Genre des literarischen Tagebuchs: «Die Gestaltung und Durcharbeitung belastenden Materials diene als Mittel der Erleichterung und Befreiung, als Möglichkeit, Geschehnisse aus grösserer Distanz zu betrachten und zu einer neuen Sicht zu gelangen.»<sup>33</sup>

Als weiteres, wichtiges Kapitel in der Geschichte des therapeutischen Schreibens kann das Werk Sigmund Freuds verstanden werden. Der Tiefenpsychologe war nämlich überzeugt: Ähnlich wie in der Psychoanalyse komme es beim Schreiben zunächst zu einer Regression, bei der sich der Schreibende auf verborgene, innere Triebkräfte einlasse, was in der Folge zu einer graduellen Auflösung festgefügtter innerer Strukturen führe und zu einem Folgeschritt, der Progression, die sich durch sprachliche Überarbeitung und Formung begleiten und forcieren lasse und zu einer Integration der freigewordenen Kräfte in der Gesamtpersönlichkeit führe<sup>34</sup>. Mitte der 1980er-Jahre brachten dann die so genannten «Schreibparadigma»-Studien des Sozialpsychologen James W. Pennebaker den Stein (empirischer Untersuchungen) ins Rollen<sup>35</sup>.

##### **3.1.2 Expressives Schreiben: das «Klassische Paradigma»**

Beim expressiven Schreiben, wie es vom amerikanischen Psychologen James W. Pennebaker ins Leben gerufen wurde («Klassisches Paradigma»), wird an drei bis vier Tagen für 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. (...)»<sup>36</sup>*

Seit den ersten Studien über das expressive Schreiben in den 1980er-Jahren, sind eine Vielzahl ähnlicher Experimente durchgeführt worden. «Mit der Zeit wurde immer deutlicher, dass das Schreiben für den Heilungsprozess in vielerlei Hinsicht sehr viel mehr tun konnte als irgendjemand sich das jemals vorgestellt hatte.»<sup>37</sup> Gemäss Pennebaker ist erwiesen, dass das expressive Schreiben positive biologische (u.a. Verbes-

<sup>32</sup> VOM SCHEIDT (2006): 14

<sup>33</sup> HEIMES (2012): 11

<sup>34</sup> vgl. ebd.: 13 // vgl. VOM SCHEIDT (2006): 12

<sup>35</sup> vgl. PENNEBAKER (2010): 15ff.

<sup>36</sup> ebd.: 19

<sup>37</sup> vgl. PENNEBAKER (2010): 19

serung des Immunfunktion, Reduktion von Stress: niedrigerer Blutdruck und Puls) und psychische Auswirkungen mit sich bringt und zu Änderungen beim Verhalten führt, die der Gesundheit zuträglich sind<sup>38</sup>. Kurzfristig fühlen sich die Betroffenen zwar häufig schlechter, langfristig aber steige die Zufriedenheit, nehmen depressive Symptome tendenziell ab. Ausserdem werde das Arbeitsgedächtnis entlastet, nehme entsprechend die Leistungsfähigkeit zu. Zudem verbessere sich vielfach das soziale Leben, da expressives Schreiben der eigenen Fähigkeit, zuzuhören und zu erzählen, zuträglich sei, Wut gelindert werde und sich die Flexibilität erhöhe (vgl. Kapitel 3.2.3).

Das expressive Schreiben kann als eine mögliche standardisierte Variante des therapeutischen Schreibens verstanden werden, «wobei die Tatsache, dass beim klassischen Paradigma nach Pennebaker kein Feedback erfolgt, wohl die grösste Besonderheit dieses Zugangs darstellt.»<sup>39</sup> Bei anderen Schreibansätzen, die therapeutisch begleitet werden, stellen gerade Feedback und Sharing (*Teilen*) einen wichtigen und integralen Bestandteil dar, der sich auf den Therapieprozess und die positiven Effekte des Schreibens auswirkt<sup>40</sup>.

### 3.1.3 Chancen des therapeutischen Schreibens: Wirkungen, Wirkfaktoren und Thesen

Die deutsche Autorin, Poesietherapeutin und Ärztin Silke Heimes führt in ihrem 2012 erschienenen Buch «Warum Schreiben hilft»<sup>41</sup> verschiedene Wirkungen und Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens auf, basierend auf zahlreichen Studien. Heimes verweist zugleich darauf, dass sich die einzelnen Faktoren ebenso wie die ihnen zugrunde liegenden psychischen Prozesse überschneiden und die vorgenommene Vereinzelnung und Vereinfachung eine Verzerrung zur Folge hat<sup>42</sup>. Im Bewusstsein, dass eine derartige Reduktion von hochkomplexen psychischen und körperlichen Prozessen auf untersuchbare Sachverhalte also nicht unproblematisch ist, werden die einzelnen Wirkungen und Wirkfaktoren in der nachfolgenden Tabelle von der Autorin dieser Arbeit zusammenfassend skizziert und zur Thesen-Bildung verwendet:

WIRKUNG	WIRKFAKTOR
<p><b>EMOTIONSREGULATION</b></p> <p>Emotionsregulation bezeichnet die Fähigkeit, Emotionen aktiv zu erleben und zu beeinflussen, statt sie als Folge von Aktionen anderer Personen zu interpretieren, denen das Individuum passiv ausgeliefert ist. Emotionsregulation bedarf der aufmerksamen Wahrnehmung von Gefühlen sowie deren kognitiver Einordnung und Bewertung und kann als Überprüfung von Reaktionsmustern auf ihre Aktualität und Angemessenheit verstanden werden.</p>	<p><b>SELBSTOFFENBARUNG</b></p> <p>Ein aktives Zurückhalten von negativen Gedanken und Gefühlen verursacht Stress, der zum Ausbruch psychischer und psychosomatischer Krankheiten beitragen und zu Beeinträchtigung im Alltag führen kann (Kirschbaum u. Hellhammer 1999; Finkenauer . Rimé 1998; Traue 1998; Pennebaker u. Traue 1993; Pennebaker et al. 1988; DeLongis et al. 1988). Der Akt der Selbstoffenbarung hingegen vermag den durch die Gedanken- und Gefühlsstimmungen entstandenen</p>

<sup>38</sup> vgl. PENNEBAKER (2010: 21ff.

<sup>39</sup> HEIMES (2012): 187

<sup>40</sup> vgl. ebd.: 188

<sup>41</sup> vgl. HEIMES (2012)

<sup>42</sup> vgl. ebd.: 54

Gelungene Emotionsregulation führt nicht nur zu psychischer Gesundheit und persönlichem Wohlbefinden, sondern auch zu Erfolg und Zufriedenheit in sozialen Interaktionen.

Durch das Reflektieren (und nicht Negieren) von belastenden Erlebnissen, können Handlungsoptionen bewusst gemacht werden, wird die Autonomie gesteigert.

► HEIMES (2012): 58ff.

Stress und dessen Auswirkungen auf den Körper zu reduzieren (Lepore et al. 2004).

► HEIMES (2012): 64ff.

THESE 1:

Wer seine negativen Gedanken und Gefühle schriftlich zum Ausdruck bringt, sich (vor sich selbst) öffnet, fördert dadurch die Gesundheit.

---

### **VERARBEITUNG BELASTENDER ERLEBNISSE**

Ob und auf welche Weise kritische Lebensereignisse verarbeitet werden und ob ein Mensch trotz belastender Erlebnisse körperlich und psychisch gesund bleibt, hängt von dispositionellen Eigenschaften, Ressourcen, Bewältigungsstrategien und kognitiven Stilen ab (DeGraaf et al. 2002; Williamson et al. 1998). Der Gesundheit ist es zuträglicher, negative Gefühle und Gedanken nicht langfristig zu unterdrücken, sondern sie durch Bearbeitung und kognitive Neubewertung so zu gestalten, dass sie sich in das Welt- und Selbstbild integrieren lassen, so dass durch die Neuinterpretation dessen, was passiert ist, die negative Wirkung erträglich wird (Lepore u. Greenberg 2002; Gross 1999; Paez et al. 1999; Pennebaker u. Francis 1996). Wiederholtes Erzählen eines belastenden Erlebnisses und die damit verbundene Konstruktion einer kohärenten Geschichte fördern zudem die emotionale und kognitive Verarbeitung (Schauer et al. 2011; Neuner et al. 2009).

► HEIMES (2012): 70ff.

THESE 2:

Wer mit negativen Gefühlen und Gedanken schriftlich arbeitet, sie neu bewertet, in das eigene Welt- und Selbstbild einpasst, fördert dadurch die Gesundheit.

---

### **SELBSTWIRKSAMKEIT**

Das Gefühl der Selbstwirksamkeit ergibt sich aus dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen und der Annahme, Hindernisse überwinden

---

### **KOGNITIONSFÖRDERUNG**

Kognitionen umfassen Prozesse des Wahrnehmens, Erkennens, Begreifens und Urteilens sowie Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugun-

und etwas erreichen und bewirken zu können. Erfahrungsquellen für die Selbstwirksamkeitserwartung sind nach Bandura das Meistern schwieriger Situationen, das Beobachten von Vorbildern, das Erfahren sozialer Unterstützung und das Erleben physiologischer Reaktionen (Bandura 1997). Positive Erfahrungen wirken erweiternd und legen eine motivationale Basis für Tätigkeiten, die sich zu langfristig nutzbaren Ressourcen entwickeln, wodurch eine positive Aufwärtsspirale entsteht (Frederickson 2001). Letztere wiederum stellt die Grundlage für persönliches Wohlbefinden dar (Burns et al. 2008; Gable et al. 2004).

Mit der Selbstwirksamkeit hängt auch die subjektiv kognitive Bewertung von Stress zusammen bzw. die Entscheidung, ob die Situation als Herausforderung (challenge), Bedrohung (threat) oder gar Schädigung (harm) verstanden wird.

► *HEIMES (2012): 78ff.*

gen. Die Art und Weise, wie ein Mensch denkt, beeinflusst entscheidend, wie er sich fühlt und verhält. Das Erleben der Realität hängt entsprechend von den Grundeinstellungen eines Menschen ab. Sprache versetzt Menschen in die Lage, stressauslösende Ereignisse gedanklich zu strukturieren und kognitiv-emotionale Strukturen an situative und aktuelle Gegebenheiten anzupassen (Wortman u. Silver 2001 u. 1989; Pennebaker 1995). Letzteres wiederum führt zu mehr Arbeitsgedächtniskapazität und zur Bereitstellung neuer kognitiver Ressourcen, was zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit beiträgt (Cantor u. Engle 1993).

► *HEIMES (2012): 86ff.*

THESE 3:

Wer negative Erlebnisse schriftlich strukturiert, sie ein- und anpasst, an die Gegebenheiten, fördert dadurch seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

## NEUBEWERTUNG

Die persönliche Reifung von Personen, die eine Krise erlebt haben, kann auf die subjektive Erfahrung positiver Veränderungen zurückgeführt werden, welche als Ergebnis einer kognitiven und emotionalen Verarbeitung unangenehmer Ereignisse zu verstehen sind, die zu veränderten und differenzierten Bedeutungszuschreibungen sowie neu geordneten Bedeutungszusammenhängen führen (Maercker u. Langner 2001).

Beim therapeutischen Schreiben richtet sich der Blick immer auch auf bestehende, wieder zu aktivierende und neu zu generierende Möglichkeiten des Individuums, sein Leben und Erleben positiv und sinnerfüllt zu gestalten. Der Blick wird entsprechend geweitet und auch das in den Fokus genommen, was stärkt und das Leben lebenswert macht. Menschen, die sich auf positive Aspekte eines belastenden Erlebnisses konzentrieren, verfügen über eine effektivere Anpassung als Menschen, die vor allem oder ausschliesslich die negativen Aspekte betrachten (Taylor u. Armor 1996; Taylor u. Brown 1988). Damit verbunden ist die Bereitschaft, einen Perspektivenwechsel zu vollziehen und sich mit einem negativen Erlebnis auszusöhnen.

► HEIMES (2012): 92ff.

THESE 4:

Wer sich schreibend auf die positiven Aspekte eines belastenden Erlebnisses einlässt, fördert dadurch die Gesundheit.

---

### **KOHÄRENZERLEBEN**

Mit dem Kohärenzgefühl wird die erworbene Überzeugung eines Menschen bezeichnet, inwiefern er die Anforderungen in seinem Leben als verstehbar (comprehensibility) und bewältigbar (manageability) erlebt und die Auseinandersetzung damit als sinnvoll (meaningfulness) einschätzt (Antonovsky 1997).

Therapeutisches Schreiben kann dazu beitragen, das Kohärenzerleben zu fördern, indem es das Herstellen einer kohärenten Geschichte unterstützt, was einer Sinnfindung durch die Gestaltung einer Geschichte entspricht. Letzteres wiederum hat einen positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden (McAdams 1996 u. 1993). Vermutet wird, dass durch die Konstruktion eines kohärenten Narrativs belastende Ereignisse effizienter im Gedächtnis gespeichert werden können (Gebler u. Maercker 2007; von der Kolk 1994). Schreibend können negative Erlebnisse in das Lebensskript integriert werden (Pennebaker et al. 1997).

► HEIMES (2012): 99ff.

THESE 5:

Wer auch im Negativen, das ihm passiert ist, schreibend einen Sinn findet, fördert dadurch die Gesundheit.

---

### **SELBSTKONZEPT UND LEBENSZIELE**

Eine Krise bedeutet auch immer eine Chance, wobei es bei der Bewältigung einer Krise von Vorteil ist, die Lebensziele so konkret wie möglich zu visionieren und zu formulieren und sich dabei so nah wie möglich an den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Möglichkeiten zu orientieren (intrinsische Motivation) (Pham u. Taylor 1999). Dabei kann bereits

die Formulierung und Imagination von Zielen einen positiven Einfluss haben und zu gesteigertem Wohlbefinden beitragen. Zudem trägt das Aufschreiben einer Strategie zur Zielerreichung massgeblich zum Erfolg bei (Latham 2001; Latham u. Locke 1991; Bandura 1986).

Schreiben kann helfen, Erfahrungen auf eine Weise zugänglich zu machen, die es ermöglicht, Visionen und Ziele sowohl in der Gegenwart als auch für die Zukunft zu identifizieren, zu visualisieren und umzusetzen (Oettingen et al. 2001).

► HEIMES (2012): 104ff.

THESE 6:

Wer schreibend Lebensziele erkennt, formuliert und/oder (weiter-)entwickelt, fördert dadurch die Gesundheit.

## SOZIALE INTEGRATION

Die Sprache ist ein wichtiges Mittel zum Aufbau und zur Ausgestaltung menschlicher Gemeinschaften und hat Auswirkungen auf sozialer, beruflicher und gesundheitlicher Ebene. Sie entscheidet mit über die kulturelle und gesellschaftliche Teilhabe eines Menschen. Die Fähigkeit, emotionales Erleben zu verbalisieren, wirkt sich sozial günstig aus – das Reflektieren von belastenden Erlebnissen verbessert zudem die sozialen Problemlösefähigkeiten (Pennebaker 2004; Ciarrochi et al. 2002; Pennebaker u. Graybeal 2001).

Belastende Ereignisse, die nicht kommuniziert werden, haben eine sozial isolierende Wirkung. Das Schreiben über belastende oder emotional bewegende Themen trägt zur Selbstöffnung und verbesserter Ausdrucksfähigkeit bei, was die Kommunikationsfähigkeit fördert, was sich wiederum positiv auf Beziehungen und Sozialverhalten auswirkt.

► HEIMES (2012): 109ff.

## SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Mit der sozialen Unterstützung sind qualitativ-funktionale Aspekte von sozialer Integration gemeint, wie Zuneigung, Anerkennung, Zugehörigkeit und Sicherheit sowie die Befriedigung instrumenteller Bedürfnisse, die den Bedarf an Information sowie praktischer und materieller Hilfe umfasst.

Es gilt als erwiesen, dass bereits die Überzeugung, soziale Unterstützung erhalten zu können, zu einer besseren und schnelleren Anpassungsleistung bei stressreichen Ereignissen beiträgt. Allein schon das Gefühl des Rückhalts vermag also eigene Ressourcen zu mobilisieren (Knoll u. Schwarzer 2005; Bolger et al. 1996; Stroebe u. Stroebe 1996; Cohen 1992; Coyne u. Downey 1991). Hingegen ist die negative Erwartung, im Bedarfsfall keine Unterstützung zu erhalten, eng verbunden mit der Angst vor Ablehnung (Vorauer et al. 2003; Sokolowski u. Schmalt 1996).

Schreiben über ein stressreiches Erlebnis ist entsprechend vor allem für Menschen mit grosser Angst vor Ablehnung hilfreich und kann zu einer Stimmungsverbesserung beitragen, was im Alltag offener und gewandter macht, was wiederum die soziale Integration fördert und vermehrt soziale Unterstützung erfahrbar macht (Ko u. Kuo 2009; Baker u. Moore 2008).

► HEIMES (2012): 114ff.

THESE 7:

Wer sich schreibend mit negativen Erlebnissen auseinandersetzt, hilft sich damit selbst, erfährt in der Folge auch vermehrt soziale Unterstützung – und fördert dadurch die Gesundheit.

---

### KOMMUNIKATIONSFÖRDERUNG

Kommunikation dient der Mitteilung von Informationen und hat den Charakter einer sozialen Handlung, findet in wechselseitiger Bezugnahme statt. Der Mensch kann ausserdem nicht nicht kommunizieren (Watzlawick et al. 1971) – und eine Nachricht gilt es immer unter verschiedenen Aspekten zu betrachten (Vier-Seiten-Modell: Schulz von Thun 1981). Die eigenen Gefühle angemessen einzubringen und die Gefühle anderer richtig zu erkennen und zu beachten, stellt die Grundlage für eine verantwortungsvolle Gestaltung sozialer Beziehungen dar und erfordert u.a. die Fähigkeit, mittels Sprache auszudrücken, was erlebt, gefühlt und gewünscht wird. Meist führt eine verbesserte Kommunikation auch zu einer gesteigerten sozialen Integration. Das Schreiben über emotional belastende Erfahrungen kann hierbei vorbereitend und unterstützend wirken.

► HEIMES (2012): 118ff.

THESE 8:

Wer schreibend trainiert, seine Gefühle und Gedanken zu erkennen und zu formulieren, kann sich besser sozial integrieren, fördert dadurch die Gesundheit.

### 3.1.4 Gefahren und Einschränkungen des therapeutischen Schreiben

Es wäre 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>43</sup>. Ausserdem ist es gefährlich, den Eindruck zu erwecken, dass sich jedes Problem schriftlich

---

<sup>43</sup> vgl. PENNEBAKER (2010): 31

und im Alleingang bewältigen liesse. Es gibt professionelle Hilfe, die man beanspruchen kann, die man teils auch 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>44</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>45</sup>*

### 3.2 Zwischenfazit



Zahlreiche Studien konnten die positiven Effekte des Schreibens auf die körperliche und psychische Gesundheit und spezifische psychosoziale Parameter nachweisen. Schreiben kann zur Verminderung negativer Stimmungen, zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit, zur Förderung der Emotionsregulation, zur Steigerung der Kognitionsfähigkeit, zur Zunahme des Kohärenzerlebens, zur Verbesserung des Selbstkonzeptes, zur Förderung der sozialen Interaktion (Kommunikation) und somit Integration führen. Dennoch entzieht sich das Schreiben als komplexes multifaktorielles Geschehen einfachen, kausalen Schlüssen, so dass alle Theorien und Konzepte immer den Charakter einer Annäherung haben, also vorläufige Konstrukte darstellen<sup>46</sup>. Wichtig und zwingend erwähnenswert erscheint der Autorin, dass auch Nebenwirkungen auftreten können – dass Schreiben also auch zu Stimmungsverschlechterung und Chronifizierung, zu noch tieferen emotionalen Krisen führen kann. Diesen Umstand gilt es mahnend ins Feld zu führen, wenn vom Heilversprechen therapeutischen Schreibens die Rede ist. Letztlich gibt es aber kaum eine Medizin, bei der nicht auch Nebenwirkungen auftreten können. Für manche Menschen mag es jedoch wichtig sein, sich bei der schriftlichen Beschäftigung mit sich selbst professionell begleiten zu lassen.

<sup>44</sup> vgl. HEIMES (2012): 11.

<sup>45</sup> VON FOERSTER; in: WATZLAWICK/NARDONE (2012): 85f.

<sup>46</sup> vgl. HEIMES (2012): 30

## 4. ARMUT UND SCHREIBEN

### 4.1 Zusammenführung der Thesen/Erkenntnisse

Um (basierend auf den Erkenntnissen der vorangehenden Kapiteln) eine sinnvolle, verbindende Vertiefung zu erarbeiten, setzt die Autorin die tabellarischen Aufstellungen nachfolgend miteinander in Bezug. Dies, indem sie die Thesen zu den beruflichen und ausserberuflichen psychosozialen Belastungen Armutsbetroffener sowie deren personalen und sozialen Ressourcen den Thesen zu den Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens gegenüberstellt, sie miteinander verknüpft und zu Schwerpunkten bündelt:

<p><b>ANFORDERUNGS-KONTROLL-MODELL</b></p> <p>THESE A: Wer in seinem Beruf unter hohem Druck steht, dabei aber wenig Selbstentfaltungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten hat, ist gesundheitlich gefährdet.</p> <p>▶▶▶ THESE 1, THESE 2, THESE 3, THESE 4, THESE 5</p> <p><b>VERTIEFUNG 1</b> <b>WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET</b></p>	<p><b>SELBSTOFFENBARUNG</b></p> <p>THESE 1: Wer seine negativen Gedanken und Gefühle schriftlich zum Ausdruck bringt, sich (vor sich selbst) öffnet, fördert dadurch die Gesundheit.</p> <p>▶▶▶ THESE A, THESE B, THESE C, THESE D, THESE E</p> <p><b>VERTIEFUNG 1</b> <b>WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET</b></p>
<p><b>GRATIFIKATIONSKRISE</b></p> <p>THESE B: Wer in seinem Beruf zu wenig Anerkennung erfährt, ist gesundheitlich gefährdet.</p> <p>▶▶▶ THESE 1, THESE 2, THESE 3, THESE 4, THESE 5, THESE 6, THESE 7</p> <p><b>VERTIEFUNG 1</b> <b>WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET</b></p>	<p><b>VERARBEITUNG BELASTENDER ERLEBNISSE</b></p> <p>THESE 2: Wer mit negativen Gefühlen und Gedanken schriftlich arbeitet, sie neu bewertet, in das eigene Welt- und Selbstbild einpasst, fördert dadurch die Gesundheit.</p> <p>▶▶▶ THESE A, THESE B, THESE C, THESE D, THESE E</p> <p><b>VERTIEFUNG 1</b> <b>WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET</b> <b>VERTIEFUNG 2</b> <b>WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT</b></p>
<p><b>ANGST VOR ARBEITSLOSIGKEIT</b></p> <p>THESE C: Wer Angst haben muss, seinen Job zu verlieren, ist gesundheitlich gefährdet.</p>	<p><b>KOGNITIONSFÖRDERUNG</b></p> <p>THESE 3: Wer negative Erlebnisse schriftlich strukturiert, sie ein- und anpasst, an die Gegebenheiten, fördert dadurch seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit.</p>

▶▶▶ THESE 1, THESE 2, THESE 3, THESE 4, THESE 5

**VERTIEFUNG 1**

**WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET**

▶▶▶ THESE A, THESE B, THESE C, THESE D, THESE E

**VERTIEFUNG 1**

**WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET**

**VERTIEFUNG 2**

**WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT**

**ERWERBSLOSIGKEIT**

THESE D:

Wer seinen Job und damit ein Stück weit seine Identität, Sinn, Struktur und sein soziales Umfeld verliert, ist gesundheitlich gefährdet.

▶▶▶ THESE 1, THESE 2, THESE 3, THESE 4, THESE 5, THESE 6, THESE 7

**VERTIEFUNG 1**

**WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET**

**VERTIEFUNG 2**

**WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT**

**VERTIEFUNG 3**

**WENN SCHREIBEN ZU GESELLSCHAFT FÜHRT**

**NEUBEWERTUNG**

THESE 4:

Wer sich schreibend auf die positiven Aspekte eines belastenden Erlebnisses einlässt, fördert dadurch die Gesundheit.

▶▶▶ THESE A, THESE B, THESE C, THESE D, THESE E

**VERTIEFUNG 1**

**WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET**

**VERTIEFUNG 2**

**WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT**

**KRITISCHE LEBENSEREIGNISSE**

THESE E:

Wem kritische Lebensereignisse widerfahren, ist gesundheitlich gefährdet.

▶▶▶ THESE 1, THESE 2, THESE 3, THESE 4, THESE 5, THESE 6

**VERTIEFUNG 1**

**WENN UNTERDRÜCKTES AUSDRUCK FINDET**

**VERTIEFUNG 2**

**WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT**

**VERTIEFUNG 3**

**WENN SCHREIBEN ZU GESELLSCHAFT FÜHRT**

**KOHÄRENZERLEBEN**

THESE 5:

Wer auch im Negativen, das ihm passiert ist, schreibend einen Sinn findet, fördert dadurch die Gesundheit.

▶▶▶ THESE G

**VERTIEFUNG 2**

**WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT**

<p><b>KONTROLL-ÜBERZEUGUNG</b></p> <p>THESE F: Wer überzeugt ist, sein Leben/Schicksal nicht selbst in Händen zu haben, ist gesundheitlich gefährdet.</p> <p>▶▶▶ THESE 5, THESE 6</p> <p><b>VERTIEFUNG 2</b> <b>WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT</b></p>	<p><b>SELBSTKONZEPT UND LEBENSZIELE</b></p> <p>THESE 6: Wer schreibend Lebensziele erkennt, formuliert und/oder (weiter-)entwickelt, fördert dadurch die Gesundheit.</p> <p>▶▶▶ THESE F, THESE G</p> <p><b>VERTIEFUNG 2</b> <b>WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT</b></p>
<p><b>KOHERÄNZ-SINN</b></p> <p>THESE G: Wer in seinem Leben keinen Sinn erkennt, ist gesundheitlich gefährdet.</p> <p>▶▶▶ THESE 4, THESE 5, THESE 6</p> <p><b>VERTIEFUNG 2</b> <b>WENN PLÖTZLICH ALLES SINN ERGIBT</b></p>	<p><b>SOZIALE UNTERSTÜTZUNG</b></p> <p>THESE 7: Wer sich schreibend mit negativen Erlebnissen auseinandersetzt, hilft sich damit selbst, erfährt in der Folge auch vermehrt soziale Unterstützung – und fördert dadurch die Gesundheit.</p> <p>▶▶▶ THESE H</p> <p><b>VERTIEFUNG 3</b> <b>WENN SCHREIBEN ZU GESELLSCHAFT FÜHRT</b></p>
<p><b>SOZIALES UMFELD</b></p> <p>THESE H: Wer aus dem sozialen Umfeld keine Unterstützung erfährt, ist gesundheitlich gefährdet.</p> <p>▶▶▶ THESE 7, THESE 8</p> <p><b>VERTIEFUNG 3</b> <b>WENN SCHREIBEN ZU GESELLSCHAFT FÜHRT</b></p>	<p><b>KOMMUNIKATIONSFÖRDERUNG</b></p> <p>THESE 8: Wer schreibend trainiert, seine Gefühle und Gedanken zu erkennen und zu formulieren, kann sich besser sozial integrieren, fördert dadurch die Gesundheit.</p> <p>▶▶▶ THESE H</p> <p><b>VERTIEFUNG 3</b> <b>WENN SCHREIBEN ZU GESELLSCHAFT FÜHRT</b></p>

Wie sich bei der Gegenüberstellung und Verknüpfung der Tabellen zeigt, sind oftmals verschiedene Zuteilungen und Gewichtungen möglich, was wiederum im Umstand gründet, dass sich die einzelnen Faktoren ebenso wie die ihnen zugrunde liegenden psychischen Prozesse überschneiden (vgl. Kapitel 3.1.3). Die Autorin fand die Verknüpfung der beiden Tabellen dennoch hilfreich, um drei Vertiefungsrichtungen zu formulieren und dabei sicherzustellen, dass möglichst vielen Belastungen und Wirkfaktoren Rechnung getragen wird.

Die Tabellen als Hilfskonstrukte, das Herunterbrechen komplexer Inhalte auf einzelne Thesen sowie deren Gegenüberstellung können in ihrer Vereinfachung der Realität nicht vollumfänglich gerecht werden. Sie haben der Autorin aber verdeutlicht, dass es sich lohnt, einen Fokus auf das Ausdrücken von Unterdrücktem zu legen (Vertiefung 1), einen weiteren auf die Suche nach Sinn (Vertiefung 2) und einen dritten und letzten auf soziale Aspekte (Vertiefung 3).

Die nachfolgenden Schwerpunkte wurden so formuliert, dass sie im Rahmen der Schreibwerkstatt und in der Publikation der Caritas Zürich präsentiert und diskutiert bzw. publiziert werden konnten.

## 4.2 Vertiefung der Erkenntnisse

### 4.2.1 Wenn Unterdrücktes Ausdruck findet

Mit Lebensgegebenheiten und -ereignissen, die zu 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>47</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>48</sup>:

- Zunächst unverstandene Emotionen, diffuse Gefühle, werden versprachlicht und dadurch greifbarer, etikettierbar. Wenn wir nun 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>47</sup> vgl. HEIMES (2012): 71

<sup>48</sup> vgl. LÄTSCH (2011): 79 // HEIMES (2012): 58ff.

#### **4.2.2 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>49</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>50</sup>. Bei Menschen dagegen, die sich eine akzeptable Erklärung dafür zurecht legen 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>51</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>52</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>53</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.

#### **4.2.3 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>54</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 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>55</sup>. Andererseits können die eigenen Probleme für das Umfeld zu einer Belastung werden<sup>56</sup>. Zumal dann, wenn sich

---

<sup>49</sup> vgl. VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 56

<sup>50</sup> vgl. TIEDEMANN (1993): 5

<sup>51</sup> vgl. REX (2009): 18

<sup>52</sup> vgl. VOM SCHEIDT (2006): 80

<sup>53</sup> vgl. WATZLAWICK/NARDONE (2012): 40f.

<sup>54</sup> vgl. VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 60f.

<sup>55</sup> vgl. PENNEBAKER (2012): 23

<sup>56</sup> vgl. HEIMES (2012): 110

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 W. Pennebaker, ein US-amerikanischer Professor für Psychologie, hat bei seinen Untersuchungen zum expressiven Schreiben 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>57</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>58</sup>.

Schreiben kann natürlich auch in dem Sinn zu Gesellschaft führen, dass man in Gesellschaft schreibt, beispielsweise eben in einer Schreibwerkstatt. In der Gruppe ist es möglich, die anderen Teilnehmenden als Spiegel und Korrektiv zu erleben<sup>59</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>60</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.

### 4.3 Zwischenfazit



Vergleicht man die psychosozialen Belastungen und die Erkenntnisse hinsichtlich personalen und sozialen Ressourcen mit den Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens, so drängt sich in der Tat die Empfehlung an Armutsbetroffene auf, ihrer Lebens- und Leidenslage schreibend zu begegnen. Dass dafür keinerlei finanzielle Ressourcen nötig sind, ist nur einer von mehreren guten Gründen. Für die schriftliche Auseinandersetzung mit der jeweiligen Situation und damit verbundenen Gefühlen spricht gerade auch der Umstand, dass der hiesigen Armut das Klischee der Selbstverschuldung anhaftet: Vorurteile und Verurteilungen Erfolgreicherer führen dazu, dass eine Vielzahl für sich behält, was dringend nach Ausdruck verlangt. Das Blatt Papier verschafft Abhilfe: Es urteilt nicht, ermöglicht den heilsamen Abbau von Druck, eine selbst- und weltkritische Reflexion, die Suche nach Sinn, nach neuen Zielen und Möglichkeiten. Nicht zuletzt verfügt es über das Potential, zu einer sozialen (Re-)Integration zu führen. Dennoch wäre es vermessen zu behaupten, dass sich Armutsbetroffene ganz einfach selber aus ihrer misslichen Lage befreien können, indem sie zum Stift greifen oder persönliche Texte in die Tastatur tippen. Basierend auf den vorgängigen Kapiteln und damit verbundenen Erkenntnissen kann die Autorin aber mit gutem Gewissen empfehlen, die schriftliche Vertiefung in sich selbst auszuprobieren – und zu beobachten, ob sich dadurch die Welt ein Stück weit zurechtrücken lässt bzw. man sich selber zurechtrücken kann in dieser Welt.

<sup>57</sup> vgl. PENNEBAKER (2010): 23f.

<sup>58</sup> vgl. HEIMES (2012): 109ff.

<sup>59</sup> vgl. VOM SCHEIDT (2006): 147ff.

<sup>60</sup> vgl. HEIMES (2012): 22f.

## **5. SCHRIFTSTELLERINNEN UND SCHRIFTSTELLER ÜBER IHR SCHREIBEN**

### **5.1 Empirische Untersuchung: Schreibmotivation und -Wirkungen**

Die im folgenden dargestellte Kleinstudie untersucht das Schreiben von fünf erfolgreichen Schweizer Schriftstellerinnen und Schriftstellern. Letztere kommen als langjährige Praktiker und Experten ihres eigenen Tuns zu Wort. Auf der Grundlage diskursiver Interviews versuchte die Autorin die Frage zu beantworten, ob sich auch deren Schreiben potenziell therapeutisch auswirkt – und falls ja, was die Wirkfaktoren dieses Potenzials sind. Die resultierenden Befunde können weder auf Vollständigkeit noch auf Ergebnis-sicherheit Anspruch erheben (vgl. Kapitel 5.5). Wohl aber beansprucht ist eine systematische, in der Ergebnisfindung nachvollziehbare Methode des Zugriffs.

Der Bericht gliedert sich wie folgt: In den Kapiteln 5.2 und 5.3 werden die Wahl der Gesprächspartner, das Verfahren der Datenerhebung, der Datenaufbereitung und -Auswertung skizziert. Kapitel 5.4 enthält den Ergebnisbericht mit den resultierenden therapeutischen Wirkfaktoren, die sich beim Schreiben der Interviewpartnerinnen und -Partner eruieren lassen. Auf das Hauptergebnis folgen in Kapitel 5.5 kritische Anmerkungen zur Validität der Untersuchung.

### **5.2 Wahl der Gesprächspartner**

Für den datengenerierenden Teil der Untersuchung hat die Autorin Interviews mit fünf Schweizer Schriftstellerinnen und Schriftstellern geführt, die seit längerer Zeit und aktuell hauptberuflich schreiben und entsprechend zu den arrivierten ihres Faches zählen. Der Zugang zu den Gesprächspartnerinnen und -Partnern stellte sich auf unterschiedliche Weise her: Mit Tanja Kummer hatte die Autorin der vorliegenden Masterarbeit bereits bei privaten, literarischen Projekten sowie bei der Caritas Zürich-Schreibwerkstatt 2010 zusammen gearbeitet. Ausserdem spielte sie bei der Wiederholung des Kurses eine gewichtige Rolle, überzeugte als reflektierte Schriftstellerin und Vermittlerin des Schreibhandwerkes. Mit Thomas Meyer verbindet die Autorin eine Freundschaft und ebenfalls die Erfahrung der Zusammenarbeit, nämlich im Rahmen einer Ausstellungskonzeption und Guerilla Kampagne für die Caritas Zürich, wobei Thomas Meyer damals (2009/2010) noch hauptberuflich als Werber und Journalist arbeitete. Meyer wird von der Autorin als äusserst sprachgewandter und -bewusster, besonnener Zeitgenosse geschätzt. Bei Peter Stamm konnte die Autorin im Rahmen ihres Grundstudiums (Journalismus und Organisationskommunikation am Institut für Angewandte Medienwissenschaften, IAM) und ihrer Anstellung beim Schweizer Radio und Fernsehen (SRF) selber Schreibkurse besuchen. Dabei lernte sie ihn als pragmatischen Denker und Schreiber kennen und schätzen. Von Milena Moser hat die Autorin unlängst den Roman «Möchtegern» gelesen, in dem sie den Traum vom Schriftsteller-Sein abhandelt und dabei viel über das Schreiben und die Faszination des Schreibens sinniert. Diese Lektüre und das Wissen, dass Milena Moser sehr erfolgreich ist, dabei aber stark polarisiert, und ebenfalls seit Jahren Schreibkurse anbietet, gaben den Anstoss dafür, sie für ein Interview anzufragen. Franz Hohler wurde aufgrund seines immensen Erfahrungsschatzes ausgewählt und weil die Autorin ihn während der Vorbereitungsphase der Masterarbeit im Rahmen einer Lesung erlebte, bei der er ein bewegendes Gedicht über das Sterben vortrug, welches er bereits als junger Mann verfasst hatte.

Tanja Kummer, Thomas Meyer und Peter Stamm waren der Autorin also schon vorgängig bekannt, was dazu führte, dass die Gespräche auf einer bereits bestehenden, grossen Vertrauensbasis geführt werden konnten. Milena Moser und Franz Hohler rundeten die drei nach Auffassung der Autorin ideal ab, zumal die Interviews so mit fünf sehr unterschiedlichen Persönlichkeiten realisiert werden konnten, bei denen auch unterschiedliche Sichtweisen und Erfahrungen zum Tragen kamen.

### **5.3 Erhebung (Wahl der Interviewform), Aufbereitung und Auswertung der Daten**

Was die Interviewform anbelangt, fiel die Wahl auf eine diskursive, teilstrukturierte und nicht-standardisierte Form der Gesprächsführung bzw. auf die Form des Leitfadenterviews<sup>61</sup>. Dabei wurde mit vorgegebenen Themen und einer Frageliste<sup>62</sup> (dem Leitfaden) gearbeitet, ohne dass die Reihenfolge oder der genaue Wortlaut der Fragen verbindlich war. Die Interviews schnitten zudem weitere Themen an, zumal ein Zusammenschritt der Interviews im Anschluss als Video-Input in die Schreibwerkstatt einfluss, die Autorin (Interviewerin) entsprechend breit interessiert war. Es galt das Prinzip der Offenheit. Der diskursive Charakter der Befragung ermöglichte einen natürlichen Gesprächsverlauf: Die Autorin verfügte dadurch über Möglichkeiten, ihr eigenes Vorwissen in das Gespräch einzubringen und den Interviewten so zum Nachdenken über bestimmte Fragen anzuregen. Vor dem Hintergrund des explorativen Forschungsinteresses, das die vorliegende Untersuchung bestimmt, schien dies wünschenswert. Allerdings galt es aufzupassen, dass die Autorin mit ihren Äußerungen die Interviewten nicht zu stark beeinflusste.

Die geführten Experteninterviews wurden mit einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet, was sich als Verfahren zur Auswertung offener Antworten eignet, dabei nicht die mikroskopische Betrachtung des Einzelfalls favorisiert, aber einen systematischen Überblick ermöglicht. Die Gespräche wurden entsprechend transkribiert, relevante Passagen des Textmaterials markiert, die markierten semantischen Einheiten wurden unter Betonung der bedeutungstragenden Bestandteile paraphrasiert. Auf diese erste Paraphrasierung folgte eine zweite, die alle bisherigen Paraphrasen auf eine einheitliche Abstraktionsstufe hebt, wobei Generalisierungen vorgenommen wurden. Im Anschluss wurden Kategorien gebildet, die Hauptkategorien stellen letztlich das eigentliche Ergebnis der Auswertung dar<sup>63</sup>.

**Sowohl bei der Interviewform, der Erstellung des Leitfadens, als auch bei der Aufbereitung und Auswertung der Daten (und entsprechend auch bei den kritischen Anmerkungen) orientierte sich die Autorin an den Studien des Schweizer Psychologen David Lätsch, der Laienschriftstellerinnen und -schriftsteller zu ihrem Schreiben befragte und mögliche therapeutische Effekte fiktionalen Schreibens untersuchte<sup>64</sup>.**

### **5.4 Darstellung und Erläuterung der Ergebnisse**

Die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse werden nachfolgend in sechs Tabellen präsentiert, wobei die erste Tabelle eine Gesamtübersicht darstellt, die darauf folgenden sich auf die einzelnen Schriftstellerinnen und Schriftsteller beziehen, mit denen die Experteninterviews geführt werden konnten.

Die Tabellen zeigen auf, welchen vorgängig gebildeten Kategorien die Autorin einzelne Aussagen über die Schreibmotivation und -Erfahrungen zuteilen konnte. Sie erlauben ausserdem die Schlussfolgerung, dass das vorwiegend professionelle, literarische Schreiben der befragten Interviewpartnerinnen und -Partner durchaus therapiekraftige Merkmale aufweist, obgleich es nicht zum therapeutischen Zwecke ausgeübt wird, meist in fiktive Welten vordringt, dabei nicht bzw. nicht explizit über den Problemen der Schriftstellerinnen und Schriftsteller kreist.

---

<sup>61</sup> vgl. GLÄSER/LAUTEL (2010): 42

<sup>62</sup> vgl. Anhang/Kapitel 7.3.1 (Leitfaden): 48

<sup>63</sup> vgl. LÄTSCH (2011): 104f. // vgl. KNORZ (2005): 159ff.

<sup>64</sup> vgl. LÄTSCH (2011)

<b>ÜBERSICHT (alle 5 Schriftstellerinnen/Schriftsteller)</b>	Kodierung	Kodierung
Motivation/Erfahrung -> Kategorie	absolut	relativ
Schreiben als...		
1) lustvolle Tätigkeit	17	14.45 %
2) Instrument zur Gestaltung von Erfahrung	14	11.9 %
3) Instrument zur Selbstbestätigung	12	10.2 %
4) Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung	12	10.2 %
5) Spiel der Fantasie	12	10.2 %
6) inneres Bedürfnis	9	9.18 %
7) Instrument, um sich mitzuteilen	5	5.1 %
8) Sonstiges	4	4.08 %
TOTAL	85	100 %

<b>THOMAS MEYER (TM)</b>	Kodierung	Kodierung
Motivation/Erfahrung -> Kategorie	absolut	relativ
Schreiben als...		
1) Instrument zur Selbstbestätigung	5	29.41 %
2) lustvolle Tätigkeit	4	23.53 %
3) Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung	3	17.65%
4) inneres Bedürfnis	3	17.65%
5) Instrument, um sich mitzuteilen	2	11.76 %
6) Instrument zur Gestaltung von Erfahrung	0	0 %
7) Spiel der Fantasie	0	0 %
8) Sonstiges	0	0 %
TOTAL	17	100 %

<b>TANJA KUMMER (TK)</b>	Kodierung	Kodierung
Motivation/Erfahrung -> Kategorie	absolut	relativ
Schreiben als...		
1) lustvolle Tätigkeit	4	36.36 %
2) Instrument zur Gestaltung von Erfahrung	4	36.36 %
3) Instrument zur Selbstbestätigung	2	18.18 %
4) Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung	1	9.09 %
5) Spiel der Fantasie	0	0 %
6) inneres Bedürfnis	0	0 %
7) Instrument, um sich mitzuteilen	0	0 %
8) Sonstiges	0	0 %
TOTAL	11	100 %

<b>PETER STAMM (PS)</b>	Kodierung	Kodierung
Motivation/Erfahrung -> Kategorie	absolut	relativ
Schreiben als...		
1) Instrument, um sich mitzuteilen	4	20 %
2) Instrument zur Gestaltung von Erfahrung	4	20 %
3) Instrument zur Selbstbestätigung	4	20 %
4) lustvolle Tätigkeit	3	15 %
5) Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung	2	10 %
6) Sonstiges	2	10 %
7) Spiel der Fantasie	1	5 %
8) inneres Bedürfnis	0	0 %
TOTAL	20	100 %

<b>MILENA MOSER (MM)</b>	Kodierung	Kodierung
Motivation/Erfahrung -> Kategorie	absolut	relativ
Schreiben als...		
1) Spiel der Fantasie	6	30 %
2) lustvolle Tätigkeit	4	20 %
3) Instrument zur Gestaltung von Erfahrung	4	20 %
4) inneres Bedürfnis	3	15 %
5) Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung	2	10 %
6) Instrument, um sich mitzuteilen	1	5 %
7) Instrument zur Selbstbestätigung	0	0 %
8) Sonstiges	0	0 %
TOTAL	20	100 %

<b>FRANZ HOHLER (FH)</b>	Kodierung	Kodierung
Motivation/Erfahrung -> Kategorie	absolut	relativ
Schreiben als...		
1) inneres Bedürfnis	4	23.53 %
2) Spiel der Fantasie	4	23.53 %
3) Instrument zur Selbstbestätigung	3	16.65 %
4) Instrument, um sich mitzuteilen	3	16.65 %
5) Instrument zur Gestaltung von Erfahrung	2	11.76 %
6) lustvolle Tätigkeit	1	5.88 %
7) Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung	0	0 %
8) Sonstiges	0	0 %
TOTAL	17	100 %

Bei allen fünf Interviews kam zum Ausdruck, dass die Schriftstellerinnen und Schriftsteller mit ihrer Arbeit Freude verbinden, ihr Schreiben also mitunter als lustvolle Tätigkeit betrachten. Zu einem vergleichbaren Ergebnis kam auch der Psychologe David Lätsch bei seiner Untersuchung zur Therapiekraftigkeit fiktionalen Schreibens<sup>65</sup>. Lätsch dazu: «Wenn es stimmt, dass Schreiben dadurch regulatorisch auf das Wohlbefinden wirkt, dass der Schreibende gerne schreibt, dann scheint sich die Praxis fiktionalen Schreibens in einem wesentlichen Stück ihres therapeutischen Potenzials nicht von jeder anderen potenziell erfreulichen Tätigkeit [...] zu unterscheiden. [...] Man sollte diesen scheinbar hochgradig unspezifischen Aspekt indes nicht vernachlässigen, nur weil er allzu selbstverständlich scheint.»<sup>66</sup> Schliesslich beruhe die verhaltenstherapeutische Behandlung psychischer Erkrankungen zu einem wesentlichen Teil darauf, die Person behutsam an Tätigkeiten heranzuführen, die ihr Freude bereiten.

Des Weiteren kann den Ergebnissen der Untersuchung entnommen werden, dass die befragten Schriftstellerinnen und Schriftsteller ihr Schreiben durchaus auch als Instrument zur Selbstkenntnis und Selbstfindung erleben. Insbesondere Thomas Meyer findet dafür sehr klare Worte, wenn er sagt:

*«Im Schreiben drin kann ich mich selbst sein. Und zwar voll und ganz. Ich muss mich nicht verstellen, ich muss mich nicht zurückhalten... Ich kann mich im Gegenteil frei entfalten. Und das sagen und tun, was in mir drin ist. Es hat sehr stark mit Wahrhaftigkeit zu tun.»<sup>67</sup>*

Bei Meyer fällt zudem auf, dass er das Schreiben einerseits wiederholt als inneres Bedürfnis deklariert, andererseits aber auch einen grossen Wert auf (positives) Feedback legt, welches sein Selbstbewusstsein stärkt. Milena Moser versucht nach eigenen Aussagen Rückmeldungen wenig Wert beizumessen. Sie hingegen bringt unmissverständlich zum Ausdruck, dass sie ihr Schreiben ebenfalls als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung und zudem als Möglichkeit zur Gestaltung von Erfahrung erlebt:

*«Ich glaube, am Anfang ist bei jedem Schriftsteller das Gefühl: 'Wo bin ich hier? Was soll das alles?' Und aus dieser Verunsicherung heraus beginnt man, ganz genau hinzuschauen und dann schreibt man auf, was man beobachtet. Und dieses Beobachten ist ein Überlebensmechanismus. (...) Ich habe manchmal das Gefühl, dass ich nur schreibend gewisse Dinge verstehe. Das war schon immer so, dass ich die Sachen aufschreiben muss.»<sup>68</sup>*

Die Kategorie «Schreiben als Instrument der Gestaltung von Erfahrung» umfasst mehr als das Bestreben, dem Erlebten Gestalt zu verleihen. Darin enthalten sind verschiedenartige Prozesse, mit deren Hilfe die befragten Schriftstellerinnen und Schriftsteller ihr Verhältnis zu sich selbst in der Welt und zur Welt um sich herum klären, aber auch ästhetisieren, revidieren und intensivieren. Peter Stamm sieht im Schreiben dann auch eine Möglichkeit, Zusammenhänge zu entdecken:

*«[I]ch glaube, dieses Bedürfnis nach Form ist ganz gross, das heisst, dass wir Zusammenhänge sehen können, dass wir uns Sachen erklären können und nicht das Gefühl haben, wir seien in einer Welt, die uns völlig unverständlich ist.»<sup>69</sup>*

Ein weiterer Faktor, der in den vorgängigen Kapiteln und im direkten Zusammenhang mit den Belastungen Armutsbetroffener sowie den Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens wenig Beachtung fand, hier aber durchaus von Relevanz zu sein scheint, ist das Spiel der Fantasie. Gemäss Lätsch befriedigt Schreiben

---

<sup>65</sup> vgl. LÄTSCH (2011): 106ff.

<sup>66</sup> ebd.: 120

<sup>67</sup> vgl. Anhang/Kapitel 7.4 (Qualitative Inhaltsanalyse/TM13): 92

<sup>68</sup> vgl. ebd. (MM9/MM10): 99

<sup>69</sup> vgl. ebd. (PS17): 97

den dem Menschen angeborenen Spieltrieb<sup>70</sup>. Womit wir beim *homo ludens* wären und beim Schreiben als ein Spiel mit Worten, das Sprache und Wirklichkeit verbindet: «Spielerisch lassen sich, unter Einbezug von Spieltugenden wie Aufmerksamkeit, Gelassenheit und Konzentration, eine neue Sprache, neue Welten und neues Sein finden.»<sup>71</sup> Mit dem Spiel der Fantasie verbunden ist die Wiederentdeckung und Steigerung von Kreativität. In der Fachliteratur ist oftmals von einer «natürlichen Kreativität» die Rede, die sich aus dem Leben des durchschnittlichen Erwachsenen verloren habe und die nun, in der Erfahrung des Schreibens, heilsam wiedergewonnen werde:

*«There is an artist and a poet within each of us. [...] All of us can remember the child poet within us who created nonsense verse, thrilled at making words rhyme and created word pictures almost from the day we started to speak. [...] To experience oneself in the creative act is to experience your own aliveness.»*<sup>72</sup>

Die Auswertung der Interviews bestätigt also, dass Schreiben auch dann bereichern, beglücken und befreien kann, wenn es nicht zum therapeutischen Zwecke ausgeführt wird, sondern in erster Linie als lustvolle, kreative, schöpferische Tätigkeit, die nicht explizit über Problemen kreist, sondern in fiktive Welten vordringt. Es wurde ausserdem deutlich, dass sich die Schriftstellerinnen und Schriftsteller bei ihrer fantasievollen Tätigkeit besser kennen lernen, ihre Erfahrungen schreibend erfassen, begreifen und mitgestalten. Nicht zuletzt wollen die meisten durch ihr Schreiben auch wahrgenommen, in ihrer Person und in ihrem Können bestärkt werden. Wer in etwas Zeit und Energie investiert und dafür Aufmerksamkeit und Anerkennung erhält, fühlt sich auch gut. Franz Hohler bestätigt dies u.a. mit folgenden Worten:

*«Wenn man Leute antrifft, die im Gehen noch dein Buch lesen, dann ist das ein wunderbares Erlebnis, das muss ich zugeben.»*<sup>73</sup>

## 5. 5 Kritische Anmerkungen

Mit der inhaltsanalytischen Auswertung von Interviews durch fortschreitende Abstraktion (von der Textstelle bis hin zur Kategorie) sind subjektive Interpretationen der Autorin verbunden. Diese führen unweigerlich zu Verzerrungen. Entsprechend sind die vorgängig vorgestellten Ergebnisse keinesfalls als sakrosankt zu betrachten. Zudem kann von der Häufigkeit einer bestimmten Nennung nicht unbedingt die Wichtigkeit des Genannten abgeleitet werden. Die Auflistungen der identifizierten Wirkfaktoren nach der Häufigkeit ihrer Kodierung sind also nicht im Sinne einer Rangordnung zu lesen. Die geringe Grösse der Stichprobe schliesst ausserdem jegliche Repräsentativität aus. Bei der Auswertung der Interviews hat die Autorin zudem nicht unterschieden zwischen Aussagen, die sich auf die Anfänge des Schreibens beziehen und jenen, die auf gegenwärtige Motivationen und Schreiberfahrungen Bezug nehmen. Ausserdem wurde zwischen jenen Äusserungen, die sich konkret auf literarisches Schreiben beziehen und anderen, die mit dem Führen von Tagebüchern, E-Mail-Verkehr, dem Briefschreiben in Verbindung stehen, ebenfalls keine Unterscheidung vorgenommen. Entsprechend mischen sich in der Inhaltsanalyse das professionelle und private Schreiben der Schriftstellerinnen und Schriftsteller.

Trotz all dieser Einschränkungen erachtet die Autorin die Ergebnisse als spannende und relevante Diskussionsgrundlage sowie als reichhaltigen Nährboden für weitere Untersuchungen.

---

<sup>70</sup> vgl. LÄTSCH (2011): 122f.

<sup>71</sup> HEIMES (2011). 63

<sup>72</sup> LEEDY/RAPP (1973): 145, in LÄTSCH (2011): 89f.

<sup>73</sup> vgl. Anhang/Kapitel 7.4 (Qualitative Inhaltsanalyse/FH7): 103

## 6. FAZIT

### 6.1 Synthese

Wer in der reichen Schweiz von Armut betroffen ist, verhungert nicht. Soziale Auffangnetze verhindern das Schlimmste. Doch die wertvollen Unterstützungsleistungen fungieren zugleich als Maulkorb: Wer vom Geld anderer (über-)lebt, so die Haltung vieler, sollte dankbar sein, sich nicht beklagen. Dass hiesige Armut weitgehend versteckt und verdrängt, verschwiegen und verschämt wird, hängt auch mit dem Klischee der Selbstverschuldung und weiteren Vorurteilen und Verurteilungen Erfolgreicherer zusammen. Womit wir bei den psychischen Belastungen wären, die Armutsbetroffene zu ertragen haben: Es fehlt die soziale Anerkennung. Viele stehen unter enormem Druck, sind in ihren Selbstentfaltungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten eingeschränkt. Betroffene haben mit dem Verlust an Identität, Sinn und Struktur zu kämpfen. Hinzu kommt, dass es oftmals an Bewältigungsressourcen mangelt: an der Überzeugung Betroffener, dass sie ihr Leben selber in der Hand haben und mitbestimmen können; am Glauben daran, dass alles versteh- und handhabbar ist und einen Sinn ergibt; am sozialen Rückhalt, also dem unterstützenden Umfeld und dem damit verbundenen Zugehörigkeitsgefühl. Durch derartige Belastungen und Betrachtungen sind Armutsbetroffene gesundheitlich bedroht.

In der Diskussion um Armut und Krankheit kommt der eigenen Aktivität eine Schlüsselrolle zu. Die Fähigkeiten, selbst zu gestalten, das Leben zu kontrollieren, durch Tätigkeit seine Situation zu verbessern, das eigene Dasein und die Welt zu besinnen – diese Fähigkeiten stellen wesentliche gesundheitserhaltende bzw. gesundmachende (salutogene) Aspekte dar. Gemäss Dr. Med. Gregor Risi, dem stellvertretenden Chefarzt der Academy of Swiss Insurance Medicine, ist Empowerment im Sinne von Selbstbefähigung vermutlich sogar der wichtigste aller Gesundheitsfaktoren<sup>74</sup>. Schreiben kann hierbei unterstützend wirken. Schreiben kann an die eigene Macht und an Möglichkeiten erinnern, kann Wunder wirken, kann Wunden heilen. Vertreterinnen und Vertreter des therapeutischen Schreibens haben erfahren, dass sich Schreiben dazu eignet, belastendes Material durcharbeiten und zu gestalten, sich zu erleichtern, zu befreien und zu befähigen, die Geschehnisse aus anderen Perspektiven zu betrachten. Damit beschreiben sie im Grunde nichts Neues. Sprache und Schrift haben eine lange Tradition in der Heilkunst. Die systematisch wissenschaftliche Untersuchung der therapeutischen Kraft des Schreibens hingegen ist eine relativ junge Disziplin.

Vergleicht man die psychosozialen Belastungen und den Einfluss personaler sowie sozialer Ressourcen auf die Gesundheit von Armutsbetroffenen mit den postulierten Wirkfaktoren therapeutischen Schreibens, so drängt sich in der Tat die Empfehlung auf, der belastenden Lebenslage bzw. der Armut und den damit verbundenen Gefühlen und Gedanken schreibend zu begegnen. Dass dafür keinerlei finanzielle Mittel nötig sind, ist nur einer von mehreren guten Gründen. Für die schriftliche Auseinandersetzung mit der jeweiligen Situation und damit verbundenen Gefühlen spricht gerade auch der Umstand, dass Armut in der reichen Schweiz weitgehend ein Tabuthema darstellt. Wenn Betroffene aus Angst vor Vorurteilen und Verurteilung nicht über das reden können, was sie bedrückt und belastet, steht der Körper unter Stress. Das Blatt Papier verschafft Abhilfe: Es urteilt nicht, ermöglicht dem Schreibenden, Druck abzubauen. An die Stelle der Unterdrückung rückt der heilsame Ausdruck. Emotionen und Gefühle werden greifbarer, verlieren an Intensität. Der Prozess der Verdrängung wird aufgehoben, eine kohärente Geschichte gewoben. Schreibend lässt sich das Dasein neu besinnen, können neue Perspektiven und Wahrheiten gefunden werden, die sich besser ertragen lassen, als alles, was vor dem Schreiben vermeintlich «wahr» war. Gemäss James W. Pennebaker und andere Vertreterinnen und Vertretern des therapeutischen Schreibens, führen persönliche Texte sogar zu einer sozialen (Re-)Integration: Schreiben kann zur Stimmungsverbesserung beitragen, im Alltag offener und gewandter machen und in dem Sinne attraktiver für die Mitwelt. Schrei-

---

<sup>74</sup> vgl. VILLIGER/KNÖPFEL (2009): 7

ben schult zudem die Kommunikationsfähigkeit und das Erkennen und Benennen von Gefühlen. Letzteres kann dazu führen, dass man ein besserer Erzähler und Zuhörer wird, ja, ein besserer Freund.

Trotz all der Wirkfaktoren und Chancen, die mit der schriftlichen Beschäftigung mit sich selber verbunden sind, wäre es vermessen zu behaupten, dass sich Armutsbetroffene ganz einfach selber aus ihrer misslichen Lage befreien können, indem sie zum Stift greifen oder ihre Sorgen und Ängste dem Computer anvertrauen. Ausserdem kann der Versuch, sich mittels persönlicher Texte auf die Beine zu helfen, auch scheitern bzw. zum noch tieferen Fall führen, zur noch tieferen Verwundung: Schreiben kann unter Umständen zu Stimmungsverschlechterung und Chronifizierung, zu noch tieferen emotionalen Krisen beitragen. Diese Gefahr scheint aber relativ gering – und sollte sich die Stimmung beim Schreiben tatsächlich nachhaltig verschlechtern, so könnte es helfen, nicht ausschliesslich über realen Problemen zu kreisen, sondern sich vielmehr einer konstruktiven Fantasie hinzugeben: Der Mensch hat einen angeborenen Spieltrieb. Das Wiederentdecken und Steigern der eigenen Kreativität kann sehr wohltuend wirken.

Dass auch professionelles, literarisches Schreiben bereichernd, beglückend, befreiend und somit therapeutisch sein kann, zeigt die Auswertung der Interviews mit Franz Hohler, Thomas Meyer, Milena Moser, Tanja Kummer und Peter Stamm. Deren Aussagen kann u.a. abgelesen werden, dass die Schriftstellerinnen und Schriftsteller mit dem Schreiben an sich viel Freude verbinden – obgleich natürlich auch sie hin und wieder über ihren Texten verzweifeln, in Formulierungen feststecken, eigenen Ansprüchen nicht genügen. Aber: Ihre Arbeit erleben sie mehrheitlich als lustvolle Tätigkeit. Allein schon in diesem Freudvollen, Lustvollen liegt viel therapeutisches Potenzial. Darüber hinaus wurde bei der Auswertung der Interviews deutlich, dass sich die Schriftstellerinnen und Schriftsteller beim Schreiben mitunter auch besser kennenlernen, ihr Dasein und Erlebnisse reflektieren, beim Erfinden neuer Universen auf den eigenen Lebenskosmos zurückgreifen, Zusammenhänge ersinnen, dabei Form schaffen, Herausforderung finden, Befriedigung, Selbstbestätigung, Tiefe, Wahrhaftigkeit, Schönheit und Sinn.

Die Konsultation reichhaltiger Literatur zu den Themenbereichen *Armut und Krankheit* sowie *Schreiben und Gesundheit* hat also ergeben, dass sich das Verfassen persönlicher Texte gerade für Armutsbetroffene lohnen kann und dies, wie vorgängig ausgeführt, aus vielerlei Gründen. Dadurch, dass die Arbeit nicht nur das therapeutische Schreiben, sondern auch das vorwiegend literarische (aber auch private) Schreiben professioneller Schriftstellerinnen und Schriftsteller zum Thema macht, konnte ausserdem aufgezeigt werden, dass sich die Schreibwelten nicht trennscharf voneinander abgrenzen, sondern durchaus ein interessantes Schnittfeld besteht. In eben diesem Schnittfeld spielte sich die Schreibwerkstatt der Caritas Zürich ab – und auch die Publikation, die der eigentliche Hauptteil der vorliegenden Masterarbeit ist, vereint und verbindet, was ohnehin nicht klar getrennt werden könnte, obgleich es mitnichten ein und dasselbe ist: das private, therapeutische und das professionelle, literarische Schreiben.

## **6.2 Evaluation und Ausblick**

Die vorliegende Masterarbeit wurde für die Autorin zur erkenntnisreichen Expedition, wobei verschiedene Terrains betreten wurden: So galt es in einem ersten Schritt zu klären, wie sich Armut in unserer reichen Gesellschaft überhaupt definiert und welche psychischen Belastungen und gesundheitsgefährdenden Betrachtungen damit verbunden sind. Die Autorin beschäftigte sich bereits vorgängig und im Rahmen ihrer Anstellung bei der Caritas Zürich (2009/2010) mit der Frage, was Armut in der Schweiz letztlich charakterisiert, zumal soziale Auffangnetze das Schlimmste verhindern. Damals führte sie diverse Gespräche mit Armutsbetroffenen und musste erkennen, dass das Thema sehr schambehaftet ist, dass also viele nur zurückhaltend über das Ausmass ihrer Belastung reden. Eben auch deshalb, weil ein Grossteil des Ballastes psychischer Natur ist.

Die erste Schreibwerkstatt im Jahr 2010 war für die Autorin ein Schlüsselerlebnis. Die Werkstatt-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer brachen das Schweigen, indem sie in einer konstruktiven und förderlichen Atmosphäre persönliche Episoden verfassten und mit zunehmendem Selbstbewusstsein Worte fanden für das, was sie persönlich betrifft und belastet. Mit der vorliegenden Masterarbeit gelang es nun, an dieses Erlebnis anzuknüpfen, es dabei zu vertiefen, zu erweitern. In der Auseinandersetzung mit dem Diskussionspapier «Armut macht krank» der Caritas wurde der Autorin sodann zunehmend bewusst, mit welchen psychosozialen Belastungen Armutsbetroffene typischerweise zu kämpfen haben und welche sozialen und personalen Ressourcen einen Einfluss darauf ausüben, ob eine schwierige Lebenslage als entkräftende Krise oder als herausfordernde Chance verstanden wird.

Die intensive Beschäftigung mit aktueller Fachliteratur zur therapeutischen Kraft des Schreibens sowie zahlreiche Anknüpfungspunkte zwischen den Themengebieten *Armut und Krankheit* und *Schreiben und Gesundheit* bestärkten die Autorin in ihrem Vorgehen und in ihrer Annahme, dass es für Armutsbetroffene lohnenswert und befreiend sein kann, sich auf eine schriftliche Auseinandersetzung mit sich selbst und der schwierigen Lebenslage einzulassen. Dass mit den Experteninterviews zusätzlich eine Brücke zum professionellen, literarischen Schreiben geschlagen wurde, war nach Ansicht der Autorin sehr wertvoll und wichtig, um sowohl die Schreibwerkstatt als auch die Publikation adäquat zu ergänzen und letztlich aufzuzeigen, dass ein äusserst spannendes Schnittfeld besteht.

Gerade da, wo sich die Schreibwelten überschneiden, wurde noch wenig Forschung betrieben, finden sich interessante Anschlussfragen zur vorliegenden Arbeit. Solche Anschlussfragen könnten beispielsweise lauten:

- Welche Chancen und Risiken sind mit der Veröffentlichung therapeutisch motivierter Texte verbunden?
- Wie muss eine Praxis literarischen Schreibens aussehen, wenn sie gleichzeitig eine Form von Therapie sein soll?<sup>75</sup>
- Welche therapeutischen Wirkfaktoren weist insbesondere realistisches, autobiografisches («faktualitätsnahes») Schreiben auf?<sup>75</sup>
- Welche Wirkfaktoren kommen hingegen verstärkt bei fantastischem, fiktionalem («faktualitätsfernem») Schreiben zum Tragen?<sup>75</sup>
- Und nicht zuletzt: Welche möglichen Kontraindikationen können beim Schreiben auftreten? Also: Unter welchen Umständen kann beispielsweise literarisches Schreiben schädlich oder sogar gefährlich sein?
- ...

---

<sup>75</sup> ähnliche Fragestellungen finden sich auch in den Schlussbetrachtungen von David Lätsch: vgl. LÄTSCH (2011): 230ff.

Eine interessante und letztlich beruhigende Überlegung zu den Risiken seines Schreibens lieferte Franz Hohler, der im Interview sagte:

*«In meiner inneren Welt sind diese Schatten vorhanden, die ich hier beschreibe. Und mit dem Schreiben wecke ich sie. Insofern würde ich sagen: Schreiben ist nicht harmlos. Und man kann durchaus Geister wecken, die einem unheimlich sind, aber gleichzeitig hilft [das Schreiben] wahrscheinlich auch, mit ihnen fertig zu werden.»<sup>76</sup>*

Wer sich die Transkripte der Interviews oder die DVD mit dem Zusammenschnitt der Gespräche zu Gemüte führt, wird feststellen, dass noch viele weitere Schätze darin verborgen liegen, welche im Rahmen dieser Arbeit nicht verwertet werden konnten. Die Autorin hat es sich aber zum Ziel gesetzt, mit dem reichhaltigen Material nach Abgabe dieser Masterthesis weiterzuarbeiten. Ihre Überzeugung, dass die therapeutische Kraft des Schreibens auch in der Schweiz zunehmend ein Thema werden wird bzw. das damit verbundene Potential längst nicht ausgeschöpft ist, motiviert sie zusätzlich, anknüpfende Projekte anzudenken, das eigene Wissen zu vertiefen und eine entsprechende Ausbildung im Bereich der Poesietherapie ins Auge zu fassen. Da die Autorin keinen psychologischen Hintergrund hat, sondern einen journalistischen, kulturpublizistischen, und bei privaten Projekten mit Laien- und professionellen Schriftstellerinnen und Schriftstellern zusammen arbeitet, sieht sie ihre Zukunft dabei weniger in rein therapeutischen Gefilden, als vielmehr in den wunderbaren und wundersamen Zwischenwelten, die es ihrer Meinung nach unbedingt weiter zu erkunden und zu ergründen gilt.

Sowohl in Zusammenhang mit der vorliegenden Arbeit, als auch mit der Therapiekräftigkeit des Schreibens an sich, möchte die Autorin an dieser abschliessenden Stelle nochmals relativieren: Ihr ist durchaus bewusst, dass sich *die Kraft eigener Texte, wenn man's schwer hat* nicht abschliessend erfassen und erklären lässt. Die theoretischen Abhandlungen im Rahmen dieser Arbeit können – wie alle anderen Theorien und Konzepte zum Thema therapeutisches Schreiben – nur den Charakter einer Annäherung haben. Dass eine endgültige Klärung der Fragen möglich ist, wie und auf welche Weise Schreiben eine heilende Wirkung entfaltet und wer am meisten davon profitiert (anders formuliert: «What works for whom in what circumstances and why?»), bezweifelt die Autorin. Sie teilt entsprechend die Einstellung von Heinz von Foerster, der Therapie und Sprache letztlich auch als Magie bezeichnet, die nicht vollends erklärt werden kann, sondern praktiziert werden muss (vgl. Kapitel 3.1.4). Um reines Zauberwerk, das zeigt die Literatur, zeigt auch diese Masterarbeit, handelt es sich indes nicht.

---

<sup>76</sup> vgl. Anhang/Kapitel 7.3.2 (Interview-Transkript): 89



## 7. ANHANG

### 7.1 Glossar

#### **Bibliotherapie**

Unter «Bibliotherapie» wird eine Therapie verstanden, die mit fremden Texten Bezüge zu individuellen Befindlichkeiten und Lebensbiographien herstellt (vgl. HEIMES (2012): 18).

#### **Gesundheit**

Die wohl bekannteste Definition von Gesundheit wurde durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben: «Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.» («Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity.» (<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>; Zugriff: 24.04.2014)) Eine prominente, ergänzende Definition liefert der deutsche Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler Klaus Hurrelmann: «Gesundheit ist der Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äusseren Lebensbedingungen befindet.» (HURRELMANN (1990): 62) Gesundheit hängt also mit der Bewältigung von inneren und äusseren Herausforderungen zusammen, ist somit kein passiver Zustand, sondern eine aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebenslauf.

#### **Krankheit**

Krankheit kann im engeren Sinne als pathologische Abweichung (Defekt) in der Person definiert werden. In der Regel sind es zwei Bedingungen, die eine Krankheit zu erfüllen hat: «(1) die der Abweichung von einer Norm bzw. die Bedingung der Abnormalität und (2) jene der Schädlichkeit bzw. Dysfunktionalität in Bezug auf eine dem krankheitsfähigen Objekt zugeschriebene Zielausrichtung.» (vgl. SCHULTE (1998), in: LÄTSCH (2011): 44) Eine Abweichung der Normalität findet im Bereich psychischer Störungen beispielsweise bei einer drastischen Persönlichkeitsveränderung statt, im Bereich des Körperlichen, wenn ein starker Leistungsabfall eines Körperorgans zu verzeichnen ist. Zu dieser Abnormalität eines Zustandes oder Verhaltens kommt bei einer Krankheit deren Schädlichkeit hinzu, im äussersten und klarsten Falle gerät das Überleben in Gefahr, häufiger aber wird das Wohlbefinden des Erkrankten dauerhaft beeinträchtigt, also Schmerz bzw. Leiden erzeugt – für den Betroffenen selber, aber teils auch für sein soziales Umfeld (vgl. LÄTSCH (2011): 45f.)

#### **Kreatives Schreiben**

Kreatives Schreiben ist eine Bezeichnung für Schreibansätze, die davon ausgehen, dass Schreiben ein kreativ-sprachlicher Prozess ist, zu dem jeder Mensch methodisch angeleitet werden kann. Kreatives Schreiben geht damit über klassischen Schreibunterricht hinaus, indem der Schwerpunkt auf den Prozess des Schreibens selbst gelegt und «durch assoziative, gestaltende und überarbeitende Methoden trainiert [wird]» (BÖTTCHER (1999): 7). Gemäss von Werder wurde das kreative Schreiben «als Lernmethode [erfunden], als Methode der Kommunikation, als Technik der Selbststeuerung und Selbstevaluation, als Spiel, Spass, Unterhaltung, als Psychotherapie, als Forschungsmethode in unbekannte Textgalaxien, als Methode gelenkter und wilder Fantasie, als Weg des kritischen Denkens. (VON WERDER (1996): 14, in REX (2009): 35).

#### **Kreativität**

Das Wort kreieren geht zum einen auf das lateinische creare zurück, was so viel bedeutet wie Neues schöpfen, erfinden, erzeugen. Zum anderen klingt darin das Wort crescere an, was werden, wachsen und wachsen lassen beinhaltet (vgl. HEIMES (2011): 64f.). Kreativität kann entsprechend als schöpferische Kraft verstanden werden, als eine angeborene und entwickelbare Fähigkeit des Menschen bzw. lebender Systeme, die Welt zu «komponieren».

## **Krise**

Das Wort Krise ist abgeleitet vom griechischen *krisis* und bedeutet: «Scheidung oder Streit, dann auch jene Entscheidung, die den Streit beendet oder auch Beurteilung» (LAY (1980): 171, in: REX (2009): 45) «Seit Hippokrates versteht man in der Medizin unter einer Krise die plötzliche Lösung eines akut bedrohlichen Zustands.» (SCHMIDBAUER (1988): 1174, in: ebd.) «Während Mediziner eine kurze entscheidende Phase in einem Krankheitsverlauf als Krise bezeichnen, verwenden Psychologen und Psychotherapeuten den Begriff häufig für eine mehrere Wochen, Monate oder gar Jahre andauernde Phase der dramatischen Auseinandersetzung mit psychischen Konflikten» (ebd.).

Der Krise wohnen immer zugleich Risiko und Chance inne: die Chance, an ihr zu wachen – und das Risiko, an ihr zu scheitern. Das zeigt sich auch sehr schön im chinesischen Wort für Krise, welches *Wei-ji* lautet, wobei *Wei* für Gefahr steht, *Ji* für Chance. «Wenn es uns gelingt, die Sinnbotschaft der Krise zu begreifen, dann reifen wir auch seelisch und geistig an der Krise. Aus der Gleichgewichtsstörung geht dann ein höheres Gleichgewicht hervor.» (ADL-AMINI, (1991): 9f., in: REX (2009): 46)

## **Kritische Lebensereignisse**

Kritische Lebensereignisse können als Eingriff in das zu einem gegebenen Zeitpunkt aufgebaute Passungsgefüge zwischen Person und Umwelt bzw. als systemimmanente Widersprüche in der Person-Umwelt-Beziehung konzeptualisiert bzw. verstanden werden. Das heisst: Kritische Lebensereignisse stören das Gleichgewicht einer Person. Als wichtiges Bestimmungsmerkmal von kritischen Lebensereignissen gilt ihre emotionale Nicht-Gleichgültigkeit: «Das bedeutet, dass ein Lebensereignis erst dann als 'kritisch' angesehen wird, wenn die betroffene Person es als störend, belastend oder überfordernd erlebt.» (REX (2009): 43)

## **Literarisches Schreiben**

Der Begriff Literatur leitet sich von der spätlateinischen Pluralform *litterae* ab, die vorerst nur «Geschriebenes», «schriftlich Vorliegendes» bedeutet. Beim literarischen Schreiben ragen gemäss Lättsch in der alltagsröchlichen Verwendung vier Beschreibungsmerkmale heraus: (1) Das Literarische ist darauf angelegt, durch Schönheit zu beeindrucken. (2) Das Literarische ist vielfältig in seiner Bedeutung. (3) Das Literarische ist Beispielhaft. (4) Das Literarische ist originell. Literarische Texte sind gemäss Lättschs definatorischen Annäherung kunstschön: «Ihr Gehalt ist durch mikroskopische Bearbeitung (Formulierungen, Stil) und makroskopische Bearbeitung (das Arrangement der Teile zum Ganzen) in eine Form gebracht, die den Rezipienten im Fall gelungener Literarizität als eine schöne Form beeindruckt.» (LÄTSCH (2011): 41) Das Adjektiv *schön* dürfe aber keinesfalls als synonym mit *gefällig*, *schmuck*, *nett anzusehen* und *dergleichen* gelten. Das literarische Schreiben zielt ausserdem auf klassische Lyrik- und Prosaformen der Literatur sowie auf szenisches Schreiben.

## **Narratologie**

Unter Narratologie wird die psychologische Erzählforschung subsumiert, in der «Schreiben als Therapie eher indirekt beleuchtet [wird], dass man die Praxis des Erzählens (sei es mündliches oder schriftliches Erzählen) als ein Verfahren der Bewältigung traumatischer Erfahrungen und damit als Therapie in einem schwachen Sinn thematisiert.» (LÄTSCH (2011): 53f.) Die narrative Psychologie stellt fest: Das Selbst ist narrativ strukturiert, aus Geschichtenförmigem zusammengefügt. Vereinfacht ausgedrückt: Das Selbst ist selbst eine Geschichte, wenn auch keine ganz widerspruchsfreie, eher eine fortdauernd erneuerte Skizze zu einer Gesamtgeschichte, in der die einzelnen Episoden keineswegs immer glatt zueinander passen.

## **Poesietherapie**

Unter Poesietherapie kann jedes therapeutische und (selbst-)analytische Verfahren verstanden werden, «das durch Schreiben und Lesen den subjektiven Zustand eines Individuums zu bessern versucht und das (auto-)biographische, expressive, intuitive, kreative, therapeutische, imaginative, analoge, assoziative und automatische Schreiben ebenso umfasst wie die aktive Textrezeption und -verarbeitung.» (HEIMES (2012): 18f.)

## Selbsttherapie

Bei der sogenannten Selbsttherapie ist die Unterscheidung zwischen Hilfsbedürftigem und Helfer aufgehoben: «Hier ist die Person des Helfers mit der des Hilfsbedürftigen identisch; der Therapeut therapiert sich selbst. Selbsttherapie und Psychotherapie sind darin verwandt, dass auch der Selbsttherapeut das therapeutische Verfahren gezielt einsetzt, um sich zu therapieren, und dass er dabei von einer Technik Gebrauch macht, die ihm selbst als therapeutisch gilt.» (LÄTSCH (2011): 52)

## Sinn

Das gebräuchliche Wort «Sinnsuche» suggeriert, dass es einen fertigen Sinn gibt, der irgendwo verborgen liegt und nur noch gefunden werden muss (vgl. SILVER, BOON & STONES (1983): 82, in REX (2009): 74). Doch Sinn existiert nicht per se. Sinn ist nichts Vorhandenes, Vorgegebenes, sondern «eine bestimmte hinzugefügte Erklärung, Deutung, Bewertung, Strukturierung wahrgenommener Realität.» (LANGE (1989): 37, in: REX (2009): 76) Gemäss FRANKL hat der Mensch ein Sinnverlangen bzw. ein Wille zum Sinn, «das heisst, das dem Menschen zutiefst innewohnende Bedürfnis, in seinem Leben oder vielleicht besser gesagt in jeder einzelnen Lebenssituation einen Sinn zu finden – und hinzugehen und ihn zu erfüllen!» (FRANKL (2013): 46) Um solcher Sinnerfüllung willen sei der Mensch auch bereit zu leiden, wenn es nötig sein sollte. Umgekehrt aber, wenn er um keinen Sinn des Lebens wisse, «pfeift er aufs Leben, auch wenn es ihm äusserlich noch so gut gehen mag, und unter Umständen schmeisst er es dann weg.» (ebd.) Der Mensch kann in einer unberechenbaren, undurchschaubaren und als feindlich erlebten Welt nicht lange (über)leben. Ein Leben ohne Sinn ist demnach ebenso wenig vorstellbar wie ein Denken ohne Sinn. Sinn ist eine Zwangsstruktur, denn «[u]m sinnvoll nach dem Sinn des Lebens fragen zu können, muss man bereits von einem Sinnkonzept ausgehen, Sinn ist die Grundlage von allem.» (TIEDEMANN (1993): 14)

## Stress

Stress ist ein spezifischer, vorübergehender Zustand psychischer Belastung, der auf ein erlebtes Missverhältnis zwischen Anforderungen und Handlungsmöglichkeiten zurückgeht und der sich in bestimmten Emotionen (z. B. Angst, Gefühl der Bedrohtheit, Ohnmacht), sowie einem vermehrten Einsatz von Anstrengungen einschliesslich entsprechender physiologischer Begleiterscheinungen ausdrückt (vgl. HAUTZINGER (1990): 6, in: REX (2009): 41f.). Anders formuliert: «At the psychological level [...] mediational processes involving evaluation and judgement are crucial to the stress reaction. Psychological stress requires a judgment that environmental and/or internal demands tax or exceed the individual's resources for managing them.» (LAZARAUS (1986): 22, in: REX (2009): 41)

## Therapie

Therapie lässt sich begreifen als ein Verfahren zur Auflösung – grob gesprochen – von Krankheitsaspekten (vgl. Krankheit). Therapie kann aber auch positiv formuliert werden, nämlich als «Entwicklung auf einen persönlichen Aktualisierungszustand hin, als Entfaltung von Möglichkeiten, die bisher brachgelegen haben.» (LÄTSCH (2011): 50) Gemäss Martin Wainstein, dem Leiter des Fundacion Instituto Gregory Bateson Mental Research Institute in Buenos Aires, besteht therapeutische Arbeit «weder darin, die Wahrheit zu suchen, noch darin, die Therapie auf das zu lenken, was 'richtig' ist. Sie besteht einzig und allein darin, die Lernvoraussetzungen zu schaffen, unter denen etwas anderes, für die Idiosynkrasie (Eigentümlichkeit) des Patienten Plausibles und Adäquates an die Stelle seiner Symptome und seines Leidens treten kann.» (WAINSTEIN, in WATZLAWICK/NARDONE (2012): 70)

## Trauma

Der Trauma-Begriff ist keineswegs eindeutig definiert. So wird das Trauma beispielsweise als psychische Folgeerscheinung eines Ereignisses begriffen, als reales, schmerzlich erlebtes Ereignis, das psychisch nicht verarbeitet werden kann oder als Erlebnis im Sinne eines «emotional nicht-gleichgültigen» Ereignisses. Beim Trauma geht es gemäss Freud auch um eine Hilflosigkeit des Ichs im Angesicht einer unerträglichen Erregungshäufung. In verschiedenen Lexika wird (psychisches) Trauma «beispielsweise definiert als 'Wunde', in der Psychologie [als] schockartiges Erlebnis, das einen bleibenden seelischen Schaden zurückgelassen hat» (KNOLL (1979): 418, in: REX (2009): 49). Die Rede ist auch von einer «die gesamte Persönlichkeit erfassende psychische Erschütterung (Verletzung), die durch bestimmte Erlebnisse

oder Ereignisse entsteht und die dadurch die psychische Eigenart der Persönlichkeit verändert» (KUNATH (1983): 631, in: REX (2009): 49).

### **Wahrheit/Wirklichkeit**

Die Begrifflichkeiten Wahrheit und Wirklichkeit werden im alltäglichen Sprachgebrauch inflationär verwendet, ohne dabei reflektiert zu sein. Es stellt sich also die Frage: Was genau ist denn nun Wahrheit? Und was verstehen wir unter Wirklichkeit? Die Konsultation verschiedener Lexika macht hierbei klar, dass unterschiedliche Definitionen zu finden sind. Im Altgriechischen und Römischen ist der Begriff der Wirklichkeit identisch mit Wahrheit, im Englischen mit der Realität. Der Unterschied zwischen Wahrheit und Wirklichkeit wird im Deutschen teils daran festgemacht, dass Wahrheit nicht an ein Wirken, sondern an Evidenz gebunden ist. Wahr ist also, was bewiesen werden kann. Die Wirklichkeit hingegen, so könnte man sagen, hat Werk-Charakter und Auswirkungen, ist also Schöpfung und schöpferisch zugleich, von prozesshafter Natur.

Watzlawick unterscheidet zwei Begriffe von Wirklichkeit: «Der erste bezieht sich auf die rein physischen und daher weitgehend objektiv feststellbaren Eigenschaften von Dingen (...). Der zweite beruht ausschliesslich auf der Zuschreibung von Sinn und Wert an diese Dinge und daher auf Kommunikation.» (WATZLAWICK (2012): 142f.) Die Wirklichkeit zweiter Ordnung, die auf Kommunikation beruht und somit in einer Sprach- und Interaktionsgemeinschaft gegründet, ist Gegenstand des so genannten Kommunikativen Konstruktivismus. Für den Kommunikativen Konstruktivismus ist Kommunikation eine Form des sozialen Handelns, bei der es auch immer um «die Darstellung und Feststellung der eigenen Identität [geht], der des Gegenübers, des Verhältnisses zueinander und dessen, was die Wirklichkeit sein soll.» (REICHERTZ (2013): 49). Beim therapeutischen Schreiben bildet man nun quasi eine Gemeinschaft mit sich selber, findet im Blatt Papier sein Gegenüber, mit dem man die eigene Identität und Wirklichkeitsauffassung ein Stück weit aushandeln kann.

## **7.2 Zielgefässe: Schreibwerkstatt und Publikation der Caritas Zürich**

### **7.2.1 Schreibwerkstatt der Caritas Zürich**

#### **Konzeptionelle Grundlagen der Schreibwerkstatt**

Die Autorin der Arbeit realisierte die Schreibwerkstatt der Caritas Zürich in Co-Leitung mit der Schriftstellerin, Erwachsenenbildnerin und SRF 3-Literaturexpertin Tanja Kummer. Dabei wurde das Kursprogramm aus dem Jahr 2010 überarbeitet und mit zwei Inputs seitens der Verfasserin dieser Arbeit ergänzt: Der zweite von drei Kurstagen beinhaltet einen zwanzigminütigen Informationsblock (vgl. Vertiefungen 1 bis 3 in Kapitel 4.2) mit anschliessender schriftlicher Aufgabe zum therapeutischen Schreiben in Verknüpfung zu psychosozialen Belastungen, die mit Armut verbunden sind, sowie einen Videoblock mit einem ersten Zusammenschnitt aus den Experteninterviews, welcher den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern Einblick in die Beziehungen geben, die arrivierte Schriftstellerinnen und Schriftsteller zu ihrem eigenen Schreiben unterhalten. Das Video wurde zum Abschluss des dritten und letzten Kurstages gezeigt.

Ziel der Schreibwerkstatt war es, zusammen mit den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern Texte zu erarbeiten, die anhand persönlicher Beispiele und Episoden illustrieren, wie sich ihre existenzielle Lage auf ihr Wohnen auswirkt. Darüber hinaus wurden die Teilnehmenden mittels unterschiedlicher Übungen in ihrem Schreibtalent gefördert, in ihrer Schreibfreude auch, in ihrem Selbstbewusstsein. Ausserdem erhielten sie eine Ahnung davon, welche potentielle, positive Effekte (welch verborgene Kraft/Macht) in der schriftlichen Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen, schwierigen Lebensumständen enthalten sind.

## Ausschreibungstext

Caritas Zürich lädt Menschen mit kleinem Budget dazu ein, über ihre persönlichen Erfahrungen zu schreiben: Welche Umstände haben Sie in Ihre derzeitige Lebenslage geführt? Welchen Einfluss hat Ihre finanzielle Notlage auf Ihre Wohnsituation? Wo und wie haben Sie in den letzten Jahren gewohnt? Wo fühlten Sie sich geborgen und wo wollten Sie lieber schnell wieder weg?

Während drei Samstagen wird den Kursteilnehmenden das Schreiben als persönliches Ausdrucksmittel näher gebracht. Die Schriftstellerin Tanja Kummer begleitet zusammen mit der Journalistin Andrea Keller die individuellen Schreibprozesse und steht mit Tipps und Tricks für gelungene Texte zur Seite. Schreiben wird dabei als ein «Wort ergreifen» verstanden, als kreativen Akt, der trotz schwierigem Thema Spass macht und mitunter befähigt, sich selbst und die eigene Situation neu zu betrachten.

Das Ziel der Schreibwerkstatt ist es, dass alle Teilnehmenden einen Text verfassen, der von ihrer persönlichen Situation erzählt. Die Texte werden anschliessend in einer Broschüre publiziert. Selbstverständlich können die Autoren und Autorinnen auf Wunsch anonym bleiben.

## Kursprogramm

Kurstag 1/25. Januar 2014

10:00 – 10:15	Cordula (Caritas Zürich) stellt sich vor und erläutert: Warum schreiben wir über das Wohnen?
10:15 – 10:25	Andrea stellt sich vor
10:25 – 10:35	Tanja stellt sich vor
10:35 – 10:50	Andrea und Tanja teilen 10 Sätze aus. TN müssen herausfinden, welcher Satz zu wem (Andrea oder Tanja) gehört
10:50 – 10:55	TN verfassen einen Satz über sich, der entweder wahr oder falsch ist
10:55 – 11:15	TN lesen Sätze vor, lassen die anderen raten. Anschliessend stellen sie sich selber vor
11:15 – 11:30	Pause
11:30 – 11:35	Tanja: Kurze Übersicht über den Kursverlauf. Wo ist was? Offene Fragen?
11:35 – 11:50	Erste Schreibübung: Meine Schreibbiografie. Tanja gibt drei grundsätzliche Tipps (z.Bsp.: welche Zeitform?)
11:50 – 12:25	TN schreiben
12:25 – 12:30	Tanja gibt Tipps zum Vorlesen
12:30 – 13:00	TN lesen vor
13:00 – 14:00	Mittagspause
14:00 – 14:15	Einstieg: Automatisches Schreiben (mit Handout)
14:15 – 14:30	Erläuterung Darstellungsformen in der Kurzprosa mit Beispielen, die TN mit nach Hause nehmen können.
14:30 – 15:15	TN schreiben selber eine Episode
15:15 – 15:30	Pause
15:30 – 16:30	TN lesen ihre Episoden vor, Manöverkritik der KL. Handout: Wie gibt man Rückmeldungen auf einen Text?
16:30 – 17:00	Entspannende, lustige Schreibübung zum Ausklang

Kurstag 2/1. Februar 2014

10:00 – 10:10	Begrüssung, «Puls der TN nehmen»
10:10 – 10:55	Einstieg mit «stillen» Schreibübung - nicht zum Vorlesen gedacht.
10:55 – 11:25	Andrea: Input zum therapeutischen Schreiben
11:25 – 11:40	Pause
11:40 – 11:55	Schreibaufgabe zu Input von Andrea (persönliche Gedanken zu einer der drei Vertiefungen)
11:55 – 12:05	Tanja: Einführung: Schreiben für die Öffentlichkeit (mit «schlechten» Beispielen)
12:05 – 12:15	Annäherung «Wohnen» - die TN schreiben fünf Begriffe auf, die mit ihrer aktuellen Wohnung / Wohnsituation zu tun haben.
12:15 – 12:20	Wir lassen die Liste mit den Begriffen jeder Person kursieren. Das Thema, das die meisten Striche hat, wird Gegenstand eines Textes.
12:20 – 13:00	TN schreiben einen Text zu diesem Thema. Form frei.
13:00 – 14:00	Mittagspause
14:00 – 14:30	TN lesen Texte vom Morgen vor
14:30 – 14:45	Brainstorming zum Thema «Wohnen» mit Andrea als Beispiel
14:45 – 15:00	Brainstorming jeder einzeln für sich
15:00 – 17:00	Episode schreiben.

Kurstag 3/8. Februar 2014

10:00 – 10:30	Anagrammübung, Name schneiden und legen
10:30 – 11:00	Sieben Worte aussuchen, Fantasiegeschichte
11:00 – 11:30	TN lesen vor
11:30 – 11:50	Pause
11:50 – 13:00	Zeit, um die Episode fertig zu schreiben. Auch eine Kurzbio muss geschrieben werden.
13:00 – 14:00	Mittagspause
14:00 – 15:45	Episoden und Kurzbiografien vorlesen, mit Feedback und Zeit, um sie zu überarbeiten, Einzelgespräche
15:45 – 16:00	Pause
16:00 – 16:30	Andrea: Video mit Zusammchnitt aus den Interviews mit Schriftstellerinnen und Schriftstellern
16:30 – 16:45	Cordula (Caritas Zürich) Informationen zur Lesetour
16:45 – 17:00	Ausklang mit Tischbombe (gefüllt mit Nachrichten: für jeden TN ein kleines, motivierendes Feedback) und O-Saft/Cüpli

## 7.2.2 Publikation der Caritas Zürich

### Konzeptionelle Grundlagen der Publikation

Die Haltung, dass die Teilnehmer der Schreibwerkstatt nicht nur problembehaftete Menschen sind, die u.a. schreiben – sondern auch schreibende Menschen, die u.a. Probleme haben, spiegelt sich auch in der Konzeption der Publikation bzw. in den beiden unterschiedlichen Leserichtungen und thematischen Schwerpunkten: So schafft die eine Leserichtung den Zugang zum Problem, folglich der Armut im Kanton Zürich (mit spezifischem Fokus auf das Thema 'Wohnen'). Die zweite Leserichtung fokussiert dagegen auf die Kraft des Schreibens, wenn man es schwer hat. Letztere wird von der Verfasserin dieser Masterarbeit mit unterschiedlichen Textbeiträgen ausgestaltet. Das Herzstück der Publikation bildet eine Auswahl von Texten, welche in der Schreibwerkstatt entstanden sind. Sie vereinen das Problem mit dem Schreiben; einem Schreiben, das u.a. als wertvolles Werkzeug vorgestellt wird, welches gerade bei schwierigen Lebensereignissen helfen kann, diese besser zu verarbeiten, sein Gehirn zu trainieren, seine Leistungen zu steigern, sich und andere besser zu verstehen, neue Betrachtungsweisen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

### Zielgruppe und Zielformulierung

Die Publikation richtet sich gerade auch durch die beiden unterschiedlichen Leserichtungen – an unterschiedliche Zielgruppen: Dem Auftrag der Caritas Zürich, die breite Öffentlichkeit hinsichtlich der Situation benachteiligter Menschen im Kanton Zürich zu sensibilisieren, tragen insbesondere die erste Leserichtung sowie die Texte der Schreibwerkstattteilnehmer Rechnung. Letztere bringen anhand kurzer, persönlicher Episoden auf den Punkt, was es in einer reichen Gesellschaft bedeutet, arm zu sein – illustriert mittels Beispielen, welche sich konkret auf die Wohnsituation Armutsbetroffener beziehen, die in finanziell belastenden Zeiten stark tangiert wird. «

Mit der zweiten Leserichtung richtet sich die Publikation auch an (1) die Klientel der Caritas Zürich sowie an andere Menschen, die sich mit herausfordernden Lebensumständen (ganz gleich welcher Art) konfrontiert sehen und sich für die heilsamen Wirkungen des Schreibens interessieren. Darüber hinaus sind (2) auch jene angesprochen, welche sich im beruflichen oder privaten Bereich sozial engagieren und entsprechend ein Interesse daran haben, Instrumente kennen zu lernen, die als «Hilfe zur Selbsthilfe» ausprobiert und weiter empfohlen werden können. Drittens werden mit der zweiten Leserichtung auch Leiter von Schreibkursen, Laien- sowie professionelle Schriftstellerinnen und Schriftsteller angesprochen, welche die Tätigkeit des Schreibens und die damit verbundenen Potentiale aus einem neuen Blickwinkel betrachten möchten.

Die Zielformulierung für diesen zweiten, von der Verfasserin erarbeiteten Teil, lautet wie folgt:

Die Autorin gibt (1) Einblick in die Heilkraft des Schreibens und damit verbundene, aktuelle Ansätze und Erkenntnisse. Die Autorin lässt (2) eine Teilnehmerin der Schreibwerkstatt sowie professionelle Schriftstellerinnen und Schriftsteller zu Wort kommen, die über ihre eigene Schreibmotivation und -erfahrung berichten, wobei therapeutische Aspekte jeweils – implizit oder explizit – enthalten sein können, aber nicht müssen. Die Autorin motiviert (3) die Leser der Publikation, dem Schreiben im eigenen Leben einen gebührenden Platz einzuräumen und sich mit dem Potential des Schreibens zu beschäftigen.

## 7.2.3 Anmerkungen zur Caritas Zürich

Die Caritas Zürich ist ein eigenständiges katholisches Hilfswerk, das sich für armutsbetroffene Familien und benachteiligte Menschen im Kanton Zürich einsetzt – und zwar unabhängig von deren Nationalität, Religion und Weltanschauung. Sie berät Armutsbetroffene, begleitet und unterstützt sie, verhilft Ausgegrenzten zu mehr Selbstbestimmung, setzt sich anwaltschaftlich für Benachteiligte ein und bietet wirtschaftliche Alternativen.

Weitere Informationen und ein Kurzporträt der Caritas Zürich finden sich online unter [www.caritas-zuerich.ch](http://www.caritas-zuerich.ch) bzw. [www.caritas-zuerich.ch/cm\\_data/140411\\_Kurzportraet\\_.pdf](http://www.caritas-zuerich.ch/cm_data/140411_Kurzportraet_.pdf).

## **7.3 INTERVIEWS**

### **7.3.1 Leitfaden**

#### **SCHREIBMOTIVATION**

- ▶ Wie sind Sie zum Schreiben gekommen? Kennen Sie die Gründe dafür, warum Sie zu schreiben begonnen haben?
- ▶ Warum schreiben Sie jetzt? (Bzw.: Wieso räumen sie dem geschriebenen Wort heute eine derart wichtige Rolle zu, in Ihrem Leben?)

#### **PRIVATES SCHREIBEN**

- ▶ Schreiben Sie auch mal nur für sich selbst? (In welcher Form? In welchen Momenten des Lebens? Stichworte: Tagebuch, Morgenjournal, Notizen)

#### **PROFESSIONELLES SCHREIBEN**

- ▶ In wie fern unterscheidet sich Ihr professionelles Schreiben von Ihren privaten Notizen? In wie fern sind die beiden Formen auch miteinander verbunden?
- ▶ Können Sie uns etwas über Ihre Schreibprozesse verraten, über die Entstehung Ihrer Texte – Ihres Buches/Ihrer Bücher? (Wie gehen Sie vor? Wie gehen Sie mit Krisen um?)
- ▶ Was sollte man Ihrer Meinung nach als Autor beachten, wenn man sich mit seinen Texten in die Öffentlichkeit wagt? Wenn man also schreibt, mit dem Ziel, zu publizieren?
- ▶ Wie viel verraten Ihre Texte/Bücher auch über Sie selbst? Ihr Leben, Ihr Denken? Und wie gehen Sie damit um, mit diesem Aussetzen der eigenen Person?

#### **SCHREIBEN UND THERAPIE/HEILUNG**

- ▶ Hat Ihr Schreiben Sie selbst, d.h., Ihr Verhältnis zur Welt und zu sich selbst, in irgendeiner Weise verändert? Wenn ja, in welcher Weise? (Glauben Sie, dass man mit dem eigenen Schreiben auch Wirklichkeit konstruiert, Sinn?)
- ▶ Es gibt die Vorstellung, Schreiben (vor allem privates, mitunter auch literarisches) sei für den Autor eine Art Hilfe zum Leben, eine Form von Therapie. Wie denken Sie aus eigener Erfahrung darüber?
- ▶ Wenn Sie mit der Vorstellung von Schreiben als Therapie etwas anfangen können: Wie könnte sich Ihr Schreiben in Ihrem Fall therapeutisch ausgewirkt haben oder weiterhin auswirken?

### 7.3.2 Transkripte der Interviews

▶ **WICHTIG:** Es sind nicht alle Antworten für die Öffentlichkeit bestimmt. Die weitere Verwendung der Inhalte, auch auszugsweise, bedingt die vorgängige Zustimmung der Schriftstellerinnen und Schriftsteller.

#### 1. INTERVIEW MIT THOMAS MEYER

20. November 2013, 10:00 Uhr, Café «Zum guten Glück», Zürich

«SCHREIBEN GIBT MIR ENERGIE UND KRAFT UND LÄSST MICH WACHSEN»



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).

\*

AK: Kannst du noch nachvollziehen, wie es überhaupt zum Schreiben gekommen ist? Also, wo hier die Anfänge sind bei dir? Wann hast du das Schreiben für dich entdeckt?

TM: Ich glaube, also im Rückblick, dass das in der Primarschule mit den Deutschaufsätzen angefangen hat. Weil ich diese mit grosser Freude geschrieben habe und auch immer gute Noten erhalten haben, es hat schon damals gestimmt. (TM1) Es war aber nicht so, dass ich damals einen Beruf darin gesehen hätte. Aber, wenn Sie mich nach den Anfängen fragen, würde ich das bis dorthin zurückverfolgen.

Ist es dir leicht gefallen und dann kam die Freude oder machte es dir Freude und darum fiel es dir leicht?

Ich würde diese Unterscheidung zwischen Freude machen und leicht fallen gar nicht machen, weil es für mich das Gleiche ist.

*Hast du als Kind auch geschrieben, wenn etwas schwierig war? Gab es Momente, in denen du so mit Leuten kommuniziert hast, bei denen du dich sonst nicht hättest richtig ausdrücken können?*

Ich erinnere mich, dass ich mich schon früh schriftlich an meine Eltern gewendet habe. So ab fünf Jahren. Ja, mit grossem Erfolg. (lacht) Ich habe schon mit fünf Jahren gemerkt, dass man schriftlich mehr Aufmerksamkeit erhält als mündlich. (TM2)

*Wie erklärst du dir diesen Erfolg?*

Ich denke es ist ungewöhnlich, dass sich jemand in diesem Alter schriftlich ausdrückt, um seine Bedürfnisse anzumelden. Das wird es wohl sein. Aber ich habe so viel Gehör gefunden und anders nicht. (TM3)

*Und dann hast du Übung darin erhalten und dann kam die Jugend- hast du auch schriftlich um Mädchen geworben?*

In der Jugend ist mir das überhaupt nicht gelungen. Das kam erst später. Wobei ich mich heute frage, ob es überhaupt möglich ist, sich ein Frauenherz zu erschreiben. Ich denke und hoffe, das geschieht anders.

*Aber irgendwann kam das Schreiben von dem persönlichen Rahmen weg. Dann ist es professionell geworden.*

Wenn du meinst.

Zuerst als Journalist, mittlerweile lebst du als Schriftsteller. Und mich würde interessieren: Warum schreibst du jetzt? Diese Frage tönt blöd, ist aber spannend. Warum gibst du dem Schreiben so viel Platz in deinem Leben?

Die Frage ist überhaupt nicht blöd. Die Frage ist logisch, warum gibt man dem so viel Platz und mittlerweile ist es zur blanken Obsession ausgewachsen. Ich mach das, weil ich gar keine andere Option habe. Ich leide, wenn ich es nicht tue. (TM4) Das ist für mich und andere sehr unterhaltsam, aber man bezahlt auch einen Preis dafür.

*Welchen?*

Lass mich es so ausdrücken: Nimmt eine Betätigung so viel Raum ein, nimmt sie anderem Raum weg, zum Beispiel dem Privatleben, dass sekundär wird. Und das Schreiben nimmt sich den Raum, es ist nicht eine Entscheidung, die ich fälle, mich zusätzlich zwei Abende dem Schreiben zu widmen, sondern das Schreiben nimmt sich zusätzlich zwei Abende. (TM5)

*Wie äussert sich das konkret, wirst du nervös?*

Ich werde nervös, wirklich unruhig, wenn ich merke, ich würde gerne etwas zu Wort bringen und ich mich in einem sozialen Rahmen befinde, dann werde ich still und möchte nach Hause gehen.

*Aus Neugierde: Wie lange war dein längster Schreibentzug?*

Hm (überlegt), ich glaube, die zehn Tage, als ich in Indien war. Aber das war auch ganz entspannend. Das hat sich nicht wie ein Entzug angefühlt, sonder wie Erholung.

*Also die Frage: Warum schreibe ich jetzt ist beantwortet mit: Weil ich keine Wahl habe?*

Ich will auch nichts anderes (TM6), es ist nicht so, dass ich leide unter diesem Zustand. Ich finde es richtig so. Im Film Heat gibt es die Szene zwischen dem Gangster und dem Widersacher, als sie sich zum Kaffee treffen und sich gegenseitig erzählen, wie einnehmend ihre Arbeit in ihrem Leben ist, aber dass sie es nicht anders wollen. Und hier treffen

sie sich. Bei dieser Szene habe ich mich ertappt gefühlt, ich würde genau so antworten. Dass die Arbeit bestimmend ist, aber dass man es auch so will.

*Aber der Unterschied zwischen den Polizisten und dir ist, dass die Polizisten im Team arbeiten, das Schreiben aber oft etwas sehr Einsames ist.*

Das stimmt. Gangster und Polizisten arbeiten in Teams.

*(lacht) Gibt es Momente, in denen du dich alleine fühlst oder gibt es eine Geborgenheit im Schreiben?*

Beides, aber jede Form des Alleinseins wird einem irgendwann zu viel. Weil es unnatürlich ist, nur alleine zu sein, und es gibt schon Momente, wo man denkt, ich würde jetzt schon gerne bekocht werden und mich nicht weiter mit dem Text befassen, aber es ist halt einfach so.

*Du hast gesagt, dass man beim Schreiben anderes vermisst.*

Das stimmt.

*Gibst du dich dann noch intensiver ins Schreiben hinein, um zu kompensieren?*

Ich glaube, es gibt Leute um mich herum, die diese Frage positiv beantworten würden, ich erlebe es aber nicht so. Für mich ist es eher so, dass man sich besser kennenlernt und akzeptiert und versteht, warum man funktioniert, wie man funktioniert. (TM7) Und dass das kein Unfall ist oder Fehlverhalten, sondern eine Charaktereigenschaft (TM8)- und dass man sich darauf einstellen muss und die anderen um einen herum halt auch. Aber kompensativ habe ich das nie erlebt. Aber manchmal hat es egoistische Züge, weil man dem so viel Gewicht beimisst und andere Sachen einem gleichgültig werden. Ich habe jetzt keine Zeit für etwas, was anderen Leuten wichtig sein könnte. Das ist so. Aber auch hier gilt: Ich will es so.

*Um zum Persönlichen zurückzukehren. Du hast gesagt, beim Schreiben lernt man sich besser kennen. Viele Leute schreiben Tagebücher, um dort einen Begleiter zu finden. Hat Thomas Meyer früher Tagebuch geführt?*

Hat er. Ich habe es kürzlich gefunden, das Tagebuch, welches ich mit zwölf hatte. Aber es wäre heute nicht mehr so. Ich habe kürzlich eine Lesereise unternommen nach Thailand und Israel und habe dort ein Reisetagebuch geschrieben, das war 17 Jahre später wieder ein Versuch und es kam ganz anders heraus als damals, aber es hat mir gefallen. Ich habe mir überlegt, wie das wäre, wenn ich alle zwei, drei Tage einen tagebuchartigen Eintrag verfassen würde, aber ehrlich gesagt denke ich immer an die Publikation (TM9). Ich sehe den Sinn eines Textes nicht, der bei mir bleibt. Vermutlich ist das eitel, aber ich würde keinen Text verfassen, der nicht publikationstauglich ist.

*Das macht auch Sinn, aus wirtschaftlicher Sicht.*

Ja, schon auch aus wirtschaftlicher Sicht, aber es macht Freude, mit seiner Arbeit Freude zu stiften. (TM10) Das erzeugt eine schöne Energie (TM11(1)), das merkt man an den Lesungen sehr stark. Man gibt etwas heraus und die Energien kommen potenziert zurück. Ich finde das sehr genussvoll. (TM11(2)) Und das mit mir alleine abzuhandeln fände ich fast schon masturbativ.

*Und es gibt keine Themen, an denen du gerne herumdenken würdest, schriftlich, aber keinesfalls jemandem zum Lesen geben würdest, wo du denkst: Dieses Thema ist meins?*

Doch, das ist immer so, bis zum Zeitpunkt der Publikation. Ich mache etwas mit mir aus, bis ich finde, es ist reif, wei-

tergegeben zu werden. Mein Buch hat niemand gesehen, ausser der Verleger und der Lektor. Und beim zweiten ist es wieder so. Sonst würde das in eine Teamarbeit abrutschen, was mir sowieso zuwider ist. Zudem geben die Menschen zu allem ihre Meinung dazu und zwar ihre persönliche. Am Anfang des ersten Buches habe ich den Stoff mit Freunden besprochen und habe gemerkt, dass alle eigentlich ihr eigenes Buch schreiben wollen. Und das hat mir nicht gefallen. Es ist mein Buch und kein Gemeinschaftswerk.

*Ich habe dein Buch ja gelesen.*

Danke.

*Aber wenn dich jemand fragt, um was es geht: Wie fasst du das Buch zusammen?*

Das ist eine gute Frage. Ich glaube, es geht um mehrere Sachen. Für mich ist es primär um Humor gegangen. Ich glaube, es geht auch um den eigenen Weg und um Mut.

*Es ist eine fiktive Geschichte.*

So behaupte ich... (lacht)

*Inwiefern kann man überhaupt eine Geschichte erzählen, ohne viel von sich Preis zu geben. Oder anders gefragt: Wie viel Thomas Meyer steckt in der Geschichte?*

Die Frage nach dem Autobiografischen drängt sich ja auf, wenn ein halbwegs junger jüdischer Mann über einen jungen jüdischen Mann schreibt. Es ist mir insofern nahe, als dass ich viele Dinge im Buch selbst beobachtet habe. Die Geschichte ist fiktiv, aber gewisse Geschichten oder Figuren haben mich an Erlebnisse mit meiner Familie erinnert, welche mich inspiriert haben dieses Buch zu schreiben, und auch während dem Schreiben sind Dinge passiert, die ich lustig fand und dann eingebaut habe. Zum Beispiel das Buch von Hilsenrath, Moskauer Orgasmus, habe ich neben dem Schreiben gelesen und dann eingebaut. Und so gesehen ist es schon autobiografisch. Ich finde ein Buch ist sowieso immer autobiografisch. Die Extremform wäre ein Buch mit dem Titel ‚Mein Leben‘, aber auch ein Zukunftsroman in der auktorialen Form wäre immer noch autobiografisch, weil Figuren vorkommen, welche an Menschen angelehnt sind, welcher der Autor in seinem Leben kennt. Es ist nicht möglich, sich zu hundert Prozent aus seinem eigenen Buch herauszunehmen. Nur schon bei der Themenwahl. Auch ein Autor, der ein Sachbuch über den ersten Weltkrieg schreibt, wird seine Gründe dafür haben.

*Das Leben beeinflusst also das Buch und die Erfindung. Aber umgekehrt: Hast du schon festgestellt, dass ein Text, den du schreibst, dein Leben beeinflusst?*

Wenn ich noch etwas anmerken darf: Mein nächstes Buch handelt vom Preussenkönig Friedrich Wilhelm I und spielt im 18. Jahrhundert, hier drängt sich die Frage nach dem Autobiografischen nicht so krass auf, aber dafür die nach der Themenwahl, und man wird wahrscheinlich psychologische Gründe finden, warum mich ein derartiger Exzentriker so interessiert.

*Und sind hier schon Antwortansätze vorhanden?*

Mir ist das egal. Ich mache mir keine grossen Gedanken, warum mich gewisse Sachen interessieren. Sie interessieren mich einfach. Und ich freue mich daran, aber es ist mir egal, welche Abgründe und Neurosen hier am Werk sind. Deine nächste Frage war, inwiefern Texte mich beeinflussen. Man will eigentlich nicht von Texten beeinflusst werden, vor allem nicht von guten, da man nichts kopieren will. Aber man wird insofern beeinflusst, dass man auch gerne auf hohem Niveau schreiben will. Also wenn ich Jakob Arjouni lesen oder Remarque oder Hilsenrath ist es nicht so, dass sie Themen in mir entzünden oder mir einen Stil geben, den ich imitieren will. Sondern es ist so, dass ich denke: Du Arsch

kannst verdammt gut schreiben und ich muss mich mehr anstrengen.

*Und die eigenen Texte, die eigenen Bücher? Inwiefern beeinflussen die Geschichten, die man schreibt, die eigene Geschichte? Wenn man Gedanken beim Schreiben anstellt und man dann plötzlich etwas in anderem Licht sieht?*

Ich glaube, diese Frage ist bewusster und analytischer, als was wirklich passiert. Wenn ich schaue, was mein erstes Buch mit mir gemacht hat, dann ist es, dass ich mir mehr Fragen stelle zu meinem Judentum. Die meisten sind noch offen. Das Interessante am Judentum ist ja, dass man ganz unjüdisch leben kann und es trotzdem ein Thema ist. Es wird einem in die Wiege gelegt, ob man das will oder nicht. Und es hat mich sprachlich beeinflusst. Ich finde Yiddisch seit dann extrem interessant. Hier hat das schon etwas entfacht, aber nicht bewusst. Das ist einfach eine Konsequenz des Ganzen. Aber es ist nicht so, dass ich während dem Schreiben auf eine besondere Weise denke, die mich schult für mein übriges Leben.

*Das empfindest du also nicht so, dass eine Wirklichkeit konstruiert wird, die dann das Leben beeinflusst?*

Nein, aber ich kann mir vorstellen, dass das extrem unterhaltsam sein kann und schizophrene Züge haben könnte, darum muss ich hier sagen: leider nein. Aber doch würde es Leute in meinem Umfeld geben, die sagen würden: Ja, unbedingt.

*Zum Schreibprozess selbst: Du arbeitest am zweiten Buch. Wie geht Thomas Meyer hier vor? Gibt es Rituale? Wie beschreibst du deinen Schreibprozess?*

Streng hedonistisch. Ich stehe auf und frage mich: Ist heute ein guter Schreibtag? Wenn ja, nehme ich mir die Zeit, wenn nicht, nehme ich andere Dinge in Angriff, die anstehen. Ein nicht guter Schreibtag kann aber ein guter Redigier-tag sein und es kommt vor, dass man dann doch noch ein paar gute Ideen hat. Aber wenn man keinen Fluss hat, sollte man es auch nicht erzwingen. Es ist so wie mit der Beziehungsbereitschaft. Wenn sie nicht hier ist, ist es absolut futil, zu probieren, es herbeizuführen. Und auch ähnlich erfolgreich.

*Die Frage, ob es ein guter Schreibtag ist kann man sich erlauben, wenn keine klare Deadline da ist. Aber beim Verfassen von journalistischen Texten musstest du bestimmt schon an Tagen schreiben, die keine Schreibtage waren.*

Abgabetermine hat man also auch bei grossen Projekten. Nur ist es so, dass es verschiedene Schreibarten gibt und somit auch verschiedene Ansprüche an den Text. Wenn du mich jetzt bitten würdest, bis morgen einen PR-Text in der Länge einer halben A4 Seite zu verfassen, ist es egal, ob es ein guter Schreibtag ist, weil die Ansprüche andere sind. Er wird solid geschrieben sein und funktionieren, aber das ist mehr Handwerk als Inspiration. Und für Handwerk ist man unabhängig von der inneren Bereitschaft. Zum Glück gibt es viele gute Schreibtage.

*Ist Thomas Meyer schon einmal über einem Text verzweifelt und sehr unglücklich geworden beim Schreiben, weil es nicht geklappt hat?*

Selbstverständlich. Immer wieder, es ist nicht so, dass es immer super läuft und druckfertig aus den Fingern kommt. Man verzweifelt häufig an sich und seinen Ansprüchen, gerade bei zweiten Buch, das sollte ja besser sein, als das erste. Aber wer mag das beurteilen? Und manchmal denke ich, es ist platt, was ich auf den letzten 150 Seiten geschrieben habe. Ich muss alles zerstören und mich auch. Und dann muss man es unbedingt weglegen, und eine Woche später ist man dann wieder in Frieden, aber das passiert regelmässig.

*In meiner Arbeit geht es um die Heilkraft des Schreibens. Es gibt auch die Behauptung, dass auch Schriftsteller mitunter aus therapeutischen Gründen schreiben. Was löst das Begriffspaar Schreiben und Therapie bei dir aus? Kannst du dir darunter etwas vorstellen?*

Das Wort Therapie impliziert auch das Wort Problem. Mit dem Wort Heilkraft kann ich viel mehr anfangen. Wenn ich sehe, was beim Schreiben mit mir passiert, was ich fühle und was geschieht, wenn ich es nach aussen trage, dann hat

es für mich sehr viel Heilkraft. Eine sehr helle, warme und wachstumsfördernde Kraft. Das so eine Kraft jedem hilft, bin ich überzeugt. (TM12) Die Frage, ob eine echte psychologische Problemstellung mit Schreiben therapiert werden kann, kann ich nicht beantworten. Ich fände das anmassend. Wenn man beispielhaft von einer Missbrauchsgeschichte spricht und sich fragt, ob sich die Person erleichtern könnte, wenn sie alles niederschreibt, das weiss ich nicht. Ich fände es vermessen, meine freudvollen Erfahrungen auf andere Fälle zu übertragen und zu sagen: Es ist toll, mach das. Ich kann das wirklich nur für mich beurteilen.

*Das Wort Heilkraft ist dir lieber. Was passiert bei dir genau, wenn dieser Zauber wirkt? Du hast gesagt, die Leute spiegeln etwas und geben positive Energien zurück, aber passiert auch beim Schreiben etwas? Was läuft da ab?*

Im Schreiben drin, kann ich mich selbst sein. Und zwar voll und ganz. Ich muss mich nicht verstellen, ich muss mich nicht zurückhalten... ich kann mich im Gegenteil, frei entfalten. Und das sagen und tun, was in mir drin ist. Es hat sehr stark mit Wahrhaftigkeit zu tun. (TM13) Und wirklich bei und mit sich selbst sein. Von dem her finde ich das sehr erfüllend und ich wünsche jedem Menschen, dass er das findet, was ich hier finden konnte oder sich mir aufgedrängt hat. Aber wenn ich sehe, was es mit mir gemacht hat und gegen welche Widerstände es sich durchsetzen konnte, dann war das für mich eine heilsame Erfahrung. Ich kenne diverse Menschen, die sich nicht mal trauen, ihre Erfüllungswünsche zu äussern, weil sie glauben, dass es unrealistisch und vermessen ist, und man muss es ihnen manchmal gar vorsagen und dann winken sie sofort ab, und finden das sei absurd, und das stimmt mich traurig. Ich wünschte, es wäre für mehr Menschen möglich, dass das, was in ihnen steckt, auch heraus kommen darf.

*Du hast gesagt, du hattest eine genaue Vorstellung davon, wohin dich das Schreiben tragen soll. Und der Erfolg war grösser als erwartet. Du hast viel Positives zurückerhalten, aber bestimmt auch Negatives. Konkret: Wenn man die eigenen Texte heraus trägt, kommt nicht nur Positives, sondern auch Negatives zurück. Was hast du da für einen Umgang gefunden? Man macht sich ja angreifbar.*

Zwei Dinge. Erstens, habe ich ja gesagt, dass man sich beim Schreiben besser kennenlernt (TM14) und dabei habe ich gemerkt, dass der Wunsch, zu gefallen, sehr gross sein kann und das negative Kritik schwerer wiegt, als sie müsste. So kann es vorkommen, dass man auf Amazon bemerkt, dass man von 4.6 (grafisch 4.5) Sternchen auf 4.2 (grafisch 4) Sternchen heruntergefallen ist. Das ist immer noch sehr gut, aber man ist tödlich beleidigt. Man schaut dann, welcher Unmensch einem negativ beurteilt hat und ist tatsächlich versucht, diesen persönlich anzugreifen, weil man meint: Du blöde Sau, was kommt dir in den Sinn, etwas Dummes über mein Buch zu schreiben? Es gab Leute, die geschrieben haben: *Ich kann diese Mundart nicht lesen.* Die haben nicht einmal gemerkt, dass es kein Schweizerdeutsch ist, sondern Yiddish. Die geben dann einen Stern und man findet: Das hättest du dir jetzt auch sparen können. Was ich sagen will, man stellt an sich selber eine grosse Eitelkeit fest. Aber das ist ein Problem, das man mit sich selbst ausmachen muss, denn man hat sich ja selbst entschieden, sich zu exponieren. Und das ist widersprüchlich, denn man weiss, das muss man jetzt aushalten, was in meinem Fall nicht so schwierig ist, weil der Zuspruch sehr gross ist, und ich nur wenig negative Stimmen gehört habe, aber trotzdem, es frustriert, man will nur positive Reaktionen und fünf Sternchen auf Amazon. So narzistisch ist man. Oder bin ich zumindest. Natürlich würde man sich gerne uneitel geben und es gibt diverse Autoren, die uneitel sein wollen und damit sehr eitel wirken, weil sie eigentlich nur davon sprechen, wie unwichtig sie sind und andere beurteilen sollen, wie ihr Buch ist. Hier bin ich aufrichtig, es ist mir wichtig, wie andere mich beurteilen und sonst würde ich eventuell für mich schreiben. (TM15) Persönliche Angriffe waren selten, dafür so giftig, dass es mir nichts ausgemacht hat, weil ich wusste, es hat nichts mit mir zu tun, sondern mit Neid, weil sie auch gerne Autoren wären. Da fiel es mir sehr einfach zu abstrahieren, weil es wirklich nichts mit der Sache zu tun hatte.

*Es schreiben viele Leute und es wollen auch viele Leute schreiben.*

Ja, schreiben ist sehr, sehr sexy. (TM16) Ich weiss das. Ich kann diesen Wunsch nachvollziehen.

*Was braucht es, um diesen Weg wirklich zu gehen?*

Das impliziert, dass man darauf Einfluss hat und ich bin mir nicht sicher, dass man das hat. Offenbar ist die Meinung

die, dass ich Autor bin. Und natürlich wollen viele Menschen Autoren sein. Es hat diverse Privilegien. Unter anderem Unabhängigkeit, aber ich glaube, es ist einem einfach mitgegeben oder nicht. Und an dem gibt es wenig herumzudoktern. Und wenn man es nicht hat, ist jede Bemühung sinnlos, und wenn man es hat, dann kann man dem nicht ausweichen, ausser sich selbst permanent heruntermachen und das verhindern. Ich hätte auch die Wahl gehabt zu sagen, ich kann das nicht, es sei frech von mir zu behaupten, meine Texte wären gut und ich schäme mich. Ich bin schlecht und kein Raymond Chandler und ich werde nie einer sein und deshalb mache ich es gar nicht erst. Ich kenne Leute, die talentiert sind und überzeugt sind davon, dass es sinnlos ist, den Versuch überhaupt zu wagen. Das ist das ungenutzte Potential, ich finde das etwas sehr Deprimierendes. Aber es ist ihre Entscheidung, man kann seine Berufung verleugnen. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass man sich nur schlecht wehren kann, es braucht enormen Aufwand, die Kräuter, die da wachsen, immer wieder zusammen zu stampfen.

*Das tönt nach Bestimmung und nach dem Mut dazu, das selbst auch zu wollen. Hast du schon einmal Schreiben unterrichtet?*

Nein. Und ich frage mich auch, was das bringt. Entschuldigung, ich muss mich korrigieren: Ja und in diesem konkreten Fall hat es etwas gebracht, weil es um handwerkliche Anregungen ging für Leute, welche bereits geschrieben hatten im kommerziellen Umfeld. Es ging um Texter-Tipps, wenn man so will. Es ging um Schlagzeilen und darum, wie man einen Text bündiger schreibt, aber es hat sich gezeigt, wer hinein passte und wer sich mehr so hinein gestellt hat. Es gab Leute, bei denen ich dachte, du weisst das schon, was ich dir gerade erzählt habe, und es gab Leute, bei denen ich dachte, ich kann 10 Jahre an dich heranreden und du würdest es immer noch so machen, wie du es jetzt bereits machst. Und so sollst du es nicht machen.

*Aber es gibt bestimmt auch die ungeschliffenen Diamanten, denen man einen Anstoss geben kann.*

Aber die sollen sich gefälligst selbst schleifen. Das ist die Aufgabe, die man hat, wenn man ein Talent an sich entdeckt, man muss das pflegen, das würdigen, dem nachgehen. Sonst betreibt man Selbstverrat. (TM17) Hier habe ich eine radikale Haltung. Aber wenn sich jemand unbedingt seinem Talent verweigern will, dann bitte. Gleichzeitig: Wenn jemand Potential hat, dann soll man den ermuntern, dem nachzugehen. Aber ich wüsste nicht, was ich einem jungen Autor sagen soll, der dauern Texte liest und besser werden will, der macht es ja schon.

*Okay, legen wir den Autor beiseite. Was ist ein guter Text?*

Einer, den man gerne liest. Leicht liest. Ein guter Text ist ein flüssiger Text. Ich weiss, dass es den Anspruch an die Literatur gibt, gehaltvoll zu sein, das sind dann die Bücher, die mit dem Prädikat *wichtig* bezeichnet werden. Ich finde, das ist eine persönliche Haltung. Ich erfreue mich an flüssiger Literatur, welche mich unterhalten kann. Beispielsweise unterstellt man Martin Suter ja oft, er sei seicht, weil er sich nicht mit den wichtigen Themen auseinandersetzt und einfach Unterhaltung bietet. Ich persönlich habe nicht den Anspruch an ein Buch, beansprucht zu werden. Ich will mich sprachlich damit vergnügen. Und wie tief die Geschichte geht, ist mir weniger wichtig, als wie sehr sie mich sprachlich befriedigt. Aber hier gibt es verschiedene Meinungen. Ich finde ein Text ist dann gut, wenn er sprachlich vollendet ist.

*Gibt es sonst noch etwas Wichtiges zu sagen über das Schreiben, was jetzt noch nicht angesprochen worden ist?*

Du hast so gute Fragen gestellt, ich wüsste nichts mehr, was wir beleuchten könnten, ausser vielleicht auf die grosse Freude hinzuweisen, welche ich beim Schreiben selbst empfinde und dann beim Vorlesen empfinde. (TM18) Das ist vergleichbar mit dem Komponieren und dem Bühnenauftritt eines Musikers. Das eine ist sehr introvertiert, das andere ultimativ extrovertiert, also gegensätzlich, doch beides erzeugt konstruktive Energien. (TM19) Das ist etwas Grossartiges.

*Ich gebe dir zum Schluss noch Satzanfänge und du machst sie fertig, okay?*

*Der Sinn des Schreibens ist... (lacht)*

Der Sinn des Schreibens ist das Schreiben. Natürlich hat Schreiben einen Zweck, den fertigen Text, aber die viel zitierte Redensart, der Weg ist das Ziel, trifft hier voll zu. Der Sinn des Schreibens ist das Schreiben und das zu erfahren, was dabei passiert. (TM20) Beim Schreiben kann ich mich selbst sein und das ist der ganze Sinn davon. (TM21) Alles andere sind erfreuliche und wünschenswerte Nebenerscheinungen, wie beispielsweise wirtschaftliche Unabhängigkeit und Anerkennung als Autor und Person und einen positiven Einfluss, wenn die Leute Yiddish zu sprechen beginnen und ihrem Auto nicht mehr Auto sondern Euto (oder äuto?) sagen, dann finde ich das grossartig. Das ist toll, dass mein Buch das fertig gebracht hat.

*Wenn man mir das Schreiben verbieten/verunmöglichen würde, dann wäre das...*

Dann würde ich sehr fest leiden und Wege suchen, es trotzdem zu tun und darin sehr extrem werden. Das ist ansatzweise passiert und ich erzähle hier von meiner Vergangenheit. Ich fände es nicht mehr lustig, ohne das Schreiben.

...

\*

TMx: ANGABEN ZU MOTIVATION/SCHREIBERFAHRUNG (-> QUALITATIVE INHALTSANALYSE)

\*

AUSGEWÄHLTE QUOTES FÜR PUBLIKATION:

*«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.»*

*«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.»*

## 2. INTERVIEW MIT TANJA KUMMER

22. November 2013, 16:00 Uhr, Atelier Alex Zwalen, Zürich

«ICH SCHREIBE, WEIL ES DAS IST, WAS MICH AM MEISTEN INTERESSIERT»



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)

\*

AK: Du schreibst. Erinnerst du dich, wie das angefangen hat?

TK: Da kann ich mich sehr genau erinnern. Mit 10 habe ich ein rotes Notizbüchlein erhalten. Mit dem bin ich dann auf dem Pausenplatz umhergegangen und statt journalistische Beobachtungen aufzuschreiben, wie das andere vielleicht gemacht hätten, habe ich Gedichte verfasst. Das war mit 10, genau, aber ich könnte nicht mehr sagen, was der treibende Gedanke war, das zu tun.

Das rote Notizbüchlein war also der Anfang. Wie hat es sich dann weiter entwickelt? Bist du in Tagebücher abgedriftet?

Wie das bei mir immer ist, hat sich alles parallel zueinander entwickelt. Ich habe mit 10 auch angefangen, Tagebuch zu schreiben - und das hat mich seit jeher begleitet, ich mache das heute noch sehr gerne. Es hat sich formell etwas geändert, aber ich mache es immer noch. Gedichte hatten für mich immer eine grosse Bedeutung, was damit zusammenhängen könnte, dass man in der Schule immer viele Aufsätze schreiben musste und für mich die direkte, verknappte Form des literarischen Ausdrucks besser gepasst hat, also die Form von Lyrik, die ich heute mache, da man sich nicht einem Aufbau hingeben musste.

Du hast mit 10 angefangen. Mit was für Themen hast du dich damals befasst?

Im weitesten Sinn mit der Verbindung mit anderen Leuten. Die Jungen, die einen interessieren und die Mädchen, die einen interessieren. Was stört mich, wie ist das? Ein Prozess, den alle durchmachen. Wie komme ich an, wenn ich was mache? Muss ich mich überhaupt so benehmen, dass man mich gerne hat? Sich an das Innere der Menschen herantas-

ten. (TK1)

*Es ging um eine Klärung: um einen selbst und seine Welt. Hast du das den Leuten zum Lesen gegeben oder war das etwas Privates?*

Ganz am Anfang, von 10 bis 16, war der Gedanke nicht in meinem Kopf, das jemandem zu zeigen. Was mich dann auf die Idee gebracht hat, war das Musenalp, das war eine Zeitschrift, die gibt es nicht mehr, der man Bilder und Gedichte schicken konnte und das wurde ziemlich kommentarlos gedruckt und die Jugendlichen haben das, glaube ich, auch gerne gelesen, da man sich selbst darin wiedererkannt hat. So ist der Gedanke entstanden, man könnte ja publizieren.

*Die ersten paar Jahre bei dir, dann ein erster Schritt an die Öffentlichkeit. Heute bist du professionelle Schriftstellerin. Was motiviert dich heute zum Schreiben, ausser, dass die Miete bezahlt werden muss?*

Ich schreibe, weil es das ist, was mich am meisten interessiert. (TK2) Es ist schwierig, das zu beschreiben. Da es viele Facetten hat. Wer sich lange mit dem Schreiben beschäftigt, lernt das breit Spektrum kenne, was das alles beinhaltet. Der Umgang mit Satzzeichen, Atmosphäre, Rhythmus, es gibt einen Unterschied zwischen frei geschriebenen und Auftrags-texten, wie setze ich Dialoge um, es gibt tausend Facetten am Schreiben. (TK2) Je länger ich es mache, desto mehr packt es mich. Je grösser die Auswahl, desto grösser die Lust, alles ausprobieren. (TK3) Das Schreiben wird nie fertig sein.

*Wie beobachtest du, wie sich das Schreiben verändert hat? Hat sich die Haltung verändert? Bist du weniger verspielt?*

Dass mehr Handwerk und Routine dazukommt, das ergibt sich automatisch. Die Art, in welchen Rhythmen ich also schreibe, hat sich verändert. Als ich für mich schrieb, konnte ich mir die Zeit selber geben. Aber wenn ich wie jetzt drei Weihnachtsgeschichten in Auftrag habe, kann ich nicht warten, bis mich die Muse küsst. Dann muss ich mich am Anfang entscheiden: Will ich einen klassischen oder einen verspielten Aufbau? Die Art und die Häufigkeit, wie ich schreibe, hat sich verändert. Ich bin distanzierter, das merke ich auch, wenn ich als Dozentin arbeite, wenn man einen Auftrag gibt, sind viele sehr schnell in der Geschichte drin, was auch verständlich ist, es ist heute so, dass, wenn ich das «Sprudelige» loswerden will, dann schreibe ich Tagebuch. Wenn ich Geschichten schreibe, bin ich etwas klinischer und ich überlege mir mehr: Wie ist der Spannungsbogen? Was für eine Form? Was ist die Dramaturgie? Wer sind die Figuren? Etc. Ich kenne meine Abläufe: Zuerst habe ich ein Thema. Dann muss ich mit dem Text schwanger gehen. Ein Text wächst in einem drin. Ich geh schwimmen oder laufen, bis der Zeitpunkt kommt, wenn er auf das Blatt kommen muss. Ich kann aber auch zu lange warten und mir zu viel überlegen, dann wird er langweilig. Oder zu früh, dann verschiess ich das Pulver. Solche Dinge lernt man über die Jahre. Das Schöne ist, wenn man zurückblicken und selber sagen kann: Ich habe mich verändert. (TK4)

*Du hast schön gesagt: Man geht schwanger mit dem Text. Man muss das Ganze gären lassen. Was gibt es sonst noch für Schreibrituale? Wie gehst du an ein Projekt heran?*

Was ein Ritual ist, ist, dass ich am liebsten am Morgen schreibe, dann kann ich mich am besten konzentrieren. Am Nachmittag denke ich lieber darüber nach oder arbeite an Kurztexten. Also ist der Ablauf ein Ritual. Aber auch der Ablauf im grösseren Sinn: Ein Text hat einen Aufbau, den muss ich studieren und kennenlernen. (lacht) Das Rituelle ist schwierig zu beschreiben... dass man ihn auch liegen lasst und dass man in sich merkt: Jetzt kann ich den Text wieder aus einer Distanz betrachten. Für mich bekommen Texte Formen, in meiner Vorstellung. Der eine ist rund wie ein Apfel, das ist etwas Geistiges, Wenn ich an einen Text denken und er bekommt eine Form, dann hat er gute Chancen, fertig zu werden. Ich begleite den Text über eine Zeit. Wie Brot backen, man nimmt die Zutaten, knetet, lässt ihn ruhen, bäckt ihn, kühlt ihn aus, das ist ein guter Vergleich.

*Wie gehst du mit Frustrimenten um beim Schreiben?*

Ich glaube, grundsätzlich, Frust, was ich merkte, was für mich förderlich ist, wenn ich verbissen bin: Ich muss raus und

mich bewegen, rhythmisch, schwimmen, der Körper ist in Bewegung, man atmet regelmässig. Man ist gezwungen, in einem Rhythmus zu sein. Dort, habe ich das Gefühl, finde ich die Lösung für das Problem des Texts. Oder auch in der Natur, sich bewegen, den Text liegen lassen. Oder bei einem Text den Mut haben zu sagen, der Text funktioniert einfach nicht.

*Du schreibst Tagebuch. Wie unterscheidet sich dieses private Schreiben vom öffentlichen?*

Formell ist es ganz klar: Beim Tagebuch benutze ich den Stil des automatischen Schreibens, ich setze den Stift nicht vom Blatt ab, bis es nicht mehr weitergeht, ich stelle eine Verbindung zu meinem Körper her, ich achte nicht auf Rechtschreibung. Beim öffentlichen Schreiben versuche ich mich an einen Stil zu halten.

*Beim Gedanken an die Publikation, nimmst du dich da mehr aus dem Text heraus oder steckt gleich viel Tanja Kummer darin, einfach verschlüsselter?*

Das ist ja das Interessante am Schreiben, es muss Tanja Kummer sein, auch wenn ich nicht über mich selbst schreibe. In meinem Umgang mit der Sprache steckt meine ganze Lernbiographie, steckt das darin, was ich gelesen habe, meine Fantasie, was ich gesehen habe. Auch Fantasie ist autobiografisch. Ich schreibe das, was der Kosmos Kummer ausmacht. In uns drin ist so viel unerforscht, dass es einem immer wieder neue Anstösse gibt. Man entdeckt etwas, und das fliesst ins schreiben ein. Das Schreiben verändert sich mit einem. (TK5)

*Würdest du sagen, das Schreiben treibt die eigene Person auch voran? Also wirkt unterstützend in der Entwicklung?*

Ich habe festgestellt, dass mich eher Begegnungen oder Einflüsse von aussen mich verändern, als das Schreiben. Es verhält sich eher umgekehrt, die Sachen, die mich beeinflussen, haben einen Einfluss auf mein Schreiben.

*Hast du es noch nie erlebt, dass sich während dem Schreiben die Welt verändert hat und du Dinge danach anders gesehen hast?*

Hm, vielleicht schon, aber nicht im Grossen, also mit dem Weltbild, sondern im Kleinen. Vor allem bei meinem jüngsten Buch kommen viele verschiedene Formen darin vor, dort habe ich so gespielt, dass ich dann beim Lesen neue Ansätze meines eigenen Schreibens habe erkennen können. Meine Texte verändern mein Handwerk.

*Wenn man einen Text publiziert, gibt man sich Preis. Hat man da manchmal auch Angst?*

Natürlich.

*Und wie wichtig ist das Feedback, das positive Feedback? Und was ist schon Negatives passiert?*

Der schlimmste Moment ist, wenn es noch nicht passiert ist, das habe ich mit verschiedenen Autoren besprochen, wenn man das Buch bekommt, die Fahne, das dann gedruckt wird und man nochmals durchlesen kann, findet man immer noch Fehler, die man so gut wie möglich zu korrigieren versucht. Das ist das letzte Mal, dass du das Buch in der Hand hast vor dem definitiven Druck. Diese zwei Wochen zwischen diesem Moment und dem Druck sind die schlimmsten, weil man sich alle Arten von Feedback vorstellen kann. Das ist schlimmer, als alles andere, was danach kommt, weil es nicht greifbar ist. Bisher sind immer sehr freundliche Rückmeldungen gekommen, aber mit Kritik könnte ich auch umgehen, weil es greifbar ist, nur in der Vorstellung ist es schlimm.

*Wir machen einen Sprung zurück, Begegnungen treiben dich mehr voran als das Schreiben. Schreiben ist etwas sehr einsames. Inwiefern suchst du diese Einsamkeit auch und ab wann wird sie eine Belastung?*

Mit der Zeit lernt man das sich einzurichten. Ich brauche und genieße die Einsamkeit (TK6), ich leide nicht darunter. Man lernt sich kennen, ich weiss, wie lange Schreibzeiten ich vertrage. Ich ernähre mich davon, mit Menschen in Beziehung zu stehen, ich merke, wenn es Zeit ist, aus dem Schreibkämmerchen und die Leute zu gehen. Früher konnte ich nicht mit den Leuten über das Schreiben reden, heute mache ich das und erzähle einer Freundin bei einem Glas Rotwein, wie ich an einem Text geknorrzt habe.

*Warst du schon einmal auf Schreibentzug?*

Wenn ein Buch draussen ist und man das Buch vorstellen geht, in dieser Zeit fallen so viele kleine Arbeiten an, fehlt die Zeit zum konzentrierten Schreiben. Das macht mich kribbelig, Geschichtenideen fallen mich und ich weiss, jetzt geht es nicht. Es braucht ein Hinausgehen und mit den Leuten über das Buch zu sprechen, aber ich brauche es dann auch wieder, mich mit der Textarbeit auseinanderzusetzen.

*Zum Therapeutischen: Gewisse Formen von Schreiben können therapeutisch wirken. Inwiefern kannst du dir vorstellen, dass Schreiben eine heilsame Wirkung haben kann?*

Ich kann mir das sehr gut vorstellen, aber ich weiss zu wenig darüber. Es gibt ja auch die Bibliothherapie, das Heilen beim Lesen. Aber bei den Schreibkursen, die ich gegeben habe, war das nicht das zentrale Thema, es haben immer eigene biografische Elemente hineingespielt, aber ein Dozent müsste sich für therapeutisches Schreiben spezifisch ausbilden lassen, damit sollte man keine Scherze betreiben.

*Hast du bei dir schon einmal festgestellt, dass das Schreiben in einem Weltschmerzmoment eine gute Wirkung hatte?*

Ja, das ganz sicher, aber das ist wie Tagebuchschreiben. Im Buch von Alexandra Johnson sagt eine Schriftstellerin, deren Name ich nicht mehr weiss: Ich brauche das Tagebuch, um die andere Welt in der Balance zu halten. Und so empfinde ich das auch. Wenn es von meinem Kopf auf das Papier gebracht wird, dann verliert es etwas von seinem Schmerz. Das Papier ist auch geduldig, ich muss mich überhaupt nicht zusammenreissen. Ich kann einfach loslassen. (TK7) Das finde ich schon tut gut, wenn man das als Mittel für sich verwenden kann.

*Tagebuchschreiben ist weit verbreitet, nicht jeder ist auserkoren, professioneller Autor zu werden. Was macht für Tanja Kummer einen guten Text aus?*

(lacht über das Husten des Kammermannes). Ich lese sehr viel aus unterschiedlichen Genres. Ein guter Text muss mich in erster Linie einfach mal hineinziehen, ohne dass ich genau sagen kann, warum. Ist es das Storytelling oder sind es die Figuren? Er muss mich als Ganzes hineinsaugen. Es gibt Bücher, die man nicht mehr weglegen kann, bei anderen kann man sich noch auf anderes konzentrieren. Wenn ein Text seine Zutaten gefunden hat und jemand Freude hatte am Schreiben, wenn das alles glücklich zusammenkommt, ist das ein guter Text, also für mich, für dich vielleicht nicht. Es ist eine Geschmackssache.

*Du unterrichtest das Schreiben auch. Glaubst du daran, dass man das gute Schreiben lernen kann? Bisher haben wir ja von Dingen wie Zauber und Magie gesprochen.*

Man kann sehr viele Handwerkliche Dinge lernen, was ist epische Gerechtigkeit, was ist Dramaturgie. Viel Praktisches kann man lernen. Wenn man sich mit Schreiben auseinandersetzt, ist es von Vorteil, wenn man das weiss. Bei diesen Kursen gibt es ja einen Grund, warum man sich hinsetzt und schreibt. Viele Leute machen das einfach nicht und ein solcher Kurs motiviert, das zu tun. Solche Schreibkurse verstehe ich auch vielmehr als Schreibwerkstatt. Man liest vor, dabei merkt man, wo es holpert, man hört andere Texte und merkt, was einem gefällt, so etwas erweitert die Schreibkenntnisse. Schreibkurse lohnen sich.

*Was gibt es zur Funktion der Gruppe zu sagen? Es ist ja ein Resonanzkörper, was hast du hier für Erlebnisse gemacht?*

Sehr gute Erlebnisse. Schwierig zu sagen, es ist mehr ein Gefühl, egal ob es literarisches oder biografisches Schreiben ist, ich habe immer gemerkt, wie empfindsam die Leute auf die Texte der anderen reagieren. Offen und wohlwollend, bereit, andere Stile und Welten anzunehmen. Was ich an Schreibkursen faszinierend finde, ist, dass es den Raum schafft, Dinge auszuprobieren, mutig zu sein, seine Grenzen auszuloten. Man ist weniger gereizt als im Alltag, zum Beispiel als im Tram, wenn man angerempelt wird. Schreibkurse bieten Raum zur Möglichkeit.

*Wir haben einiges gestreift. Haben wir noch etwas vergessen, das sehr, sehr wichtig wäre?*

Ja, was ich ein wichtiger Punkt finde: Man muss sich bewusst sein, wenn man schreiben will, dass Schreiben nicht nur am Schreibtisch stattfindet. Viele Dinge hängen mit dem Lesen zusammen. Wie beispielsweise Lesungen. Bin ich jemand, der gerne vor Leuten hinsteht? Und wenn ich es nicht bin, wie schaffe ich es, dass ich auf eine gute Art meinen Text vortragen kann? Das kann ein wichtiger Teil der eigenen Arbeit sein, seinen Text an die Leute zu bringen. Ich beobachte auch, dass es immer mehr Lesungen gibt, was vielleicht mit den vielen Spoken-Word-Veranstaltungen, Poetry-Slam etc., zusammenhängt. Dass die Leute wieder sehr gerne Texte hören, die ihnen jemand vorträgt - und das stellt uns Autoren wieder vor eine andere Aufgabe. Ganz praktische Sachen: Wie nahe muss ich ans Mikrofon? Es ist also nicht nur das Schreiben, sondern auch das Verbreiten des Textes: Lesungen, Leute anschreiben, ob sie mein Buch auflegen würden. Das nimmt mittlerweile einen grossen Teil meines Alltags ein.

*Es gibt ja immer noch das Bild des soziophoben Autors. Ist es in dem Fall heute sehr wichtig, dass man sich als Autor selbst verkaufen, vermarkten kann?*

Nein, es ist nicht unbedingt nötig. Beispielsweise Martin Suter vermarktet sich überhaupt nicht, aber seine Bücher werden verfilmt, aufgeführt. Aber wenn man merkt, dass das Schreiben etwas ist, was man gerne macht, ist es sicher ein guter Weg, so auf seine Bücher aufmerksam zu machen. Das tangiert die Tradition des Märchenerzählers, des Erzählers am Hof, man will an einer Lesung die Menschen in eine andere Welt versetzen und sie zum Strahlen bringen nach einem strengen Arbeitstag. (TK8) Die Geschichtenerzählerin, wenn man das gerne macht, ist das noch eine extra Abteilung Arbeit des Autors.

*Es ist eine Situation, in der man ganz direkt etwas zurückbekommt.*

Ganz genau.

*Es ist aber auf der anderen Seite auch eine Herausforderung, wenn man zum Beispiel einen persönlichen Text vorliest. Man setzt sich doppelt aus: Das Publikum kann den Text scheisse finden oder aber die Person. Will man jedes Mal herausfinden, wie man ankommt oder was passiert da genau?*

Wenn ich Angst hätte, aufzutreten, würde ich es definitiv nicht machen. Es ist nicht so, dass ich das Klatschen der Leute brauche, als Existenzgrundlage. Ich habe wahnsinnig Freude daran, den Leuten etwas vorzulesen und man spürt, man kommt irgendwo hin und ich lese vor kleinem und vor grossem Publikum und ich komme herein und ich spüre eine Atmosphäre und gehe auf die Bühne und merke, wie sie sich verändert, wie ich mich verändere. Wenn man es schafft, aufzutreten und genau weiss, wo man ist und bei sich bleibt, seinen Text vorträgt, das Publikum spürt, aber nicht ins Publikum verrutscht, wenn man die Beziehung aufbaut mit dem Publikum... diese Verbindung fasziniert mich. Ich glaube, das ist der Grund, warum ich gerne auftrete.

*Durch die Auftritte hast du dein Publikum kennengelernt. Wie präsent ist der Leser beim Schreiben?*

Nicht so wahnsinnig. Das hatte ich nie. Texte entstehen aus mir heraus, da bin ich nicht beim Leser, der ist auch zu unterschiedlich. Ich lese auch oft an Schulen, das ist ein ganz anderes Publikum als ein Kulturlokal am Abend. DAS Publikum gibt es gar nicht für mich. In erster Linie will ich selbst Freude haben beim Schreiben und mich selbst her-

ausfordern und die Glücksmomente erleben, wenn etwas geklappt hat. (TK9)

*Also, noch ein paar Spielereien. Bitte vervollständige mir ein paar Sätze...*

*Wenn man mir das Schreiben verbieten würde, dann...*

müsste ich ganz dringend einen Ersatz suchen nach etwas, was mich genau so erquicken, erfreuen, beleben und frustrieren könnte, wie das Schreiben.

*Es ist mir schon passiert, dass ich über einem Text gesessen bin und...*

(überlegt) das passiert mir immer wieder: Ich mich einfach nicht konzentrieren konnte. Das ist eine furchtbare Situation, das ich immer wieder aufstehe, mir einen Kaffee mache, die Wäsche wasche... und ich setzt mich wieder hin und versuche zu schreiben und wie eine Sprungfeder –pafff- stehe ich wieder auf und gehe.

*Das, was mich beim Schreiben am glücklichsten macht, ist...*

Wahrscheinlich, wenn es einer dieser seltenen Momente gibt, in denen ich das, was ich sagen will, so sagen kann, wie ich es sagen will. (TK10) (lacht) sehr philosophisch.

*Sprache generell in meinem Leben ist...*

Ist für mich etwas omnipräsentes. Ich lese jedes Schild, ich achte auf jeden Dialekt, den ich höre, wenn ich einen Namen höre, und nicht gleich weiss, woher er kommt, frage ich gleich: wie schreibt man das? Alles muss sich in meinem Kopf als Wort formatieren, sonst kann ich es nicht verarbeiten.

*Wenn ich mit jungen Menschen über das Schreiben spreche...*

Ist das für mich eine grosse Freude. Ich habe bereits in unterschiedlichen Schulen gearbeitet und was ich immer wieder merkte ist, dass nach wie vor eine grosse Freude am Formulieren und der Fantasie besteht. Und junge Leute wissen sehr viel über die Kraft der Wörter.

*Wenn ich richtig am knorzen bin dann...*

Gehe ich schwimmen. Das ist meine Allzweckwaffe.

*Ich glaube, das Heilsamste am Schreiben könnte sein...*

Schwierig. Wie meinst du heilsam?

*Ich glaube, schreiben tut mir manchmal wirklich gut, weil...*

Ich ganz einfach andere Leben mir erdenken kann. Und aus meiner Situation in andere Situationen rein kann. (TK11)  
Full Stop.

*Dankeschön. Das wär's gewesen.*

\*

TKx: ANGABEN ZU MOTIVATION/SCHREIBERFAHRUNG (-> QUALITATIVE INHALTSANALYSE)

\*

AUSGEWÄHLTE QUOTES FÜR PUBLIKATION:

*«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.»*

-> keine weiteren Quotes für die Publikation, dafür verfasste Tanja noch einen Beitrag mit Schreibtipps.

### 3. INTERVIEW MIT PETER STAMM

6. Januar 2013, 15:00 Uhr, Schreibatelier Peter Stamm, Winterthur

«MIR GEFÄLLT ES, AUS DEM CHAOS GESCHICHTEN HERAUSZUARBEITEN»



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).

\*

AK: Also, wir fangen beim Anfang an und zwar beim Anfang deines Schreibens. Wenn du dich zurück erinnerst: Wann ist diese Begeisterung aufgekommen?

PS: Das ist noch schwer zu sagen, das war ein fließender Übergang. Wir haben als Kinder schon immer Geschichten geschrieben, aber so wie man Zeichnungen macht oder so. Und irgendwann ist es dann etwas ernsthafter geworden und dann noch etwas ernsthafter und irgendwann – ich würde sagen, so mit 20 – ist es dann wirklich ein literarisches Projekt gewesen, bei dem ich sagen konnte: Jetzt schreibe ich an einem Roman.

Und als Kind, da habt ihr in der Familie...

Genau. Wir sind eine Familie, drei Geschwister, und wir haben eigentlich alle... Also meine Brüder weniger, die haben eher Modellflieger gebaut. Aber ich und meine Schwester, wir waren so die, die sich eher für die Literatur interessiert haben. Und dann hat man eben auch Geschichten erzählt, man hat Geschichten fantasiert, ohne die aufzuschreiben, meine Mutter hat oft Geschichten erzählt. Also: Es ist viel erzählt worden bei uns.

Und was hat dich damals, als Kind, motiviert? Das Erzählen – oder war's auch eine Suche nach Lob?

Nein, also ich denke, es sind einfach fiktive Welten. (PS1) Ich glaube jedes Kind spielt gerne eine andere Welt, das haben mir auch meine Buben jetzt – sie sind 8 und 11 – einer hat erst kürzlich gesagt, das ihm das gefalle am Lesen, dass man dann in einer anderen Welt drin sei. Jetzt ist es halt Fantasie, zum Teil noch. Äh, ich glaube, es ist schon vor allem das.

Lob eigentlich nicht, nein.

*Okay – und anfangs 20, hast du gesagt, wurde es ernsthafter. Was war da die Motivation, was hat angetrieben?*

Gut, es ist irgendwann einfach eine Entscheidung. Und was genau die Ursachen gewesen sind, ist schwer zu sagen. Aber ich habe das Gefühl, ich hätte auch etwas anderes machen können im kreativen Bereich, ich habe auch lange fotografiert, ich habe ein Musikinstrument gespielt, gerne gezeichnet und gemalt. Und dann war es irgendwann einfach das Mittel, mit dem ich mich am besten habe ausdrücken können, das ich am besten beherrscht habe. (PS2)

*Was waren das am Anfang für Themen?*

Aaaaah, es ist viel mehr – Themen ist noch schwer zu sagen. Aber es war viel mehr ein *Ich will den Menschen etwas mitteilen* (PS3), also das, was viele junge Autoren haben. Man hat so eine Idee, war auch etwas verbildet, von der Schule her. Da hat man einem ja beigebracht, dass die Autoren einem etwas sagen wollen oder mitteilen wollen und dann hab ich wie so eine Idee gehabt, was ich meinen Lesern sagen möchte und und hab dann eine Geschichte dazu gebaut. Und das ist dann kläglich schief gegangen.

*Die ersten Versuche? Und wann hat es zum ersten Mal gefruchtet?*

Das ist schwer zu sagen. Aber mein erstes Buch, das herausgekommen ist, das publiziert wurde, war Agnes. Da war ich 35. Aber ich habe vorher zum Beispiel auch Hörspiele geschrieben, von denen ich heute sagen würde, dass sie 'verhebt', die keine schlechten Texte sind. Ich hab journalistisch geschrieben – und da gab es immer mal wieder einen guten Text darunter, aber es war halt ein langer Weg. Und ich bin keiner, der eine natürliche Sprachbegabung hat. Es gibt Autoren, die einfach gut schreiben können. Das hatte ich nie. Ich hab mir das erarbeiten müssen, ich habe Fehler machen müssen und aus diesen Fehlern dann lernen.

*Als es damit begann, dass die Menschen reagiert haben, dass man dich als Autor zu kennen begann, was ist da mit dir passiert? Wie war das?*

Ich glaube, ich habe mich nicht gross verändert. Das haben mir da auch viele Personen gesagt. Wobei ich das auch komisch gefunden habe, warum ich mich überhaupt hätte verändern sollen. Es hat sich natürlich mein Leben verändert, ich bin viel mehr, äh, ich habe schon viel mehr Aufmerksamkeit gehabt, ich bin aber vorher schon viel gereist, also diese Lesereisen sind nicht wirklich eine grosse Veränderung gewesen, weil ich vorher einfach journalistisch gereist bin und nachher mit den Büchern. Am Anfang habe ich auch nicht unbedingt mehr verdient, es hat sich also nicht wahnsinnig viel verändert. Es hat einfach, wie soll ich sagen, mir das Selbstbewusstsein gegeben, dass ich etwas kann, das die Leute auch interessiert. (PS4)

*Und heute lebst du mehrheitlich davon?*

Ja. Jaja.

*Die Themen haben sich sicherlich verändern – und auch die Motivation. Was treibt dich heute zum Schreiben an?*

Ich glaube es ist einfach falsch, wenn man glaubt, Literatur sei ein Gefäss, um Weisheit zu transportieren, das ist es in einem gewissen Sinne schon, aber nicht diese Weisheit, die ich reinstecken will. Es ist im Grunde genommen das, was das Wertvolle an der Literatur ist, ist, was der Autor auch nicht weiss. (PS5) Das ist wie bei jeder Kunst. Ein Maler, der genau weiss, was er malen will, wird vielleicht eine gute Grafik abliefern oder ein Bild, das genau so aussieht, wie die Wirklichkeit. Aber es ist in dem Sinne keine Kunst. Und beim Schreiben ist es natürlich so, dass in einem guten Buch mehr steckt, als nur eine Geschichte. Aber es ist nicht so, dass ich von Anfang an weiss, was das sein wird.

*Dann ist also immer auch eine gewisse Neugierde damit verbunden? Also die Frage, wo bringt mich das Schreiben jetzt hin?*

Ja, absolut, jaja. Ich hab es auch mal mit einer Forschungsreise verglichen. Also man bereitet sich so gut vor, wie man kann. Und dann geht man irgendwann mal los und schaut, wo man hinkommt. (PS6) Und meistens, eigentlich immer, kommt man an einen ganz anderen Ort, als man ursprünglich gedacht hat. Also man hat irgendein Ziel, vielleicht schon, also man hat eine Frage, vielleicht, wie eben ein Forscher auch, also 'Wo ist die Quelle vom Nil?' und dann geht man los und entdeckt einen Schmetterling anstatt die Quelle vom Nil.

*Wie viel von sich selber steckt in diesem Entdecken drin? Also wie gut lernt man sich da auch kennen, bei diesen Stunden und Stunden am Schreibtisch?*

Es ist so: Wenn ich schreibe, denke ich nicht an mich selber. Ich denke an den Text. Aber der Text hat natürlich viel mit mir zu tun. Es ist eigentlich nie autobiografisch, was ich schreibe, das ist das, was die Leute häufig schwer verstehen. Dass ich sage, es kommt zwar schon irgendwie alles von mir, aber es ist nicht autobiografisch in dem Sinne, als dass ich den Menschen mein Leben erzählen will. Ich kann häufig in einem Buch ganz genau sagen: Das kommt von da, das kommt von da, das kommt von dort. Und alles Material ist gleichwertig, also ob ich jetzt etwas aus der Zeitung weiss oder von einem Freund oder von mir, das ist absolut gleichwertig. Aber natürlich steckt viel in einem Buch drin. Und sich kennen lernen? Ich weiss gar nicht, ob man sich kennen lernt. Es ist wirklich konzentrierte Arbeit am Text. Es gibt ja diese berühmten Vorlesungen von Adolf Muschg, Literatur als Therapie, und er weist das auch eher... es ist lange her, seit ich das gelesen hab... aber er ist auch eher der Meinung, dass Literatur keine Therapie ist, weil es eine sehr anstrengende Arbeit ist. Es ist also nicht unbedingt so, dass es einem nachher besser geht als vorher. Aber es ist natürlich unglaublich schön (PS7) und durch das dann auch wieder eine Entschädigung für die Anstrengung. Aber mit mir selber... im therapeutischen Sinne macht es nicht sehr viel.

*Wir werden nachher nochmals mehr auf dieses Therapeutische eingehen, aber spannend ist jetzt: In dem Fall muss ich das so verstehen, du bist sehr oft alleine über einem Text, aber es ist sehr arbeitsfokussiert, das heisst: Es gibt auch nicht die einsamen Momente, in denen man findet, gopfriedstutz, ich sitze eigentlich viel zu oft allein auf diesem Stuhl und äh...*

Komisch ist ja – und das ist ja auch ein bisschen krank – in dem Moment wo man schreibt und es gut läuft, ist man ja gar nicht allein, sondern man ist mit seinen Figuren. Das ist wirklich so, es klingt ein bisschen komisch. Wenn schon, dann ist das eher so, wenn man geschrieben hat und dann aufhört schreiben und jetzt irgendwo ist, wo man sich zurückgezogen hat, um zu schreiben. Dann gibt es vielleicht diese Momente, ähm, wo man alleine ist. Aber mit dem muss man lernen umzugehen. Gut, es gibt Leute, die das nicht können. Aber ich kann das, ich habe es nicht immer gekonnt, aber ich kanns. Allein sein. Lesen oder etwas machen.

*Wenn es gut läuft, ist man bei den Figuren. Wie ist es beim Peter Stamm, wenn es richtig schlecht läuft?*

Dann ist der Text irgendwie nicht lebendig oder die Figuren sind nicht lebendig und dann ist man wirklich alleine, weil dann ist es nur Sprache, dann sind es nur Sätze. Und dann hat man das Gefühl, die Figuren seien gar nicht da, die seien irgendwie... Man kann ja immer alles schreiben, man kann schreiben, sie gehe jetzt einen Kaffee trinken oder sie geht irgendwo hin, aber wenn sie nicht da ist, dann weiss ich nicht, ob das stimmt. Und das ist elend, ja. Das ist trist.

*Jetzt haben wir vom professionellen Schreiben geredet, gibt es bei dir auch noch ein privates Schreiben, im Sinne eines Tagebuchs?*

Ich habe nie Tagebuch geführt, nein, ich habe es immer wieder probiert, weil ich eigentlich gerne ein Tagebuch geschrieben hätte, aber ich schreibe es nicht gerne. Also, ich fände es schön, wenn ich jetzt ein Tagebuch hätte, das ich vor zwanzig Jahren geschrieben hätte, aber ich war immer zu faul zum Schreiben. Und wohl auch zu self concious, also 'selbstbewusst' im Sinne von: Ich denke dann immer darüber nach, dass ich das jetzt schreibe und was ich da schreibe – und dann kommt es immer ganz jämmerlich raus. Ich zitiere jetzt in einer Vorlesung, die ich halte, aus einem Tagebuch,

das ich mit acht geschrieben habe. Es hat so angefangen: *Sommerferien - also wir sind irgendwie mit dem Fahrrad und dem Auto und so* und dann kommt am fünften Tag *heute Bratwurst gegessen* und so weiter. Und nach ungefähr zehn Tagen kommt nur noch *und so weiter*. Und dann bricht es ab. Also weiter bin ich nicht gekommen.

*Es ist ein Anfang (lacht). Also es gibt nie den Moment, in dem du Lust hast, etwas schriftlich zu verarbeiten, auch festzuhalten, einfach, aus dir rauszuschreiben, das aber jetzt nicht in dem Sinne, äh, rausgehen soll an ein Publikum?*

Manchmal. Aber eher selten. Ich habe ein Dokument, das Tagebuch heisst. Aber da schreibe ich vielleicht alle sechs Monate etwas rein. Und das ist nicht mal über mich selber, das sind mehr Gedanken oder so, bei denen ich finde, die will ich gerne haben, die passen aber nirgendwo hin. Und dann schreibe ich sie dort einmal rein. Es gibt vom... dort wär am ehesten das Vorbild vom Cesare Pavese... Von ihm gibt es ein schönes Tagebuch. Aber es ist eben mehr ein Arbeitsbuch, in dem er sich auch Notizen gemacht hat. *Il mestiere di vivere*, heisst das, glaub ich. Handwerk des Lebens, auf Deutsch. Und das ist ein sehr schönes Buch, aber ganz verstreut. Man merkt auch, er hat nicht Tagebuch geführt, sondern einfach dann, wenn ihm etwas eingefallen ist, das reingeschrieben. Oder das Suddelheft von Mani Matter oder so. Also es wäre am ehesten so was in dem Stil, aber nicht sehr fleissig, nein. Und dann gibt es natürlich E-Mails, ich meine, ich schreibe sehr viele E-Mails und das hat ja schon auch die Funktion, dass man Sachen verarbeitet und bespricht. (PS8)

*Und Frauenherzen erschrieben, das hast du dir nicht?*

Oh Gott, schon. Also ich würde sagen, Sprache spielt in einer Beziehungsanbahnung eine wichtige Rolle, ja. Aber das ist natürlich, äh... in jeder Beziehung so. Und ich habe auch wirklich von den ersten Texten, bei denen ich fand, die seien jetzt künstlerisch, literarisch, die hab ich zum Teil schon auch geschrieben, um Frauen zu beeindrucken. (PS9) Schon in der Lehre, wenn ich ein Gedicht geschrieben habe, einfach so ein Scherzgedicht oder so. Oder eben auch Briefe, ganz früh schon. Und das hat, äh, das war zum Teil richtige Briefkunst. Wir haben da selber Couverts gebastelt und reingezeichnet, und ich weiss, ich habe die zwar nicht mehr, aber wir haben uns da sehr viel Mühe gegeben. Oder einmal habe ich so einen Brief auf einer Rolle von einer Rechenmaschine geschrieben, der dann endlos war.

*Das ist ja dann die schöne Phase, das Werben, der Anfang. Und dann gibt es aber natürlich auch diese Momente im Leben, in denen man in einer Beziehung streitet, sei es nun innerhalb der Familie oder eben in einer Liebesbeziehung, ähm, ich gehe jetzt wie von mir aus und ich greife dann sehr oft zum schreiben, weil ich das Gefühl hab, dann kann ich viel genauer sagen, was ich will.*

Aber nicht per SMS, hoffentlich?

*Nein (lacht). Aber hat es auch da Momente, wo du sich schriftlich erklärst...*

Ja. Klar. Und auch weil man sich selber beim Schreiben auch erst bewusst wird. Also der Gedanke entsteht ja beim Schreiben, und ich weiss bei solchen Beziehungsaufösungen, von denen es ja diverse gab, da war das Schreiben immer ein Teil, ja. Dann hat man gestritten und im Anschluss hat man dann nochmals schriftlich erklärt, was man gestern Abend eigentlich hat sagen wollen. (PS10) (lacht) Jaja. Ob das immer besser gewesen ist? Ich weiss es nicht.

*Gut. Dann gehen wir nochmals zurück zum professionellen Schreiben. Gibt es da Schreibrituale, die sich durchziehen? Also im Grunde genommen kannst du ja nicht nur dann schreiben, wenn dich gerade die Muse küsst, sondern ich nehme auch an, dass das Schreiben einfach auch eine Arbeit ist, ein Stück weit. Vielleicht kannst du dazu etwas sagen.*

Ja. Gut, es ist ein Beruf, genau. Der Dürrenmatt hat gesagt, er schreibe aus beruflichen Gründen, auf die Frage, warum er schreibe. Und ich habe das immer eine sehr gute Antwort gefunden, weil das die Leute nämlich schon vergessen, wenn Sie fragen: Warum haben Sie dieses Buch geschrieben? Ich bin Schriftsteller, also ich muss ein Buch schreiben, sonst bin ich keiner mehr. (PS11) Also man sucht dann halt schon Themen oder weniger Themen, Ideen. Ähm, also erstens,

wenn ein Text gut ist, dann läuft es auch meist relativ gut, wenn es nicht gut läuft, dann... Ich brauche meistens eine gewisse Zeit, zum Einsteigen am Morgen, das heisst, dann höre ich Musik, spiele dieses idiotische Passions-Spielchen, bei dem vermutlich auf der Welt schon Milliarden von Arbeitsstunden verloren gegangen sind. Jeder Hotel-Portier spielt das, das ist so ein Spielchen im Windows, bei dem man Karten aufeinander legt. Ähm, ja, das ist eigentlich schon alles. Oder dann wieder in den Text reinlesen, bis man wieder reinkommt. Dann fahre ich relativ viel mit dem Zug rum, um zu schreiben. Das ist noch gut, weil man dann in einer Welt ist, in der sich viel bewegt, und trotzdem ist man allein. Wenn das nicht geht, gehe ich spazieren, das ist bei mir sehr ergiebig. Häufig, wenn ich irgendein Problem habe, dann laufe ich in Richtung Wald – und schon bevor ich beim Wald bin, und der ist nur drei Minuten entfernt, ist das Problem meist gelöst. Dann kehre ich wieder um. Und was noch? Und dann gibt es schon Zeiten, in denen es einfach nicht läuft. In denen man Monate lang... vielleicht nicht unbedingt Schreibblockaden hat, aber nicht die Ruhe. Auf Lesereisen kann ich heute auch nicht mehr so gut schreiben, wie ich es früher konnte. Also die gibt es schon auch, diese Zeit, aber andererseits reicht das dann auch. Ich meine, wenn man mit zwei bis drei Seiten pro Tag rechnet, dann bringt man schon genügend Bücher zusammen, also ich muss nicht jedes Jahr zwei Bücher veröffentlichen, ich finde eher, ich sollte nicht zu viel veröffentlichen. Ausserdem braucht man ja auch Zeit, um aufzutanken. Also man kann ja nicht ständig nur von sich geben, deshalb ist es auch ganz gut, wenn man mal wieder eine Zeit lang nicht schreibt.

*Wenn du jetzt sagen müsstest, welches die längste Phase war des Nichtschreibens?*

Boah, das ist schwer zu sagen. Vielleicht ein halbes Jahr oder so? Wobei nicht schreiben, so ganz nicht schreiben ist es dann ja eben doch nicht. Dann hat man einen Text, an dem man noch arbeitet. Oder... Es gibt ja immer etwas zu tun. Dann schreibt man wieder mal ein Theaterstück oder überlegt sich irgendwas, ja, also von dort her. Aber es ist sicher schon vorgekommen, dass ich ein halbes Jahr mal kaum geschrieben habe.

*Und dann kam es nicht zu Entzugserscheinungen? Du hast nicht gefunden, jetzt muss ich zurück und nach Hause und unbedingt hinsitzen und schreiben?*

Ich schreibe schon sehr gerne, aber man sollte es auch nicht übertreiben mit diesen Selbststilisierungen, und ich glaube, Autoren haben manchmal den Hang... Ich habe immer den Verdacht, sie nehmen ihre Arbeit selber nicht so ganz ernst. Weil es ist eigentlich komisch, man sitzt rum und erfindet Geschichten, ich meine, das ist ja nicht wirklich ein Beruf. Andere Menschen bauen Häuser oder ein Metzger metzget Kühe oder so – und ich glaube, dadurch haben Autoren immer das Gefühl, es ist etwas faul, was ich hier mache. Und dann müssen sie sich immer hochstilisieren und sagen: Ich muss schreiben, es ist eine Qual, es ist furchtbar, ich hasse es, aber ich muss. Ja, ich glaube denen nicht so recht, ehrlich gesagt.

*Okay, auch wenn man also vielleicht selber skeptisch ist, in Bezug auf was man eigentlich macht, da, es gibt ja trotzdem Texte, die man dann für gelungen hält. Was ist für dich überhaupt ein guter, gelungener Text?*

Also erstens würde ich sagen, ich würde nicht einen Text veröffentlichen, den ich nicht für gelungen halte, weil ich glaube, es gibt genug Bücher. Ich kenne Autoren, die sagen, sie hätten jetzt einfach ein Buch herausbringen müssen, weil sie das Geld gebraucht haben, aber wenn man das Glück hat, das nicht zu müssen, sollte man eigentlich keinen Text veröffentlichen, hinter dem man nicht stehen kann. Natürlich hat jeder Text seine Schwächen. Ein gelungener Text ist für mich schon ein Text, der eine Lebendigkeit hat, vielleicht das, was wir vorher gesagt haben, bei dem man das Gefühl hat: Das ist wie eine Welt, es hat auch mehrere Schichten. Es gibt ja auch Bücher, bei denen einer einfach eine lustige Geschichte erzählt, das hat ja auch seine Berechtigung, aber man hat wie das Gefühl, das ist nicht mehr, nicht mehr als diese Geschichte – und wenn ich die Geschichte kenne, dann ist es nicht mehr interessant. Einen guten Text sollte man zwei, drei Mal lesen, ohne dass er schlechter wird.

*Und immer wieder etwas Neues entdecken...*

Zum Beispiel, ja, oder sich auch einfach an der Schönheit des Textes erfreuen, so wie man Musik ja auch mehrfach hört. Es ist ja nicht so, dass ich ein Musikstück höre und dann sage, jetzt hab ich es gehört, jetzt interessiert es mich nicht mehr. Im Gegenteil, dann will ich es ja wieder hören und wieder hören.

*Du hast vorher auch von Lesereisen geredet. Und zum einen tritt man ja durch die Publikation raus, tut sich auch aussetzen, zum anderen gibt es ja auch dieses ganz direkte Aussetzen bei Lesungen, wo man mit dem Publikum konfrontiert ist. Welche Gedanken gibt es dazu, eben genau zu diesem Moment, in dem man rausgeht, sich dadurch auch verletzlich macht.*

Ich glaube Hemingway hat mal gesagt, ein Text ist dann gut, wenn er einem nicht mehr peinlich ist. Und das hat wirklich etwas. Und dann ist es eben wirklich nicht peinlich. Und ich bin nicht der geborene Redner, ich bin nicht jemand, der gerne aufsteht und vor einer Menge etwas sagt, aber bei Lesungen hatte ich nie ein Problem, ich bin nie nervös vor Lesungen oder praktisch nie. Und der Text kommt zwar von mir, ich habe ihn geschrieben, aber er steht für sich selber. Weil ich ja nicht von mir erzähle. Wenn ich jetzt meine Biografie vorlesen würde, dann wäre es mir vielleicht peinlich, weil die Leute denken würden: *Mein Gott, was hat der gemacht...* Aber weil der Text, wenn er eben gut ist, auf eine Art eine funktionierende Einheit ist, bin ich wie unabhängig von dem. Ich kann ihn natürlich besser oder schlechter lesen, aber er ist in dem Sinn etwas, das unabhängig ist von mir.

*Wie wichtig sind die Reaktionen der Leute, die man erlebt? Also wie wichtig ist es, dass man eben auch strahlende Leute vor sich hat, die das jetzt super finden, wie wichtig ist aber auch Kritik?*

Im Grunde genommen darf sie nicht wichtig sein, also fürs Schreiben sollte sie nicht wichtig sein, denn im Grunde genommen weiss ich, was ich will und ich mach das. Und wenn jetzt ein Kritiker kommt und sagt, ich hätte gerne mehr Nebensätze, was mir schon passiert ist, dann muss ich sagen, ja, dann lies einen anderen Autor. Aber ich kann nicht auf Kritiker eingehen, weil dann schreib ich nicht mehr meine Bücher, sondern dann mach ich ein Produkt, das für einen Markt gemacht ist. Andererseits ist natürlich positive Kritik eine Ermunterung und das braucht man schon, weil es ist relativ ein einsamer Job, es ist relativ schwierig, weil, ich mein, man arbeitet sehr lange an etwas, ohne dass man ein Echo bekommt, ein Jahr, zwei Jahre, ohne dass man jemals jemand hat, der sagt, dass es gut ist. Und dann tut es einem schon gut, wenn einem jemand sagt, es gefällt mir, ich finde es gut. (PS12) Andererseits darf man auch nicht, wie soll ich sagen... Der Leser ist ja nicht unbedingt kompetent. Manchmal wird man gelobt und denkt, naja, also ob der wirklich verstanden hat, was ich gemacht habe? Das gibt es ja auch, man kann auch unter dem Niveau gelobt werden. Umgekehrt natürlich auch, es gibt auch Kritiker, schlechte, denen man sagen möchte: Vielleicht sollten Sie einfach das Buch nochmals lesen. Eeil es da zum Teil so hahnebüchende Sachen drin hat, in Kritiken, also von dort her, man darf sich wie nicht zu fest abhängig machen davon. Aber Lob tut gut, Kritik ärgert.

*Das haben wir vorher gestreift: (...) Natürlich, alles was ich schreibe, hat mit meinem Leben zu tun, aber nicht unbedingt mit mir, sondern mit meinen Quellen und Erfahrungen. Trotzdem: Wie viel Peter Stamm steckt jetzt in deinen Büchern drin:*

Das ist jetzt vielleicht ein Missverständnis, denn es steckt natürlich sehr viel drin. Nur schon die Wahl der Themen hat ja ganz viel mit der Person zu tun, die die Bücher schreibt, also ich bin nicht jemand, der für einen Markt schreibt, der denkt, jetzt sind gerade Dracula-Bücher in, jetzt schreibe ich ein Dracula-Buch. Natürlich ist man der Mode immer etwas ausgesetzt, aber es hat schon sehr viel mit einem zu tun. Aber eben auf eine komplizierte Art, nicht so, dass ich einfach meine Geschichte erzähle. Weil das ist häufig... Ich glaube, es gibt Biografien, die weniger mit einer Person zu tun haben, als andere Bücher, die diese Person geschrieben hat. Weil eine Biografie ist immer auch ein bisschen eine Show, also ich zeige, wie gut ich bin. Und wenn man sich von sich selber ein Bild macht, ist man ja auch nicht unbedingt kompetent, also man spielt ein Theater vor. Ich glaube, die Bücher von Urs Widmer sind ein gutes Beispiel. Natürlich sind die biografisch, in Führungszeichen, aber ich glaube, da steckt genauso viel Fiktion drin, als in einem fiktiven Buch. Und im Grunde genommen: Die Sachen, die wichtig sind, das ist ja nicht das, was mir passiert ist, sondern das sind die Dinge, die mich beschäftigen, die mir vielleicht aber gar nicht bewusst sind. Ich analysiere die auch

nicht, ich muss das gar nicht wissen. Und vielleicht ist es das beste, wenn mir Menschen bei Lesungen sagen, dass ich meine Bücher so lese, wie sie für sie seien, also dass es eine Übereinstimmung gibt zwischen Text und Autor. Und das ist auf eine Art ein Lob, das mir gefällt. Weil das bedeutet: Ich bin diese Texte. (PS13)

*Okay, es steckt viel von dir in den Texten – ist es auch schon passiert, dass das Schreiben, die Arbeit an einem Text die Weltwahrnehmung verändert hat?*

Also einerseits sind das natürlich die Themen, wenn man recherchiert, lernt man neue Sachen kennen, das ist das eine, relativ oberflächlich halt. Und es gibt schon so eine langsame Entwicklung, bei der man auch merkt, dass die Texte auf sehr komplizierte Art und Weise zusammen hängen. Das ist eine Entwicklung, die schon durch das Schreiben kommt – also zum Teil auch durch das Leben. Also ich merke schon, dass sich auch Themengebiete auftun, die mich früher nicht interessiert haben, dass meine Protagonisten beispielsweise älter werden, weil ich auch älter werde, dass sie anfangen, Kinder zu haben, weil ich auch Kinder habe, dass sie anfangen Auto zu fahren. Ich habe spät gelernt, Auto zu fahren, früher bin ich immer mit dem Zug gereist. Also auch in den Büchern. Weil das wie ein Erfahrungsbereich war, den ich nicht hatte. Natürlich hätte ich schreiben können: *Sie fährt mit dem Auto*. Aber... das war wie nie meine Welt. Und von dort her gibt es das schon. Aber die tieferen Sachen, die passieren, die könnte ich auch nicht analysieren.

*Wir machen einen letzten Block, bei dem ich nochmals auf das therapeutische Schreiben einlenke. Da ist auch einiges schon gestreift wurde. Trotzdem nochmals gefragt: Bist du schon mit therapeutischen Schreiben in Berührung bekommen und was gibt es dazu für Überlegungen?*

Also erstens, kenne ich das schon auch, das war einfach eher früher, das ich mal etwas aufgeschrieben habe, das mich geärgert habe – oder einfach Sachen vom Leib schreiben, eben nicht in Form eines Tagebuchs, sondern anders. (PS14) Ich habe auch schon mal in einer Nacht von einer Trennung eine Leinwand vollgemalt und das hat extrem gut getan, weil da noch die Bewegung dazu kommt, also ich glaube durchaus, dass das funktioniert. Ich würde einfach sagen, dass man da unterscheiden muss. Die Texte die dabei entstehen sind völlig anders, als die Texte die entstehen, wenn ich literarisch schreibe. Ähm, jetzt hab ich die Frage noch nicht wirklich beantwortet...

*Doch ein Stück weit schon, also dass es durchaus vorstellbar ist, dass da etwas dran ist, aber dass man eine Unterscheidung machen muss, zumal bei dir. Und eben es gibt ja auch Schriftsteller, die das Therapeutische ganz klar von sich wegweisen, sagen, im Gegenteil, vielleicht geht's mir durch und nach dem Schreiben sogar noch mieser, aber ich hab wie keine Wahl... Und dann gibt es sicher auch die, die das Schreiben für sich auch als Rettung definieren.*

Ja, ich glaube, was man nicht unterschätzen darf, ist die Freude vom etwas machen. (PS15) Es gibt ja auch Leute, die backen einen Kuchen, wenn es ihnen schlecht geht oder die kaufen ein... gut, Shoppen ist eine andere Methode, aber wenn man etwas macht, erstens mal ist es eine Konzentrationsarbeit, das heisst, man ist abgelenkt, man denkt an etwas anderes. Zweitens glaube ich schon, dass Form eine therapeutische Wirkung hat. Schönheit. (PS16) Ein Beispiel: Als ich im Militär, in der RS, war, da habe ich zwar nicht gelitten, aber es war einfach todlangweilig, stupid, sinnlos. Und da habe ich immer Reclam-Hefte mit Gedichten mit dabei gehabt. Weil wenn es einem richtig mies geht, dann lese ich ein Gedicht. Denn ein Gedicht ist einfach, durch seine Form, durch seine Schönheit etwas, das einem gut tut. Und das ist dann nicht der Text selber, der therapeutisch ist, sondern einfach die Schönheit vom Text. Egal, was da drin steht. Ich meine, das sind irgendwelche Gedichte über Rehe, die im Wald herum laufen, Eichendorff halt, Romantik. Also von daher – und das ist beim Schreiben noch stärker vielleicht, dass einem einfach, wenn das Erschaffen eines Textes funktioniert, wenn er also schön wird, das einem das gut tut. Aber das hat dann weniger mit einem konkreten Problem zu tun, an dem man arbeitet.

*Und kannst du dir aus eigener Erfahrung auch das Gegenteil vorstellen, dass eben in diesen Frustmomenten, die auch zum Schreiben gehören, dass es sehr destruktiv sein kann?*

Es kann einem schon schlecht tun. Ich habe einmal einen Text geschrieben für eine Antalogie über Alzheimerkrankheit und ich habe zugesagt und hatte die stupide Idee, den Text aus der Sicht eines Alzheimerkranken zu schreiben. Und dieser Text hat mir sehr schlecht getan, also ich bin selber so verwirrt geworden durch diesen Text, dass ich den irgendwann abgebrochen habe und dem Verleger gesagt, ich könne den nicht fertig schreiben. Und ich hab ihn ihm dann geschickt und der hat gemeint, er sei gut so und hat ihn dann publiziert, aber eigentlich ist dieser Text, äh, hat mir wirklich nicht gut getan. Aber noch schlimmer ist es, wenn es nicht läuft, wenn man so rumhängt, keine Lust mehr hat, an einem Text zu arbeiten. Dann vertrödelt man Zeit und ist frustriert am Abend. Das gibt es schon auch. Hm-m.

*Machen wir zum Schluss noch ein kleines Spiel. Bitte beende folgende Sätze...*

*Wenn man mir das Schreiben verbieten würde...*

... hä-ä, das hab ich nicht gerne. Weil: Schreiben kann man nicht verbieten, ich meine, man kann einem Papier und Bleistift wegnehmen, aber die Fantasie arbeitet ja weiter. Es gibt auch ganz viele Beispiele von Menschen, die im Gefängnis geschrieben haben. Schreiben, das kann man eben nicht verbieten. Das ist ja das Tolle dran. Man kann jemandem verbieten, nach draussen zu gehen, aber Fantasien kann man nicht verbieten.

*Am Spiel mit der Sprache gefällt mir...*

Da muss ich schon wieder verweigern. Ich bin keiner, der mit der Sprache spielt. Ich setze die Sprache natürlich schon ein und habe meine sprachlichen Mittel, aber das Spiel hat mich nie interessiert. Auch Spiele im Sinne von Kartenspielen oder Brettspielen. Ich bin niemand, der spielt. Ich konnte deshalb auch nie üben. Entweder ich mache etwas oder ich mache es nicht. Ich kann mich nicht auf etwas vorbereiten. Und dann ist es eben nicht spielen, sondern dann ist es ernst, sonst interessiert es mich nicht. Ich mag auch als Leser nicht Autoren, die Texte mit Sprachspielen schreiben. Ich frage mich dann immer wieso, was soll das? Ich finde das unnötig. Ich habe schon einen anderen Anspruch an Literatur. Dass es eben um grössere Sachen geht.

*Wenn ich mit jungen Menschen übers Schreiben rede...*

... ist es immer sehr schön, eigentlich. Ich war sehr oft in Schulen, in letzter Zeit. Und, äh, es ist ganz toll, wie das für ganz viele, die vielleicht gar nicht schreiben, ein Thema ist, Sprache ein Thema ist oder Geschichten ein Thema sind. Ich war mal in einem Heim für Strassenkinder in Mexiko und da dachte ich im Vorfeld: Um Gottäswillä, was rede ich mit denen? Und dann kam prompt heraus, dass die irgendwelche Raps schreiben für ihre Freundinnen... und ich meine, auch für die ist ein Text etwas völlig Normales. Es ist eben nichts Abgehobenes, es ist nicht der Elfenbeinturm, alle Menschen haben Geschichten. Einfach in unterschiedlichen Formen, natürlich. Und deshalb ist es immer sehr dankbar, weil junge Leute oftmals noch eine direktere Art haben, die müssen noch nicht 'gescheit' erscheinen. Die schlimmsten sind immer die Menschen, die bei Lesungen eine riesen Theorie haben und dann irgendwie versuchen, mich dazu zu bringen, zu zeigen, wie viel ich weiss über Literatur, das ist lästig. Aber wenn Leute einfach Geschichten hören und darüber reden, dann ist das das Schönste.

*Super. Gibt es irgendetwas, bei dem du denkst: Wieso hat sie das jetzt nicht gefragt? Oder: Das müsste ich unbedingt loswerden, wenn's ums Schreiben geht.*

Eigentlich nicht, nein, du hättest deine Arbeit sonst schlecht gemacht.

*Vielleicht hast du ja noch ein paar Geheimnisse, die du lüften möchtest?*

Was vielleicht... das hab ich vorher schon angesprochen... Ich sass mal neben einer Therapeutin, an einer Hochzeit, und

dann begannen wir über Lebenssinn und Literatur zu reden. Und sie hat gesagt, dass sie merkt in der Therapie, dass ganz viele Menschen ihr Leben nicht dann unbedingt als glücklich anschauen, wenn sie glücklich gewesen sind, äusserlich, glückliche Sachen passiert sind. Sondern wenn sie wie irgendwie sagen können, das hat einen Sinn für mich, das macht Sinn. Ich kann verstehen, warum etwas so ist. Ich war zwar krank, aber... ich verstehe. Und das hat eben eine Form, eigentlich. Und ich glaube, dieses Bedürfnis nach Form ist ganz gross, das heisst, dass wir Zusammenhänge sehen können, dass wir uns Sachen erklären können und nicht das Gefühl haben, wir seien in einer Welt, die uns völlig unverständlich ist und es passieren uns Dinge, bei denen ich keinen Zusammenhang sehe. (PS16(1)) Und das ist natürlich die Funktion der Literatur, dass sie solche Zusammenhänge herstellt und aus dem Chaos Geschichten herausarbeitet und eigentlich sagt, das ist wegen dem und wegen dem und wegen dem. Und ich glaube, das gibt ein Gefühl von Schönheit, dass man eben Zusammenhänge sieht. (PS16(2)) Und das ist dann auch wieder in einem gewissen Sinn therapeutisch. Weil ich ja nicht in einem Text nur unbedingt mein Problem gelöst sehen will, sondern ich will nur schon sehen, dass ein anderer ähnlich gefühlt hat, irgendwann, und dass das irgendwie in einem sinnvollen Zusammenhang steht, was er gefühlt hat, in dieser Situation. Deshalb waren für mich Texte auch immer wie Begegnungen mit Menschen, positive Begegnungen, wenn es gute Bücher waren. Wie ein Freund.

\*

PSx: ANGABEN ZU MOTIVATION/SCHREIBERFAHRUNG (-> QUALITATIVE INHALTSANALYSE)

\*

AUSGEWÄHLTE QUOTES FÜR PUBLIKATION:

*«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.»*

*«Ich vergleiche mein Schreiben jeweils 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 plötzlich ist es mir gleichgültig, wo der Nil seinen Ursprung hat. Dann zählt nur noch dieser Schmetterling. Nichts anderes. Das ist doch das Wunderbare am Schreiben: dass man sucht, dass man findet, entdeckt.»*

#### 4. INTERVIEW MIT MILENA MOSER

15. Januar 2014, 10:00 Uhr, Schreibatelier Aarau

##### «ICH SCHREIBE EINFACH LIEBER, ALS NICHT ZU SCHREIBEN»



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)

\*

AK: Ich beginne auch bei Ihnen beim Anfang, beim Anfang des Schreibens.

MM: Gott, ja.

Wie hat das damals angefangen, wann ist die Faszination dafür aufgekommen?

Ähm, ich erinnere mich. Und es gibt eine Familiengeschichte, an die ich mich nicht bewusst erinnere, aber für mich hatte es extrem stark mit dem Lesen zu tun. Ich habe schon... Bevor ich lesen und schreiben konnte, hat mir meine Mutter so Büchlein vorgelesen und meine Eltern sind eher so Links-Intellektuelle, die sich gewünscht hätten, dass ich eher so als Schmuttel-Kind aufwachse, aber ich wollte immer rosarote Röcklein anziehen und meine Lieblingsbücher waren ganz grauenhafte Kinderbücher von Ida Bohatta-Morpurgo: «Die schlimmen und die guten Beeren» (Korrektur: *Die braven und die schlimmen Beeren*) und dann hatte es so kitschige Zeichnungen von so Mädchen in Beeren-Kostümen, die Tütü-ähnlich waren. (...) Also jedenfalls habe ich angeblich mit drei zu meiner Mutter gesagt «Mama, wie buchstabiert man Preiselbeere?» (lacht) und habe dann behauptet, ich schreibe eine eigene Geschichte über Preiselbeeren und habe dann aber nur so Kreise aufs Blatt gemalt, ich konnte ja weder schreiben noch lesen. Aber es war sofort klar, ich liebe eine Geschichte, die man mir vorgelesen hat, und sofort war der Impuls da, selber die Geschichte nochmals zu schreiben oder anders zu schreiben oder weiter zu schreiben und so ging das dann immer weiter. (MM<sub>1</sub>) Dann habe ich... An was ich mich bewusst erinnere, ist, dass ich so mit acht oder neun meine Lieblingsbücher umgeschrieben habe, irgendwelche Kinderkrimis, Fünf Freude und so, Drei ??? - Ich habe alles abgeändert und nochmals geschrieben und so hat das dann, irgendwie, angefangen. Das war eigentlich immer da.

Und der Vater war ja auch Schriftsteller.

Ja.

*Hatte das auch einen Einfluss? Also gibt es Bilder von ihm, die Sie schon als Kleinkind gespeichert haben, in denen er in seinem Schreibtübchen sitzt?*

Ja, das sind all die Babybilder, bei denen ich an der Schreibmaschine sitze (zeigt auf Bilder am Fenster). Also meine Mutter, sie hat ja übersetzt, hat auch eine Schreibmaschine gehabt. Es hat mich sicher geprägt, nicht nur ermuntert, sondern auch gebremst, weil das natürlich so eine Generation war von Schriftstellern, bei denen jeder mindestens ein Studium gemacht hat, man sass immer zusammen, rauchte Pfeife und redete darüber, die Welt zu verändern und die Gesellschaft aufzuklären und so. Und ich habe immer gewusst, das ist nicht das, was ich will. Ich will eine Geschichte erzählen. (MM2) Und ich habe mich dann immer eine Zeitlang gefragt: Ist das überhaupt erlaubt? Gilt das? Ist das auch 'Schriftsteller' sein? Plus ich habe nie eine Schriftstellerin kennen gelernt, als Kind, da kamen immer nur Schriftsteller auf Besuch und schöne Frauen und so, aber keine einzige Schriftstellerin. Ich bin sicher, die gab es da auch, aber...

*War das auch ein Teil der Motivation? Also Sie haben vorher gesagt: «Es ist mir darum gegangen, Geschichten zu erzählen, eben eigene Sachen aus etwas zu machen.» Aber war auch das eine Motivation, dass da keine Frauen präsent waren?*

Nein. Das hat mich eher jeweils... Eben, ich musste mein Platz finden, aber das... Motivation, ich weiss gar nicht, ob das das richtige Wort ist. Es war einfach immer da. (MM3\_1) Kommt noch dazu, dass ich als Kind oft im Spital war, ich hatte immer wieder Unfälle und so weiter. Und ich mag mich erinnern, im Kinderspital gab es eine freiwillige Helferin mit dem Bibliothekswagen, die kam einmal in der Woche vorbei mit diesem Wagen. Und das war wirklich so, ich weiss auch nicht... Wie wenn man bei einem Alkoholiker mit der Mini-Bar vorbei fährt. Und einmal hatte ich einen Schädelbruch und durfte nicht lesen. Ich kann mich erinnern an dieses Gefühl, wie die mit dem Wagen vorbei fuhr und ich durfte nicht lesen. Und Lesen und Schreiben, also einfach Geschichten, waren für mich auch immer so ein Fenster in eine andere Welt und das war immer da und dieses Bedürfnis, bis zur Abhängigkeit, das war auch immer da. (MM3\_2) Die Frage, ob ich das will, hat sich überhaupt nie gestellt. Die Frage ob ich das kann, ob ich das darf und so weiter, die stellt sich bis heute immer wieder. Aber das Wollen war immer da.

*Was ist so wichtig an diesen Geschichten?*

Keine Ahnung. (lacht) Keine Ahnung, ich weiss es nicht. Es ist wirklich wie ein Schritt in eine andere Welt, The Matrix oder so, es ist... Ich lebe in verschiedenen Welten, ich lebe nicht nur hier, vielleicht ist es das, es ist ein gewisses Macht-Gefühl natürlich auch. (MM4)

*Dann geht es vielleicht auch darum, sich aus dieser Welt wegzudenken?*

Ja, aber das ist alles nicht so bewusst. (MM5) Ich habe auch nicht das Gefühl, dass ich meine Texte gestalte. Ich habe nicht sehr viel Einfluss auf das, was ich schreibe oder meine Figuren machen, aber es ist wirklich so eine Art Parallel-Universum, das mir manchmal... Also manchmal sind mir meine Figuren fast näher als Menschen, mit denen ich im Alltag zu tun habe. (MM6) Sie sind, ähm, sind immer da. Klingt ein bisschen wahnsinnig, aber äh...

*Sie haben vorher erwähnt, dass sich auch heute noch die Frage stellt, ob Sie das dürfen. Wollen, das tun Sie, aber Sie sind sich nicht sicher, ob Sie schreiben dürfen? Die Frage nach dem Selbstbewusstsein, der Entscheidung «Doch, ich bin Autorin!», können Sie dazu etwas sagen?*

Ähm. Autorin... Wir hatten mal in einer Schreibgruppe eine Diskussion, weil sie wollten sich nicht mehr Schreibgruppe nennen, sondern Autorinnen-Gruppe. Und ich bin jemand, der schreibt. Das ist meine Definition. Schriftstellerin bin ich, weil ich vom schreiben lebe. Aber ich war schon vorher jemand, der schreibt. Und mit Selbstbewusstsein hat das nichts zu tun, es ist mehr einfach das Wissen, dass ich das mach. Ich habe ja am Anfang, also ich habe ja mit ca. 20 damit begonnen, Romane zu schreiben, zu erfinden... Das war für mich so ein, wie so ein Schritt zurück zu dem, was ich als

Kind gemacht habe, zurück in die Geschichten, weg vom Persönlichen. Heute ziehe ich diese Grenze nicht mehr so eng. Aber als ich dann quasi einen Roman hatte und dann noch einen und noch einen, dann wollte ich die auch veröffentlichen, das war immer klar. Und dann habe ich ja sechs Jahre lang einen Verlag gesucht und sechs Jahre lang Absagen gesammelt und meine ersten drei Bücher im Eigenverlag herausgegeben. Also die Putzfraueninsel, kein Verlag gefunden. Ähm, die Absagen waren immer sehr direkt: *Sie haben überhaupt kein Talent, sie werden nie ein Buch veröffentlichen.* Die Kritiken sind auch, zum Teil bis heute, sehr negativ. Es gibt bis heute Expertenleute vom Fach, die sagen: *Warum darf die Moser ein Buch veröffentlichen? Die kann nicht schreiben.* Dass ich es trotzdem mache, hat nichts damit zu tun, dass ich finde 'Ihr habt doch keine Ahnung, ich bin super', sondern es ist einfach das Bewusstsein 'Aber das ist das, was ich mache, das ist das, was ich bin. Ich bin jemand, der schreibt'. (MM7) Ich hatte einfach Glück, dass es auch immer Leute gab, die das lesen wollte, was ich geschrieben hab. Und auch durch die Veränderungen durch, ich schreibe heute ja nicht mehr gleich wie vor 25 Jahren. Also meine Bücher heute sind ganz anders, als meine ersten Bücher. Und doch gibt es immer noch Leute, die das offenbar gerne lesen. Und das ist etwas, das ich nicht erklären kann, ähm, das ist wie so eine Welle, auf der ich schwimme und bei der ich denke: Hoffentlich geht es noch ein Weilchen gut. Je älter, das ich werde, desto weniger Chancen hätte ich, irgendwas anderes zu arbeiten. Also wenn das alles zusammenbricht, dann, dann weiss ich auch nicht. Dann müssen meine Söhne für mich sorgen (lacht). Oder wie viel verdient man nach so einem Master?

(lacht) Also, ähm...

Ich habe nicht gemeint, dass Sie mich ernähren müssen.

*Wenn ich genug Geld habe, teile ich gerne. Ähm, okay, ich versuche das jetzt nochmals richtig zu verstehen: Es gab sechs Jahre lang harte Kritik, das tat sicher auch weh...*

Ja, natürlich.

*Aber es hat nicht entmutigt?*

Nein, es hat eigentlich sogar verstärkt, mit jeder Absage, wenn man dann im Freundeskreis so, eben die Leute verlieren irgendwann die Geduld und sagen: «Schreibst du immer noch? Hast du jetzt endlich mal ein Buch draussen? Aber du machst immer noch weiter? Wieso?» Also diese Fragen, warum hörst du nicht auf mit dem Seich, die hingen immer in der Luft, wobei ich auch viel Unterstützung hatte. Ich habe eine Buchhändler-Leere, war mit vielen Book-Nerds zusammen und eigentlich mit jeder Absage ist es stärker geworden, das Gefühl, doch ich will das. Und ich habe dann begonnen, meine eigenen Spielwiesen zu suchen. Also ich habe mit meinem ersten Mann, der hatte eine Buchhandlung, so ein Heft heraus gegeben, das eigentlich ein Werbemittel war für die Buchhandlung, Sans Blaque, Magazin für Schund und Sünde. Da hat zum Beispiel Stefan Zweifel seine ersten Übersetzungsversuche veröffentlicht, der war damals wohl noch ein Gimi-Schüler, und ich habe dort so erste Kurzgeschichten veröffentlicht. Neben all den Buchbesprechungen, die wir gemacht haben. Und dann hat mal die Sonntagszeitung eine Kurzgeschichte abgedruckt, also es ist dann immer so ein wenig... Ich habe einen Fotoroman gemacht für das Heft, mit meinen Freunden und Freundinnen, den wollten sie dann für irgendeine Fernsehsendung, das ist alles sehr lange her, aber es hat so, ähm, ich habe mir dann immer selber eine Möglichkeit gesucht, um das, was ich gemacht habe, auch in irgendeiner Form herauszugeben. Das war damals auch die Mentalität, es war nicht so, man war nicht so Establishment-gläubig, es war fast schon ein Gütezeichen, dass man von der offiziellen Seite abgelehnt wurde – und dann hat man es halt selber gemacht. Das sind auch all diese Magazine, die es damals gegeben hat, das war ein anderer Zeitgeist.

*Das war wahrscheinlich sehr wichtig für Sie, um weiter zu machen. Dass da immer auch etwas Nahrung gekommen ist.*

Ja.

*Haben Sie Ihre ersten Texte eigentlich auch Ihrem Vater gezeigt?*

Nein, mein Vater ist gestorben als ich 21 war. Und ich weiss noch, ich habe meinen ersten Roman, als ich ihn im Spital besucht habe in München, einem Verleger zeigen wollen, den ich praktisch dazu zwingen wollte, ein Buch herauszugeben, aber da war mein Vater schon recht krank. Er wusste, dass ich das will. Und er fand, ähm, er hat mir mal eine Karte geschrieben, auf der stand, dass die Momente am Schreibtisch bis auf wenige Momente in der Liebe die glücklichsten Momente gewesen seien und deshalb quasi: Mach! Aber auch immer die Sorge oder die Vorsicht, die Warnung vor der Zurückweisung. Und das ist etwas, wofür ich meinem Vater extrem dankbar bin, das er mir nicht bewusst weiter gegeben hat. Aber ich habe bei ihm gesehen, was passiert, wenn man sich zu stark identifiziert mit dem, wie man wahrgenommen wird. Für mein Vater war das ein riesiges Thema. Wie werde ich von aussen wahrgenommen? Welche Bedeutung habe ich im Literaturbetrieb? Als er starb, stand in der ZEIT: Es ist einer gestorben, den man schon vergessen hat. Und wäre mein Vater nicht schon tot gewesen, so hätte ihn das umgebracht. Jedes Mal, wenn ich an das denke, gibt es mir einen... ähm. Aber trotzdem. Es ist, wie bei Obelix, der in den Trank gefallen ist: Ich bin als Kind so getränkt worden von dem, ähm, ich habe das so mitbekommen, wie mein Vater bestimmt war von diesem Bedürfnis nach mehr Anerkennung. Ich konnte das als Kind nicht analysieren oder verstehen, aber ich habe einfach gespürt, dass... Da ist etwas, das nicht gut ist. Und das, ähm, eben, ich habe kein übertriebenes Selbstvertrauen. Aber irgendwie hat mich das geschützt davor, das zu ernst zu nehmen, wenn ich eine schlechte Kritik erhalte, wenn ich Absagen bekomme... Auch wenn ich gelobt werde, ich nehme auch das nicht so wahnsinnig ernst.

*Das was Ihnen Ihr Vater auf die Postkarte geschrieben hat, ist wunderschön, dass die Momente am Schreibtisch mitunter die schönsten sind. Wie ist das für Sie, wenn Sie am Schreibtisch sitzen? Was passiert da?*

(lacht) Sie stellen einfache Fragen, die man in einem Satz gut beantworten kann... Meine Körpertemperatur steigt (lacht)... Nein, ähm. (überlegt) Ich weiss nicht, ob ich sagen kann, dass ich am glücklichsten bin am Schreibtisch, aber ich habe ganz klar das Gefühl, dass ich da mein natürliches Biotop finde, mein, ähm, meinen Aggregatzustand. Also ich habe einfach das Gefühl, ich bin, wenn ich schreibe, am meisten mich selber. So bin ich gemeint, als jemand, der schreibt. Da fühl ich mich ganz, ähm, ... wohl ist auch das falsche Wort. Hm. Ich weiss nicht, das ist für mich einfach das Normalste, Vertrauteste, Natürlichste. Wenn ich schreibe, denke ich nicht darüber nach, was ich mache. Wenn ich zur Tür raus laufe, dann denke ich Dinge wie 'Hoppla, hoffentlich stolpere ich nicht über diese Schwelle...' (lacht) Das ist eigentlich, sobald ich vom Schreibtisch aufstehe, finde ich das Leben schon wieder ein bisschen schwierig, ein bisschen kompliziert auch. Auch aufregend und schön und was immer... Aber dieses Fisch im Wasser-Gefühl habe ich nur am Schreibtisch. (MM8)

*Also ich verstehe das jetzt auch so, dass Sie beim Schreiben am stärksten bei sich selber sind, am meisten sich selber sind. Aber man muss sich selber dann ja auch aushalten. Es ist ja auch einsam.*

Nein! Es ist überhaupt nicht einsam. Es ist ja bevölkert. Ich empfinde das überhaupt nicht so. Ich finde es viel einsamer, unter echt lebenden Menschen zu sein und zu denken «Hä?». Aber das ist etwas, das haben Sie sicher auch schon bei anderen Interviews gehört, das ist auch etwas, das man in vielen Schriftsteller-Biografien findet, ich glaube, am Anfang ist bei jedem Schriftsteller das Gefühl «Wo bin ich hier? Was soll das alles?» Und aus dieser Verunsicherung heraus, beginnt man, ganz genau hinzuschauen und dann schreibt man auf, was man beobachtet. Und dieses Beobachten ist ein Überlebensmechanismus. (MM9) Ich habe noch nie von einem Schriftsteller gehört, der einfach, ähm, hallo Welt, da bin ich. Sondern es ist immer das Gefühl... eine gewisse Fremdheit. Es gibt unterschiedliche Bilder. Und glücklicherweise habe ich als junge Frau viel französische Literatur gelesen, und Camus schreibt in einem Buch, ich glaube bei der Beerdigung seiner Mutter, dass er so neben sich steht. Und sich beobachtet. Er trauert, aber er beobachtet sich auch beim Trauern. Und das sei der Beweis dafür, dass er Schriftsteller sei. Und ich habe das mit 16, 17 gelesen und gedacht: Ah, okay. Das ist es. Ich bin nicht wahnsinnig, ich bin Schriftstellerin. Es ist nur eine Definitionsfrage.

*Aber es gibt trotzdem diese Momente von Frust beim Schreiben?*

Ah, ja. Natürlich.

*Was machen Sie dann?*

Beeinflusst von den Franzosen glaube ich sehr an die *Ecriture automatique* und es ist wirklich meine Erfahrung, dass Schreiben etwas anderes ist als Denken und dann schreibe ich einfach «Scheisse, Scheissroman, blöde Figur» und dann schreibe ich «Mir fällt nichts ein, mir fällt nichts ein, mir fällt nichts ein...» Bis sich dann irgendein Schalter wieder umlegt, ich wieder drin bin und vergesse, dass ich das soeben alles noch einen Seich gefunden habe.

*Das Zitat von Camus war aus seinem Tagebuch?*

Ich glaube es. Ich habe das vor ca. 30 Jahren gelesen, ich kann es nicht beschwören. Müsste man nachschauen. Die Berdigung der Mutter kommt ja vor in... 'L'Etranger', nicht?

*Ich erinnere mich nur noch an die Sonne, die blendet.*

Jaja, genau.

*Es ist auch gar nicht so wichtig, mein Stichwort war das 'Tagebuch'. Und die Frage ist: Gibt es noch ein privates Schreiben, neben dem professionellen Schreiben?*

Ähm, es gibt nicht physische Tagebücher, aber wenn ich schreibe, läuft alles ineinander rein. Ich schreibe es tagebuchartig, also nicht wie ein Max Frisch-Tagebuch, keine gescheiterten Gedanken, sondern eher so «Scheiss Tag» oder so. To Do-Listen. Das fließt bei mir alles total durcheinander und ich beginne dann erst mit der Zeit damit, zu sortieren. Also ich pflücke etwas raus, bei dem ich finde: Ah, das ist eine Kolumne. Oder ich komme sehr schnell, wenn ich in einem Roman drin stecke, von, ähm, weiss auch nicht, ähm... Ich muss dringend die Hortensien einpflanzen, die stehen seit drei Tagen draussen, bis zu... Plötzlich ist es die Romanfigur, die die Hortensien einpflanzt. Und dann... ähm. Geht das da rein und dann muss ich beim Überarbeiten halt schauen: Okay, das sind jetzt meine Hortensien und das sind die Roman-Hortensien.

*Es gibt also kein physisches Buch, bei dem klar ist: Jetzt schreibe ich nur für mich selbst?*

Inhaltlich ist alles zusammen. Es ist manchmal physisch, dass, wenn ich unterwegs bin und keinen Computer zur Hand habe, dass ich etwas von Hand schreibe, aber inhaltlich ist es alles eines. Das ist ein Yoga-Prinzip, das ich aufs Schreiben anwenden. Es gibt das Yoga Sutra übers Asana Nr. 247: Die ideale Yoga-Stellung zeichnet sich aus durch ein Gleichgewicht durch Anstrengung und Leichtigkeit, Süssigkeit. Sucram. Und beim Schreiben ist es auch so, dass ich, ähm, ich habe äusserlich eine ganz klare Struktur. Ich schreibe jeden Tag, möglichst zur selben Zeit. Die halte ich auch ein, egal, ob ich dann hundertmal schreibe «Scheiss Tag, mir fällt nichts ein». Aber eben inhaltlich bin ich sehr frei und ich spare mir dieses Bewerten von «das ist Roman, das ist Tagebuch, das ist gut, das ist schlecht», dieses Bewerten verschiebe ich auf viel später. Ich schreibe einfach. Und das funktioniert sehr gut für mich. So habe ich keine Schreibblockaden. Juhui.

*Bei Autoren stellt sich ja auch immer die Frage, wie viel von ihnen eigentlich in den Geschichten drin stecken, die man da publiziert?*

Da habe ich eine super Antwort von der Pam Houston: Genau 47,6 Prozent.

*Gut, ich bohre jetzt trotzdem nochmals nach.*

(Kameramann findet das noch viel.)

*Stimmt, das ist doch noch viel.*

Ist es viel? Es ist weniger als 50%. Ich ähm, ich habe ja beides gemacht, also ich schreibe Romane und Kurzgeschichten und ich habe auch zwei Bücher veröffentlicht, bei denen so ganz klar deklariert war, dass die Geschichten autobiografisch sind, *personal essays*, würde der Amerikaner sagen. Oder auch in der Kolumne erzähle ich sehr offen aus meinem Leben. Aber was erzähle ich? Was lasse ich aus? Was betone ich? Was überspringe ich? Also für mich ist eigentlich, in dem Moment, in dem ich etwas erzähle, ist es Fiktion. Auch wenn es wirklich passiert ist. Ich glaube auch nicht, dass... Ich glaube, dass gewisse Stellen in Romanen hundertmal mehr von mir Preis geben, als eine Antwort in einem Interview oder ein persönlicher, wahrer Text. Unter Umständen ist es wahrer, als 'so und so und so ist es aber genau passiert'. Also in dem Sinne könnte man sagen: Es ist alles autobiografisch und nichts. Es tut mir leid, dieser Topos ist nervig. (lacht) Es ist alles eins. Aber man schafft mit sich, man arbeitet mit dem, was man hat, man gibt sich preis, da führt kein Weg dran vorbei.

*Und bei diesem Sich-peisgeben, beim Sich-aussetzen... Wir haben es ja am Anfang schon besprochen, da haben Sie keine Angst vor einer Zurückweisung?*

Nein, eben dadurch, dass ich das am Anfang so intensiv erlebt habe, ist die Angst nicht sehr gross. Und ich habe einfach von Anfang an begriffen, dass die Leute sowieso etwas denken. Also meine ersten veröffentlichten Geschichten waren ja Mordgeschichten: Mein erster Mord... Mein zweiter Mord... etc. Und da haben die Leute wirklich gedacht: Jesses Gott, hat diese junge, hübsche Frau, damals noch, so ein schweres Leben? Und, ähm, da kam der Vorwurf, ich rege die Jugend zu Gewalttätigkeit an. Und ich dachte immer: Ja, meinen die wirklich, ich habe 11 Morde begangen? Das kann doch nicht sein. Ich habe einfach sehr früh gemerkt, die Leute denken einäwäg etwas. Ich denke ja auch etwas, wenn ich ein Buch lese. Das hat sehr wenig damit zu tun, mit mir, und sehr viel mit dem Leser. Und ich habe null Kontrolle darüber. Also kann ich diese Energie anders einsetzen, also die Energie, die ich sonst brauchen würde, um mich zu schützen, damit man ja nicht das oder das denkt. Das nützt eh nichts, also bin ich einfach, eben, ich weiss, das ist mein Material, macht damit, was ihr wollt. Ich weiss, dass die Hälfte meiner Leser etwas denkt, das nichts mit dem zu tun hat, was ich bin oder sagen will, aber das ist auch okay, das ist das Recht des Lesers.

*Dann vielleicht nochmals einen Schritt zurück zur Wahrheit und Fiktion.*

Ich habe gesagt, eine Fiktion könnte wahrer sein als die Wahrheit.

*Und umgekehrt: Die Wahrheit kann fiktiver sein, als die Fiktion. Ähm. Also hat es auch schon die Momente gegeben, in denen sie geschrieben haben und dadurch die Wirklichkeit verändert? Dass Sie also etwas erst durch das Schreiben verstanden haben?*

Ja, das passiert sehr oft. Ich habe manchmal das Gefühl, dass ich nur schreibend gewisse Dinge verstehe. Das war schon immer so, dass ich die Sachen aufschreiben muss. Auch ganz banale Dinge, Alltagsachen, ich muss es nicht mal schwarz auf weiss sehen, aber der Akt des Aufschreibens... (MM10) Es gibt auch Sachen, die sich verändern durch das Aufschreiben, eben ob man irgendwo hängen bleibt oder etwas überspringt. Es ist interessant. (MM11\_1) Gerade im letzten Buch. Ein Teil der Geschichte ist absolut autobiografisch und genau 1:1 so passiert, vor ca. 25 Jahren, und das ist etwas, das ich lange... bei dem ich immer wusste, das ist eine Geschichte, das ist nicht nur etwas, das mir passiert ist, das ist eine Geschichte an sich. Und die hätte ich vor 25 Jahren ganz anders geschrieben. Und vielleicht hat es deshalb so lange gedauert, bis ich das aufschreiben konnte, mit einer gewissen Distanz. Aber das finde ich auch interessant, wenn man manchmal etwas aufschreibt im Moment, in dem es passiert, und es dann später wieder liest... Was ist denn jetzt wahr? Das, was ich damals darüber dachte? Das was ich heute darüber denke? Das, was andere aufgeschrieben hätten? Aufschreiben würden? (MM11\_2) Es ist eine wahre Geschichte, aber es gibt 100 Versionen davon. Also...

*Jetzt nähern wir uns dem therapeutischen Schreiben an und dem Ansatz, dass sich die Wahrheit jederzeit umschreiben, neu schreiben lässt, dass quasi nichts in Stein gemeisselt ist...*

Ja. Es ist eine Frage der Perspektive. Und das ist ja etwas, das man, wenn man sich mit der yogischen Philosophie oder

mit Buddhismus und so befasst, da geht es immer stark um Avidia, die falsche Wahrnehmung. Das finde ich sehr hilfreich, also nur schon mal das Konzept. Es ist nicht einfach so, das und das ist dir passiert, furchtbar, du Ärmste, sondern auch wie du es betrachtetest. Es gibt das buddhistische Konzept vom zweiten Pfeil. Also der erste Pfeil ist das, was dir passiert. Der ist nie tödlich. Aber der zweite Pfeil ist das, was du draus machst. Du liegst in der Nacht wach, du denkst drüber nach... Du erzählst es anderen, sagst: Jetzt musst du mal hören, was der.... Und das ist das, was dich vergiftet, das ist das, was dich am Schluss umbringt. Und das finde ich ein super Konzept. Auf eine Art finde ich es schon gut, das zu wissen, dass es diese Sichtweise gibt. Aber das wirklich zu erleben, kann man schreibend, ganz einfach. So habe ich unbewusst damit begonnen, diese Mordgeschichten zu schreiben. Ich habe einfach alles, was mich geplagt hat, umgebracht auf dem Papier, das war super. (MM12) Oder man kann etwas umschreiben, etwas aus einer anderen Perspektive schreiben, es gibt ganz viele Möglichkeiten. Man kann sich eine andere Familie erfinden. Immer. Aber das ist immer eine Erfahrung von: Du kannst es anders sehen, du kannst es auch so erzählen. Und das ist an sich sehr hilfreich. (MM13)

Heilsam.

Heilsam, ja.

*Jetzt bietet sich der Sprung ins therapeutische Schreiben an. Sie sind dem therapeutischen Schreiben bzw. der Poesietherapie sicher auch schon begegnet. Gibt es dazu Erfahrungen, Überlegungen?*

Also ich brauche das Wort 'therapeutisches Schreiben' explizit nicht, in meinen Kursen, denn ich kenne aus eigener Erfahrung den Unterschied zwischen Schreiben und Therapie und ich weiss, dass der Sinn der Therapie der ist, dass man besser zurecht kommt. Das Schreiben bewirkt unter Umständen das Gegenteil. Es kann durchaus sein und ist auch oft so, dass, wenn man über Sachen schreibt, wie wir es vorher besprochen haben, dass es glücklich macht, dabei hilft, etwas aus einer anderen Perspektive zu sehen, blablabla. Aber das heisst nicht, dass man dann im Alltag besser zurecht kommt, oft im Gegenteil. Deshalb finde ich es extrem gefährlich, das so zu verkaufen. Für mich ist das wirklich etwas anderes, weil beim Schreiben geht es am Schluss doch auch immer um den Text. (MM14) Und für den Text ist es besser, wenn man sich voll reinstürzt. Ich habe dieses Bild vom Bungee-Jumper, der vom Schreibtisch aus einen Schritt ins Leere macht. Keine Ahnung, was da unten ist... Und was für den Text besser ist, ist nicht unbedingt hilfreich für ein glückliches, angepasstes, effizientes Leben hilfreich. Und da muss man extrem aufpassen, dass man nicht etwas verspricht, das nicht möglich ist. Ja, das kann etwas in dir bewegen usw. Aber therapeutisch heisst, dass du in unserer Gesellschaft besser funktionierst, dass du nicht im Bett liegst, sondern aufstehst. Und schreiben führt nicht zum besseren funktionieren, schreiben führt zum Schreiben, zum besseren Schreiben. Und das Schreiben kann einem glücklich machen, aber nicht zu einem geölten Rädchen. (MM15) Und das ist das, wenn ich zu einer Therapeutin gehe, dann will ich besser funktionieren, das Leben wieder in den Griff bekommen. Schreiben ist das Gegenteil. Man müsste ein neues Wort erfinden. Ich würde noch eher Glück versprechen, als den therapeutischen Effekt. Wobei das mit dem Versprechen sowieso schwierig ist.

*Und wenn wir das Therapeutische jetzt nicht so betrachten, dass es einem zum geölten Rädchen macht in der Maschinerie, sondern dass man ein Stück weit selber die Federführung für sein Leben übernehmen kann? Dass ich selber ein Stück weit ein Gefühl von Macht über mein Leben bekomme, Mitmacht...?*

Auf dem Papier...

Ja, auf dem Papier.

Ähm. Hm. Es ist mehr der Reflex, das, was einem passiert, auch als Material zu sehen. Wie wahnsinnig anstrengend und kompliziert und schmerzhaft das sein muss, ... Ich denke. Nicht unbedingt. Man kann auch, wie jemand wie Peter Stamm, sehr sicher sein und über Leute schreiben, die (scheinbar) sehr sicher sind. Ich glaube eben, der Begriff «therapeutisches Schreiben» zieht Leute an, die mit Problemen und Dämonen zu kämpfen haben, und für diese Seelen die

Verantwortung zu übernehmen, ist mir persönlich... diese Verantwortung ist mir zu gross. Deshalb sage ich immer ganz klar, was Schreiben kann – und was nicht. Und ich hatte auch schon Leute, die in einer Therapie waren. Sagen wir beispielsweise: Jemand war so beschäftigt mit dem Umweltschutz, dass das so in eine Paranoia kippt und die Person überall die leidende Kreatur sieht: den Käfer, der vertrampelt wird, der Vogel, der vergiftet wird. Zum Schreiben muss man da voll rein, zum Funktionieren einen Schritt zurück. Kann ich jetzt, nur weil ich finde, dass das ein ungeheuer beeindruckender Text wird, sagen: Also, steige runter in den Wahnsinn. Kann ich das machen? Es gibt auch viele Menschen, die mit dem Schreiben Gerechtigkeit erreichen wollen: Schau, was mir passiert ist? Es gibt ganze Verlagsreihen, die damit gut Geld machen. Ich finde es nicht richtig, weil es nie funktioniert. Die Leute sind am Schluss doch enttäuscht, weil es die Wunde nicht schliesst. Auch wenn nachher vielleicht Leserbriefe kommen, die bestätigen: Das ist wirklich schlimm, was Ihnen passiert ist. Die Leute, die gemeint sind, die kommen nicht und entschuldigen sich und sagen: Es tut mir leid, dass ich dich vergewaltigt habe oder was auch immer. Das passiert nie. Also da bin ich einfach, ähm, vorsichtig. Mit anderen Leuten bin ich extrem vorsichtig. Mit mir nicht so. Ich weiss einfach, was ich mir zumuten kann. Ich weiss auch, wie ich wieder raus komme, aus irgendwelchen Abgründen. Aber mit anderen Leuten...

*Sie geben ja auch viele Schreibkurse...*

Nicht mehr so viele, wie auch schon.

*Trotzdem. Wenn ich Sie jetzt fragen würde, um was geht es da genau, in diesen Kursen. Was wäre Ihre Antwort?*

Uh, das ist alles streng geheim. (lacht) Mein Hauptanliegen ist es, die Leute, die das Gefühl haben, ich würde gerne schreiben oder ich habe früher gerne geschrieben – aber aus irgendeinem Grund haben sie das Gefühl, das kann ich nicht... ähm, ich hab auch nicht studiert oder ich weiss doch auch nicht. Ich hatte nie gute Noten im Deutsch oder was muss man denn da machen? Also mir geht es um dieses Befreien: Es ist eigentlich etwas so einfaches. Man braucht kein Material, man braucht keine anderen Leute, man braucht kein Geld, man braucht gar nichts. Man kann mit einem Bleistift hinten auf einem Kassenzettel anfangen, wenn man will. Und doch gibt es da eine riesige Hemmschwelle: Was passiert, wenn ich etwas schlecht schreibe? Was passiert, wenn ich das nicht kann? Und das, ähm, irgendwie so dieses Tür-Öffnen. Es ist wie eine Hebammenarbeit, die ich sehe. Ich sehe mich manchmal so als Befreierin von ungeschriebenen Geschichten. Auch eigennützig natürlich, weil ich gerne lese. Aber das ist extrem individuell. Also mir geht es dann auch darum, wenn ich diese Türe aufmach, zu schauen, okay, wie schreibe ich? Was ist meine Art, zu schreiben? Bin ich eher ein Proust oder ein Thomas Mann oder ein Peter Bichsel, also angelehnt, brauche ich viele Worte, brauche ich wenig Worte, brauche ich Adjektive, wie der Hermann Burger. Ich mache also nicht solche Kurse, wie vermeide ich Adjektive oder wie schreibe ich richtig. Das war im MAZ immer so ein Thema. Das interessiert mich: Was ist deines? Und wenn da acht Leute sitzen, dann sind das acht total unterschiedliche Schreibweisen. Und das fasziniert mich, das zu stärken und nähren und zuzuspitzen, zu radikalieren. Das finde ich extrem spannend. Garantien gebe ich auch keine, man könnte ganz viel Geld verdienen mit Kursen wie 'Wie ich ein Buch veröffentliche', aber das mache ich auch nicht. Ich bin sehr, ähm, ich habe einfach gewisse Grenzen, die für mich sehr klar sind.

*Und wenn Sie jetzt einen Teilnehmer/eine Teilnehmerin haben, der/die hoch hinaus will mit dem Schreiben, bei denen die Schreibe aus Ihrer persönlichen Perspektive nicht «verhebt», sagen sie dann da nichts, weil Sie aus eigener Erfahrung wissen, dass man sich irren kann?*

Das gibt es viel, das Leute denken, sie schreiben im nächsten Jahr einen Bestseller. Aber das verläuft sich wie von selber, nur schon, wenn sie begreifen, wie viel Arbeit damit verbunden ist. Äh, ich beginne ja immer damit, ich trenne das Schreiben vom Denken und der erste, intuitive Entwurf ist nicht der letzte. Wenn man etwas rausgeben will, muss man mindestens drei bis fünf Schritte noch machen, überarbeiten. Das mache ich mit jedem Text, auch mit dem kleinsten, mehrere Versionen. Dann finden die ersten schon: Aha... Und bei diesem Teil der Überarbeitung werden es schon weniger, es siebt sich wie von selber aus. Und mir geht es mehr darum, geht es jemandem darum, zu schreiben oder will er geschrieben haben, veröffentlicht werden. Da bin ich sehr klar. Und wenn ich merke, dass es jemandem darum geht, ein Buch so zu schreiben wie 'Jetzt hab ich das und das gelesen und jetzt mach ich das auch so, weil das war sehr

erfolgreich', dann lass ich das nicht durchgehen. Wenn aber jemand wirklich das eigene verfolgt, dann geht es nicht darum, ob mir das persönlich gefällt, ob ich das persönlich gerne lesen würde, sondern ob es wirklich seines/ihrer ist. Und dann je nachdem, wie weit sie kommen, also wenn sie nach der ersten Absage schon finden: Also gut, dann lass ich das mit dem Schreiben. Dann lasse ich sie auch ein bisschen fallen, weil ich dann finde, okay. Aber das sortiert sich wie von selber aus. Also ich bin schon sehr streng, wenn ich finde, jemand ist völlig auf dem Holzweg. Aber mit den Vorstellungen, nicht mit dem Schreiben.

*Gibt es jetzt irgendetwas, das wir vergessen haben, bei dem Sie aber finden, das wär jetzt schon noch wichtig gewesen?*

Ähm. Meine Kinder haben in Amerika in der öffentlichen Schule neben dem Aufsatzschreiben «Creative Writing» als Schulfach gehabt. Das fände ich eine gute Einführung. Wenn man von klein an lernen würde, okay, es gibt ein Schreiben nach Regeln, aber es gibt auch ein Schreiben, bei dem es darum geht *Wie sage ich's?* Dann hätte man nicht dreissig Jahre später all diese Leute, die sagen «Ich würde ja gerne, aber man hat mir gesagt, ich könne das nicht.»

*'Creative Writing' ist in Amerika sehr verbreitet.*

Es ist einfach normal, ja, es ist ein Teil davon. Das heisst überhaupt nicht, dass man nachher Schriftsteller werden muss, aber es geht darum, dass man die eigenen Bilder findet, die eigenen Worte. Das hat einen Wert.

*Haben Sie oft mit Kindern zu tun, die schreiben?*

Nicht so oft, aber ich habe bei Schulhausromanen mitgemacht, mit diesen so genannten schwierigen Jugendlichen. Das habe ich sehr, sehr gerne gemacht. Ich arbeite sehr gerne mit jungen Leuten. Und das war interessant, weil das Jugendliche waren, die überhaupt keine Unterstützung von zu Hause hatten und keine Erfolgserlebnisse in der Schule... Und wenn sie dann merken, die meint das ernst, ich darf wirklich schreiben, was ich will und dann so die ersten Phasen von Sex- und Gewaltfantasien durch sind und ich es immer noch ernst meine, dann sind die wirklich nicht mehr zu stoppen und haben dann auch nicht diese Zweifel, dann ist es dort vielleicht gut, dass man nicht so viele Vergleiche hat. Eine Journalistin hat mal zu mir gesagt, also die hat mir quasi vorgeworfen 'Da kann ja jeder kommen und ein Buch schreiben. Ich könnte auch ein Buch schreiben, aber ich weiss, dass ich nicht Kafka bin.' Hoffentlich. Ich bin auch nicht Kafka, niemand ist Kafka. Aber diese Kids haben dann diese Angst nicht. Die denken sich: Ich erzähle jetzt eine Geschichte, in der David Beckham mein Chauffeur ist und ich ein Weltstar bin und dann haben sie eine Villa mit einem Boden aus Glas und Spass beim Schreiben – und denken nicht: Aber es ist nicht Kafka. Das ist spannend.

*Ganz zum Schluss noch ein kleines Spielchen... Bitte vervollständigen Sie die Sätze, die ich anfrage:*

*Wenn man mir das Schreiben wegnehmen würde, dann...*

... würde ich mich in meinen Kopf zurück ziehen und dort weiter schreiben und dann würde man mich bald in ein schönes Zimmer mit gepolsterten Wänden sperren, wo mich niemand mehr stören und vom Schreiben abhalten würde.

Wehe, wenn sie losgelassen.

*Ich glaube ich schreibe vor allem, weil...*

...ich lieber schreibe, als nicht schreibe. (MM16)

*Wenn ich anderen ein Geheimnis über das Schreiben verraten dürfte, dann wäre das:*

Es ist ganz einfach. Es ist ganz einfach.

*Ohne Schreiben wäre die Welt...*

... für mich zu viel. (MM17)

*Wenn Ihnen jemand sagt: Lassen Sie das mit dem Schreiben!*

Dann ziehen sie sich den Kopfhörer an, lächeln sie freundlich, wenden Sie sich ab und wieder ihrem Schreiben zu.

\*

MMx: ANGABEN ZU MOTIVATION/SCHREIBERFAHRUNG (-> QUALITATIVE INHALTSANALYSE)

\*

AUSGEWÄHLTE QUOTES FÜR PUBLIKATION:

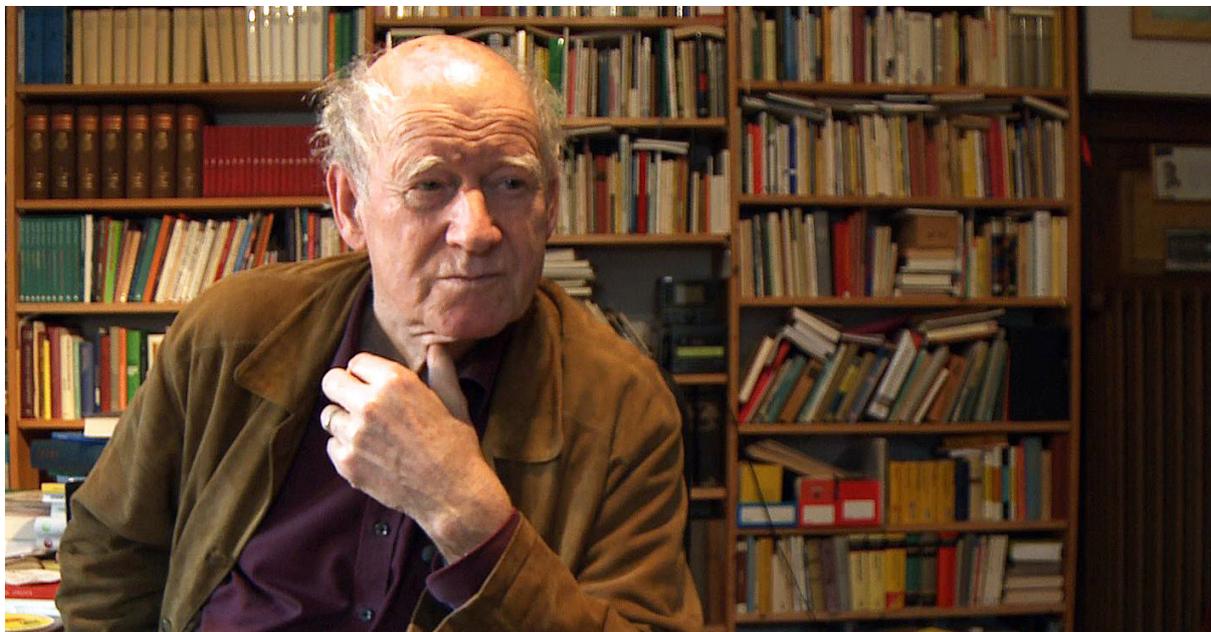
*«Ich schreibe einfach lieber, als nicht zu schreiben. (...) Beim Schreiben fühle ich mich wie ein Fisch im Wasser.»*

-> keine weiteren Quotes für die Publikation, dafür wurde das Interview in überarbeiteter Form abgedruckt («Ohne mein Schreiben wäre mir die Welt zu viel», ab Seite 18).

## 5. INTERVIEW MIT FRANZ HOHLER

3. Februar 2014, 15:00 Uhr, Schreibatelier Franz Hohler, Zürich-Oerlikon

### «ICH SCHREIBE, UM DIE WELT ZU ERZÄHLEN»



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 neuester Roman «Gleis 4» wurde 2013 veröffentlicht. Mehr: [www.franzhohler.ch](http://www.franzhohler.ch).

\*

AK: Wann hat die Geschichte Ihres Schreibens angefangen?

FH: So etwas kündigt sich an – und bei mir recht früh. Sobald ich lesen konnte, schrieb ich auch. Als 7-Jähriger. Ich fand es toll, dass man mit Buchstaben die Welt zusammen setzen kann, und ich habe mir immer gewünscht, ich könnte das auch. (FH1) Am Anfang schrieb ich ganz kleine Geschichten und kleine Gedichte, ich hatte zum Beispiel sehr gerne die Kombination mit Zeichnungen. Ich bin noch die Globi-Generation, habe Globi-Bücher gelesen, aber auch Wilhelm Busch, das hat mir sehr gefallen als Kind. Diese Zeichnungen, die einprägsamen Verse. Eines meiner allerersten Werke, das ich etwa mit acht gemacht hab, war so ein... Heute würde man sagen: ein Comic, wo immer ein Vers und eine Zeichnung zusammen gehörten. «Auf einem Pferd Herr Fadian sich sieht die schöne Landschaft an.» Dann sieht man einen auf einem Pferd. Und dann kommt ein Zoom auf das Füdli vom Pferd und man sieht eine Wespe, die ins Füdli sticht. Das Ross brennt durch, Ross und Reiter stürzen in eine Schlucht. Am Schluss, beim zweitletzten Bild, sieht man dann, wie er mit seinem Kopf auf einen spitzen Stein fällt und der Schädel zertrümmert. Der hatte keinen Helm, das kam gar nicht in Frage. Man ist ja nicht interessiert an der Unfallverhütung, sondern man will dramatische Unfälle als Kind. Und dem Pferd hat es den Hals aufgerissen und Ströme von Blut sind heraus geflossen und am Schluss hiess es dann: «Und die Moral von der Geschichte, lass dich von Wespen stechen nicht.» Und dann habe ich immer Verse geschrieben und als ich ins Gimi ging, in Olten bin ich aufgewachsen, begann ich damit, Kurzgeschichten zu schreiben und habe sie dem Oltener Tagblatt geschickt. Und die haben sie genommen. Und haben gesagt, sie nähmen dann auch noch eine andere, wenn es wieder mal eine gibt. Das war für mich rückblickend eine starke Motivation oder eine Ermutigung, auch. Dass ich gesehen hab, dass man das brauchen kann oder dass es jemanden gibt, der das brauchen kann. Ich wurde dann manchmal auch angesprochen darauf, von Leuten die ich kannte, in der Stadt: Ich hab deine Geschichte gelesen. (FH2) Und dann hatte ich aber auch immer, das kam dazu, das Gefühl, dass eine Geschichte erst dann fertig ist, wenn man sie vorgetragen hat. Das ist ein Stück weit auch mein Glaube an die mündliche Überlieferung. Und ich habe meine Sachen sehr gerne vorgetragen, das führte dazu, dass ich auch immer im Schülertheater mitmachte, ein Caba-

ret-Programm hatte mit Kollegen und Kolleginnen zusammen. Und später, als ich an der Uni war, wollte ich das wieder machen. Die Kollegen waren nicht mehr da, also dachte ich: Mache ich es allein. Dann habe ich ein Solo-Programm gemacht, literarisch-musikalisch verspielt, *Solicato* hat das geheissen. Und das ging so gut, dass ich eingeladen wurde, das Programm in Berlin zu spielen, in München, in Düsseldorf, dass ich ein Jahr von der Uni wegging und mir sagte, jetzt mache ich mal das. Und dieses Jahr, das dauert bis heute. Ich ging nicht mehr zurück an die Uni, mein Studium blieb unabgeschlossen.

*Da war jetzt schon ganz viel mit drin. Ich mache nochmals zwei, drei Schritte zurück.*

Gut, ab jetzt antworte ich kürzer.

*Sie haben also schon als Kind geschrieben. Haben Sie die ursprünglichen Geschichten bereits den Leuten gezeigt, also beispielsweise diesen Comic?*

Ja, den habe ich den Eltern auf die Weihnachten geschenkt.

*Was war deren Reaktion?*

Ja, ich meine, die haben gelacht und Freude gehabt. Einfach, dass ich so was mache.

*Und als Sie als Kanti-Schüler eine Geschichte an die Zeitung geschickt haben: Was hat Sie dazu ermutigt?*

Einfach das Interesse am Schreiben. Und eben der Wunsch, das, was die Autoren machen, die ich gerne gelesen hab, selber auch zu probieren. Ich denke, das kann man letztlich nicht viel anders erklären, als dass es einem 'dort' hin zieht, es einem Freude macht, man denkt: Das würde ich auch gerne machen. (FH3)

*Und dann transportieren Sie etwas mit diesen Geschichten. Hatten Sie da für sich eine Mission, wollten Sie den Leuten etwas verklickern oder ging es in erster Linie darum, zu unterhalten?*

Es ist in erster Linie darum gegangen, eine Geschichte zu erzählen. Mit einem Motiv zu spielen, das etwas Ungewöhnliches hergab. Ich mochte immer das Groteske, das Skurrile. Auch das Fantastische, also das, was – sagen wir mal – ein Stück von der realen Welt abweicht, ins Surreale. (FH4) Ich hatte beispielsweise «Der 35. Mai» von Erich Kästner sehr gerne, ich las sehr gerne Kästner, weil mir der Humor gefallen hat von ihm, ich hatte gerne lustige Sachen. Die Geschichte erzählt von einem Jungen, der einen etwas ausgefallenen Onkel hat, den er einmal in der Woche besucht – und dann geht er dort hin und der Onkel sagt: «Ah, heute ist ein besonderer Tag, heute ist der 35. Mai.» Und auf dem Kalenderblatt steht der 35. Mai. «Das müssen wir ausnützen.» Dann macht er eine Schranktüre auf und dahinter führt eine Treppe hinab, die sie dann runtersteigen. Und dann landen sie bei der Südsee. Solche Dinge hatte ich sehr gerne (lacht). Und ich dachte mir, so etwas kann ich vielleicht auch.

*Gab es neben dem Schreiben, das Sie weiter gegeben haben oder eben sogar vorgelesen, vorgetragen, gab es daneben noch ein privates Schreiben?*

Das ist noch schwierig zu sagen. Also natürlich: Zuerst schreibt man für sich selber, glaube ich, man schreibt für sich selber. Und dann, wenn man mit etwas fertig ist, dann schaut man es an und denkt, ähm, ist das gut genug, dass man es auch irgendwo hin schicken kann, zum Beispiel ein Gedicht. (FH5) Hin und wieder hab ich auch Gedichte veröffentlicht. Und dann kommt das ganz normale Mass der Realität, ob etwas genommen wird oder nicht. Ich glaube, früher war das noch einfacher. Wir hatten in Olten 20'000 Einwohner. (...) Es gab drei Tageszeitungen, drei! Bei 20'000 Einwohnern: eine katholische, eine sozialdemokratische und eine freisinnige. Und wir hatten die freisinnige abonniert, das Oltener Tagblatt, aber das heisst, ich hatte damals drei Adressaten zur Auswahl, um etwas hinzuschicken. Heute ist das Oltener Tagblatt nur noch das Kopfblatt der grossen Mittelland-Zeitung. Gut, heute würde man ins Internet gehen und

etwas in einen Blog stellen, aber ob das die gleiche Aufmerksamkeit findet, ist eine andere Frage. Das Internet, das ist eine Meeresbrandung, die auf einen zugespült wird, bei der man eigentlich fast nur in der Defensive ist: Oh, muss ich das auch noch lesen!

*Es kamen also schon sehr früh Erfolgserlebnisse. Da waren Sie bestimmt sehr stolz, dass Sie es bereits in diesem jungen Alter mit Geschichten in die Zeitung geschafft haben.*

Ja, schon noch.

*Wie wichtig ist es Ihnen heute, was die Leute von Ihrer Schreibe halten, von Ihren Texten? Also dass da etwas Positives zurückkommt in Form von Energie und Feedback?*

Das ist mir immer noch sehr wichtig, das gehörte ein Leben lang zu dem, was mir wichtig ist: dass man nicht ins Leere raus arbeitet. Das Feedback muss nicht mal unbedingt positiv sein, aber dass ein Echo kommt: (FH6) «Ich hab's gelesen, ich hab's gehört. Dort haben Sie einen Fehler gemacht.» Ich erhalte viele Korrekturen, interessanterweise. Oder, wenn man etwas falsch schreibt, das aus dem wirklichen Leben stammt, dann bekomme ich sofort die Quittung, zum Teil mehrfach, wenn ich beispielsweise Westen mit Osten verwechselt habe, dann melden die mir das: «Übrigens, auf Seite 116, wenn man den Lägern-Grat aufgeht, dann ist Wettingen im Osten nicht im Westen...» (lacht) Ähm. Oder auch zu sehen, dass etwas überhaupt wahrgenommen wird. (FH7\_1) Ich hatte ein sehr lustiges Erlebnis, vorgestern, da stieg ich in Oerlikon in den Zug. Da kam eine Frau heraus, liest ein Buch, steigt also lesend aus und ich seh, das ist «Gleis 4», das sie liest. Wir waren aber auf Gleis 1 (lacht). Dann stieg ich ein, habe nochmals rausgeschaut, da ist man natürlich nachher schon etwas giggerig, und ich hab dann gesehen, dass sie weiter gelesen hat, auf dem Perron, dann ist der Zug abgefahren. Und ich dachte mir: Voilà, you made it. Wenn man Leute antrifft, die im Gehen noch dein Buch lesen, das ist ein wunderbares Erlebnis, das muss ich zugeben. (FH7\_2)

*Wenn die wüsste, dass Sie vorbei marschieren sind, die hat Sie wahrscheinlich gar nicht registriert.*

Das macht gar nichts. (lacht)

*Wahrscheinlich gibt es eine Menge Leser, die Sie seit Jahren begleiten. Die Sie auch persönlich kennen gelernt haben, durch die Lesungen, durch die Feedbacks. Haben Sie die beim Schreiben vor Augen?*

Ich denke eigentlich nicht ans Publikum. Es gibt eine Ausnahme, das ist, wenn man für Kinder schreibt, dann denke ich während dem Schreiben schon an das mögliche Auffassungsvermögen oder ob das noch drin liegt für Kinder, eben auch ans Vokabular. Oder für eine ganz spezielle Situation: Wenn ich gebeten werde, in Deutschland die Schweiz vorzustellen in einem Text, dann denke ich natürlich an die Deutschen und daran, was die wohl wissen oder eben vor allem nicht wissen über die Schweiz. Es gibt so Situationen. Oder etwas, das eben in eine bestimmte Situation eingebettet ist, also wenn es eine Ansprache ist, zum Beispiel, dann denkt man schon auch daran, was denn das für ein Anlass ist, was für ein Rahmen, warum man auch zugesagt hat, wer wohl dort sein wird. Dann schon. Aber sagen wir, nehmen wir den letzten Roman: «Gleis 4». Kein Gedanke ans Publikum, sondern ich muss mir überlegen, wie ich die Geschichte angemessen erzähle.

*Gibt es da Rituale beim Schreiben? Also nehmen wir gerade das Beispiel «Gleis 4», das ich übrigens auch gelesen habe...*

Ah, danke. (lacht)

*Ähm, gibt es da Rituale, wie Sie an ein Buch herangehen, wie Sie daran arbeiten? Sind Sie beispielsweise einer, der immer am Morgen schreibt oder einfach dann, wenn es Sie packt? Brauchen Sie einen Spaziergang zwischendurch. Kurz: Wie schreibt der Franz Hohler?*

Gut, ein kleines Ritual ist... Ich zünde eine Kerze an (zündet eine Kerze an). Deshalb hat es auch immer eine Kerze auf meinem Schreibtisch. Es gibt inzwischen schon Leute, die das wissen und mir eine Kerze schenken. Das ist eine Kerze von einer Veranstalterin von einer Lesung. Also das gilt für hier, wenn ich da bin. Und ich schreibe sehr gerne hier. Ähm, (überlegt), die Frage ist etwas, also Sie haben gesagt, wenn es einem packt... Also in dem Moment, in dem ich mich entscheide, etwas zu schreiben, etwas Längeres, dann wird das zu einer Arbeit, für die ich ein Zeitfenster brauche bzw. bei der ich mir überlege, wann kann ich an der schreiben, wie lange geht das etwa. Wo muss ich mir die Zeit nur für das nehmen. Und dann schreibe ich gerne von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr, am Morgen. Ja. Und sonst, wenn ich keine Lesung abgemacht habe oder keine Verpflichtungen habe, dann nehme ich den Nachmittag für Administratives oder für Zeug, das weniger geistige Energie braucht, also wenn man beispielsweise Telefonate erledigen muss, über Verträge reden, Interviewfragen beantworten. Obwohl, ich gebe mir Mühe, dass ich die mit höchster, geistiger Präsenz beantworte. Aber so ein Interview mache ich lieber am Nachmittag, ich hab's gerne, wenn es Mittag wird, habe ich gerne das Gefühl, dass ich bereits was gearbeitet habe. Oder ich hab, pathetisch gesagt, an meinem Werk gearbeitet. Wenn es dann aufs Fertigmachen zugeht, also wenn da auch eine Ungeduld hinzu kommt, dann kann ich auch am Nachmittag schreiben oder sogar am Abend.

*Und in der Nacht?*

In der Nacht weniger. Kommt vor, dass ich... Also, dass ist auch schon vorgekommen, dass ich nachts um 3.00 Uhr erwacht bin und dachte, gopfeteri, ich muss das anders schreiben. Dann mache ich mir vielleicht ein paar Notizen, versuche, eine andere Wendung zu finden, und dann geh ich wieder schlafen. Das sind dann die wenigen Momente, in denen ich meiner Frau am Morgen sage: Heute Nacht habe ich als Genie gearbeitet. (lacht) Aber ich bin eigentlich kein Nachtarbeiter. Aber am Morgen... Und wenn ich am Abend noch weiter schreiben möchte, dann trinke ich beispielsweise keinen Wein. Ich bin ein o-Promille-Arbeiter.

*Schon immer gewesen?*

Eigentlich ja. Ich trinke sehr gerne Wein, aber das hat für mich einen entspannenden... bis hin zur Benebelung, wo ich denke: Ah, jetzt längt's. Aber meine Konzentration fördert es nicht.

*Jetzt gelingt Ihnen ja sehr vieles. Aber: Ich bin mir sicher, es gibt auch bei Ihnen die Momente, bei denen Sie anstehen mit Ihren Texten, nicht glücklich sind, mit dem, was kommt...*

Hm-m.

*... kritisch sind mit sich selber, vielleicht sogar hässig. Können Sie etwas zu Ihren Schreibkrisen sagen?*

Die gibt es schon. Also zum Beispiel, dass ich eine Erzählung anfangen... Ich schreibe gerne Erzählungen, letztes Jahr ist ein Band mit meinen gesammelten, längeren Erzählungen erschienen. Und ich rede jetzt von längeren Erzählungen. Und dann komm ich nicht weiter, bei diesen Erzählungen, weil mir nicht einfällt, wie ich das, ähm, wie ich die zu Ende bringen könnte. Dann lege ich sie weg und mache etwas anderes. Es kommt vor, selten, aber ich nehme jetzt doch ein Beispiel, dass etwas, ähm, wie lange ist die liegen geblieben...? 15 Jahre, mindestens! Liegen geblieben als angefangene Erzählungen, ich hab so ein Mäppchen. Und dass ich, als ich am Erzählband «Die Torte» gearbeitet habe, da dachte ich, da würde ich gerne noch eine Erzählung schreiben mit dem und dem Motiv und da kam mir in den Sinn: Ich hab doch eine mal angefangen, bei der ich nicht weitergekommen bin. Und dann nahm ich sie wieder nach vorne und wusste, wie sie weiter geht. Also, das ist eine relativ lange Inkubationszeit. Das war die Erzählung «Das Denkmal», bei der einer nur kurz, vom Oberalp-Pass aus, da sieht er den Wegweiser, auf dem es heisst 'Baumberger-Denkmal'. Und er heisst selber Baumberger und denkt: Baumberger? Längt grad na. Er arbeitet bei der Militärversicherung, hat den nächsten Termin so, dass er denkt, es reiche aus... Und man ahnt natürlich schon, dass das nicht so gut rauskommt. Als ich damit angefangen habe, wusste ich aber nicht, wie ich die Geschichte formen und zu einem Ende bringen kann. Oder dass ich einfach nochmals wie 'zurück auf Feld 1', wie bei einem Würfelspiel, das kam auch schon vor, bei einem Bühnenpro-

gramm, das weiss ich noch gut, Drachenjagd, wo ich nach einer Weile gemerkt hab, dass ich mit diesem Einstieg nicht in die Geschichte reinkomme, und das hat mich dann ein wenig beunruhigt, weil die Premiere und alles war bereits abgemacht. Bei einem Bühnenprogramm muss man recht weit im Voraus reservieren und schauen, ob man ein Theater bekommt. Aber dann hab ich mir gesagt, es gibt nur eines: zurück auf o. Und dann von o nochmals anfangen. Das ist die Situation, in der man etwas nicht einfach liegen lassen kann. Eine Erzählung kann man liegen lassen, da kann man sagen: Ja gut, mach ich etwas anderes. Es gibt eine andere Erzählung. Ich habe jetzt noch eine Erzählung aus der Steinzeit, bei der ich immer mal wieder denke: Vielleicht, vielleicht kann ich die mal zu Ende schreiben. Und nur zum sagen, wenn man die Wahl hat und zu einer anderen Arbeit gehen kann, dann ist das günstig. Dann ist die Krise, dann würd ich dem nicht mal Krise sagen, sondern Ideenmangel... Dann kann man sagen: Es kommt mir grad nichts in den Sinn, also geh ich zu etwas anderem, bei dem mir was in den Sinn kommt. Ein bisschen schwieriger ist es, wenn man wirklich etwas fertig haben muss auf einen bestimmten Termin hin und man merkt: Jetzt habe ich mich verirrt, muss nochmals zurück. Das kann eher in eine Krise ausarten, aber es kann einen auch... Sie haben das Wort Wut gebraucht. Oder, das kann einem auch hässig machen, dass man denkt: Gopfridschutz, das kann ich doch. Wer bin ich, dass ich das nicht kann? (lacht) Aber es gibt keine Garantie, für nichts.

*In den Momenten, in denen es gut läuft, was passiert da mit Ihnen? Was macht das mit Ihnen, das Schreiben, wie fühlt es sich an?*

Ich beginne damit, mich in diese Welt hineinzudenken, die ich beschreibe... Was einem dann oft passiert, ist, dass einem Zeug entgegen kommt, das man sofort brauchen kann für die Geschichte. Und man wird vertraut mit seinen Figuren, die Figuren beginnen aber trotzdem damit, Dinge zu tun, die man so nicht erwartet hätte, selber. Sie beginnen sich zu verselbständigen. Und dann bekommt man, also ich sage 'man', aber kann nur von mir reden, also dann bekomme ich das Gefühl, ich sei in einem kleinen Mikrokosmos, der zu leben beginnt. Und das ist ein interessanter Zustand. (FH8) Beim Erfinden von Figuren orientiere ich mich manchmal an irgendeinem, den ich kenne. Dann denke ich: Das müsste jetzt jemand sein, der ein bisschen ist wie der... oder wie die... Und ich habe mal eine Weile an einer neuen Figur herumstudiert und dachte: Was muss das für eine Figur sein, was muss das für eine Figur sein... Was hat der für Eigenschaften? Wie wirkt der auf die Leute? Und dann dachte ich mir, das müsste eigentlich so eine Figur sein wie ein alter Freund von mir, den ich schon lange nicht mehr gesehen habe, also so in der Art. Dann dachte ich: Gut, ich gehe von ihm aus. Plötzlich hat es an der Tür geklingelt, unten, und wer steht da: dieser alte Freund, den ich schon jahrelang nicht mehr gesehen habe. Und der hat gesagt, ja, er hätte eine Abmachung gehabt in Zürich Oerlikon, die sei geplatzt, jetzt habe er gedacht, er habe eine Zwischenstunde und käme rasch vorbei (lacht). Und dann hab ich ihm sofort gesagt, dass ich in dem Moment studiert habe, in meiner Geschichte, an wem ich mich orientieren könnte bei meiner Figur. Dann war er schon vorbereitet, also, er ist nicht schlecht weggegangen. Oder manchmal, dass ich mir vornehme, jetzt lasse ich mir von der Wirklichkeit helfen. Also in «Gleis 4» taucht mal eine schwarze Jus-Studentin auf, die die Tochter ist des Nigerianers, zu dem meine Sarah dann nachher hingehet... Und da dachte ich mir, ich brauche eine schwarze Studentin, eine jüngere, schwarze Frau. Ich habe mich gefragt: Wer könnte das sein, wie sieht die aus? Ich war etwas unsicher. Und dann dachte ich mir: So, ich muss in die Stadt, die erste schwarze Frau, die ich sehe, die ist es. Und so wie ich sie beschrieben habe, das war eine, die ich in der S-Bahn gesehen habe. Ich habe mir da die Erscheinung gemerkt, bis hin zu den Schuhen.

*Das heisst, die Welten verflechten sich miteinander?*

Ja. Ja. Also, es gibt ja auch gar keine eingebildete Welt, die nichts mit der wirklichen Welt zu tun hat, auch im Absurden, ich schreibe ja auch viele absurde Geschichten. Alles hat eine Nabelschnur zurück zur Wirklichkeit.

*Die Wirklichkeit beeinflusst Ihre Geschichten, aber die Geschichten beeinflussen auch die Wirklichkeit. Wahrscheinlich gibt es auch die-  
se Richtung.*

Gut, die Welt verändert sich ja nicht durch meine Geschichten. Aber, (überlegt) aber eine Geschichte, ich rede jetzt auch von mir als Leser, eine Geschichte, die einen beeindruckt, wirkt insofern zurück auf die Wirklichkeit, als dass ich bei einem bestimmten Erlebnis denke: Ui, das ist ja wie in der Geschichte. Ich habe das ja auch mal beschrieben in den «52

Wanderungen», als ich zum ersten Mal durch den neuen Tunnel gefahren bin von Zürich nach Thalwil. Ich war mir da gar nicht im Klaren, dass dieser Tunnel jetzt offen ist... Und der hört und hört nicht auf. Da hab ich natürlich sofort an Dürrenmatts Geschichte «Der Tunnel» gedacht. Ähm, also diese... Das ist die umgekehrte Wirkung, welche die erfundene Realität auf die so genannte reale Realität hat, dass einem etwas wieder in den Sinn kommt, als jemand, der eine Geschichte gelesen oder gehört hat oder wo eine Figur so beschrieben worden ist, dass man vielleicht jemanden sieht und denkt... Ich weiss auch nicht, man geht mal ins Casino ein wenig 'go jöggele' und plötzlich sieht man einen und denkt, ui, das ist jetzt einer wie der Spieler vom Dostojewski und dann merkt dann, dass man in dem Moment, ja dann auch selber zum Spieler worden ist.

*Ich mache jetzt einen kleinen Sprung: Haben Sie auch schon geschrieben, um einen Knorz zu verarbeiten oder zum Denken, um vorwärts zu kommen mit den eigenen Gedanken. Haben Sie sich auch deshalb schon an den Tisch gesetzt, um über dem Blatt Lösungen zu finden – für das Leben an sich, nicht nur für Geschichten?*

Also, das passiert mir mehr, wenn ich über ein bestimmtes Thema schreibe. Dass ich irgendetwas annehme und denke, ähm, vielleicht hilft mir das selber ein wenig, mehr Klarheit zu bekommen. (FH9) Also eine Predigt zum Beispiel. Ich habe ein paar Mal eine Predigt gehalten über das Beten, was ja eigentlich ein sehr intimes, schwieriges Thema ist. Der persönliche Knorz, den muss ich eigentlich nicht beim Schreiben loswerden. Also... Schreiben als Therapie für mich... nicht unbedingt. Natürlich fliesst sehr viel Persönliches ein, ins Schreiben, es kann gar nicht anders sein. Ich schreibe ja aus dem eigenen Erleben raus und es gibt viele Texte von mir, bei denen ich überhaupt nur beschreibe, was ich erlebe. Wanderungen, Spaziergänge, Alltagsgeschichten, das sind fast lauter Dinge, die mir passiert sind. Aber... Dinge, die ich wirklich verarbeiten muss, die verarbeite ich eigentlich nicht übers Schreiben. Wobei, vielleicht stimmt es auch nicht, es ist jetzt etwas radikal gesagt. Nein, es stimmt eigentlich nicht ganz. (überlegt) Also, ein Liebesgedicht oder eben ein Gedicht, in dem man zweifelt an der Liebe, das kommt ja nicht ganz von nirgendwo her, oder... Oder ein Gedicht über den Tod, ähm, das kommt schon auch aus Situationen heraus, in denen man einfach getroffen wurde von irgend etwas. (FH10) (überlegt) Trotzdem würde ich das Schreiben nicht als Therapie betrachten, von mir selber, sondern einfach als Antwort aufs Leben. (FH11) Aber, sagen wir es so, Schreiben kann durchaus zur Therapie gehören. Ich habe mal ein Projekt unterstützt in Bosnien, direkt nach dem Krieg, wo ich in einer Stadt war, die eine ganz schlimme Geschichte hatte, weil sie als Enklave im serbischen Gebiet lag und furchtbar beschossen wurde und isoliert und die Leute hungerten. Die Medikamente sind ausgegangen, man musste Amputationen machen ohne wirkliche Narkosen, und dort habe ich bei einem Schulbesuch gefragt, ob sie mit den Kindern eigentlich an diesem Trauma arbeiten... Denn viele haben ihre Eltern verloren oder gesehen, wie ihre Geschwister und Spielkameraden erschossen wurden. Und die sagten dann: Ja, sie hätten ein Programm entwickelt, aber es sei kein Geld da, es umzusetzen. Ich habe dann das Geld gesammelt. Und dort war ein Punkt, dass sie den Kindern gesagt haben, sie sollen schreiben: «Mein schlimmstes Erlebnis». In der Erwartung, dass das hilft, dieses Erlebnis zu verarbeiten. Ich bin dann später nochmals vorbei gegangen und sie haben mir die Aufsätze kopiert, ich liess die dann übersetzen. Es waren furchtbare Geschichten. Ich habe probiert, diese hier auch zu veröffentlichen, aber da war bereits der nächste Krieg im Gang und man sagte mir: «Ah, der Bosnien-Krieg ist nicht mehr aktuell. Jetzt ist schon Kosovo...» Also, ähm, ich glaube durchaus, dass das Schreiben einen therapeutischen Charakter hat, also wer beispielsweise sein Leben beschreibt, die eigene Biografie, sein Leben aufschreibt... sich klar werden, was war, was ist passiert, das ist einfach etwas, das ich jetzt, die ganze Zeit, ohnehin mache. (FH12\_1) Das heisst, wenn man etwas erlebt, eine kleine Episode, manchmal geht es auch darum, dass man merkt, dass etwas überhaupt eine Geschichte ist. Also, wer das immer macht, braucht das auch weniger... die therapeutische Wirkung einer Autobiografie. Dass man sein Leben beschreibt, das kann sehr wichtig sein, sogar. (FH12\_2)

*Darf ich rückfragen, bei diesen Kindern, haben Sie da mal mitbekommen, wie es denen dabei ergangen ist oder im Anschluss?*

Nein, also sie haben Verschiedenes gemacht mit diesen Kindern, das Schreiben war einfach ein Teil davon. Und ich hab mitbekommen, dass es sehr... dass die Kinder es sehr gerne gemacht haben, also die kamen freiwillig in diese Stunden, die haben mir gesagt, dass eigentlich alle kommen wollten. Aber eben, dass man sich überhaupt damit beschäftigt. Oder, das ist eben wichtig gewesen für die Kinder oder eben dass auch ihre Sorge, ihr Geschichte wichtig ist. (...) Also dass ich merke: Ich bin wichtig. (FH13)

*Glauben Sie, dass Schreiben auch gefährlich sein kann, also das Gegenteil auslösen?*

(überlegt lange) Sagen wir es so: Für mich war es nie gefährlich, für mich war es immer ein Bedürfnis. (FH14) Aber: Ich bin mehr als einmal erschrocken, über das, was ich geschrieben habe. Dass ich gedacht habe, was ist jetzt da? Und es gibt Geschichten, die mir selber ein bisschen unheimlich waren. Weil ich einer Fantasie nachgegangen bin und das finde ich sehr wichtig beim Schreiben, dass man einer Fantasie nachgeht, dass man ein Motiv, das man am Anfang setzt, dass man dem nachgeht, es auskostet, schaut, wo es hingeht. (FH15) Und um nochmals einen Satz von Dürrenmatt zu bringen, der hat den Satz gesagt: «Eine Geschichte ist dann fertig, wenn sie die schlimmste, mögliche Wendung genommen hat.» Und plötzlich ist man bei der schlimmsten, möglichen Wendung und denkt: Ou, hoffentlich hat das nichts mit mir zu tun. Aber natürlich hat es etwas mit mir zu tun und das heisst, in meiner inneren Welt ist das vorhanden. In meiner inneren Welt sind diese Schatten vorhanden, die ich hier beschreibe. Und mit dem Schreiben wecke ich sie. Insofern würde ich sagen, also: Schreiben ist nicht harmlos. Und man kann durchaus Geister wecken, die einem unheimlich sind, aber gleichzeitig hilft das wahrscheinlich auch, mit ihnen fertig zu werden, indem man denkt: Aha, jetzt kommt wieder einer wie in dieser Geschichte.

*Nochmals einen kleinen Sprung: eine gute Geschichte für Franz Hohler. Ganz blöd gefragt: Was ist eine gute Geschichte für Franz Hohler?*

Also, ganz blöd geantwortet: eine gute Geschichte muss mich interessieren. Es kann Verschiedenes sein, das mein Interesse weckt: Es kann eine Figur sein, eine Situation, äh, es kann aber auch die Sprache sein, es kann alles zusammen sein. Es muss mir einfach etwas entgegen kommen, das ich als lebendig empfinde – und nicht als reines Kunstgebilde. Wobei, was sehr gut lebendig ist, ist eben auch ein Kunstgebilde... Man kommt sehr schnell in eine Verstrickung mit der Definition. Bei einem Roman, den ich lese, dem gebe ich jeweils 30 Seiten. Dann entscheide ich, ob ich ihn fertig lese oder nicht. Ich verlange kein Instant-Karma. Eine Kurzgeschichte, die muss ein Instant-Karma haben, die muss einen anspringen. Sofort ein kleines Interesse wecken, mit der ersten Situation, die geschildert wird. Und zwar wirklich so, dass man stehen bleibt, beim Lesen – oder zur S-Bahn rausgeht und immer noch liest. Gestern, beim Bücherversorgen, habe ich ein Buch aufgemacht, Erzählungen vom C.A. Loosli, und ich begann eine zu lesen, die ersten zwei, drei Sätze, dachte 'Luäg au da'... Stehend hab ich diese Erzählung gelesen. (lacht) Und, ähm, dem entnehme ich, es muss eine gute Erzählung sein, sonst wäre ich nicht stehen geblieben und hätte sie gelesen. Aber eben, ein Roman, der braucht auch einen längeren Atem. Und diesen Atem gebe ich durchaus, den Autoren oder Autorinnen. Aber wenn ich nach 30 Seiten keine Lust habe, weiter zu lesen, weil mich die Figuren nicht interessieren oder die Konstellation oder weil ich nicht in einen Plot hinein komme, der mich irgendwie reinnimmt. Aber nicht schon nach einer Seite. Obwohl immer der erste Satz sehr interessant ist. Ich bin ein Fan von ersten Sätzen.

*Was ist ihr allerliebster Satz?*

(überlegt) «Sie gingen und gingen und gingen und sangen ewiges Gedenken.» Das ist Doktor Schiwago vom Pasternak. Wobei es unterschiedlich übersetzt wird. Dort fängt es schon an. Es ist ein übersetzter Satz. Also, es ist nicht mein absoluter Liebling, aber es ist jetzt der, der mir als erstes in den Sinn kam.

*Wie finden Sie denn Ihre ersten Sätze?*

Die kommen meistens auf irgendeine seltsame Art von selber: «Eines Tages, als ich am Schreibtisch meines Arbeitszimmers sass und zum Fenster hinaus schaute, sah ich, dass sich auf der Fernsehantenne des gegenüberliegenden Hauses ein Adler niedergelassen hat.» Das ist ein erster Satz, den ich hier geschrieben hab: «Die Rückeroberung».

*Was raten Sie Menschen, die am Anfang stehen mit Ihrem Schreiben?*

Einfach schreiben. Los! Go ahead, schreiben, schreiben, schreiben... Und schauen, ob man reinkommt, ob etwas in Fluss kommt... (...) Keine Angst haben vor dem Schreiben, sagen wir, das Schreiben ist ja auch belastet mit Regeln und

mit Erwartungen und mit irgendwelchen normativen Gartenhägen oder, wo es heisst: Also, wenn du schreibst, dann musst du auf das und das achten und dann darf es nicht so sein, äh, das man einfach, dass man das Selbstvertrauen gewinnt oder sagen wir es so, dass man das Selbstvertrauen nicht verliert und es sich nicht vermiesen lässt, durch all die, äh, die Absperrungen, die da kommen und diese Baulatten, bei denen es heisst: Nein, so darfst du nicht, sonst fällst du in ein Loch. Einfach: probieren, probieren, probieren.

*Nochmals die Frage: Warum schreiben Sie? Warum schreiben Sie?*

Um die Welt zu erzählen.

*Was würden Sie machen, wenn man Ihnen das Schreiben wegnehmen würde?*

Dann würde ich nicht mehr schreiben. Also diese Frage kommt, je älter man wird, desto intensiver stellt sie sich. Wer mir das Schreiben wegnimmt, ist der Tod, zum Beispiel. Aber es kann auch ein Schlag sein, aber wenn man genug geschrieben hat, dann wäre das nicht das Ende. Ich habe vor ein paar Tagen dem Kurt Marti, dem Schriftsteller, zum Geburtstag gratuliert, der ist 93, und habe wissen wollen, ob er noch schreibe. Er hat vor drei Jahren noch ein sehr schönes Buch geschrieben, ähm, mit Alters-Gedanken und Sätzen. Und dann sagte er, er schreibe gar nichts mehr. Ja, sicher? Nein, gar nichts mehr. Und er müsse auch nicht mehr. Also das war seine Aussage, er müsse nicht mehr schreiben, habe genug geschrieben.

\*

FHx: ANGABEN ZU MOTIVATION/SCHREIBERFAHRUNG (-> QUALITATIVE INHALTSANALYSE)

\*

AUSGEWÄHLTE QUOTES FÜR PUBLIKATION:

*«Ich schreibe, um die Welt zu erzählen. (...) Schreiben ist für mich eine Antwort auf das Leben.»*

*«Wenn ich schreibe, beginne ich damit, mich in die Welt hineinzudenken, die ich beschreibe. Und dann passiert es oft, dass das Leben Material an einen heran trägt, welches man für die Geschichte gut brauchen kann. Ausserdem wird man vertraut mit seinen Figuren, diese Figuren beginnen 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 Erfahrung.»*

*«Was ich Menschen rate, die schreiben möchten? Dass sie keine Angst haben sollen vor dem Schreiben. Schreiben ist belastet mit Regeln und Erwartungen, mit normativen Gartenzäunen. Man muss ein Selbstbewusstsein gewinnen oder eher: Man darf sein Selbstvertrauen nicht verlieren, darf sich das Schreiben 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.»*

## 7.4 QUALITATIVE INHALTSANALYSE

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
TM1	(...) Weil ich diese mit grosser Freude geschrieben habe und auch immer gute Noten erhalten haben, es hat schon damals gestimmt. (...)	hat schon früher gerne geschrieben und positive Rückmeldungen (gute Noten) auf seine Texte erhalten.	S als freudvolle Tätigkeit, für die er auch gelobt wurde:	(1) Schreiben als lustvolle Tätigkeit (2) Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung
TM2	(...) Ich habe schon mit fünf Jahren gemerkt, dass man schriftlich mehr Aufmerksamkeit erhält als mündlich. (...)	hat sich schon früher schreibend ein Gehör für seine Anliegen/Aufmerksamkeit verschafft.	S als Möglichkeit, um auf sich selbst und die eigenen Anliegen aufmerksam zu machen.	(1) Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung (2) Schreiben als Instrument, um sich mitzuteilen
TM3	(...) Aber ich habe so viel Gehör gefunden und anders nicht. (...) [TM2]			
TM4	(...) Ich mach das, weil ich gar keine andere Option habe. Ich leide, wenn ich es nicht tue. (...)	schreibt, weil er schreiben muss, um nicht zu leiden.	S als Notwendigkeit/Zwang	Schreiben als inneres Bedürfnis
TM5	(...) Und das Schreiben nimmt sich den Raum, es ist nicht eine Entscheidung, die ich fälle mich zusätzlich zwei Abende dem Schreiben zu widmen, sondern das Schreiben nimmt sich zusätzlich zwei Abende. (...)			
TM6	(...) Ich will auch nichts anderes. (...) [TM4]			
TM7	(...) Für mich ist es eher so, dass man sich besser kennenlernt und akzeptiert und versteht, warum man funktioniert, wie man funktioniert. (...)	lernt sich schreiben besser kennen.	S als Instrument der Selbsterfahrung/-entdeckung	Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung
TM8	(...) Und dass das kein Unfall ist oder Fehlverhalten, sondern eine Charaktereigenschaft. (...)	betrachtet sein Schreiben als Teil seiner Selbst.	S als Teil der Persönlichkeit	Schreiben als inneres Bedürfnis
TM9	(...) ehrlich gesagt, denke ich immer an die Publikation. (...)	schreibt, um zu publizieren. schreibt, um anderen Freude zu machen, was wiederum ihm selber Freude macht.	S als Möglichkeit, zu veröffentlichten, gelesen/«gehört» zu werden	(1) Schreiben als ein Instrument, um sich mitzuteilen (2) Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
TM10	(...) es macht Freude, mit seiner Arbeit Freude zu stiften. (...)		S als freudvolle Erfahrung und Möglichkeit, anderen eine Freude zu machen	Schreiben als lustvolle Tätigkeit
TM11	(...) Das erzeugt eine schöne Energie. (... Energien kommen potenziert zurück. Das ist sehr genussvoll. (...)			
	[TM10]			
TM12	(...) Wenn ich sehe, was beim Schreiben mit mir passiert, was ich fühle und was geschieht, wenn ich es nach aussen trage, dann hat es für mich sehr viel Heilkraft. Eine sehr helle, warme und wachstumsfördernde Kraft. Dass so eine Kraft jedem hilft, bin ich überzeugt. (...)	betrachtet sein Schreiben als heilenden Prozess, als wachstumsfördernde Kraft.	S als Prozess und Möglichkeit, sich selber Gutes zu tun, zu wachsen	(1) Schreiben als lustvolle Tätigkeiten (2) Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung
TM13	(...) Im Schreiben drin, kann ich mich selbst sein. Und zwar voll und ganz. Ich muss mich nicht verstellen, ich muss mich nicht zurückhalten... ich kann mich im Gegenteil, frei entfalten. Und das sagen und tun, was in mir drin ist. Es hat sehr stark mit Wahrhaftigkeit zu tun. (...)	kann beim Schreiben sich selber sein.	S als Instrument der Wahrhaftigkeit/Zentrierung auf sich selbst	Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung
TM14	(...) Erstens, habe ich ja gesagt, dass man sich beim Schreiben besser kennenlernt (...)			
	[TM7]			
TM15	(...) Hier bin ich aufrichtig, es ist mir wichtig, wie andere mich beurteilen und sonst würde ich eventuell für mich schreiben. (...)	schreibt, um gelesen und gelobt zu werden.	S als Instrument, um sich Bestätigung von aussen zu holen	Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung
TM16	(...) Ja, schreiben ist sehr, sehr sexy (...)	findet Schreiben sexy.	S als Tätigkeit, die anziehend ist und anziehend wirkt	(1) Schreiben als lustvolle Tätigkeit (2) Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung
TM17	(...) Das ist die Aufgabe die man hat, wenn man ein Talent an sich entdeckt,	schreibt, um sein Talent zu fördern.	S als Talent, das es zu fördern gilt	Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
	man muss das pflegen, das würdigen, dem nachgehen. Sonst betreibt man Selbstverrat. (...)			
TM18	(...) auf die grosse Freude hinzuweisen, welche ich bei Schreiben selbst empfinde und dann beim Vorlesen empfinde. (...) [TM10]			
TM19	(...) beides erzeugt konstruktive Energien (...) [TM11]			
TM20	(...) Der Sinn des Schreibens ist das Schreiben und das zu erfahren, was dabei passiert. (...)	schreibt um des Schreibens Willen.	S als etwas, das selbst Grund genug ist, es zu tun	Schreiben als inneres Bedürfnis
TM21	(...) Beim Schreiben kann ich mich selbst sein und das ist der ganze Sinn davon. (...) [TM13]			
TK1	(...) Im weitesten Sinn die Verbindung mit anderen Leuten. Die Jungen, die einen interessieren und die Mädchen, die einen interessieren. Was stört mich, wie ist das? Ein Prozess, den alle durchmachen. Wie komme ich an, wenn ich was mache? Muss ich mich überhaupt so benehmen, dass man mich gerne hat? Das Innere an die Menschen herantasten. (...)	hat zuerst schreibend über sich und andere nachgedacht.	S als Instrument des Nachdenkens über sich selber und die anderen Menschen	(1) Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung (2) Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung
TK2	(...) Weil es das ist, was mich am meisten interessiert. (...)	findet nichts interessanter als Schreiben	S als etwas, das an sich spannend ist	Schreiben als lustvolle Tätigkeit
TK3	(...) Wer sich lange mit dem Schreiben beschäftigt, lernt das breite Spektrum kennen, was das alles beinhaltet. Der Umgang mit Satzzeichen, Atmosphäre, Rhythmus, (...), wie setze ich Dialoge um, es gibt tausend Facetten am Schreiben. (...) Je länger			

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
	ich es mache, desto mehr packt es mich. Je grösser die Auswahl, desto grösser die Lust, alles ausprobieren. (...) [TK2]			
TK5	(...) Das Schöne ist, wenn man zurückblicken kann, und selber sagen kann: ich habe mich verändert. (...)	freut sich darüber, dass Schreiben persönliche Veränderungen ersichtlich macht.	S als Dokumentation seiner selbst und der eigenen Veränderungen	Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung
TK6	(...) In uns drin ist so viel unerforscht, dass es einem immer wieder neue Anstösse gibt. Man entdeckt etwas, und das fliesst ins Schreiben ein. Das Schreiben verändert sich mit einem. (...)	schreibt, um zu entdecken.	S als Möglichkeit, sich selbst neu zu entdecken.	Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung
TK7	(...) Ich brauche und geniesse die Einsamkeit (...)	braucht und geniesst die Einsamkeit beim Schreiben.	S als genussvollen Rückzug	Schreiben als lustvolle Tätigkeit
TK8	(...) Ich brauche das Tagebuch, um die andere Welt in der Balance zu halten. Und so empfinde ich das auch. Wenn es von meinem Kopf auf das Papier gebracht wird, dann verliert es etwas von seinem Schmerz. Das Papier ist auch geduldig, ich muss mich überhaupt nicht zusammenreissen. Ich kann einfach loslassen. (...)	schreibt Tagebuch, um sich von schmerzhaften Erfahrungen und Gedanken zu befreien.	S als Möglichkeit, negative Erfahrungen/Gedanken zu verarbeiten bzw. abzulegen.	Schreiben als Instrument der Gestaltung von Erfahrung
TK9	(...) Das tangiert die Tradition des Märchenerzählers, des Erzählers am Hof, man will an einer Lesung die Menschen in eine andere Welt versetzen und sie zum strahlen bringen nach einem strengen Arbeitstag. (...)	schreibt, um diese Geschichten (später) auch zu erzählen, vorzutragen und den Leuten damit eine Freude zu machen.	S als Mittel und Möglichkeit, andere Menschen mit Geschichten zu erfreuen	Schreiben als lustvolle Tätigkeit
TK10	(...) In erster Linie will ich selbst Freude haben beim Schreiben und mich selbst herausfordern und die Glücksmomente erleben, wenn etwas geklappt hat.	schreibt aus Freude und um sich selber herauszufordern.	S als freudvolle Herausforderung	(1) Schreiben als lustvolle Tätigkeit (2) Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
TK11	(...) (...) Wahrscheinlich, wenn es einer dieser seltenen Momente gibt, in denen ich das, was ich sagen will, so sagen kann, wie ich es sagen will. (...)	ist glücklich, wenn es ihr gelingt, schreibend Worte für das zu finden, was sie sagen will.	S als Glückserfahrung, wenn es Eindruck und Ausdruck zur Übereinstimmung bringt	Schreiben als lustvolle Tätigkeit
TK12	(...) Ich ganz einfach andere Leben mir erdenken kann. Und aus meiner Situation in andere Situationen rein kann. (...)	schreibt, um sich neue Leben und neue Situationen zu erdenken/erfinden.	S als Möglichkeit, sich neue Welten zu erdenken	Schreiben als ein Spiel der Fantasie
PS1	(...) Nein, also ich denke, es sind einfach fiktive Welten. (...)	sieht einen Reiz im Erfinden fiktiver Welten.	S als Zugang zu fiktiven Welten	Schreiben als ein Spiel der Fantasie
PS2	(...) Und dann war es irgendwann einfach das Mittel, mit dem ich mich am besten habe ausdrücken können, das ich am besten beherrscht habe. (...)	schreibt, weil er sich schreibend am besten ausdrücken kann.	S als Mittel, sich selber auszudrücken	Schreiben als Instrument, um sich mitzuteilen
PS3	(...) Ich will den Menschen etwas mitteilen. (...)	schreibt (schrieb), um etwas mitzuteilen.	S als Möglichkeit, Inhalte/Werte zu vermitteln, aufzuklären	Schreiben als Instrument, um sich mitzuteilen
PS4	(...) Es hat einfach, wie soll ich sagen, mir das Selbstbewusstsein gegeben, dass ich etwas kann, das die Leute auch interessiert. (...)	empfindet es als wohltuend und dem Selbstbewusstsein zuträglich, wenn Leute das, was er schreibt, gut finden.	S als Instrument, um sich Bestätigung von aussen zu holen	Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung
PS5	(...) es ist im Grunde genommen das, was das Wertvolle an der Literatur ist, ist was der Autor auch nicht weiss. (...)	schätzt gerade auch das Geheimnisvolle am Schreiben, das, was sich nicht greifen und gänzlich verstehen lässt.	S als Geheimnis	(Kategorie: Sonstige)
PS6	(...) Ich hab es auch mal mit einer Forschungsreise verglichen. Also man bereitet sich so gut vor, wie man kann. Und dann geht man irgendwann mal los und schaut, wo man hinkommt. (...)	vergleicht das Schreiben mit einer Forschungsreise, auf der er immer wieder Neues entdeckt.	S als Entdeckungsreise	(1) Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung (2) Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
PS7	(...) Aber es ist natürlich unglaublich schön (...)	findet Schreiben etwas Schönes.	S als schöne Tätigkeit	Schreiben als lustvolle Tätigkeit
PS8	(...) Und dann gibt es natürlich E-Mails, ich meine, ich schreibe sehr viele E-Mails und das hat ja schon auch die Funktion, dass man Sachen verarbeitet und bespricht. (...)	schreibt auch, um Dinge mit anderen Menschen zu klären und zu verarbeiten.	S als Möglichkeit, die Dinge nochmals zu „besprechen“, verarbeiten	(1) Schreiben als Instrument, um sich mitzuteilen (2) Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung
PS9	(...) Und ich habe auch wirklich von den ersten Texten, bei denen ich fand, die seien jetzt künstlerisch, literarisch, die hab ich zum Teil schon auch geschrieben, um Frauen zu beeindrucken. (...)	schrieb auch schon, um Menschen mit seinen Texten zu beeindrucken.	S als Versuch, andere Menschen für sich zu gewinnen.	Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung
PS10	(...) Dann hat man gestritten und im Anschluss hat man dann nochmals schriftlich erklärt, was man gestern Abend eigentlich hat sagen wollen. (...)	erklärte sich auch schon schriftlich anderen Menschen, nachdem es Streit gegeben hatte.	S als Möglichkeit, sich nach einem Streit nochmals in Ruhe zu erklären	Schreiben als Instrument, um sich mitzuteilen
PS11	(...) Ich bin Schriftsteller, also ich muss ein Buch schreiben, sonst bin ich keiner mehr. (Dürrenmatt) (...)	betrachtet das Schreiben auch einfach als Beruf.	S als Notwendigkeit für den Schriftsteller, um Schriftsteller zu sein	(Kategorie: Sonstige)
PS12	(...) Und dann tut es einem schon gut, wenn einem jemand sagt, es gefällt mir, ich finde es gut. (...)	empfindet es als Wohltuend, wenn er für seine Texte gelobt wird.	S als Möglichkeit, zu Lob zu gelangen	Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung
PS13	(...) Und vielleicht ist es das beste, wenn mir Menschen bei Lesungen sagen, dass ich meine Bücher so lese, wie sie für sie seien, also dass es eine Übereinstimmung gibt zwischen Text und Autor. Und das ist auf eine Art ein Lob, das mir gefällt. Weil das bedeutet: Ich bin diese Texte. (...)	findet es schön, wenn andere ihn in seinen Texten erkennen, die Person und die Texte also als «eines», als stimmig, wahrgenommen werden.	S als Spiegelung und Bestätigung der eigenen Persönlichkeit	(1) Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung (2) Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
PS14	(...) Also erstens, kenne ich das schon auch, das war einfach eher früher, das ich mal etwas aufgeschrieben habe, das mich geärgert habe – oder einfach Sachen vom Leib schreiben, eben nicht in Form eines Tagebuchs, sondern anders. (...)	hat sich auch schon Dinge, die ihn geärgert haben, von der Seele geschrieben.	S als Möglichkeit, Dinge zu verarbeiten und sich von der Seele zu schreiben	Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung
PS15	(...) Ja, ich glaube, was man nicht unterschätzen darf, ist die Freude vom etwas machen. (...)	hat Freude am Schreiben.	S als freudvolle Aktivität	Schreiben als lustvolle Tätigkeit
PS16	(...) Zweitens glaube ich schon, dass Form eine therapeutische Wirkung hat. Schönheit. (...)	empfindet die Form von Texten als schön und die Schönheit als wohltuend.	S als etwas Schönes/Schönheit stiftendes	Schreiben als lustvolle Tätigkeit
PS17	(...) Und ich glaube, dieses Bedürfnis nach Form ist ganz gross, das heisst, dass wir Zusammenhänge sehen können, dass wir uns Sachen erklären können und nicht das Gefühl haben, wir seien in einer Welt, die uns völlig unverständlich ist und es passieren uns Dinge, bei denen ich keinen Zusammenhang sehe. (...) Und ich glaube, das gibt ein Gefühl von Schönheit, dass man eben Zusammenhänge sieht. (...)	erkennt im Bedürfnis nach Form auch das Bedürfnis nach Zusammenhängen und Sinn.	S als Möglichkeit, auch in schwierigen Lebenslagen Zusammenhänge und Sinn zu erkennen	Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung
MM1	(...) Aber es war sofort klar, ich liebe eine Geschichte, die man mir vorgelesen hat, und sofort war der Impuls da, selber die Geschichte nochmals zu schreiben oder anders zu schreiben oder weiter zu schreiben und so ging das dann immer weiter. (...)	hatte schon als Kind das Bedürfnis, bestehende Geschichten weiterzuentwickeln und umzuschreiben.	S als Möglichkeit, Geschichten zu ergänzen und neu zu erfinden	Schreiben als ein Spiel der Fantasie

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
MM2	(...) Ich will eine Geschichte erzählen. (...)	will Geschichten erzählen	S als Möglichkeit, Geschichten zu erzählen	(1) Schreiben als lustvolle Tätigkeit (2) Schreiben als ein Spiel der Fantasie
MM3	(...) Es war einfach immer da. (...) Geschichten waren für mich auch immer so ein Fenster in eine andere Welt und das war immer da und dieses Bedürfnis, bis zur Abhängigkeit, das war auch immer da. (...)	öffnet schreibend Fenster zu anderen Welten	S als Zugang zu Fantasiewelten	(1) Schreiben als ein Spiel der Fantasie (2) Schreiben als inneres Bedürfnis
MM4	(...) Es ist wirklich wie ein Schritt in eine andere Welt, The Matrix oder so, es ist... Ich lebe in verschiedenen Welten, ich lebe nicht nur hier, vielleicht ist es das, es ist ein gewisses Macht-Gefühl natürlich auch. (...)	schätzt beim Schreiben die Erweiterung der Realität und die Macht, die man über erfundene Welten ausüben kann.	S als Erweiterung der Realität und als machtvolle, schöpferische Tätigkeit	(1) Schreiben als ein Spiel der Fantasie (2) (Kategorie: Sonstiges)
MM5	(...) (Frage) Dann geht es vielleicht auch darum, sich aus dieser Welt wegzudenken? (MM) Ja, aber das ist alles nicht so bewusst. (...)	schreibt vermutlich auch, um der Realität zu entfliehen.	S als Fluchthelfer aus der Realität	Schreiben als ein Spiel der Fantasie
MM6	(...) manchmal sind mir meine Figuren fast näher als Menschen, mit denen ich im Alltag zu tun habe. (...)	schafft sich schreibend Figuren (ein Umfeld), die ihr nahe sind.	S als Ersatz für ein soziales Umfeld	(Kategorie: Sonstiges)
MM7	(...) Aber das ist das, was ich mache, das ist das, was ich bin. Ich bin jemand, der schreibt. (...)	schreibt, weil sie jemand ist, der schreibt.	S als Charaktereigenschaft, inneres Bedürfnis	Schreiben als inneres Bedürfnis
MM8	(...) Ich weiss nicht, ob ich sagen kann, dass ich am glücklichsten bin am Schreibtisch, aber ich habe ganz klar das Gefühl, dass ich da mein natürliches Biotop finde, mein, ähm, mein Aggregatzustand. Also ich habe einfach das Gefühl, ich bin, wenn ich schreibe, am meisten mich selber. So	schreibt, weil sie sich schreibend am wohlsten fühlt, weil sich das Schreiben natürlich anfühlt.	S als angenehmer und natürlicher, mit der Person übereinstimmender Zustand	(1) Schreiben als lustvolle Tätigkeit (2) Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
	<p>bin ich gemeint, als jemand, der schreibt. Da fühl ich mich ganz, ähm, ... wohl ist auch das falsche Wort. Hm. Ich weiss nicht, das ist für mich einfach das Normalste, Vertrauteste, Natürlichste. Wenn ich schreibe, denke ich nicht darüber nach, was ich mache. Wenn ich zur Tür raus laufe, dann denke ich Dinge wie 'Hoppla, hoffentlich stolpere ich nicht über diese Schwelle...!' (lacht) Das ist eigentlich, so bald ich vom Schreibtisch aufstehe, finde ich das Leben schon wieder ein bisschen schwierig, ein bisschen kompliziert auch. Auch aufregend und schön und was immer... Aber dieses Fisch im Wasser-Gefühl habe ich nur am Schreibtisch. (...)</p>			
MM9	<p>(...) ich glaube, am Anfang ist bei jedem Schriftsteller das Gefühl «Wo bin ich hier? Was soll das alles?» Und aus dieser Verunsicherung heraus, beginnt man, ganz genau hinzuschauen und dann schreibt man auf, was man beobachtet. Und dieses Beobachten ist ein Überlebensmechanismus. (...)</p>	<p>findet sich schreibend in einer Welt zurecht, die grundsätzlich verunsichert.</p>	<p>S als Orientierungsmöglichkeit in einer überfordernden Welt</p>	<p>Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung</p>
MM10	<p>(...) Ich habe manchmal das Gefühl, dass ich nur schreibend gewisse Dinge verstehe. Das war schon immer so, dass ich die Sachen aufschreiben muss. Auch ganz banale Dinge, Alltagssachen, ich muss es nicht mal schwarz auf weiss sehen, aber der Akt des Aufschreibens. (...) [MM9]</p>			

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
MM11	(...) Es gibt auch Sachen, die sich verändern durch das Aufschreiben, eben ob man irgendwo hängen bleibt oder etwas überspringt. Es ist interessant. (...)	beobachtet, wie sich Erlebtes beim Aufschreiben verändert.	S als Möglichkeit, die Dinge anders zu betrachten.	Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung
MM12	(...) Aber das finde ich auch interessant, wenn man manchmal etwas aufschreibt im Moment, in dem es passiert, und es dann später wieder liest... Was ist denn jetzt wahr? Das, was ich damals darüber dachte? Das was ich heute darüber denke? Das, was andere aufgeschrieben hätten? Aufschreiben würden? (...)	reflektiert schreibend und jeweils im Rückblick über Geschehnisse nach und darüber, was wirklich wahr ist.	S als Möglichkeit, Erlebtes mitzugestalten.	(1) Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung (2) Schreiben als Instrument zur Selbstkenntnis/Selbstfindung
MM13	(...) Aber das wirklich zu erleben, kann man schreibend, ganz einfach. So habe ich unbewusst damit begonnen, diese Mordgeschichten zu schreiben. Ich habe einfach alles, was mich geplagt hat, umgebracht auf dem Papier, das war super. (...)	bringt das, was sie plagt, zu Papier und entledigt sich so davon.	S als eine Befreiung von belastenden Umständen/Gedanken	Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung
MM14	(...) Oder man kann etwas umschreiben, etwas aus einer anderen Perspektive schreiben, es gibt ganz viele Möglichkeiten. Man kann sich eine andere Familie erfinden. Immer. Aber das ist immer eine Erfahrung von: Du kannst es anders sehen, du kannst es auch so erzählen. Und das ist an sich sehr hilfreich. (...)	fördert das Bewusstsein dafür, dass man die Dinge immer aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten kann und mittels Fantasie ausbrechen.	S als Möglichkeit, den Blick zu weiten, die Dinge neu zu betrachten/erfinden	(1) Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung (2) Schreiben als ein Spiel mit der Fantasie
MM15	(...) weil beim Schreiben geht es am Schluss doch auch immer um den Text.	denkt beim Schreiben auch an das Endprodukt: den Text.	S als etwas, das den fertigen Text zum Ziel hat	(Kategorie: Sonstiges)
MM16	(...) (...) Und das Schreiben kann einem glücklich machen,	sagt, dass Schreiben glücklich machen kann, aber nicht	S als etwas, das glücklich macht	Schreiben als lustvolle Tätigkeit

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
MM17	<p>aber nicht zu einem geölten Rädchen. (...)</p> <p>(...) Ich glaube ich schreibe vor allem, weil ich lieber schreibe, als nicht schreibe. (...)</p>	<p>unbedingt gesellschaftsfähiger.</p> <p>schreibt lieber, als nicht zu schreiben.</p>	S als etwas, das Freude macht	<p>(1) Schreiben als inneres Bedürfnis</p> <p>(2) Schreiben als lustvolle Tätigkeit</p>
MM18	(...) Ohne Schreiben wäre die Welt für mich zu viel. (...)	käme ohne ihr Schreiben mit der Welt nicht zurecht.	S als etwas, das hilft, die Welt zu ertragen	Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung
FH1	(...) Ich fand es toll, dass man mit Buchstaben die Welt zusammen setzen kann, und ich habe mir immer gewünscht, ich könnte das auch. (...)	findet es faszinierend, dass sich aus Buchstaben Welten zusammensetzen lassen.	S als etwas, mit dem man Welten erschaffen kann	Schreiben als ein Spiel mit der Fantasie
FH2	(...) Und dann habe ich immer Verse geschrieben und als ich ins Gimi ging, in Olten bin ich aufgewachsen, begann ich damit, Kurzgeschichten zu schreiben und habe sie dem Oltener Tagblatt geschickt. Und die haben sie genommen. Und haben gesagt, sie nähmen dann auch noch eine andere, wenn es wieder mal eine gibt. Das war für mich rückblickend eine starke Motivation oder eine Ermutigung, auch. Dass ich gesehen hab, dass man das brauchen kann oder dass es jemanden gibt, der das brauchen kann. Ich wurde dann manchmal auch angesprochen darauf, von Leuten die ich kannte, in der Stadt: Ich hab deine Geschichte gelesen. (...)	empfang es als motivierend, dass seine Geschichten abgedruckt und gelesen wurden, er Rückmeldungen erhielt.	S als etwas, das andere brauchen können, auf das Rückmeldungen kommt	<p>(1) Schreiben als ein Instrument, um sich mitzuteilen</p> <p>(2) Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung</p>
FH3	(...) Einfach das Interesse am Schreiben. Und eben der Wunsch, das, was die Autoren machen, die ich gerne gelesen hab, selber auch zu	fühlt sich zum Schreiben hingezogen und verbindet Freude damit.	S als freudvolle Tätigkeit, die eine Anziehungskraft ausübt	<p>(1) Schreiben als lustvolle Tätigkeit</p> <p>(2) Schreiben als inneres Bedürfnis</p>

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
	probieren. Ich denke, das kann man letztlich nicht viel anders erklären, als dass es einem 'dort' hin zieht, es einem Freude macht, man denkt: Das würde ich auch gerne machen. (...)			
FH4	(...) Es ist in erster Linie darum gegangen, eine Geschichte zu erzählen. Mit einem Motiv zu spielen, das etwas Ungewöhnliches hergab. Ich mochte immer das Groteske, das Skurrile. Auch das Fantastische, also das, was – sagen wir mal – ein Stück von der realen Welt abweicht, ins Surreale. (...)	schreibt, um fantasievolle, ungewöhnliche Geschichten zu erzählen.	S als Möglichkeit, fantasievolle, ungewöhnliche Geschichten zu erzählen	(1) Schreiben als ein Spiel der Fantasie (2) Schreiben als ein Instrument, um sich mitzuteilen
FH5	(...) Zuerst schreibt man für sich selber, glaube ich, man schreibt für sich selber. Und dann, wenn man mit etwas fertig ist, dann schaut man es an und denkt, ähm, ist das gut genug, dass man es auch irgendwo hin schicken kann, zum Beispiel ein Gedicht. (...)	schreibt in erster Linie für sich selber.	S als etwas, das man für sich selber macht	Schreiben als inneres Bedürfnis
FH6	(...) Das ist mir immer noch sehr wichtig, das gehörte ein Leben lang zu dem, was mir wichtig ist: dass man nicht ins Leere raus arbeitet. Das Feedback muss nicht mal unbedingt positiv sein, aber dass ein Echo kommt. (...)	schreibt nicht gerne ins Leere raus, findet es also wichtig, dass die Texte rezipiert werden.	S als Möglichkeit, ein Feedback zu erhalten	(1) Schreiben als ein Instrument, um sich mitzuteilen (2) Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung
FH7	(...) Oder auch zu sehen, dass etwas überhaupt wahrgenommen wird. (...) Wenn man Leute antrifft, die im Gehen noch dein Buch lesen, das ist ein wunderbares Erlebnis, das muss ich zugeben. (...) [FH6]			

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
FH8	(...) Und dann bekommt man, also ich sage 'man', aber kann nur von mir reden, also dann bekomme ich das Gefühl, ich sei in einem kleinen Mikrokosmos, der zu leben beginnt. Und das ist ein interessanter Zustand. (...)	erlebt sein Schreiben als Reise in einen kleinen Mikrokosmos, der zu leben beginnt.	S als Türöffner zu neuen, lebendigen Welten	Schreiben als ein Spiel der Fantasie
FH9	(...) Also, das passiert mir mehr, wenn ich über ein bestimmtes Thema schreibe. Dass ich irgendetwas annehme und denke, ähm, vielleicht hilft mir das selber ein wenig, mehr Klarheit zu bekommen. (...)	erhofft sich manchmal auch, schreibend zu mehr Klarheit zu gelangen.	S als Möglichkeit, Dinge besser zu begreifen.	Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung
FH10	(...) Also, ein Liebesgedicht oder eben ein Gedicht, in dem zweifelt an der Liebe, das kommt ja nicht ganz von nirgendwo her, oder... Oder ein Gedicht über den Tod, das kommt schon auch aus Situationen heraus, in denen man einfach getroffen wurde von irgend etwas. (...)	hat auch schon Texte geschrieben, um belastende Lebensereignisse zu verarbeiten.	S als Möglichkeit, belastende Lebensereignisse zu verarbeiten	Schreiben als Instrument zur Gestaltung von Erfahrung
FH11	(...) Trotzdem würde ich das Schreiben nicht als Therapie betrachten, von mir selber,	sagt, sein Schreiben sei eine Antwort auf das Leben.	S als Antwort auf das Leben	Schreiben als inneres Bedürfnis
FH12	sondern einfach als Antwort aufs Leben. (...) (...) Also, ähm, ich glaube durchaus, dass das Schreiben einen therapeutischen Charakter hat, also wer beispielsweise sein Leben beschreibt, die eigene Biografie, sein Leben aufschreibt... sich klar werden,	erachtet es als wichtig, sein eigenes Leben bzw. Teile davon aufzuschreiben // FH13: sagt, dass das Erzählen der eigenen Geschichte wichtig ist, um sich selbst als wertvoll/erzählenswert zu erleben.	S als Beweis von Existenz und Bedeutsamkeit	Schreiben als Instrument zur Selbstbestätigung

	Transkriptauszug	Paraphrase: Der/die SchriftstellerIn...	Generalisierung	Kategorie
	was war, was ist passiert, das ist einfach etwas, das ich jetzt, die ganze Zeit, ohnehin mache. (...) Dass man sein Leben beschreibt, das kann sehr wichtig sein, sogar. (...)			
FH13	(...) Also dass ich merke: Ich bin wichtig. (...) [FH12]			
FH14	(...) für mich war es immer ein Bedürfnis. (...)	erlebte Schreiben schon immer als ein Bedürfnis.	S als Bedürfnis	Schreiben als inneres Bedürfnis
FH15	(...) Weil ich einer Fantasie nachgegangen bin und das finde ich sehr wichtig beim Schreiben, dass man einer Fantasie nachgeht, dass man ein Motiv, das man am Anfang setzt, dass man dem nachgeht, es auskostet, schaut, wo es hingehet. (...)	findet es wichtig, dass man beim Schreiben der Fantasie freien Lauf lässt.	S als eine fantasievolle Reise	Schreiben als ein Spiel der Fantasie

## 8. LITERATURVERZEICHNIS

- Antonovsky, A (1997): *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke.* Tübingen: dgvt. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Baker, JR; Moore, SM (2008) *Blogging as a social tool: a psychosocial examination of the effects of blogging.* *Cyberpsychol Behav* 11 (6): 757-749. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Bandura, A (1986): *Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory.* Englewood Cliffs: Prentice Hall. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Bolger, N; Foster, M; Vinokur, AD; Ng, R (1996): *Close relationships and adjustment to a life crisis: The case of breast cancer.* *J Pers Soc Psychol* 70: 283-294. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Böttcher, I (Hrsg.) (1999): *Kreatives Schreiben. Grundlagen und Methoden.* Berlin: Cornelsen Scriptor.
- Cameron, J (1996): *Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität.* München: Droemer Knauer.
- Cantor, J; Engle, RW (1993) *Working memory capacity as long-term memory activation: An individual differences approach.* *J Exp Psychol Learn Mem Cognit* 19: 1101-1114. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Cohen, S (1992): *Stress, social support and disorder.* In: Veiel HOF, Baumann U (Hrsg.) *The meaning and measurement of social support.* New York: hemisphere, 109-124. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Coyne, JC; Downey, G (1991): *Social factors and psychopathology: Stress, social support and coping processes.* *Ann Rev Psychol* 42: 401-425. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- De Graaf, R; Bijl, RV; Ravelli, A; Smit, F; Vollenbergh, VAM (2002): *Predictors of first incidence of DSM-III-R psychiatric disorders in the general population: findings from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study.* *Acta Psychiatr Scand* 106 (4): 303-313. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- DeLongis, A; Folkman, S; Lazarus, RS (1988): *The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators.* *J Pers Soc Psychol* 5: 486-495. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- DeSalvo Louise (1999): *Writing as a way of healing. How telling our stories transforms our lives.* Boston: Beacon Press.
- Finkenauer, C; Rimé, B (1998): *Socially shared emotional experiences vs. emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences.* *J Soc Clin Psychol* 17: 295-318. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Frankl, VE (2013): *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn.* 25. Aufl. München: Piper Verlag.

Gebler, FA; Maercker, A (2007): *Expressives Schreiben und Existentialität bei der Bewältigung traumatischer Erlebnisse. Eine erste Interventionsstudie. Trauma & Gewalt 4: 264-273. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

Gläser, J; Lautel, G (2010): *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen. 4. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.*

Gross, JJ (1999): *Emotion regulation: Past, present, future. Cogni Emot 13 (5): 551-573. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

Heimes, S (2009): *Kreatives und therapeutisches Schreiben: Ein Arbeitsbuch. 2. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

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

Kirschbaum, C; Hellhammer, DH (Hrsg.) (1999): *Enzyklopädie der Psychologie. Psychoendokrinologie und Psychoimmunologie. Göttingen: Hogrefe. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

Knoll, N; Schwarzer, R (2005): *Soziale Unterstützung. In: Schwarzer R (Hrsg.) Enzyklopädie der Psychologie. X (1) Gesundheitspsychologie. Göttingen: Hogrefe, 333-349. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

Ko, HC; Kuo, FY (2009): *Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure? Cyberpsychol Behav 12 (1): 75-79. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

Krotz, F (2005): *Neue Theorien entwickeln. Eine Einführung in die Grounded Theory, die Heuristische Sozialforschung und die Ethnographie anhand von Beispielen aus der Kommunikationsforschung. Köln: Halem Verlag.*

Latham, GP; Locke, EA (1991): *Self-regulation through goal setting. Organ Behav Hum Decision Process 50: 212-247. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

Latham, GP (2001): *The reciprocal effects of science and practice, insights from the practice and science of goal setting. Canad Psychol 42 (1): 1-11. In: Heimes, S (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.*

Leedy, J; Rapp, E (1973): *Die vollkommene Leere. Frankfurt/M. (Insel); (Originalausgabe 1971: Doskonala proznia). In: Lätsch, D (2011): Schreiben als Therapie? Eine psychologische Studie über das Heilsame in der literarischen Fiktion. Giessen: Psychosozial-Verlag.*

Lepore, SJ; Fernandez-Berrocal, P; Ragan, J; Ramos, N (2004): *It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. Anxiety, Stress & Coping: An International Journal 17: 341-361. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

Lepore, SJ; Greenberg, MA (2002): *Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. Psychol Health 17: 547-560. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die*

Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Mackenbach JP (2006): *Health Inequalities: Europe in Profile. An independent, expert report commissioned by the UK Presidency of the EU.* In: Villiger S, Knöpfel C (2009): *Armut macht krank. Warum gesellschaftliche Verhältnisse die Gesundheit prägen. Diskussionspapier 24.* Luzern: Caritas-Verlag.

Maercker, A; Langner, R (2001): *Persönliche Reifung durch Belastung und Traumata: Validierung zweier deutschsprachiger Fragebogenversionen.* *Diagnostica* 44: 130-141. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Marmot, M (2004): *The Status Syndrome – Wo Social Standing affects Our Health and Longevity.* New York: Henry Holt and Company. In: Villiger, S; Knöpfel, C (2009): *Armut macht krank. Warum gesellschaftliche Verhältnisse die Gesundheit prägen. Diskussionspapier 24.* Luzern: Caritas-Verlag.

McAdams, DP (1993): *The stories we live by: Personal myths and the making of the self.* New York & London: Guilford. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

McAdams, DP (1996): *Narrating the self in adulthood.* In: Birren JE, Kenton GM (Hrsg.). *Aging and biography: Explorations in adult development.* New York: Springer, 131-148. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Mielck, A (2000): *Soziale Ungleichheit und Gesundheit – Empirische Ergebnisse, Erklärungsansätze, Interventionsansätze.* Bern/Göttingen/Toronto/Seattle: Verlag Hans Huber. In: Villiger, S; Knöpfel, C (2009): *Armut macht krank. Warum gesellschaftliche Verhältnisse die Gesundheit prägen. Diskussionspapier 24.* Luzern: Caritas-Verlag.

Mielck, A (2006): *Quantitative Zielvorgaben zur Verringerung der gesundheitlichen Ungleichheit: Lernen von anderen westeuropäischen Staaten.* In: Richter H (Hrsg.): *Gesundheitliche Ungleichheit – Grundlagen, Probleme, Perspektiven.* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 439-451. In: Villiger, S; Knöpfel, C (2009): *Armut macht krank. Warum gesellschaftliche Verhältnisse die Gesundheit prägen. Diskussionspapier 24.* Luzern: Caritas-Verlag.

Neuner, F; Schauer, M; Elbert, T (2009): *Narrative Exposition und andere narrative Verfahren.* In: Maercker A (Hrsg.). *Handbuch der posttraumatischen Belastungsstörungen.* Heidelberg: Springer, 302-318. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Oettingen, G; Pak, H; Schnetter, K (2001): *Self-regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals.* *J Pers Soc Psychol* 80 (5): 736-753. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Paez, D; Velasco, C; Gonzalez, JL (1999): *Expressive writing and the role of alexithymia as a dispositional deficit in self-disclosure and psychological health.* *J Pers Soc Psychol* 77: 630-641. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Pennebaker, JW; Traue, HC (1993): *Inhibition and psychosomatic processes.* In: Traue HC, Pennebaker, JW (Hrsg.) *Emotion inhibition and health.* Göttingen: Hogrefe, 146-163. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Pennebaker, JW; Kiecolt-Glaser, J; Glaser, R (1988): *Discloser of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy.* *J Cons Clin Psychol* 56: 239-245. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Pennebaker, JW (Hrsg.) (1995) *Emotion, disclosure, and health*. Washington: American Psychological Association. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Pennebaker, JW; Francis, ME (1996): *Cognitive, emotional and language processes in disclosure*. *Cognit Emot* 10 (6): 601-626. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Pennebaker, JW; Mayne, T; Francis, M (1997): *Linguistic predictors of adaptive bereavement*. *J Pers Soc Psychol* 72: 863-871. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

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

Peter, R (2006): *Psychosoziale Belastungen im Erwachsenenalter: Ein Ansatz zur Erklärung sozialer Ungleichverteilung von Gesundheit?* In: Richter H (Hrsg.): *Gesundheitliche Ungleichheit – Grundlagen, Probleme, Perspektiven*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, 109-124. In: Villiger, S; Knöpfel, C (2009): *Armut macht krank. Warum gesellschaftliche Verhältnisse die Gesundheit prägen*. Diskussionspapier 24. Luzern: Caritas-Verlag.

Pham, LB; Taylor, SE (1999): *From thought to action: Effects of process- versus outcome-based mental simulations on performance*. *Pers Soc Psychol Bull* 25 (2): 250-260. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

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

Reichertz, J (2013): *Grundzüge des Kommunikativen Konstruktivismus*. In: Keller, R et al. (Hrsg.), *Kommunikativer Konstruktivismus. Theoretische und empirische Arbeiten zu einem neuen wissenssoziologischen Ansatz*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Schauer, M; Neuner, F; Elbert, T (2001): *Narrative Exposure Therapy (NET). A short-term intervention for traumatic stress disorders*. 2. Aufl. Cambridge/Göttingen: Huber Publishers/Hogrefe. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Schulz von Thun, F (1981): *Miteinander Reden 1: Störungen und Klärungen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt*. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Silver, RL; Boon, C; Stones, MH (1983): *Searching for meaning in misfortune. Making sense of incest*. *Journal of Social Issues* (39,2): 81-102. In: Rex, A (2009): *Auf der Suche nach dem verlorenen Sinn. Über den Nutzen des Schreibens als Instrument der Bewältigung von Traumata und Krisen*. Berlin: LIT Verlag

Sokolowski, K; Schmalt, HD (1996): *Emotionale und motivationale Einflussfaktoren in einer anschluss-thematischen Konfliktsituation*. *Zeitschrift für Experimentelle Psychologie* 3: 461-482. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Stroebe, W; Stroebe, M (1996): *The social psychology of social support*. In: Higgins ET, Kruglanski AM (Hrsg.). *Social psychology: Handbook of basic principles*. New York: Guilford Press, 597-621. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Taylor, SE; Brown, JD (1988): *Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health*. *Psychol Bull* 103 (2): 193-210. In: Heimes, S (2012): *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Taylor, SE; Armor, DA (1996): Positive illusions and coping with adversity. *J Pers* 64 (4): 873-898. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Traue, HC (1998): Emotionen und Gesundheit: Die psychobiologische Regulation durch Hemmungen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

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

van der Kolk, B (1994): The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harv Rev Psychiatr* 1: 254-265. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Villiger, S; Knöpfel, C (2009): Armut macht krank. Warum gesellschaftliche Verhältnisse die Gesundheit prägen. Diskussionspapier 24. Luzern: Caritas-Verlag.

vom Scheidt, Jürgen (2006): Kreatives Schreiben - Hyperwriting. Texte als Wege zu sich selbst und zu anderen. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.

Vorauer, JD; Cameron, JJ; Holmes, JG; Pearce, DG (2003): Invisible overtures: Fears of rejection and the signal amplification bias. *J Pers Soc Psychol* 84: 793-812. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Watzlawick, P; Beavin, JH; Jackson, DD (1971): Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. 2. Aufl. Bern: Huber Verlag. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Watzlawick, P (2012): Wie wirklich ist die Wirklichkeit? 11. Aufl. München: Piper Verlag.

Watzlawick, P; Nardone, G (Hrsg.) (2012): Kurzzeittherapie und Wirklichkeit. 2. Aufl. München: Piper Verlag GmbH.

Williamson, D; Birmaher, B; Frank, E; Andersen, BP; Matty MK, Kupfer DJ (1998): Nature of live events and difficulties in depressed adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatr* 37: 1049-1057. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Wortman, CB; Silver, RC (2001): The myths of coping with loss revisited. In: Stroebe MS, Hansson RO (Hrsg.). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. Washington: American Psychological Association, 405-429. In: Heimes, S (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.



# D\_FAZIT



Das nachfolgende Fazit besteht aus sechs Thesen: Die ersten vier beziehen sich auf den Inhalt, die letzten zwei auf den Arbeitsprozess und/oder die Zielgefässe (Schreibwerkstatt der Caritas Zürich/Publikation). In diesen abschliessenden Überlegungen möchte sich die Autorin auf inhaltlicher Ebene, im Rückblick auf ihren Arbeitsprozess und hinsichtlich der praktischen Umsetzung reflektierend und kritisch äussern.

## **THESE 1 – INHALT**

### **Armut**

**Wer in der Schweiz von Armut betroffen ist, ist mit psychischen Belastungen konfrontiert, welche die Gesundheit gefährden.**

Mit Armut hängt nicht nur ein Mangel an Geld zusammen, sondern auch eine Kränkung der Seele. Studien zum Thema «Armut und Krankheit» zeigen auf, dass die Gesundheit einer Person zu einem nicht unerheblichen Teil von ihrem sozioökonomischen Status abhängt. Wer in einer reichen Gesellschaft arm ist, sieht sich mit einer Vielzahl psychischer Belastungen konfrontiert: die Selbstentfaltungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten sind eingeschränkt, es fehlt die soziale Anerkennung, das Selbstwertgefühl ist angegriffen. Wer seinen geachteten Platz in einer Leistungsgesellschaft verliert, hat oftmals auch einen Verlust an Struktur, Identität und Sinn zu beklagen. Wirklich geklagt wird indes zurückhaltend: Das Klischee der Selbstverschuldung und weitere Vorurteile und Verurteilungen Erfolgreicherer führen dazu, dass viele Betroffene versuchen, den Schein zu wahren. Sie getrauen sich nicht, ihren negativen Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Aber: Nicht über wichtige Themen im eigenen Leben zu sprechen, bedeutet ein signifikantes gesundheitliches Risiko. Mit der Unterdrückung und den vielfältigen, psychosozialen Belastungen verbunden ist also die Gefahr einer psychischen und/oder physischen Erkrankung.

## **THESE 2 – INHALT**

### **Therapeutisches Schreiben**

**Wer sich in schwierigen Zeiten seiner eigenen Lebens- und Leidenslage schriftlich annimmt (therapeutisch schreibt), fördert dadurch die Gesundheit.**

Schreiben ist eine uralte Form von Selbsttherapie: Schon lange versuchen Menschen, ihre seelischen Probleme und Krisen zu bewältigen, indem sie sich den Schmerz und die Erfahrungen «von der Seele schreiben» – sei es durch Tagebucheinträge, Briefe oder Autobiografien. Seit Mitte der 1980er-Jahre wird die Therapiekraft persönlicher Texte zunehmend wissenschaftlich untersucht. Heute liegen zahlreiche Studien vor, welche die positiven Effekte des Schreibens auf die körperliche und psychische Gesundheit nachweisen können: Die schriftliche Beschäftigung mit der eigenen Lebens- und Leidenslage kann zur Verminderung negativer Stimmungen, zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit, zur Förderung der Emotionsregulation, zur Steigerung der Kognitionsfähigkeit, zur Zunahme des Kohärenzerlebens, zur Verbesserung des Selbstkonzeptes und sogar zur Förderung der sozialen Interaktion und Integration führen. Gerade auch in Krisenzeiten kann Schreiben helfen, den eingeeengten Blick wieder zu weiten, ohne dabei den Umgang mit Verlusten und Ängsten zu vernachlässigen.

## **THESE 3 – INHALT**

### **Armut/Therapeutisches Schreiben**

**Für Menschen, die in der Schweiz von Armut betroffen sind, stellt therapeutisches Schreiben eine geeignete Methode zur Selbstbefähigung (Empowerment) dar.**

Studien zum therapeutischen Schreiben sind mit Mitgliedern aller sozialen Schichten durchgeführt worden. Dabei hat sich gezeigt: Grundsätzlich kann jeder Mensch, der über ein sprachliches Ausdrucksvermögen verfügt, aus Buchstaben Wörter bilden kann und in der Lage ist, zu schreiben und schreibend zu denken, vom Verfassen persönlicher Texte profitieren. Für therapeutisches Schreiben sind weder ein bestimmter Bildungsgrad noch spezielle Grammatikkenntnisse nötig. Und wer sich die schriftliche Vertiefung in sich selbst ohne fachmännische Anleitung und Begleitung zutraut, braucht dafür auch kein Geld. Ein Stück Papier, einen Stift, einen Raum des Rückzuges... Mehr ist nicht nötig. Dieser Umstand kommt Armutsbetroffenen entgegen. Darüber hinaus können gerade jene Menschen stark von therapeutischem Schreiben profitieren, deren Probleme in der Gesellschaft wenig Gehör finden (in der Schweiz stellt die hiesige Armut weitgehend ein Tabuthema dar). Zudem kann es Armutsbetroffenen schreibend gelingen, ihrer sozialen Disqualifikation entgegen wirken, sich durch die Reflexion und das Austesten unterschiedlicher Perspektiven auch aus einer allfälligen «Opferhaltung» zu befreien, aus einer Erstarrung. Schreibend können neue Handlungsoptionen und Ziele entwickelt werden, schreibend kann Sinn gefunden werden – und mit all dem auch neue Lebenskraft.

## **THESE 4 - INHALT**

### **Schnittfeld zweier Schreibwelten**

**Das Schreiben professioneller Schriftstellerinnen und Schriftsteller weist therapeutische Merkmale auf.**

Schreiben kann auch dann heilsam wirken, wenn es nicht zum Zwecke der Therapie betrieben wird. So konnten den Gesprächen mit Franz Hohler, Tanja Kummer, Thomas Meyer, Milena Moser und Peter Stamm ebenfalls unterschiedliche, therapeutische Wirkfaktoren entnommen werden: Die befragten Schriftstellerinnen und Schriftsteller erleben ihr Schreiben als vorwiegend lustvolle Tätigkeit, als Möglichkeit, sich selber (nahe) zu sein und mit dem Material zu arbeiten, das die Welt an sie heranträgt, also auch Erfahrungen zu verarbeiten. Sie schätzen es zudem, schreibend Zusammenhänge zu schaffen und fantasievolle Geschichten zu ersinnen, mit denen sie sich selber, aber auch eine Leserschaft, beglücken können. Gerade auch in Verbindung mit der Veröffentlichung der Texte ist für manche (beispielsweise Thomas Meyer) die Chance verbunden, als Persönlichkeit wahrgenommen und in ihrem Können bestätigt zu werden. Anerkennung stärkt das Selbstbewusstsein. Selbstsicherheit führt zu mehr Zufriedenheit, was wiederum Einfluss auf den Erfolg, die Lebensgestaltung und letztlich auch auf die Gesundheit ausübt. Die Erhebung, die im Rahmen der Arbeit durchgeführt werden konnte, ist allerdings nicht repräsentativ. Entsprechend kann die Autorin die These in Bezug auf die interviewten Personen stützen, aber keinesfalls eine allgemeingültige Aussage wagen.

## **THESE 5 – ARBEITSPROZESS**

### **Verknüpfung Theorie und Praxis**

**Von der engen Verknüpfung von Theorie und Praxis konnte die Arbeit als Ganzes stark profitieren.**

Der Autorin der Masterarbeit war es sehr wichtig, Theorie und Praxis nicht als getrennte Einheiten zu verstehen und zu behandeln, sondern sie in einen direkten Bezug zueinander zu stellen. Es war bereichernd, nicht nur im stillen Kämmerlein Literatur zu bearbeiten, sondern den Kern dieser theoretischen Arbeit einem Realitätscheck zu unterziehen: Indem die Autorin beispielsweise die Vertiefungen (vgl. Kapitel 4.2) als Input in der Schreibwerkstatt präsentierte, erhielt sie ein direktes, bestärkendes Feedback von Armutsbetroffenen. Dieser «Testlauf» legitimierte auch den Abdruck der Vertiefungen in der Publikation, wobei sich die Autorin beim finalen Essay zusätzlich das Feedback des Psychologen David Lätsch und der Poesietherapeutin Lisbeth Herger einholte. Auch dieses Vorgehen ist auf die enge Verknüpfung von Theorie und Praxis zurückzuführen. Der Autorin war von Anfang an klar, dass das Thema einen sorgfältigen Umgang verlangt. Durch den direkten Austausch mit Betroffenen hat sich dieses Bewusstsein aber vertieft. Ein anderes Beispiel für die enge Verknüpfung von Theorie und Praxis ist der Umgang mit den Experteninterviews: Die Freude und das Interesse der Kursteilnehmerinnen und -Teilnehmer am Videoinput bestärkte die Autorin in der Annahme, dass es motivierend und aufbauend war, sie zusätzlich mit Aussagen möglicher literarischer Vorbilder zu konfrontieren. Dabei konnte auch aufgezeigt werden, dass spannende Zwischenwelten bestehen. Nicht zuletzt war es für die Autorin sehr aufschlussreich, für die Publikation ein zusätzliches Interview mit einer ehemaligen Kursteilnehmerin zu führen: Basierend auf ihrer persönlichen Erfahrung konnte Ruth Kobelt im Gespräch vieles bestätigen, was in der Theorie zum therapeutischen Schreiben ins Feld geführt wird. Zudem verweist auch das Interview auf das spannende Schnittfeld zwischen therapeutischem Schreiben und dem Schreiben von Schriftstellerinnen und Schriftstellern. Nach Auffassung der Autorin liegt in diesen vielfältigen Verknüpfungen und verschiedentlichen Verwendungen des «Materials» eine besondere Stärke der vorliegenden Arbeit.

## **THESE 6 – ZIELMEDIUM/PUBLIKATION**

### **Inhalt, Konzeption, Umsetzung**

**Die Publikation stellt ein Gesamtwerk dar, welches die Anliegen und Themen der Autorin, der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Schreibwerkstatt sowie der Caritas Zürich kreativ vereint.**

Die Schreibwerkstatt und die Publikation konnten unter der Bedingung realisiert werden, dass die Caritas Zürich ihr aktuelles Schwerpunktthema «Wohnen» mit einbringen kann bzw. dies inhaltsbestimmend bei den Schreibwerkstatt-Texten ist und auch in der Publikation gebührend Platz findet. Damit verbunden war die Gefahr, dass das Endprodukt inhaltlich zerfleddert – oder als Kompromisslösung letztlich «weder Fisch noch Vogel» darstellt. Entsprechend konzipierte die Autorin eine Publikation, die «Fisch und Vogel» sein kann, also im Grunde zwei Publikationen in einer, mit den Texten aus der Schreibwerkstatt in der Mitte und somit als Bindeglieder beider Leserichtungen. Trotz der gewählten, nach Auffassung der Autorin konstruktiven Lösung, kann kritisiert werden, dass ein klarerer Fokus bzw. eine inhaltliche Einschränkung dem Produkt zuträglich gewesen wäre. Dem möchte die Autorin entgegenhalten, dass in Zusammenarbeit mit dem Grafikdesigner Paolo Monaco letztlich eine attraktive Umsetzung gefunden wurde, die das Heft auch gestalterisch zu etwas Besonderem macht. Zu diesem Pluspunkt ist es gerade deshalb gekommen, weil die Ausgangslage nach einer kreativen Lösung verlangte.



# **E\_PRÜFUNGSTEXTE**



## INHALT

---

Für die mündliche Prüfung wurden folgende Texte ausgesucht:

### **SCHRÄGLAGE ZUR WELT. WAS BRINGT DEN SCHRIFTSTELLER ZUM SCHREIBEN?**

Autor: Matthias Politycki. Der Artikel erschien in der NZZ Nr. 293 (Ausgabe vom 15. Dezember 2012).

### **AUF DER SUCHE NACH DEM VERLORENEN SINN**

Autorin: Annette Rex. Das Kapitel stammt aus dem Buch *Auf der Suche nach dem verlorenen Sinn. Über den Nutzen des Schreibens als Instrument der Bewältigung von Traumata und Krisen*. Letzteres wurde 2009 vom LIT Verlag Dr. W. Hopf (Berlin) herausgegeben.



# Schräglage zur Welt

Was bringt den Schriftsteller zum Schreiben? Von Matthias Politycki

Ein Schriftsteller könne nicht aus einem Entschluss heraus oder auf Zuruf produktiv werden. Er werde vielmehr von seinen Projekten befallen, und zwar mit Vorliebe zum unpassendsten Zeitpunkt, schreibt der Schriftsteller Matthias Politycki in seinem Aufsatz.

Freiwillig habe ich nicht angefangen zu schreiben. Sondern weil nichts anderes mehr half. Ich war sechzehn, siebzehn Jahre alt und verliebt in ein Mädchen, in das auch jeder andere weit und breit verliebt war – keine sonderlich originelle Konstellation. Bis auf die Tatsache, dass sich einige von uns regelmässig abends im Wald trafen, um dort gemeinsam ihren romantischen Gefühlen nachzugehen. Manche Rotweinflasche, den väterlichen Beständen entwendet, wurde geleert, im Übrigen lagerten wir und lauschten dem Knacken des Waldes. Im Fortgang der Nacht dann den Gedichten und Prosasätzen, die der eine oder andere in seiner Not zu Papier gebracht hatte. Verlässlich löste uns erst das die Zunge, der Rest der Nacht ein anhaltendes Gespräch. So dilettantisch unsere Texte auch sein mochten, und dort öffneten sie sich zu etwas Grundsätzlichem, bei dem man spontan einhaken und sich selbst wiederfinden konnte. Oder gerade auch nicht, beides galt es auszudiskutieren. Wenn wir, nicht selten erst zum Morgenrauen, in unsere Elternhäuser zurückzuschicken, hatte sich an unserer aussichtslosen Lage zwar kein bisschen geändert, nichtsdestoweniger hatten wir uns tüchtig Luft gemacht und fühlten uns bis auf weiteres grossartig.

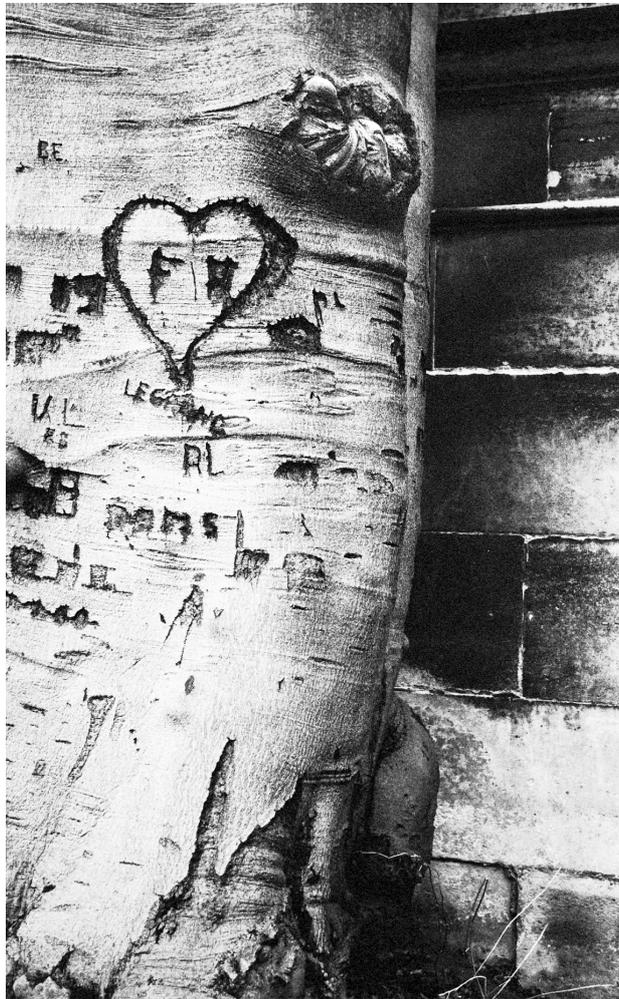
## Heimesucht vom Weltschmerz

Klub der lebenden Möchtegerndichter. Bei mir kam freilich bald eine Bedrückung dazu – die merkwürdig zwanghafte Verpflichtung, Schriftsteller zu werden. Die allenfalls auf eine Pflicht mir selbst gegenüber hinauslaufen konnte. Aber so weit dachte ich damals gar nicht, es war die Zeit der grossen Gefühle, auch das diffuse Ahnen einer Aufgabe war nichts weiter als ein Gefühl. Leider keines, das mich – wie die Texte an sich, die ich damals schrieb – beflügelte. Eigentlich hatte ich Schlagzeuger werden wollen. Es war klar, dass ein Leben als Schriftsteller kaum halb so lustig werden konnte. Warum sollte das denn mit einem Mal beschlossene Sache sein?

De facto konnte ich als unglücklich verliebter Sechzehnjähriger vor lauter Pathosuberei keinen einzigen geraden Satz schreiben, es war stark übertrieben, sich bereits als Schriftsteller zu fühlen und darunter auch gleich noch zu leiden. Doch selbst als ich schliesslich in ein anderes Mädchen verliebt war, glücklich verliebt war, konnte ich nicht mehr davon lassen, vom Schreiben nicht, aber auch nicht vom Gefühl, über das Geschriebene dann mit irgendwelchen zukünftigen Zuhörern, gar Lesern ins Gespräch kommen zu müssen. Müssen! Als ob beides zusammengehörte.

Jedenfalls tat es verdammt gut, vom Weltschmerz heimesucht zu werden, sich Zeile für Zeile daraus zu befreien und am Ende wieder veröhnt im Alltag anzukommen. Auch ohne unglückliche Verliebtheit ging diese Strategie verlässlich auf, es gab genug andere Gründe, untröstlich zu sein, ganz ohne jeden konkreten Grund ging es vielleicht sogar am besten. Aber ohne diejenigen, denen man das Geschriebene dann vorlesen würde, ohne das Gefühl, stellvertretend für sie mitzuschreiben, ging es nicht. Ja, das gehörte zusammen, das privat erlittene oder auch nur herbeiphantasierte Unglück, das daraus zu erschiebende Ersatzglück und schliesslich das Mittelen dessen, was man dabei in Worte gefasst hatte. Ein bisschen naïv war das schon.

Freiwillig habe ich nicht angefangen zu schreiben. Und bis heute fange ich nicht freiwillig damit an. Die Primärvision eines Romans, beispielsweise, ist eine Art positiver «Heimesucht», der man nicht ausweichen kann – im Moment ihres Eintretens ist sie eine Erlösung, für den Rest des Lebens hingegen eine Verpflichtung. Diese Heimesucht ist eine Art spontaner Druckausgleich und gleichzeitig der atemlose Versuch, ihn wenigstens bruchstückhaft mitzunotieren: Ein durch unütziges Verzagen sich selbst aufschaukelnder Missmut (gleich welchen Ursprungs) bekommt durch Phantasie und Sprache ein plötzlich Ventil und, mehr noch, eine unvermutete Richtung weg vom konkreten Anlass. Der Missmut verwandelt sich spontan in Schaffensfreude; erst viel später erkennt man den Preis, den man für diese unverhoffte Problemlösung in der Folge noch zu zahlen hat: indem man das, was man als sicheren Druck in seine Erstnotatete hineingepumpt hat, über Jahre hinweg zu Literatur zusammenbaut. Vielmehr zu etwas ganz Neuem umkomponiert. Ungeschrie-



Die Liebe hat schon manchen und auf vielfältige Weise zum Schreiben gebracht. BERTRAND MEUNIER / TENDANCE FLOUE

bene Bücher sind eine unbegleichte Rechnung mit der Welt. Solange wir die Sache nicht durch Niederschrift abbezahlt haben, leben wir als Schriftsteller nur auf Pump.

## Entlastung vom Leidensdruck

Welche Sache? Ich für meinen Fall glaube: die schubhafte Erlösung unsrer unglücklichen Liebe zu... wem auch immer, was auch immer. Es müssen keinesfalls Personen sein, im Gegenteil. Doch um simple Ersatzbefriedigung geht es in den seltensten Fällen. Sondern um das Ausleben einer disziplinären, nicht minder heftig in uns waltend und bisweilen heftig aufwallenden Liebe zur Welt schlechthin. Einer Liebe, die uns von einem Moment zum nächsten in eine existenzielle Schräglage zur Welt versetzen kann, sofern sie entflammt, vor allem auch, sofern sie enttäuscht oder auch nur in ihrem ausgewogenen Traumtanzentart wird.

Uns? Ich sollte besser nur von mir selber sprechen; andere schreiben aus Wut, Angst, Hass, Unsicherheit, Eitelkeit, aus allem Möglichen, nicht unbedingt aus Liebe oder Liebeskummer, gleich welcher Spielart. Auf eine Schräglage läuft es jedoch, davon bin ich überzeugt, bei jedem von uns, die wir ein Leben lang schreiben, hinaus. Plötzlich laufen wir im Alltagsgetriebe nicht mehr «rund», es knirscht in uns und will aufkeimsen, frisst sich stattdessen in stummer Verbisserheit fest. Befreien können wir uns auf mancherlei Art: durch Powershopping, Telefonieren, Heimfahren, Uns-Verkriechen. An-wirklich-schlimme-Schicksale-Denken... Erst wenn dies alles nicht hilft, greifen wir zum allerletzten Mittel, auf dass die der angestaute Druck durch Schreiben entlastet. Die spezifische Form unsrer Krise diktiert ganz von selbst die

erlösenden ersten Sätze, Verse, Motive; was wir freiwillig nie zu Papier gebracht hätten, jetzt drängt es ungestüm holprig heraus. Indem der Leidensdruck nachlässt, verwandelt sich der Schmerz Zeile für Zeile in Euphorie; und indem wir glauben, die Welt mit unserer kleinen eruptiven Erstniederschrift wieder geradezurücken, rücken wir wenigstens wieder uns selbst in ihr gerade.

Einige atemlose Momente blickt uns das Geschriebene so fremd an, dass es uns scheinen will, wir hätten es gar nicht selbst zu Papier gebracht. Sondern, nun ja, der Weltgeist alias Stream of Consciousness, der uns aufs Prächtigste durchströmt und uns dabei seine geheime Matrix in die Feder hat fliessen lassen. Was wir da gerade zu Papier gebracht haben, klingt in der Regel noch ziemlich peinlich («interessant»), aber wir müssen es ohnehin erst Wort für Wort wieder zu unserem Eigenen machen, es wird ja noch kräftig gestutzt, gefeilt, poliert.

Das Leben des Schriftstellers als des notorisch unglücklich Liebenden (wenn wir uns fortan auf diese Spielart beschränken wollen) besteht darin, immer wieder in Schräglage zur Welt zu geraten und sich mit den Mitteln der Sprache daraus zu befreien. Zunächst eruptiv, möglicherweise sogar ohne jede Notiz; als sichere Primärvision anstelle von Erstnotaten; in der Folge jedoch durch Disziplin, Geschmack, Handwerk, Kalkül, Kenntnis der Tradition, Lebenserfahrung, langen Atem. Im Idealfall verwandeln wir dabei den konkreten biografischen Mangel von einst in ein sprachliches Surplus, die private Niederlage in einen literarischen Triumph.

In Schräglage kann man, wie gesagt, auf sehr unterschiedliche Weise geraten, auch für den Typus Schriftsteller, der ein Leben lang an der Liebe

laboriert, ist Liebeskummer nur ihr offensichtlichster Anlass. Verlorenheit in einer fremden Umwelt, Heimweh, Sehnsucht, Entsetzen über die jäh vorbrechende Grausamkeit der Menschen, Mitleid mit ihrem unverhofft sich offenbarenden Elend, selbst die Einsamkeit angesichts eines hartnäckig leeren Posteingangsordners. Vieles kann Anlass sein, dass er aus der Geborgenheit seiner hochkulturell antrainierten Gleichgültigkeit herausfällt. Und manch anderer auch, der eine gewisse Sensibilität mitbringt, gewiss. Doch wo sich dieser über kurz oder lang in den «gesunden Menschenverstand» zurückflüchten wird, muss der Schriftsteller denselben Kummer als seine Chance begreifen. Das geht insbesondere ausserhalb der vertrauten Umgebung erschreckend gut. Denken wir nur an die Erschütterungen, die wir überall dort auf der Welt erfahren, wo die Koordinaten des täglichen Überlebenskampfes noch deutlich sichtbar sind. Jählings ist die Welt überhell ausgeleuchtet, sie scheint uns wieder unfassbar zu sein, und doch sind es lediglich wir selbst, die quer zu allem stehen. Das macht ganz von alleine produktiv, anders übersteht man es gar nicht.

## Die Vergänglichkeit der Welt

Doch auch in gewohnter Umgebung hilft es ungemün, wenn man sich an einem Notizbuch festhalten kann. Wie rasend schnell eine kleine Schräglage zu etwas Grundsätzlichem werden kann, wie ausweglos die Verketten kleiner Anlässe! Und wie ungerührt sich die Welt dazu weiterdreht! Bei schönem Wetter übrigens am allerherzlosesten; nichts depressiver noch als die Schönheit, sofern wir ihrer Macht auf uns allein gestellt ausgesetzt sind: Auch das Schöne muss bekanntlich sterben. Indem wir es erkennen, trauern wir auch schon um die Vergänglichkeit der Welt. Vielleicht ist ja deshalb jede Liebe in ihrem tiefsten Kern Liebeskummer, vor allem die erfüllte?

Und vielleicht ist jeder Liebeskummer, sobald er aufs Allgemeine zielt (den Weltschmerz an sich), nichts anderes als ein plötzliches Abstreifen erlernter Abstumpfungsmechanismen? Der Schriftsteller, so abgeblüht ihn das Leben auch immer an der Oberfläche gemacht haben mag, muss sich diesen kindlich verletzlichen Wesenskern bewahren; sobald er sich abgefunden und arrangiert hat, ist er als Mensch gerettet und als Schriftsteller verloren. Schwieriger Balanceakt! Wo alles andere danach strebt, möglichst rund zu laufen, muss er notwendigerweise aus der Spur geraten; sobald er mit der literarischen Verarbeitung seiner Entgleisung an die Öffentlichkeit tritt, muss er freilich wieder rund laufen und medial gut mitspielen. Doppelte schwierige Balanceakt! Wenn wir nicht gerade mit der Verwaltung unsrer selbst beschäftigt sind, mit Korrespondieren oder Korrigieren oder sonstiger Alltagsverworfenheit im stabilsten Sinn des Wortes, dann kann uns alles, wirklich alles zum Verhängnis werden und uns in Schräglage ersten oder zweiten Grades versetzen.

Nur deshalb schreiben wir weiter. Ein Schriftsteller kann nicht aus einem Entschluss heraus oder auf Zuruf produktiv werden. Er wird von seinen Projekten befallen, und zwar mit Vorliebe zum unpassendsten Zeitpunkt. Nicht selten während der Arbeit an einem anderen Text. Was tun? Der einzige Weg, eine Primärvision loszuwerden, ist, ihr nachzugeben. Im Übrigen arbeitet er mit diesen plötzlichen sich einstellenden Schräglagen an seinem Lebenswerk, daher ähneln sich seine Bücher in ihrer Tiefenstruktur auf solch unheimliche Weise.

## Die Liebe zur Sprache

Das Handwerk des Schreibens mag man erlernen, Schriftsteller wird man nicht freiwillig. Natürlich ist es mit der selbsttherapeutischen Bewältigung von Schräglagen nicht getan, man sieht es besonders deutlich auf dem Feld der Lyrik: Wer seine Gedächtnisprotokolle und inneren Monologe mehr oder weniger eins zu eins publiziert, erntet ausserhalb der kleinen verschworenen Lyrikgemeinde nichts als Kopfschütteln. Erst wenn sich das Handwerk des Schreibens an die halb genialische, halb unfreiwillig notorische Erstniederschrift als das Geschäft zu deren Bändigung und Läuterung anschliesst, kann ein Stück Literatur entstehen, das auch für fremde Leser zu einer Erfahrung wird. Die Erstniederschrift, auch wenn davon kein einziges Wort am Ende erhalten bleibt, ist allerdings für jeden Text ausschlaggebend, weil als Druck darin durch alle Fassungen spürbar. An ebenem Druck kann alle als Leser erspüren, ob der Text zwingend entstehen musste oder ob er nur das klug kalkulierte Konzeptwerk eines Autors ist.

Erst wenn der Schriftsteller seine unglückliche Liebe zur Welt durch eine glückliche Liebe zur Sprache erlöst und von ihren biografischen Ballast-

Fortsetzung auf Seite 62

Fortsetzung von Seite 61

## Der Autor und seine Schräglage zur Welt

stoften gereinigt hat, gewinnt der Äquilibrant in ihm die Oberhand. Ob in der Lyrik, ob in der Prosa, beides zusammen macht Literatur aus: der impulsiv protokollierte Erfahrungskern und dessen vergleichsweise nüchterne sprachliche Durchdringung. Eine Literatur ohne existenzielle Begegnung ist intellektuelles Spiel, eine Literatur ohne handwerkliche Bearbeitung ist platter Authentizismus.

Es mag etwas Altmödisches haben, wenn man bekennt, aus Liebe zu schreiben, aus unglücklicher Liebe. Bekanntermaßen gibt es auch andere Motive, die zum Schreiben nötigen, jeder hat seine eigene «Berufung» (die Anführungszeichen sollen das Un-Auratische daran betonen) und arbeitet sich ein Leben lang, Buch um Buch, nach seinem Grundmuster an der Welt ab. Für den Leser dürfte es nicht uninteressant sein, aus den diversen Texten ein und desselben Verfassers den kleinsten gemeinsamen Nenner herauszukristallisieren als deren Ausgangspunkt. Man falle dabei nicht auf die Oberflächenstruktur der Texte herein. Schriftsteller sind wie alle Täter bestrebt, ihre Spuren zu verwischen; wo ihre Schmerzen am grössten waren, lachen sie bekanntlich am lautesten.

Je weniger es Groll oder Bitternis ist, die uns im Lauf eines Schriftstellerlebens zur Feder greifen oder eine Datei anlegen lassen, desto weiter, so scheint mir, wird die Welt, die wir für den Leser in unsre Bücher hineinholen können. Erst dadurch, dass wir ihm unsere privaten Schlüsselmomente so aufbereitet haben, dass er mit kathartischem Vergnügen (also im umfassenden Schillerschen Sinne) an unserer Weiterführung Teil hat, werden wir vom Schreibenden endgültig zum Schriftsteller. Denn unser Privileg, stellvertretend aus der Spur und in Schräglage geraten zu dürfen (Hauptsaache, es wird nicht zu etwas Habituellen, zu unserer «Haltung» schlechthin), ist am Ende auch eine Verpflichtung: die Verantwortung, etwas an die Gesellschaft zurückzugeben, was sie ohne Schriftsteller nicht hätte. Aber das ist ein anderes Thema.

Der Schriftsteller **Matthias Politycki** (geb. 1956) lebt in Hamburg und München. 2011 erschien bei Hoffmann & Campe «London für Heiden», 2013 kommt dort sein Roman «Samaritank Samaritank» heraus.

## Dunkler Zauber der Frühzeit

Erinnerungen von Gabriele Markus

**Beatrice Eichmann-Leutenegger** – Man könnte von einer glücklichen Kindheit sprechen, denn das Mädchen wächst in einer liebevollen Atmosphäre auf. Zwar sind die Eltern nicht mit materiellen Gütern gesegnet; dafür schätzen sie Literatur und Musik. Doch aus der jüngsten Vergangenheit dringen Schatten in die Gegenwart. Es gibt kaum Verwandte, da sie im «Lager» umgekommen sind – so erklärt man es dem Mädchen. Gabriele Markus, 1939 als Tochter deutsch-jüdischer Emigranten in Bern geboren, entwirft autobiografische Kindheitsszenen. Die Eltern, beide Ärzte, konnten sich rechtzeitig in die Schweiz retten, und der Vater fand im heutigen Psychiatriezentrum Münsingen (damals «Renanaltal») sein Wirkungsfeld.

Die heute in Zürich lebende Autorin und Gesangspädagogin Gabriele Markus erzählt aus der Perspektive des sechs- bis achtjährigen Mädchens, und fast immer überzeugt ihr Ansatz. Früh entwickelt dieses Kind ein Sensorium für Worte, Bilder, Klänge, Gefühle. So lebt in diesen zauberhaften Aufzeichnungen die magische Weltempfindung der ersten Jahre wieder auf. Das Schicksal aber ist für dieses von Ängsten geprägte Kind «ein grosser schwarzer Vogel». Vor allem quält es die Vorstellung, dass auch die Eltern ins «Lager» abgeführt werden könnten. Und es ahnt sein Anderssein. Gleichzeitig steckt es voller Schabernack und Trotz, so dass sich innerhalb des Textes eine Balance zwischen Trauer und Lebensfreude einstellt.

Dieses Buch, geschrieben in kunstvoller Leichtigkeit, ist ein eher seltenes Zeitdokument. Denn es vermittelt Einblick in einen jüdischen Emigrantenhaushalt nach Kriegsende, angesiedelt in einer ländlichen Umgebung mit ihren Normen, die den Fremden zur Anpassung zwingen, damit er endlich dazugehört. Zum Erstaunen der Dorfbewohner nehmen die grossmütigen Eltern des Mädchens deutsche und österreichische «Kriegskinder» auf. Aber diese verlassen nach Monaten die Gastfamilie wieder, und jedes Mal meldet sich der Abschiedsschmerz. Es ist das Los der Zugvögel, von dem Gabriele Markus in einem Gedicht spricht. Doch das Mädchen wünscht sich: Nie dürfte jemand weggehen oder gar sterben.

Gabriele Markus: Zugvögel wir legen uns auf den Wind. Eine Kindheit. Edition Iselle, Eggingen 2012. 144 S., Fr. 24.90.

# Mensch, werde wesentlich

Birgit Vanderbeke Roman «Die Frau mit dem Hund»

**Angelika Overath** – Birgit Vanderbeke erzählt in der Tradition der klassischen Dystopien (Huxleys «Schöne neue Welt», Orwells «1984») von einer zweigeteilten Gesellschaft. Auf der einen Seite gibt es das von der «Stiftung» durchorganisierte Gemeinwesen des «Distrikts» (wir lernen den «siebten Distrikt» der Kinderlosen kennen, hören vom «elften Distrikt», in dem die Familien wohnen; es gibt auch «Seniorenresidenzen», aber keiner weiss genau wo. Irgendwann sind die alten Eltern verschwunden). Die Menschen leben an der Nabelschnur ihrer Di-Card, die über registriert sind und von der Punkte, wenn sie etwas möchten, abgebucht werden oder eingetragen, wenn sie arbeiten. Sie arbeiten ehrenamtlich, was im Neusprech der Stiftung «Empowerment» heisst.

### Anarchischer Überlebenskampf

Hinter einem Zaun liegt das, was die Bewohner der Distrikte «Detroit» nennen. Kaum einer, der nicht bei der Stiftung arbeitet, war je dort. Man hat Angst vor Detroit, jenen verlustvollen Resten verlassener Siedlungen aus der alten «Epoche» vor dem Krieg. Diese Regionen wurden vom Netz genommen; die Stiftung hat Teile des Landes in weite Nutzflächen verwandelt, die Tag und Nacht mit riesigen Maschinen bearbeitet werden. Die Menschen in Detroit, vornehmlich Männer, die an den Rändern dieser Monokulturen leben, arrangieren sich im anarchischen Überlebenskampf.

Die Geschichte beginnt im siebten Distrikt, als Jule Tenbrock von ihrer Arbeit nach Hause kommt. Sie freut sich auf die Fernsehserie «Cosy Home» und hofft, endlich das «romantische Blumenservice» zu gewinnen, mit dem sie ein perfektes «Candlelight-Dinner» inszenieren könnte: «unzerbrechliche Luminose, geschwungene Linie, Grundfarbe Weiss, wahlweise mit Kornblumen- oder Klatschmohndekor». Jule möbliert ihre cremefarbenen Räume mit schönen Schätzen aus dem Bonuspunktpeol der Supermärkte oder den Meinungsumfragen-Gewinnen. Was für ein Schock, als vor ihrer Tür ein «Bündel» liegt. Es riecht eigenartig, gibt seltsame Töne von sich und entpuppt sich als Pola Nogueira mit Hund, beide unverkennbar aus «Detroit». Da Jule in diesem Moment ihren Nachbarn Timon Abramowski das Treppenhaus hochkommen hört, lässt sie den Skandal vor ihrer Tür zu sich herein. Sie hat Angst, man könnte sie für Frau und Hund verantwortlich machen. (Tiere sind wegen Seuchengefahr im Distrikt streng verboten.)

Als die offensichtlich halbverhungerte Pola um ein Stück Brot bittet, ist Jule entsetzt. Auch mit Milch kann sie nicht dienen. Sie bietet Kaffee aus Pulver und ein Tütchen «Kaffee weisser ohne Laktose» an, dann die mikrowelleneignete «Kompletbox Maharani» mit «Käsecracker, Kichererbsen-Masala und Obstsalat von exotischen Früchten». Im Distrikt gibt es keine Grund-



In ihrem Roman trennt Birgit Vanderbeke die Welt in ein Diesseits und jenseits des Zauns. ISOLDE OHLBAUM / LAF

nahrungsmittel mehr. Niemand kocht. Im Verlauf der Geschichte wird vornehmlich das einfache Essen (die Bratkartoffel, die Zwiebel), die Erinnerung an «süsse Piroggen oder Mohnkrapfen» zur Gegenutopie einer mit Duftstoffen aus der «globalaseptischen Produktpalette» narkotisierten Gesellschaft, deren Mitglieder kaum noch riechen oder schmecken können. Zunehmend begriff Jule den Wahnsinn der «Cosy Home»-Indoktrination, sie lernt, einen Hund zu streicheln, und freut sich schliesslich kreativitätlich an dem kleinen Mädchen, das Pola heimlich auf dem Dachboden gebiert. (Eine Schwangerschaft nach einer Vergewaltigung war der Grund, warum Pola in den Distrikt geflohen ist: Sie wollte das Kind retten.) Es gelingt der vorsichtigen Jule aber nicht, sich vom Distrikt zu lösen. Doch Nachbar Timon Abramowski geht mit der jungen Mutter, dem Hund und dem Kind zurück durch den Zaun: Das Leben in den Slums ist gefährlich. Aber dort gibt es zumindest die Chance, dass es lebenswert sein kann.

Der Roman schliesst mit Jules Frage: «Das wüsste ich aber doch jetzt gern, ob das möglich wäre: Liebe ganz ohne Gefahr.» Nein, natürlich, das ist nicht möglich. Das wissen die Leser schon, aber sie hören es immer wieder gerne. (Ist Literatur möglich, ohne dass der Autor sich in Gefahr begibt?) «Frau ohne Hund» ist handwerklich sehr genau komponiert, es hat hinreissende Passagen von grosser menschlicher Empathie. Es lebt von wunderbaren Einfallenen, etwa wenn Pola und Timon bei

ihren Beutezügen durch die aufgegebenen Gebiete aus einer verrammelten Villa das alte handgemalte Royal-Copenhagen-Porzellan mitbringen und es – um die ängstliche Nachbarin zu locken – Jule tellerweit vor die Tür stellen.

### Etwas naive Eindeutigkeit

Das Buch ist witzig und erschreckend zugleich. Ja, wir lassen uns durch einen Rinder-Etetera-Wahn in Schockstarre versetzen vor der möglicherweise kontaminierten Erdbeere oder dem gelatinehaltigen Gummibärschen. Ja, wir machen die werdenden Mütter verrückt mit einer jeder Nackenspeckfalle nachspürnden Schwangerschaftsvorsorge. Ja, wir haben verlernt, dem Eigensein unseres Körpers zu vertrauen, und kämpfen mit Ungar um einen mediengerechten Beachbody. Und wir vergessen, dass eine Kartoffel sich als Kostlichkeit geniessen lässt. Doch die atmosphärisch ungebrochene Teilung zwischen Distrikt (amerikanisierte globalisierte Gesellschaft) und Detroit (alter europäischer Osten, DDR) hat, bei allem Witz und sinnlichem Zugriff, vielleicht doch etwas naive Eindeutigkeit. Aber vermutlich sollte man das Buch lesen wie ein Märchen, in dem Gut und Böse auch streng geschieden sind. Und das trotzdem seine Wahrheit hat.

Birgit Vanderbeke: Die Frau mit dem Hund. Roman. Piper-Verlag, München 2012. 149 S., Fr. 24.90.

## Storriges Holz

«fliehende ansicht» – neue Gedichte von Wulf Kirsten

**Nico Bleutge** – Die kleinen Dinge am Wegrand, Kisten und Dosen, Schutt oder ein Misthaufen, all die «trümmerbrocken» und das «gerümpel, / das an hauswänden lehnt» – sie fallen vielleicht nur dem aufmerksamen Beobachter ins Auge. Erst recht aber, wer darin ein «kunstwerk» entdecken will, benötigt neben dem genauen Blick auch ein Gespür für Rhythmus und Formen. Der Dichter Wulf Kirsten besitzt von jeher beides. In seinen Versen tastet er jenen Momenten nach, die vom Vergessen bedroht scheinen. Bäuerliche Landschaften gehören dazu mit ihren Pflanzen, «baumzeilen» und «moddrigen wegen», eigene und fremde Geschichte aus der Warte der «augenzeugen». Vor allem aber Sprache, die ausser Gebrauch geraten ist, Wörter wie «straubucht», «schollern» oder «geglinster».

### Bekanntnis zum Handwerklichen

Dabei sitzt er keineswegs der Idee eines einfachen Realismus auf. Was er, «ganz ohr», seiner Kindheitslandschaft bei Meissen ablauscht und in «sich-tigen fernem» an «augenbefund» entdeckt, wird einer Bewegung unterzogen, die er «umsichtiges umsichtigen» nennt. Treffender als in seinem Gedicht über den Wald könnte man das Bekanntnis zum Handwerklichen des Dichtens kaum packen: «das undurchdringliche wird zum ereignis, / wenn der hammer das storrige holz bezwingt». Auf die gleiche Art, wie die brennholzversessenen Waldräuber fachmännisch ihre Holz- und Eisenkeile an die Stämme setzen, arbeitet der Dichter bei Wulf Kirsten akribisch mit Bildern, Metren und klanglichen Mitteln, um seine Verse zu bauen.

Es sind Gedichte, deren Gestalt so hügelreich wirkt wie das meissnische Oberland, Trommel- und Dreschtöne in gemischten Rhythmen, die stark von gereihten Nomina, auch von Zeilensprüngen leben. So bildet Wulf Kirsten die Landschaft und die Kindheit in der Sprache neu, lässt das eine in das andere hinüberspielen. Erdachte Geräusche knüpfen sich an Bilder von Streusiedlungen oder «bauernflecken», durch die Kröten und Feuersalamander, biswilen auch «feldengel» wandern. Der Gefahr, idyllisch zu werden, begegnet Wulf Kirsten mit Ironie und sprachlichen Brüchen. Meist verbindet er allgemeinerer Begriffe mit Details – und es ist erstaunlich, wie oft die Fachsprache hier den Eindruck von Sinnlichkeit hervorzurufen weisst.

Wo die Landschaft in all ihren Schichten durchlässig wird, treten Erinnerungsbilder hervor. Diese Erinnerung hält sich weniger an allgemeine politische und kulturelle Deutungen als an das eigene Erleben. An das Körper- und Sprachgedächtnis, in dem vor allem Partikel aus dem Krieg gespeichert sind, Bilder von Bomben und das «knirschen von panzerketten» / im ohr verlangen auf lebenszeit. Was so nach und nach vor den Augen und vor den Ohren des Lesers Gestalt und Ton gewinnt, ist eine Erinnerungslandschaft, die sich eng an die Lebensorte des Schreibenden anschmiegt: ein «zerschrammtes gelände», in dem Wulf Kirsten den Dorfbewohnern seiner Kindheit Epitaph aufstellt.

Die «kleinen verhältnisse» des Dorfes versucht Wulf Kirsten in seinen Gedichten zu bewahren. Er kennt die Atmosphäre zwischen Wegrand und Trümmerbrocken, weiss auch um die Phrasen und festgezurten Ansichten. Vielleicht deshalb ist er

stets auf der Suche nach jenen Erscheinungen, die sich der Ordnung und Normierung entziehen: nach den «nichts-nutzen-winkeln», wie es einmal heisst, dem Wuchern und Ungebändigten, «freiwilligen restbeständen, die / für nichts auskommen als für sich / selbst». Schade nur, dass er diese Richtung nicht immer halten kann. Bisweilen erliegt er in seinen Kommentaren manchem Vorurteil oder Affekt, sei es in einem Reimgedicht über vermeintliche «lebenslagen», in dem es von «abzockern» und «stubenhockern» nur so wimmelt, sei es in einem Stück über die «abendnachrichten», das sich selbst in «abgegriffen begriffen» verliert. Hier zeigt sich Wulf Kirsten just in jener Verfassung, die er andernorts kritisiert: «hoherhobnen fingers nach eigener fasson».

### Am Ende ein Traumbild

Wie gut, dass man als Leser jederzeit weiterblättern kann. Zu einem Gedicht wie «zug der gestalten» etwa. Von den gestorbenen Dorfbewohnern ist dort noch einmal die Rede, von den «kuchfatzlern» mit ihren «eisgrauen grossvater- / bärteln». Und in einer Schneelandschaft, durch die der Wind zieht wie die Gestalten der Erinnerung durch den Kopf, vermischen sich Vergangenheit und Gegenwart, das Erleben des Kindes und die Gedanken des Schreibenden. Bis am Ende ein Traumbild steht, in dem alles im Schnee aufzugehen scheint – und doch verinkt, wie die Erinnerung selbst: «kein rauskommen. . . / viel zu hoch die schneewälder».

Wulf Kirsten: fliehende ansicht. Gedichte. S.-Fischer-Verlag, Frankfurt am Main 2012. 80 S., Fr. 27.90.

„Wir haben die Chance, uns selbst zu be-sinn-en.“<sup>17</sup>

#### 4 Auf der Suche nach dem verlorenen Sinn

Krisen, kritische Lebensereignisse und schmerzhaft Erfahrungen zeichnen sich u. a. dadurch aus, dass sie sich dem menschlichen Bedürfnis nach Entfaltung und Weiterentwicklung in den Weg stellen. Viele Menschen, die ein Trauma überlebt oder etwas zutiefst Erschütterndes erlebt haben, haben in der Zeit danach das Gefühl, den Boden unter den Füßen verloren zu haben, sich auf nichts mehr verlassen zu können und „die Welt nicht mehr zu verstehen“. Dieser Zustand ist auf Dauer nur sehr schwer auszuhalten, denn das Bedürfnis danach, dass „die Welt“ verstehbar ist und dass Dinge, die passieren, einen Sinn haben, scheint eines der vordringlichsten Bedürfnisse des Menschen überhaupt zu sein.

##### 4.1 Sinn als anthropologische Konstante

Philosophen, Anthropologen und Soziologen haben sich seit Jahrhunderten mit der Frage beschäftigt, was den Menschen zum Menschen mache. Nach weit verbreiteter Ansicht ist die Sprache *das* definierende Merkmal des Menschen, eine Sprache, die nicht nur aus einfachen Lauten besteht, sondern als ein komplexes Symbol- und Zeichensystem in Erscheinung tritt (z. B. HEIDEGGER, 1959). Eine andere Auffassung, die bereits von ARISTOTELES vertreten wurde, geht dahin, dass sich der Mensch (gegenüber dem Tier) vor allem durch seine Vernunft (vgl. HÜRLIMANN, 1976, S. 232) oder seine Fähigkeit zur Selbstbetrachtung auszeichne: „Der Mensch, das einzige zur Selbstbetrachtung fähige Wesen – mit dieser Gabe gesegnet oder geschlagen –, hat schon immer die Frage nach dem Warum gestellt [...]. Seit der Mensch begann, sich selbst zu betrachten, hat er überdies nach Erklärungen für die ihm geläufigen Phänomene der Fortpflanzung, des Todes, der Jahreszeitzyklen, der Erde, des Meeres, des Windes und der Sterne, der Sonne und des Monds, der Fülle und der Not gesucht“ (GORDIMER, 1996, S. 8). Wie VON JÜCHEN (1984) bemerkt, ist der Mensch der „Freigelassene“ der Natur, der sich die Welt, in die er hineingeboren ist, selbst zur Heimat machen muss. Wie das Tier auf seine Instinkte angewiesen sei, so sei der Mensch auf den Sinn

<sup>17</sup> FRANKL (1998, S. 18).

angewiesen.<sup>18</sup> „Ja, die Frage nach dem Sinn hat für ihn selbst die Kraft eines Instinkts. Fällt der Mensch aus der Sinnhaftigkeit heraus, so ist er verloren, wie das Tier verloren wäre, könnte es seine Instinktgeborgenheit verlieren“ (S. 115). VON JÜCHEN (1984) macht darauf aufmerksam, dass das Wort „Sinn“ einerseits eine Erinnerung an die fünf Sinne enthalte und andererseits mit dem Wort „senden“ zusammenhänge. „Unsere Sinne sind Werkzeuge, die uns zusammen mit der Vernunft gegeben sind, die Welt zu erkunden und diese Erkundungen heimzubringen, zu sieben und zusammenzufassen [...]. Die Sinne werden gleichsam in die Welt entsandt. Sie kommen zurück und sammeln ihre Erfahrungen – auch das Wort ‚Erfahrung‘ hat die Bedeutung einer Ausfahrt in die Welt – im Inneren des Ich“ (S. 115f.). Demnach meint das Wort „Sinn“ in seiner ursprünglichen Bedeutung, die Welt mit seinen Sinnen zu erfahren und sie sich so vertraut zu machen. Sich etwas vertraut zu machen heißt, es mit etwas Bekanntem zu vergleichen und es in ein vorhandenes Sinn- bzw. Ordnungssystem einzufügen (z. B. LANGE, 1989). Sinn und Sinne dienen der Orientierung des Individuums in der Welt.

\*

Die Grundidee der griechischen Philosophie seit HERAKLIT ist, dass die Welt vom *Logos* (Ordnung, Vernunft, Sinn) durchdrungen ist und darum grundsätzlich versteh- und deutbar sein muss. Im Gegensatz etwa zu PLATON, der annahm, dass sich die Einsicht gleichsam von selbst aus der Erkenntnisfähigkeit ergebe, meinte ARISTOTELES, dass eine rationale Durchdringung der Erfahrungswirklichkeit nicht allein mit der Frage nach dem Warum gelingen könne, sondern dass zur Erfassung der von ihm unterschiedenen vier Ursachetypen (Materialursache, Formalursache, Wirkursache und Zielursache) folgende Fragemuster vonnöten seien: 1) Woraus sind die Dinge gemacht?; 2) Was macht die Dinge zu dem, was sie sind?; 3) Was bewirkt ihre Veränderung?; 4) Weshalb geschieht etwas? (vgl. HÜRLIMANN, 1976, S. 231). Mit der Zielfrage, so HÜRLIMANN, sei auch schon die Frage nach dem Sinn gestellt.

\*

Nach Auffassung von TIEDEMANN setzt die Frage nach dem Sinn in jedem Fall eine „Sinnkrise“ voraus, die entweder durch ein Trauma oder durch das Gefühl der Sinnleere ausgelöst wird. Solange Menschen sich eine akzeptable Erklärung dafür zurechtlegen können, warum sie in eine bestimmte Situation geraten sind, sei der Boden unter den Füßen noch nicht gänzlich verloren. „Anlaß zur Reflexion gibt es erst, wenn die Beziehung zur Welt ihre Zweifellosigkeit verliert“

<sup>18</sup> Vgl. hierzu auch FRANKL (1998): „Wenn Sie mich fragen, wie ich mir die Herkunft des Sinnlosigkeitsgefühls erkläre, kann ich nur sagen, im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er *muß*, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er *soll* - und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich *will*“ (S. 16; Hervorhebungen im Original).

(TIEDEMANN, 1993, S. 5). Die zum Selbstschutz errichtete Vorstellung von einer Welt, in der es Sinn und Gerechtigkeit gibt, muss einer grausamen und unberechenbaren Realität weichen. Das psychische Gleichgewicht, unsere Illusion von Sicherheit, bricht zusammen, „sobald unser Umgang mit der Welt zu Enttäuschungen führt, die im Rahmen des gegebenen Sinnkonzepts nicht mehr sinnvoll gedeutet werden können“ (ebd.). Nach dem Zerfall des alten Sinnsystems „stellt sich Ratlosigkeit ein, was den Umgang mit der Welt angeht. Die Folge ist eine existentielle Sinnkrise, d. h. der Zweifel daran, daß überhaupt eine sinnvolle Beziehung zwischen Subjekt und Welt stattfinden kann. Das Individuum verliert seinen Rollenstatus, weil das Rollenspiel des Lebens nicht mehr gespielt werden kann. Der Mensch, der keine Rolle mehr spielt in einer Beziehung zur Welt, weil das Rollenspiel, das bisher gespielt wurde, obsolet geworden ist, stürzt von der Bühne in ein Chaos der Angst“ (ebd., S. 6). Die Frage nach dem Sinn stellt sich vor allem im Angesicht der Not:

„Noch niemals ist es so gewesen, daß sich einer, das Kinn in die Hand gestützt, hingesetzt, um sich geblickt und dann gefragt hätte: Was ist der Sinn des Lebens und der Welt? Die Sinnfrage wird am Fließband oder am Sarg, mitten unter der Arbeit, anlässlich einer beruflichen Panne oder angesichts einer menschlichen Begegnung gestellt, ja meistens wird sie gar nicht bewußt gestellt, sondern ‚kommt auf‘, wie ein Schiff am Horizont“ (ZAHRNT, 1970, S. 90).

\*

Die Suche nach Sinn und das Bedürfnis nach Wiederherstellung von Sinngefühl in der Folge zutiefst erschütternder Ereignisse ist in den Augen FRANKLs eine primäre menschliche Motivation (z. B. FRANKL, 1982, S. 81). Wie elementar das Gefühl, einen Sinn im Leben zu haben, für die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen ist, beschreibt FRANKL (z. B. 1973; 1982; 1987; 1997; 1998) im Rahmen seiner „Logotherapie“, deren Ziel es ist, der „noogenen Neurose“, dem Leiden am sinnlosen Dasein, entgegenzuwirken und das „existentielle Vakuum“, das als Ursache für Neurosen, Süchte und Suizid angesehen wird, wieder mit Sinn zu füllen. Empirische Studien belegen die These, dass das Bedürfnis, dass die Welt verstehbar ist und alles, was passiert, einen Sinn hat, eines der vordringlichsten menschlichen Bedürfnisse überhaupt ist.

Bei einer von BULMAN und WORTMAN (1977) durchgeführten Untersuchung an 29 Patienten, die aufgrund eines erst wenige Wochen zurückliegenden Verkehrsunfalls querschnittgelähmt waren, zeigte sich, dass alle sich die Frage „Warum ich?“ gestellt hatten. 28 der 29 befragten Personen hatten eine oder zwei Hypothesen darüber entwickelt, warum ihnen der Unfall zugestoßen war. Die Gründe, die von den Befragten geäußert wurden, zerfielen in 6 Kategorien: 1) Vorbestimmung, 2) Wahrscheinlichkeit, 3) Zufall, 4) Der Wille Gottes 5) Es-verdient-haben und

6) Neubewertung des Ereignisses als positiv (z. B. „Der Unfall sollte mir zeigen, dass ich mein Leben ändern muss“). Verglichen mit den 28 Personen, die in der Lage gewesen waren, eine wie auch immer geartete Erklärung für das Geschehene zu finden, wurde diejenige Person, die keine Antwort auf die Frage „Warum ich?“ gefunden hatte, sehr viel schlechter mit dem Ereignis fertig. Die Autoren deuteten diese Befunde als empirischen Beleg für das Vorhandensein eines Bedürfnisses, Sinn in scheinbar sinnlosen Ereignissen zu finden: „What may be important is ascribing meaning to the accident in a manner that proves satisfying to the individual victim“<sup>19</sup> (ebd., S. 358; vgl. auch BOWER, KEMENY, TAYLOR & FAHEY, 1998 [Online]; SCHUCHARDT, 2000).

#### 4.2 Vom Verlust und der (Wieder)herstellung von Sinn

„Traumatic experiences shake the foundations of our beliefs about safety, and shatter our assumptions of trust.“<sup>20</sup> Mit diesen Worten beginnt BALDWIN (1998 [Online]) seinen Artikel ‚About trauma‘. In einer seiner ‚Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse‘ hatte FREUD (1917/1977) bemerkt, „daß Menschen durch ein traumatisches, die bisherigen Grundlagen ihres Lebens erschütterndes Ereignis, so zum Stillstand gebracht werden, daß sie jedes Interesse für Gegenwart und Zukunft aufgeben und dauernd in der seelischen Beschäftigung mit der Vergangenheit verharren“ (S. 219). Er nannte dieses Phänomen „Fixierung an das Trauma“. Für die hier interessierende Fragestellung ist FREUDs Bemerkung insofern relevant, als Traumata darin als Ereignisse gekennzeichnet werden, die die bisherigen Grundlagen des Lebens erschüttern. Dieser Aspekt gerät innerhalb der neueren Traumaforschung, insbesondere in der Forschung über die Speicherung von traumabezogener Erinnerung (z. B. VAN DER KOLK, 1994 [Online]; THOMAS, LAURANCE, JACOBS, & NADEL, 1995 [Online]) zunehmend ins Blickfeld.

Wie man heute weiß, wirken traumatische Erfahrungen vor allem auch deshalb so zerstörerisch auf die menschliche Psyche, weil sie die so genannten *belief-systems* der betroffenen Menschen untergraben bzw. im Sinne von FISCHER (2000, S. 13) ihr Selbst- und Weltverständnis erschüttern (z. B. HOYT, 1994 [Online]; PERRY, 1999 [Online]; BOLDESKUL, 2000 [Online]). Unter *belief-systems* sind

<sup>19</sup> „Es scheint wichtig zu sein, dem Unfall einen Sinn zuzuschreiben, der sich für das jeweilige Opfer als befriedigend erweist.“ (BULMAN & WORTMAN, 1977; Übersetzung A.R.)

<sup>20</sup> „Traumatische Erfahrungen erschüttern die Grundfesten unseres Glaubens an Sicherheit und zerstören unser Gefühl, auf etwas vertrauen zu können.“ (BALDWIN, 1998 [Online]; Übersetzung A.R.)

Annahmen und Überzeugungen zu verstehen, die jemand über die Welt hat (vgl. z. B. BRODA, 1988, S. 67f.). Sie dienen als Modelle, die die Wirklichkeit erklären und in die neue Erfahrungen sinnvoll integrierbar sein sollen. Solange sie ausreichen, um die Welt zu erklären und zu verstehen, geben sie ein Gefühl von Sicherheit. Viele Menschen, die ein Trauma überlebt oder etwas zutiefst Erschütterndes erfahren haben, haben in der Folgezeit das Gefühl, sich auf nichts mehr verlassen zu können. Gerade bei extrem traumatisierten Menschen ist es jene tiefe Erschütterung des Weltbildes und der Verlust des Gefühls von Ordnung und Sinn, wodurch ihre Gemütslage und Problematik gekennzeichnet ist. Sie haben oftmals das Gefühl, nicht mehr Teil dieser Welt zu sein, ihren Platz in ihr verloren zu haben, der Welt entfremdet zu sein – ein Zustand, den der im März 1996 auf spektakuläre Weise entführte Traumaexperte JAN PHILIPP REEMTSMA (1997) mit dem Ausdruck „Exterritorialität“ belegte. Die Gefühle, die er „im Keller“ hatte, in dem er 33 Tage lang von der Welt abgeschnitten war, kommen ihm seltsam und fremd vor:

„Irgendwo in der jüdischen Tradition gibt es die Beschreibung des Zustandes nach dem Erscheinen des Messias: Alles ist wie zuvor, nur um ein Winziges verschoben [...]. Alles ist, wie es war, nur paßt es mit mir nicht mehr zusammen. Als trüge ich eine Brille, die alles einen halben Zentimeter nach links oder rechts verschiebt. Ich kann nichts mehr greifen, der Tritt faßt die Stufe nicht mehr. Oder als seien die Oberflächen der Dinge leicht gebogen, als würde nichts mehr Halt finden, das ich hinstellen möchte. Welt und ich passen nicht mehr“ (S. 220f.).

\*

Wie stark unser Bedürfnis nach Sinn ist, zeigt die geradezu zwanghafte Art und Weise, wie wir uns bestimmte Dinge erklären. Im Rahmen ihrer Untersuchungen mit der *Just World Scale* konnten RUBIN und PEPLAU (1975) zeigen, dass viele Menschen glauben, dass „gute“ Menschen belohnt und „böse“ bestraft werden bzw. dass Menschen das bekommen, was sie verdienen (S. 65). Diese Überzeugung, die durch Märchen, aber auch durch Romane und Filme genährt und aufrecht erhalten wird (vgl. z. B. ESTÉS, 1993, S. 153), fanden auch BULMAN und WORTMAN (1977), die in der oben erwähnten Arbeit über den Zusammenhang von Kausalattributionen und der Effektivität des Bewältigungsverhaltens schreiben: „According to the just world hypothesis, we have a need to believe that people get what they deserve and deserve what they get“<sup>21</sup> (S. 351). Die von RUBIN und PEPLAU (1975) befragten Probanden, die an eine gerechte Welt glaubten, neigten stärker dazu, „Glückspilze“ zu bewundern und

<sup>21</sup> „Gemäß der Hypothese von der gerechten Welt haben wir ein Bedürfnis zu glauben, dass Menschen bekommen, was sie verdienen und verdienen, was sie bekommen“ (BULMAN & WORTMAN, 1977, S. 351; Übersetzung A.R.).

„Unglücksraben“ (z. B. Opfer von Krankheit, Unfällen, Verbrechen) herabzuwürdigen als Probanden, die nicht an eine gerechte Welt glaubten. Der Wunsch danach, in einer gerechten Welt zu leben und die pervasive kognitive Tendenz, das Prinzip der Gerechtigkeit als Bindeglied zwischen „Gutsein“ und Glückseligkeit bzw. zwischen „Schlechtsein“ und Bestrafung anzunehmen, ist der Gerechtigkeit also keineswegs immer zuträglich (vgl. ebd., S. 84). In umgekehrter Richtung besagt die Hypothese von der gerechten Welt, dass „rechtschaffene“ oder „gute“ Menschen (also beispielsweise wir selbst, unsere Angehörigen und kleine Kinder) vor Schicksalsschlägen und bösen Überraschungen gefeit sein müssten. Täglich beobachten wir, dass Dinge passieren, die „eigentlich“, d. h. in einer als gerecht angenommenen Welt, nicht passieren „dürften“. Um unser Sinngefühl und unser Weltbild trotz aller Widersprüche aufrecht zu erhalten, verbiegen, verzerren und verleugnen wir die Realität, bis sie uns richtig, kohärent und sinnvoll erscheint.

\*

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive zeigt die Konfrontation mit traumatischen Erfahrungen dem Menschen, dass sein Vorwärtstreben und seine Entfaltungsmöglichkeiten an eine natürliche Grenze stoßen, an deren äußerstem Rand der Tod steht. „Der Tod stellt sich der Dynamik des Lebens entgegen“ (HAMBRECHT, 1989, S. 160) schreibt HAMBRECHT, der Enttäuschungen, Verluste, Schmerz, Leid, Krankheit und Katastrophen als „Vorboten des Todes“ (ebd.) bezeichnet. In diesem Widerspruch, zwischen dem menschlichen Bedürfnis nach Fortentwicklung und der Realität des Todes mit seinen Vorboten, sieht HAMBRECHT den Ursprung für die Frage nach dem Sinn. „Die extremste Form der Sinnerfahrung im negativen Sinn ist die Erfahrung des Todes“ (FRIES, 1973, S. 161), meint FRIES. „Der Tod ist das Ende von allen Entwürfen, von allen Projekten, allen Sinnvorstellungen“ (ebd.). „Der Tod ist absolute, nicht umkehrbare Bedeutungslosigkeit“ (LANGE, 1989, S. 136), bestätigt LANGE. „Das Bedrohliche führt zur destruktiven Bedeutungslosigkeit. Das Bedrohliche entstammt dem Tod, dessen Eintreten unberechenbar ist – mitten im Leben im Tode wir sind“ (ebd., S. 135).

TIEDEMANN diskutiert das Phänomen, dass Menschen von jeher dazu neigen, sich selbst für unsterblich zu halten. Ebenso wenig wie der Mensch sich das vollkommene Chaos oder das Nichts vorstellen könne, sei er in der Lage, sich die vollkommene Vernichtung oder Auflösung seiner eigenen Existenz vorzustellen. TIEDEMANN (1993) nimmt an, dass die Idee der unsterblichen Seele einer „intellektuellen Schwäche des Menschen“ (S. 298) entgegenkomme, nämlich „der Schwierigkeit, das eigene Nichtsein und damit den Wandel von Sein zu Nichtsein in seiner ganzen Totalität zu denken“ (ebd.). Nach TILLICH (1953) ist es eben dieses Innewerden seiner Bedrohtheit und das Gewahrwerden seines möglichen Nichtseins, das den Menschen in Angst versetzt. Die Situation des Menschen sei so

beschaffen, dass er sich fortwährend in einer Lage der Bedrohung befinde, die darin bestehe, dass er sich weder seiner physischen Existenz, noch seines moralischen und geistigen Seins je sicher sein könne. TILLICH sieht das menschliche Sein als in dreifacher Weise bedroht: durch Schicksal und Tod, durch Schuld und Verwerfung sowie durch Sinnverlust und Sinnlosigkeit (vgl. auch HÜRLIMANN, 1976, S. 241). Dieser Bedrohung entspreche die dreifache Grundangst des Menschen: Die Angst vor Schicksal und Tod, die Angst vor Schuld und Verwerfung sowie die Angst vor Sinnlosigkeit und Sinnverlust. Auf der Grundlage dieser Überlegungen scheinen es im Wesentlichen drei Gründe zu sein, die den Gedanken an den eigenen Tod so beängstigend und unerträglich machen: Erstens die schreckliche Vorstellung, durch den Tod einfach weggewischt und ausgelöscht zu werden, zweitens die Angst vor dem endgültigen Sinnverlust und drittens die Angst vor dem Tod als einer wilden, unkontrollierbaren Macht, die sich vom Menschen nicht beherrschen lässt.

\*

„Zu den noch am wenigsten gelösten Schlüsselproblemen unserer Zivilisation gehört der Umgang mit der Schwäche, mit der Zerbrechlichkeit, mit der Endlichkeit“, stellte der bekannte Psychoanalytiker H. E. RICHTER (1979, S. 129) in *„Der Gotteskomplex“* fest. RICHTER unterscheidet drei Techniken, derer sich Menschen üblicherweise bedienen, um Leid abzuwehren: Leidensvermeidung, Leidensflucht und Leidensverachtung. Bei der Leidensvermeidung oder „projektiven Leidensvernichtung“ versuche man, ein äußeres Objekt für das Leid verantwortlich zu machen und dieses zu bekämpfen. Leiden werde grundsätzlich als etwas von außen Zugefügtes angesehen, von dem angenommen werde, dass es von Verkörperungen des „Bösen“, etwa von Hexen, Juden oder Viren verursacht sei (vgl. ebd. S. 155). Indem man Leiden, Krankheit und Tod zu Feinden erkläre, nehme man ihnen den Charakter natürlicher Lebenserscheinungen. In allen Bereichen überwiege heute „die Vorstellung, dass Leben so etwas sei wie ein ewiger Kampf gegen zerstörerische Mächte“ (RICHTER, 1985, S. 163). „In der paranoiden Szenerie verwandeln sich die Krankheitsreger in so etwas wie kriminelle Banden, die man in ihren Schlupfwinkeln aufstöbert und mit immer radikaleren Methoden zu verfolgen sich anschickt“ (ebd., S. 162). Alles, was unsere Vorstellung von Allmacht und Unsterblichkeit störe – Alter, Krankheit, Depression, Hilflosigkeit, Gebrechlichkeit, Leiden – werde abgewehrt. Während psychologische Abwehrmechanismen in der Tradition FREUDs lange Zeit vorwiegend im Zusammenhang mit neurotischen Fehlhaltungen gesehen wurden, wird heute die Auffassung vertreten, dass die Fähigkeit des Menschen, Angst abzuwehren und Konflikte aus dem Weg zu gehen, in wesentlichem Maße zur Aufrechterhaltung psychischer und physischer Gesundheit beiträgt. In den Augen von NYBERG (1994) ist die Fähigkeit von Lebewesen, sich durch Täuschungsmanöver jedweder Art vor einer überfordernden und bedrohlichen Realität zu schützen, überlebenswichtig. Der „menschliche Hang zur Selbsttäuschung, zur freiwilligen Blindheit, Gefühllosigkeit,

Begriffsstutzigkeit und Unwissenheit“ (S. 103) sei „ein wichtiger Bestandteil der praktischen Intelligenz“ (ebd., S. 21).

\*

Der Mensch kann in einer unberechenbaren, undurchschaubaren und als feindlich erlebten Welt nicht lange (über)leben. Ein Leben ohne Sinn ist demnach ebenso wenig vorstellbar wie ein Denken ohne Sinn, denn, so TIEDEMANN (1993): „Um sinnvoll nach dem Sinn des Lebens fragen zu können, muß man bereits von einem Sinnkonzept ausgehen, Sinn ist die Grundlage von allem. Ein Anfang des Denkens, der ohne Sinn auskäme, ist daher nicht möglich“ (S. 14). Sinn wird demgemäß als eine „Zwangsstruktur“ (LANGE, 1989, S. 36) aufgefasst, was bedeutet, dass es dem Menschen grundsätzlich unmöglich ist, sich dem Sinn zu entziehen und es somit kein sinnloses Erleben geben kann (vgl. z. B. KRAUSE, 1996, S. 154f.). „Sinn schließt immer an eine bestimmte Ordnung an“ (LANGE, 1989, S. 42). „Wir können uns Sinn- und Bedeutungslosigkeit, das vollkommene Chaos zwar vorstellen, aber: Bedeutungslosigkeit vermag sich nicht der Ordnung zu entledigen. Das Chaos als Prinzip oder Tatsache ist zwar zu benennen und zu denken. Aber im Denken wird's wieder zur Ordnung. Es bricht überraschend ein, um sogleich auf Ordnung zurückgeführt zu werden und bestünde dies nur darin, das Chaos und die Unregelmäßigkeit als ein Prinzip anzunehmen“ (ebd., S. 137f.).

\*

Die Forschung über Wahrnehmung und Verarbeitung von Sinnesreizen bestätigt die Existenz eines solchen Bedeutungszwanges (z. B. KELLOGG, 1994, S. 5). Selbst nachweislich zufällige Ansammlungen von Elementen setzen im menschlichen Gehirn unwillkürlich Prozesse in Gang, die in einem Chaos Muster und Bilder suchen und „erkennen“. In den Augen LANGEs (1989) sind die selektive Wahrnehmung, die Auswahl einzelner Ausschnitte aus einem Ganzen sowie das Benennen und Bedeuten dessen, was auswählend wahrgenommen wurde, Ausdruck des menschlichen Dranges nach Ordnung. „Unter Sinn verstehen wir Bedeutung, Absicht, Tendenz und Stellung in einer Reihe psychischer Zusammenhänge“, schrieb FREUD (1916/1977, S. 48). Ein einzelnes Phänomen erhält einen Sinn oder einen Platz im Leben eines Menschen, wenn es einem bestimmten Begriff untergeordnet und in das System der Begriffe eingeordnet werden konnte. „Wir erfahren die Welt, indem wir Kategorien schaffen und Unterscheidungen treffen“ (LANGER, 1991, S. 21).

Die Welt ist zu komplex, als dass wir sie in all ihrer Komplexität und Vielfalt begreifen könnten. Deshalb selektieren und vereinfachen wir die Dinge, kategorisieren, strukturieren, hierarchisieren und bewerten sie. Vor allem aber verleihen wir ihnen eine Bedeutung. Die Bildung von Kategorien als menschliche Denkgewohnheit findet ihre extremste Ausprägung in Ideologien und Religionen, politischen Überzeugungen, kurz: in *belief-systems* aller Art. Jedes dieser Systeme von Ideen versieht

diejenigen, die ihr Leben danach ausrichten, mit Identitäten, Gesetzen, Verhaltensregeln und Deutungen, die darüber Aufschluss geben, warum die Dinge so sind, wie sie sind (vgl. ebd.). Innerhalb der System-Theorie von LUHMANN wird dem Sinn vor allem die Funktion der Komplexitätsreduktion zugeschrieben: „Sinn ist ein selektives Geschehen, stets muß eine Auswahl getroffen und eine potentielle Möglichkeit aktualisiert werden. Sinn ist also eine Form des Umgangs mit Komplexität. Und zwar ermöglicht Sinn zugleich Reduktion und Erhaltung von Komplexität. Sinn reduziert Komplexität auf eine solche Weise, daß ein selektiver Zugriff auf eine momentane Auswahl möglich wird – dabei wird die Komplexität aber nicht zerstört, sondern für weitere Systemoperationen zur Verfügung gestellt“ (KNEER & NASSEHI, 1994, S. 77f.).

\*

Sobald sich der Mensch seines Sinnverlusts bewusst sei und darunter leide, könne er der Verzweiflung nur durch die aktive Suche und durch den Kampf um ein neues tragfähiges Konzept entgehen, meint TIEDEMANN (1993, S. 9). Was den Menschen zur Suche und zum Kampf um Sinn veranlasst, scheint eine tief in ihm verwurzelte Hoffnung zu sein, „daß die Unvernunft, das Sinnlose, das Böse, der Haß, die Ungerechtigkeit, die Brutalität, die Macht des Stärkeren nicht das letzte Wort behalten, daß das ‚ganz andere‘, die Überwindung dieser Dunkelheiten keine utopische Sehnsucht sei“ (FRIES, 1973, S. 161f.; vgl. auch HORKHEIMER, 1985, Band 7, S. 350). Seine Suche nach einem neuen, tragfähigen Konzept bringt den Menschen dazu, sich Scheinwelten zu erschaffen sowie sich Religionen, Philosophien und spirituellen Lehren zuzuwenden, die so etwas wie einen vorgefertigten Sinn anbieten. Das Wort Sinn hat einen großen „semantischen Hof“. Es findet sich in Kombination mit einer Vielzahl von anderen Begriffen als Sinnsuche, Sinnfindung, Sinnkrise, Sinnverlust, Sinnlosigkeit, Sinnleere, Sinnstiftung, Sinngebung usw. Das gebräuchliche Wort „Sinnfindung“ suggeriert, dass es einen „fertigen“ Sinn gebe, der irgendwo verborgen liege und nur noch gefunden werden müsse (vgl. SILVER, BOON & STONES, 1983, S. 82). Nach Auffassung von LANGE (1989) bezeugt hier der Sinn „seine Abkunft aus Gottesvorstellungen und der Dichotomie von Wesen und Erscheinung“ (S. 37). Tatsächlich aber sei Sinn nicht außen, sondern innen. „Zu ihm gelangt man auf dem Weg von außen nach innen. Dieser Weg ist zu gehen, von außen nach innen, ins Zentrum, die Mitte – Verlust der Mitte – der Sinn ist verloren“ (ebd., S. 35).

\*

Nach FRANKL (1998) gibt es drei „Hauptstraßen“, auf denen Sinn gefunden werden kann: „Zunächst einmal kann mein Leben dadurch sinnvoll werden, daß ich eine Tat setze, daß ich ein Werk schaffe; aber auch dadurch, daß ich etwas erlebe, etwas oder jemanden erlebe, und jemanden in seiner ganzen Einmaligkeit und Einzigartigkeit erleben heißt, ihn lieben. Es geschieht also entweder im Dienst an einer Sache oder aber in der Liebe zu einer Person, daß wir Sinn erfüllen – und damit

auch uns selbst verwirklichen“ (S. 47). Als wichtigste Möglichkeit der Sinnfindung sieht FRANKL die heroische Überwindung eines unabänderlichen Schicksals. Gerade da, wo der Mensch in eine hoffnungslose Situation hineingestellt sei, lasse sich das Leben immer noch sinnvoll gestalten, denn hier biete sich dem Menschen die Gelegenheit, das Menschlichste im Menschlichen zu verwirklichen: seine Fähigkeit, „eine persönliche Tragödie in einen menschlichen Triumph zu verwandeln“ (FRANKL, 1982, S. 35). Es sei dies „nämlich das Geheimnis der bedingungslosen Sinnträchtigkeit des Lebens: daß der Mensch gerade in Grenzsituationen seines Daseins aufgerufen ist, gleichsam Zeugnis abzulegen davon, wessen er und er allein fähig ist“ (FRANKL, 1998, S. 47).<sup>22</sup> „Wir haben die Chance, uns selbst zu be-sinn-en“ (ebd., S. 18), sagt FRANKL. „Zur Zeit der Überflussesgesellschaft hatten die meisten Menschen genug, wovon sie leben konnten. Aber viele Menschen wußten von nichts mehr, wofür sie hätten leben können. Nunmehr mag es sehr wohl zu einer Akzentverschiebung kommen von den Lebens-Mitteln zu einem Lebens-Zweck, zu einem Lebens-Sinn. Und im Gegensatz zu den Energiequellen ist der Sinn unerschöpflich“ (ebd.; Hervorhebungen im Original). Doch in den Augen FRANKLS (1987) haben wir nicht nur die Chance, sondern auch die Pflicht, uns selbst zu be-sinn-en. Niemand habe das Recht, so schreibt er in ‚Ärztliche Seelsorge‘, „sich auf seine eigene Unzulänglichkeit zu berufen, also die inneren Möglichkeiten seiner selbst gering zu erachten“ (S. 93). Kein Mensch könne wissen, was der nächste Tag oder der nächste Augenblick bringe. Folglich sei eine Lage niemals aussichtslos und Resignation niemals am Platz: Da „grundsätzlich bis zuletzt eine Sinnmöglichkeit da“ (FRANKL, 1982, S. 34) sei, bestehe bis zum letzten Augenblick die „Möglichkeit, uns selbst und das heißt unsere eigene Einstellung, zu ändern, und, indem wir das tun, innerlich zu wachsen und über uns hinauszuwachsen, innerlich zu reifen, sogar bis zum letzten Atemzug“ (ebd.).

\*

Doch wer kann vom Menschen verlangen, seine Chancen und Fähigkeiten zu nutzen, wenn der Mensch das Wesen ist, das frei ist, sich zu entscheiden? Es mag

<sup>22</sup> In seinem beeindruckenden, 1945 niedergelegten und unter dem programmatischen Titel ‚...trotzdem Ja zum Leben sagen‘ erschienenen Bericht über die Zeit seiner Gefangenschaft im Konzentrationslager Auschwitz schreibt FRANKL (1998a): „Sofern nun das Schicksal dem Menschen ein Leid auferlegt, wird er auch in diesem Leid eine Aufgabe, und ebenfalls eine ganz einmalige Aufgabe, sehen müssen. Der Mensch muß sich auch dem Leid gegenüber zu dem Bewußtsein durchringen, daß er mit diesem leidvollen Schicksal sozusagen im ganzen Kosmos einmalig und einzigartig dasteht. Niemand kann es ihm abnehmen, niemand kann an seiner Stelle dieses Leid durchleiden. Darin aber, wie er selbst, der von diesem Schicksal Betroffene, dieses Leid trägt, darin liegt auch die einmalige Möglichkeit zu einer einzigartigen Leistung“ (S. 126). „Was also ist der Mensch?“, fragt FRANKL und seine Antwort lautet: „Er ist das Wesen, das immer *entscheidet*, was es ist. Er ist das Wesen, das die Gaskammern erfunden hat; aber zugleich ist er auch das Wesen, das in die Gaskammern gegangen ist aufrecht und ein Gebet auf den Lippen“ (ebd., S. 139; Hervorhebung im Original).

sein, dass sich jedem Menschen in jedem Augenblick noch irgendeine Chance bietet. Es mag sein, dass es manchen Menschen gelingt, auch und gerade angesichts der größten Bedrohung und Not noch über sich selbst hinauszuwachsen. Fraglich bleibt jedoch, ob jeder Mensch diese Chance nutzen *muss* oder ob FRANKLs Forderung, wie der Mensch mit Leid umzugehen habe, in ihrer Absolutheit nicht eigentlich eine Überforderung darstellt. JUNG (1971) scheint FRANKLs Auffassung, wonach es die Aufgabe, ja die Pflicht des Menschen ist, aus dem Leiden ein Leisten zu machen, nicht zu teilen. Vielmehr erkennt JUNG gerade im *Verzicht* darauf ein ehrliches und angemessenes Eingeständnis der menschlichen Ohnmacht gegenüber dem Schicksal, das sich eben nicht von Prinzipien der Ordnung, Gerechtigkeit und Vernunft regieren lässt:

„Gewiß kann mit dem Willen viel erreicht werden. Es ist aber grundfalsch, im Hinblick auf das Schicksal gewisser, besonders willensstarker Persönlichkeiten auch sein eigenes Schicksal um jeden Preis seinem Willen unterwerfen zu wollen. Unser Wille ist eine durch unsere *Überlegung* gerichtete Funktion; sie hängt also ab von der Beschaffenheit unserer Überlegung. Unsere Überlegung soll, wenn es überhaupt eine Überlegung ist, *rational*, das heißt vernunftgemäß sein. Ist aber jemals erwiesen worden oder wird es jemals zu erweisen sein, daß Leben und Schicksal mit unserer menschlichen Vernunft übereinstimmen, das heißt ebenfalls rational sind? Wir haben im Gegenteil die begründete Vermutung, daß sie auch irrational sind, mit anderen Worten, daß sie in letzter Linie auch jenseits von menschlicher Vernunft begründet sind“ (S. 339; Hervorhebung im Original).

Die vorhergehenden Ausführungen lassen sich dahingehend zusammenfassen, dass es ein hervorstechendes Merkmal des Menschen ist, nach Sinn zu fragen. Der Mensch hat das Bedürfnis, nach Sinn zu fragen und die Fähigkeit, dieses Bedürfnis zu befriedigen. Die notwendigen Voraussetzungen, denen er diese Fähigkeit zu verdanken hat, bieten ihm seine Sprache, sein Denken und seine Gabe zur Selbstbetrachtung. Die Sprache ermöglicht es dem Menschen, Abstraktes – und was könnte abstrakter sein als der Sinn – in Begriffe zu fassen und zum Gegenstand seines Denkens zu machen. Sinn existiert nicht *per se*. Sinn ist nichts Vorhandenes, Vorgegebenes, sondern „eine bestimmte hinzugefügte Erklärung, Deutung, Bewertung, Strukturierung wahrgenommener Realität“ (LANGE, 1989, S. 37). Sinn ist nicht die Realität, sondern er repräsentiert sie. Wenn er nicht gefunden werden kann, muss er erfunden werden. Er muss der Realität eingegeben, eingefloßt, notfalls mit Gewalt übergestülpt werden. Die Redewendung, dass „etwas Sinn macht“ ist insofern irreführend, als nicht *etwas*, sondern allenfalls *jemand* Sinn machen kann, nämlich indem er Sinn (er-)schafft und – vielleicht – Geschichten er-sinnt.

### 4.3 Jeder Mensch erfindet sich eine Geschichte

Das von Philosophen, Literaturwissenschaftlern und Psychologen diskutierte Konzept des „konstruktiven Erzählers“ (*constructive narrator*), wie es beispielsweise von KELLOGG (1994) beschrieben wird, wurde aus der Kernidee heraus entwickelt, dass die Inhalte des Bewusstseins eine narrative Struktur aufweisen. Es wird angenommen, dass eine Art imaginärer Erzähler aus wahrgenommenen Ereignissen, Phantasien und Erinnerungen gewohnheitsmäßig Geschichten webt und dass dieser Akt als eine Methode zur Schaffung von Zusammenhang und Sinn zu verstehen sei (vgl. ebd., S. 206). Nach TAYLOR (1996) sind Geschichten Gefäße zur Aufbewahrung von Sinn und Bedeutung. Sie bieten den Kontext, in den sich einzelne verstörende Erfahrungen einordnen lassen und dadurch verstehbar werden: „Nothing makes us want to live more than the feeling that we have something important to do. Nothing makes life seem as worthless as the feeling that we do not. Seeing our lives as a story interacting with other stories gives us that sense of being part of a sequence of meaningful events that led to a significant conclusion. In short, one criterion for meaning is that we find a plot in our lives“<sup>23</sup> (ebd., S. 58).

\*

Der Ausdruck „narratives Denken“ bezieht sich auf die Tatsache, dass Menschen Zusammenhänge, Netze von Beziehungen und Sinn schaffen, indem sie Geschichten konstruieren bzw. erfinden. Es gibt Hinweise darauf, dass narratives Denken natürlich und automatisch im Zuge der sprachlichen und kognitiven Entwicklung erworben wird und bereits bei kleinen Kindern zu finden ist. KELLOGG (1994) schreibt, narratives Denken entstehe früh in der Entwicklung, bleibe während des gesamten Lebens vorherrschend und dränge sich selbst dann auf, wenn es am wenigsten willkommen sei (vgl. ebd., S. 212).

In allen Kulturen spielen Geschichten, Märchen und Mythen eine bedeutsame Rolle. Kinder kommen früh mit Geschichten verschiedenster Art in Berührung und scheinen eine natürliche Gabe zu haben, sie zu verstehen. Eltern wissen, dass es fast nichts gibt, was ein Kind mehr in seinen Bann zu ziehen und die kindliche Aufmerksamkeit länger aufrecht zu erhalten vermag als eine Geschichte. In Märchen, Mythen und Geschichten werden die großen, niemals an Aktualität verlierenden Themen der Menschheit – Liebe und Hass, Gut und Böse, Leben und Tod – behandelt. „Mit den

<sup>23</sup> „Nichts nährt mehr unseren Wunsch zu leben als das Gefühl, dass wir etwas Wichtiges zu tun haben. Nichts lässt das Leben wertloser erscheinen als das Gefühl, dass dies nicht der Fall ist. Unser Leben als eine Geschichte zu sehen, die mit anderen Geschichten interagiert, vermittelt uns das Gefühl, ein Element in einem Gefüge bedeutungsvoller Ereignisse zu sein, die zu einem sinnvollen Schluss führen. Kurz gesagt, besteht ein Kriterium für Sinngefühl darin, dass wir einen plot in unserem Leben finden“ (TAYLOR, 1996, S. 58; Übers. A. R.).

**F\_ANHANG**

## INHALT

---

Das Forschungstagebuch enthält folgende Teile:

### **DISPOSITION**

Stand: 26.09.2013

### **BOTSCHAFT DER MENTOR/INNENGRUPPE**

Mail vom 1.10.2013

### **REFLEXION UND MASSNAHMENBESCHLUSS**

Die Überlegungen basieren auf der Botschaft der Mentor/innengruppe und skizzieren, wie es zur Fokussierung und Überarbeitung des Inhaltsverzeichnisses (zu einem neuen Aufbau der Arbeit) gekommen ist.

### **SKIZZE AUFBAU/VERKNÜPFUNG THEORIE UND HAUPTTEIL**

Die Skizze ist eine Orientierungshilfe: Sie zeigt, wie die einzelnen Bestandteile der Arbeit miteinander zusammenhängen.

### **ZEITPLAN**

Im Zeitplan sind die wichtigsten Arbeitsschritte der MA-Thesis aufgeführt (April 2013 bis Mai 2014) - und zwar in Bezug auf die Erarbeitung des theoretischen Teils sowie des Hauptteils.

### **AUSZUG AUS NOTIZHEFT (LITERATURRECHERCHE)**

Es handelt sich bei der Fotografie um eine Doppelseite aus einem der handschriftlich geführten Notizhefte. Das Bild soll beispielhaft aufzeigen, wie beim Lesen der Fachliteratur begleitend dazu Stichworte und Inhalte festgehalten wurden.

### **AUSZÜGE MAILS/FEEDBACKS**

Die Texte, die in der Publikation erschienen sind, wurden vorgängig von David Lätsch (dem Herausgeber des Buches *Schreiben als Therapie? Eine psychologische Studie über das Heilsame in der literarischen Fiktion*) gegengelesen. Ein Teil seines Feedbacks wird hier abgedruckt. Weitere Mail-Auszüge beinhalten Feedbacks auf den Schreibkurs. Diese Auszüge sind vertraulich zu behandeln.

### **INTERVIEW MIT RUTH KOBELT (TRANSKRIPT)**

Für die Publikation wurde zusätzlich ein Interview mit der ehemaligen Kursteilnehmerin Ruth Kobelt geführt, die 2010 als Armutsbetroffene bei der ersten Durchführung der Schreibwerkstatt teilgenommen hat. WICHTIG: Das Transkript des Gesprächs ist nicht für die Öffentlichkeit bestimmt.

# DISPOSITION

1. Version: 26.09.2013

Arbeitstitel:

## **SCHREIBEN SIE UM IHR LEBEN**

### **Angaben zu Kontext und Person**

Seit dem Herbst 2011 studiere ich an der ZHdK im Studiengang Master of Arts in Art Education / MAE Vertiefung publizieren & vermitteln.

Nach meinem Bachelor an der ZHW in Journalismus & Organisationskommunikation (zu Beginn meiner Studienzeit noch «Fachjournalismus & Unternehmenskommunikation») im Jahr 2006 habe ich u.a. bei der Cinergy AG (Redaktorin TV, später Ressortleiterin Musik), dem Schweizer Fernsehen (Abteilung Unterhaltung, befristete Anstellung als Multimedia-Redaktorin) sowie der Caritas Zürich (Kampagnenverantwortliche: [www.wir-sind-arm.ch](http://www.wir-sind-arm.ch)) gearbeitet und war darüber hinaus als Redaktionsverantwortliche beim Zürcher KUSSmagazin sowie als Freelancerin für verschiedene, weitere Publikationen (Fabrik Zeitung, Surprise, St. Galler Tagblatt, Zürich Das Magazin, Magazin Vergani) tätig. Seit 2010 arbeite ich als Multimedia-Redaktorin im Teilpensum (60%) für die SRF-Kinderplattform Zambo ([www.srfzambo.ch](http://www.srfzambo.ch)).

Im Rahmen meiner Anstellung bei der Caritas Zürich habe ich u.a. und in Zusammenarbeit mit der Schweizer Schriftstellerin Tanja Kummer ([www.tanjakummer.ch](http://www.tanjakummer.ch)) eine Schreibwerkstatt mit Armutsbetroffenen konzipiert und umgesetzt, die ich rückblickend als persönliches Highlight meiner bisherigen, beruflichen Laufbahn erachte. Im Anschluss an den Kurs erarbeitete ich in Zusammenarbeit mit dem Gestaltungsverantwortlichen des KUSSmagazins, Paolo Monaco ([www.designport.ch](http://www.designport.ch)), und im Auftrag der Caritas Zürich eine Publikation, welche eine Auswahl der entstandenen Texte sowie weitere Beiträge (u.a. auch von Tanja Kummer und Thomas Meyer) beinhaltet (siehe: [http://issuu.com/caritaszuerich/docs/wir\\_sind\\_arm/1](http://issuu.com/caritaszuerich/docs/wir_sind_arm/1)). Des Weiteren organisierte ich einzelne Lesungen, um die Arbeiten auch im Rahmen von Anlässen präsentieren zu können.

In meiner Masterarbeit möchte ich an das damalige Projekt (Schreibwerkstatt-Publikation-Lesung) anknüpfen (siehe Thema).

### **Verortung**

Der Hauptteil meiner Thesis wird am Ende zweierlei Form vorliegen: Einerseits erarbeite ich einen konkreten Input für die Schreibwerkstatt, mit welchem ich am mittleren von drei Kurstagen als Leitung das Programm vorgeben werde. Andererseits konzipiere und realisiere ich einen Teil der Nachfolgepublikation, welche die Caritas Zürich im Anschluss an die Schreibwerkstatt herausgeben wird. Darin werden verschiedene Textsorten vertreten sein, mitunter auch ein Essay sowie ein Interview mit einer Kursteilnehmerin/einem Kursteilnehmer. Entsprechend sind sowohl die Ausrichtungen Journalismus/Publizistik als auch Medien- und Textkonzeption tangiert.

## **Thema**

Die Schreibansätze des kreativen Schreibens gehen davon aus, dass Schreiben ein kreativ-sprachlicher Prozess ist, zu dem grundsätzlich jeder Mensch angeleitet werden kann. Bei therapeutischen Schreibkonzepten geht es zusätzlich darum, durch die Schreibaktivität eine positive kognitive und emotionale Veränderung herbeizuführen. Für und über sich selber zu schreiben wird als Möglichkeit gesehen, die eigenen Einstellungen zu modifizieren, Lösungsansätze für Problemsituationen zu erarbeiten, das eigene Leben aktiv zu beeinflussen und zu verbessern.

Bei meiner Masterarbeit und somit bei der Wiederholung einer Schreibwerkstatt für Armutsbetroffene in Zürich werde ich den Fokus auf den Prozess des Schreibens selbst richten, mich damit auseinandersetzen (also explizit machen und ausarbeiten, verfeinern), was beim letzten Mal implizit/intuitiv mitgeschwungen hat: dass Schreiben dabei hilft, gegenwärtige, schwierige Situationen gestalterisch zu verarbeiten und so zu einer Neuorientierung zu gelangen. Dabei setze ich mich mit den Ansätzen des kreativen Schreibens auseinander: mit dem Spiel mit der Sprache, Schreibdidaktik und autobiografischer Selbstreflexion.

Zudem ist es mir ein Anliegen, den Bogen zum professionellen bzw. literarischen Schreiben zu schlagen, um nicht im Therapeutischen zu verharren (welches aufgrund meines Hintergrundes/meiner Ausbildung nicht das eigentliche Fachgebiet sein kann), um also die Kursteilnehmenden dazu anzuregen, zwar über etwas Persönliches und auch für sich selbst, aber eben auch für ein Publikum zu schreiben, sich nicht nur als Zeugen und Experten einer schwierigen Lebenssituation zu verstehen, sondern auch als Autorinnen und Autoren.

## **Inhaltsverzeichnis**

### A. FACTSHEET

### B. ÜBERBLICK

1. Wichtige Angaben, Ziele/Fragen, Eingrenzung des Feldes
2. Erläuterung und Begründung der Methode
3. Erläuterungen zu Form und Anspruch des Resultates

### C. THEORETISCHER ZUGANG

#### Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
  - 1.1 Ausgangslage
  - 1.2 Persönliche Motivation der Autorin
  - 1.3 Begriffsdefinitionen: Terminologische Präzisierungen einzelner Begriffe
  - 1.4 Literatur und Forschungsstand
  - 1.5 Methodik und Vorgehensweise
  - 1.6 Zielgefäß: Publikation der Caritas Zürich
    - 1.6.2.1 Konzeptionelle Grundlagen der Publikation
    - 1.6.2.2 Zielgruppe und Zielformulierung
    - 1.6.2.3 Anmerkungen zur Schreibwerkstatt der Caritas Zürich
  - 1.7 Gliederung der Arbeit
  - 1.8 Vorbemerkungen
2. Schreiben als kreativer Ausdruck und Instrument zur Bewältigung persönlicher Krisen
  - 2.1 Der kreative und der therapeutische Prozess im Vergleich

- 2.1.1 Geschichte des Creative Writing
- 2.1.2 Therapeutische Ansätze des Creative Writing
- 2.2 Das private und das professionelle Schreiben im Vergleich
  - 2.2.1 Schreiben: über sich selbst – für sich selbst
    - 2.2.1.1 Vom Tagebuchschreiben und den Morgenseiten
    - 2.2.1.2 Erinnern ist auch immer Erfinden: die Konstruktion von Sinn & Wirklichkeit
    - 2.2.1.3 Expressives Schreiben und dessen Wirkungsweise
      - 2.2.1.3.1 Chancen: biologische und psychische Effekte
      - 2.2.1.3.2 Mögliche Gefahren: Kontrollverlust und all zu intensive Analyse
  - 2.2.2 Schreiben: über sich selbst und anderes – für sich selbst und andere
    - 2.2.2.1 Im selben Boot: Schreiben in der Gemeinschaft
    - 2.2.2.2 Erfinden ist auch immer Erinnern: die Wirklichkeit in der Konstruktion
    - 2.2.2.3 Going public: Anmerkungen zum Veröffentlichen
- 2.3 Empirische Untersuchung: Laien- und professionelle Schriftsteller über ihr Schreiben
  - 2.3.1 Erhebung der Daten, Wahl der Interviewform und Gesprächspartner
  - 2.3.2 Aufarbeitung und Auswertung der Daten
  - 2.3.3 Darstellung und Erläuterung der Ergebnisse
  - 2.3.4 Kritische Anmerkungen

### 3. Fazit

#### 4.1 Synthese

#### 4.2 Evaluation und Ausblick

## D. SCHLUSS

### Literaturliste

Leitfaden für die Interviews mit Autoren/Autorinnen, Kursleiter/Kursleiterinnen

Fragebogen zur Schreibwerkstatt (Evaluation)

...

## Form des Resultates

Der Theorieteil basiert auf einer Auseinandersetzung mit den Methoden und Erkenntnissen des kreativen sowie therapeutischen Schreibens. Dabei wird der Frage nachgegangen, was genau beim Schreiben passiert, wie es wirkt und welche Möglichkeiten für die Reflexion und Bewältigung des eigenen Lebens damit verbunden sind. Die Erkenntnisse über das Schreiben mit einer therapeutischen Zielsetzung werden mit Überlegungen von professionell Schreibenden (Schriftstellerinnen und Schriftstellern) ergänzt. Letztere werden dahingehend befragt, inwiefern auch sie mit ihrer Schreibaktivität ihr eigenes Leben und Denken mitgestalten, wann und wie sie für sich selber, wann und wie sie für ein Publikum schreiben, welcher Kreativitätstechniken sie sich dabei bedienen und (scheinbar simpel): was für sie ein guter Text ausmacht.

Zusätzlich zur Literaturrecherche werden die Informationen für Theorie- und Hauptteil also aus Experteninterviews stammen. Dafür werde ich mit hauptberuflichen Autorinnen/Autoren Gespräche führen.

Experteninterviews I.

mit Autoren/Autorinnen

Form: Video

Stand: Anfragen verschickt, teils bereits Zusagen erhalten

Sybille Berg (Autorin, Erfahrung in Kursleitung): [www.sibylleberg.ch](http://www.sibylleberg.ch) (Anfrage offen)  
Franz Hohler (Autor): [www.franzhohler.ch](http://www.franzhohler.ch) (Anfrage offen)  
Tanja Kummer (Autorin, Erfahrung in Kursleitung): [www.tanjakummer.ch](http://www.tanjakummer.ch) (zugesagt)  
Thomas Meyer (Autor): [www.herrmeyer.ch](http://www.herrmeyer.ch) (zugesagt)  
Milena Moser (Autorin, Erfahrung in Kursleitung): [www.milenamoser.com](http://www.milenamoser.com) (Anfrage offen)  
Peter Stamm (Autor, Erfahrung in Kursleitung): [www.peterstamm.ch](http://www.peterstamm.ch) (zugesagt)

Der praktische Teil der Arbeit wird in zweierlei Form vorliegen:

(1) Einerseits wird, basierend auf der Theorie, das Programm eines Kurstages der geplanten Schreibwerkstatt (in Zusammenarbeit mit der Caritas Zürich sowie der Schriftstellerin und Erwachsenenbildnerin Tanja Kummer) erarbeitet. Konkret: ein kurzer Theorie-Block sowie entsprechende Schreibübungen.

(2) Andererseits wird ein Teil der Publikation erarbeitet, welche im Anschluss an die Schreibwerkstatt realisiert und von der Caritas Zürich herausgegeben wird. Dieser Teil soll einerseits über die Erkenntnisse und Möglichkeiten des Schreibens als Selbsthilfe informieren (Essay), andererseits konkret dazu anregen (und in ersten Ansätzen auch dazu anleiten), selber zum Stift und das Wort zu ergreifen. Zudem sollen Fragmente aus den Experteninterviews in die Publikation eingearbeitet sowie ein Interview mit einer Kursteilnehmerin/einem Kursteilnehmer vollständig (bzw. gekürzt/überarbeitet) abgedruckt werden.

## **Milestones**

- Mai 2013: Vorgespräche mit der Caritas Zürich (Stand: die Caritas Zürich ist bereit, anfangs 2014 wiederholt eine Schreibwerkstatt durchzuführen, unter der inhaltlichen Leitung von Tanja Kummer und mir sowie der organisatorischen Verantwortung von Cordula Hess // Absegnung Grobkonzept/Budget sowie des Vorschlags, den praktische Teil meiner Masterarbeit als Bestandteil einer Publikation zu realisieren, die im Anschluss an die Werkstatt herausgegeben wird.
- Juni bis September 2013: Einlesen, Erarbeiten der These, Erstellen des Konzeptes und der Disposition, Vorbesprechung der Publikation mit der Caritas Zürich, Anfrage an Autorinnen und Autoren für Experteninterviews
- September 2013: Präsentation des Masterthesis-Konzeptes an der ZHdK
- Oktober bis Januar 2013: Erarbeiten des Theorieteils, Erstellen des Fragebogens und Durchführung der Interviews
- Januar bis Februar 2014: Durchführung der Schreibwerkstatt
- Februar bis April 2014: Realisation der Publikation
- April bis Mai 2014: Fertigstellung der Arbeit, Abgabe Matersthesis

## **BOTSCHAFT DER MENTOR/INNENGRUPPE**

Mail vom 1. Oktober 2013

### **Gesamteindruck**

Ein hochinteressantes und relevantes Gesamtziel wird mit viel Energie verfolgt und hat gute Erfolgschancen – die einzelnen Teile und ihr Verhältnis zueinander (namentlich: Theoriearbeit und Experteninterviews, inkl. Frage, was/wer ein Experte ist) sind aber noch nicht wirklich geklärt. Ausserdem fehlt eine eigentliche Klärung, welche Grundbegriffe (Diskurs-Bezüge) im Zentrum stehen sollen (und warum) und welche nicht (z.B. Armut, und warum, und insbesondere: «über Armut schreiben» oder «mit Armutsbetroffenen schreiben», therapeutische vs. politische Ansichten etc.).

### **Erfolgskritisch**

Zum Hauptteil

- Die Idee bzw. Absicht muss frühstmöglich präzisiert werden.
- Hierfür ist es erforderlich, dass Grundbegriffe und Diskurs-Bezüge von der Autorin – auch wenn sich diese im Hauptteil (der Caritas-Publikation) nicht an Experten wenden, auch wenn das Resultat sich nicht als wissenschaftliches Publizieren versteht – deutlich besser durchdrungen sind, als dies z.Z. der Fall ist.

Zur Theoriearbeit

- Die Idee bzw. Absicht muss frühstmöglich präzisiert werden; das wird am besten dann gelingen, wenn die Autorin sich lesenderweise mit der Literatur im vertiefenden Sinne auseinandergesetzt hat.
- Wenn die «Experten-Interviews» als Teil der Theoriearbeit gesehen werden, muss (a) die Auswahl der Experten überprüft werden (worin sind sie, wenn überhaupt, Experten?) und (b) eine wissenschaftliche Methode der Auswertung in Anschlag gebracht werden.

### **Nachbesserungen**

Auf das Einfordern von Nachbesserungen wird seitens der Mentor/innengruppe deshalb verzichtet, weil obige Hinweise von der Autorin im direkten Dialog mit Daniel Perrin besser umgesetzt werden können. Eine baldige Verständigung mit D.P. in obigen Punkten wird umso stärker empfohlen.

# REFLEXION UND MASSNAHMENBESCHLUSS

Oktober/November 2013



Die Arbeit ist noch zu umfassend und unklar: Eingrenzung des ersten Teils des theoretischen Zugangs auf die Themen/Diskurse (NEU) Armut (spezifischer: «Armut und Krankheit») und therapeutisches Schreiben (Wirkungen/Wirkfaktoren), darauf aufbauend eine direkte Verknüpfung schaffen.

Experteninterviews: In der Arbeit Wahl der Gesprächspartner erläutern (warum wurden diese Schriftstellerinnen und Schriftsteller ausgewählt, wofür sind sie Experten?) und wissenschaftliche Methode zur Auswertung der Interviews wählen: qualitative Inhaltsanalyse. Das Ziel, das Schnittfeld zwischen privatem, therapeutischem Schreiben und dem Schreiben professioneller Schriftstellerinnen und Schriftsteller zu skizzieren, muss in der Arbeit erkenntlich werden - und es gilt ausserdem zu erläutern, warum gerade auch dieses Schnittfeld interessiert -> Schreibwerkstatt und Publikation (Projekt ist in einem «Zwischendrin» zwischen therapeutischem Schreiben und dem Schreiben für eine Leserschaft zu verorten).

## Inhaltsverzeichnis neu (C\_Theoretischer Zugang)

### 2. Armut als belastende Lebenslage

#### 2.1 Armut in der Schweiz

#### 2.2 Armut gefährdet die Gesundheit: Einflussfaktoren und Thesen

##### 2.2.1 Berufliche/ausserberufliche psychosoziale Faktoren

##### 2.2.2 Personale/soziale Ressourcen

#### 2.3 Zwischenfazit

### 3. Schreiben als Instrument zur Bewältigung belastender Lebenslagen

#### 3.1 Therapeutisches Schreiben

##### 3.1.1 Geschichte des therapeutischen Schreibens

##### 3.1.2 Expressives Schreiben: das klassische Paradigma

##### 3.1.3 Chancen des therapeutischen Schreibens: Wirkungen, Wirkfaktoren und Thesen

##### 3.1.4 Gefahren und Einschränkungen des Therapeutischen Schreiben

#### 3.2 Zwischenfazit

### 4. Armut und Schreiben

#### 4.1 Zusammenführung der Thesen (2.2.1, 2.2.2 und 3.1.3)

#### 4.2 Vertiefung der Erkenntnisse

##### 4.2.1 (Vertiefung 1: noch zu definieren)

##### 4.2.2 (Vertiefung 2: noch zu definieren)

##### 4.2.3 (Vertiefung 3: noch zu definieren)

#### 4.3 Zwischenfazit

## 5. Schriftstellerinnen und Schriftsteller über ihr Schreiben

5.1 Empirische Untersuchung: Schreibmotivation und positive, therapeutische Wirkungen

5.2 Erhebung der Daten, Wahl der Interviewform und Gesprächspartner

5.3 Aufarbeitung und Auswertung der Daten

5.4 Darstellung und Erläuterung der Ergebnisse

5.5 Kritische Anmerkungen

## 6. Fazit

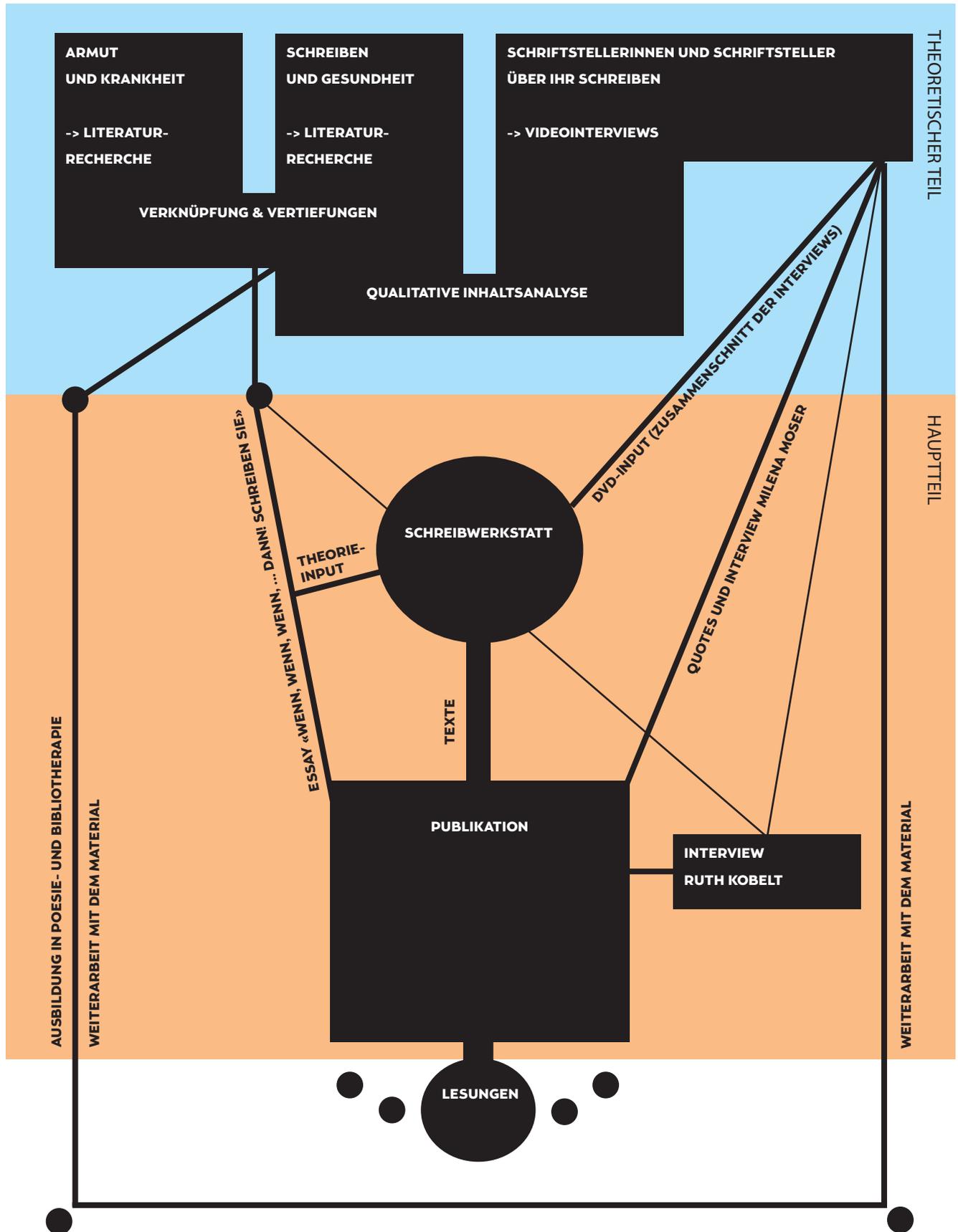
6.1 Synthese

6.2 Evaluation und Ausblick

## 7. Anhang

## 8. Literaturverzeichnis

# SKIZZE AUFBAU/VERKNÜPFUNG THEORIE & HAUPTTEIL



## ZEITPLAN

DATUM	ABKLÄRUNGEN KONZEPT DISPO/DIV.	INTERVIEWS	THEORIE ANHANG	HAUPTTEIL: Schreibwerkstatt (SW)	HAUPTTEIL: Publikation (PUB)
15.04.13	Kontaktaufnahme/Zusage Caritas Zürich (CZ)			Kontaktaufnahme/Zusage CZ Anfrage/Zusage TK	Kontaktaufnahme/Zusage CZ Anfrage/Zusage TK
30.04.13	Anfrage/Zusage T. Kummer (TK)				
06.05.13	1. Sitzung mit CZ			1. Sitzung mit CZ: Präsentation der Idee	1. Sitzung mit CZ: Präsentation der Idee
bis 21.05.13	Erarbeitung Konzept PUB/ Budget			Erarbeitung Budget	Erarbeitung Konzept/Budget
07.06.13	2. Sitzung mit CZ/TK			2. Sitzung mit CZ/TK: Aktions- plan besprechen	2. Sitzung mit CZ/TK: Aktions- plan besprechen
bis 11.06.13	Erarbeitung Grobkonzept Masterarbeit (MA)				
11.06.13	Anfrage/Zusage Daniel Perrin (DP) als Mentor				
30.08.13	1. Treffen mit DP				
bis 05.09.13	Erarbeitung Text für Aus- schreibung SW				
bis 12.09.13	Korrespondenz div. // Erstellen der Dispo		Literaturrecherche	Erarbeitung Text für Ausschreibung	
13.09.13	Abgabe Grobkonzept/ Dispo		1. Entwurf an D.Perrin (DP)		
18.09.13	3. Sitzung mit CZ/TK (Schreibwerkstatt)			3. Sitzung mit CZ/TK: Daten/ Ausschreibung	
bis 25.09.13	Anfrage der Interviewpart- nerInnen	Anfragen verschi- cken			
26.09.13	Portfolio-Präsentation				
01.10.13	Botschaft der Mentoren- gruppe				
10.10.13	Versand Ausschreibung SW			Versand Ausschreibung	
20.11.13		Interview Meyer			
22.11.13		Interview Kummer			
19.12.13	Besprechung Kurspro- gramm SW mit TK			Besprechung Kursprogramm mit TK	
06.01.14	Anmeldeschluss SW	Interview Stamm		Anmeldeschluss SW	Briefing Alex Zwalen (AZ) für Bebilderung PUB
12.01.14				Besprechung mit CZ/TK	
bis 13.01.14	Überarbeitung Konzept/ Dispo				
15.01.14		Interview Moser			
14.01.14	2. Treffen mit DP				
25.01.14				1. Kurstag	

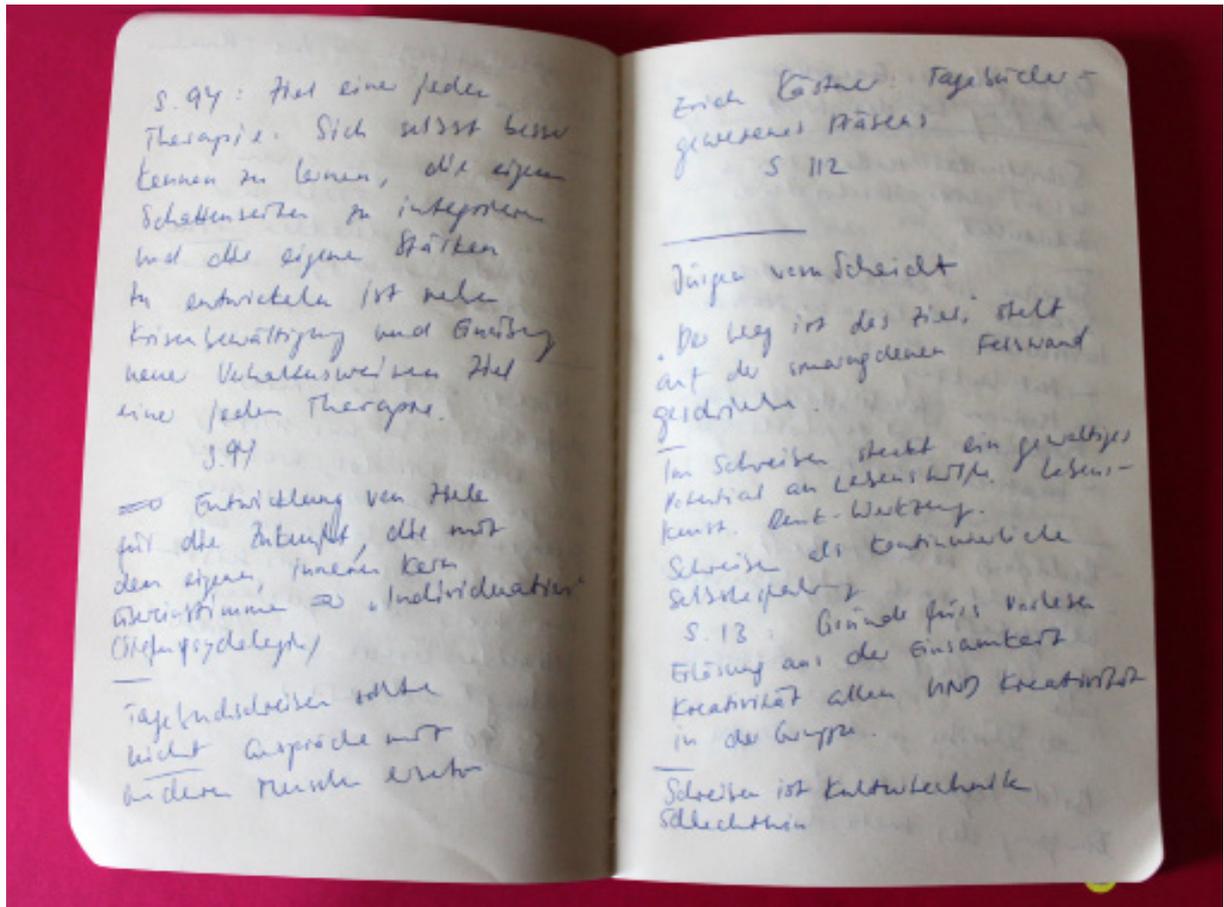
DATUM	ABKLÄRUNGEN KONZEPT DISPO/DIV.	INTERVIEWS	THEORIE ANHANG	HAUPTTEIL: Schreibwerkstatt (SW)	HAUPTTEIL: Publikation (PUB)
30.01.14 bis 31.01.14	4. Sitzung mit CZ/TK und Paolo Monaco (PM)			Abschluss Input <i>Therapeutisches Schreiben</i> für SW	4. Sitzung mit CZ/TK und PM: Besprechung Inhalt/Gestaltung
01.02.14				2. Kurstag // Input <i>Therapeuti- sches Schreiben</i>	
03.02.14 bis 04.02.14		Interview F.Hohler Transkribieren aller Interviews			
bis 07.02.14		Zusammenschnitt der Interviews		Erarbeitung Videoinput für SW	
08.02.14 bis 13.02.14				3. Kurstag // Video-Input	
14.02.14				Deadline: Abgabe Texte der SW-TeilnehmerInnen	Verfassen aller PUB-Texte (aus- ser Interview Ruth Kobelt)
24.02.14 bis 27.02.14		Interview R.Kobelt Transkribieren/Ver- fassen des Interv.		Überarbeitung/Feedback der SW-Texte	Versand der PUB-Texte an DP, D. Lättsch und L. Herger
28.02.14 bis 04.03.14					Verfassen des Interviews Ruth Kobelt 1. Entwurf Illustrationen AZ, Feedback Besprechung und Überarbei- tung der PUB-Texte; Redigieren der Fremdtex
05.03.14					Abgabe der PUB-Texte an CZ
10.03.14					Versand der Texte an PM (für Layout/Gestaltung)
20.03.14 bis 25.03.14					PM schickt 1. Entwurf Layout Gegenlesen: Korrekturen/In- puts zum 1. Entwurf Layout
26.03.14					Besprechung mit PM/Über- tragung der Korrekturen ins Layout
31.03.14					Abgaben der Druckdaten an Druckerei
03.04.14 bis 06.04.14	Präsentation Projekt- stände				zweite Korrekturrunde
07.04.14 bis 11.04.14			Verfassen Theorie		GzD von Druckerei

DATUM	ABKLÄRUNGEN KONZEPT DISPO/DIV.	INTERVIEWS	THEORIE ANHANG	HAUPTTEIL: Schreibwerkstatt (SW)	HAUPTTEIL: Publikation (PUB)
14.04.14			Versand 1. Entwurf an DP		Definitive Abgabe an Druckerei
24.04.14	3. Treffen mit DP (Feed- back/letzte Inputs)		Feedback DP		
bis 29.04.14			Überarbeitung		
30.04.14			Versand an M.Gross und J. Frey (Korrek- turlesen)		Druckerei liefert PUB
bis 02.05.14			Überarbeitung		
bis 07.05.14			Layout und Schlusskorrekturen		
9.05.14			Druck		
13.05.14			<b>Abgabe</b>		

## AUSZUG NOTIZHEFT (LITERATURRECHERCHE)

Begleitend zur Lektüre der Fachliteratur wurden Notizhefte geführt, in denen Kernsätze und Gedanken mit dem Verweis auf das entsprechende Buch und die jeweilige Seite vermerkt wurden.

Nachfolgend das Beispiel einer Doppelseite:



## **MAILAUSZÜGE**

### **Feedback David Lätsch zu den Texten in der Publikation**

(März 2014)

Liebe Andrea Keller,

die Lektüre der Zitate und Interviews hat mich beeindruckt. Dem Buchprojekt Frau Kobelts wünsche ich von Herzen das Beste. Was Frau Moser betrifft: Ich gehöre zu denjenigen, die Milena-Moser-Vorurteile hegen, ohne Milena Moser gelesen zu haben. Schmähhlich. In Ihrem Interview sagt sie elegante und kluge Dinge, die mir fast Lust machen, Milena Moser zu lesen. Noch so ein Interview, und ich tue es wirklich. Korrigenda habe ich nur ganz wenige gefunden und nur solche, die Sie selbst oder die Redaktion ohnehin bereinigen werden (Tippfehler).

Ich bin sehr gespannt auf Ihr Heft, zumal es ja, in seiner Dreh- und Wendbarkeit, auch gestalterisch etwas verspricht.

(...)

Ihre Texte gefallen mir wirklich gut: Sie sind einfach und elegant geschrieben, dabei nicht oberflächlich, sagen (meiner Meinung nach) nichts Falsches und das Richtige richtig.

Wie Sie feststellen werden, habe ich mich im beiliegenden Dokument wenig zu inhaltlichen, dafür hier und da zu sprachlichen Dingen geäußert. Was ich da äussere, mögen Sie bitte nicht als rüde «Korrekturvorschläge» verstehen. Lieber möchte ich Ihnen sozusagen im Flüsterton ein paar wenige Dinge zu bedenken geben. Sie können auch bedenkenlos darüber hinweg gehen.

In stilistischer Hinsicht hat mich wiederholt das glückliche Händchen beeindruckt, das Sie für die rhythmische Aneinanderreihung von Begriffen haben (zwei Anfänge, zwei Leserichtungen, zwei Schwerpunkte; engagiert, motiviert, talentiert; bereichern, beglücken, befreien; das eigene Ich stärken, Mut machen, trösten; die Liste liesse sich fortsetzen, verlängern, erweitern...). Das war immer wieder schön und geglückt. Wenn man ganz streng sein möchte - und zu dieser Strenge lädt Ihr Text ein, wie es weniger gelungene niemals tun -, dann könnte man sagen, dass Ihre dreigliedrigen Wörterketten fast ein wenig zu oft schön und glücklich geraten sind. Andererseits: Warum nicht wuchern mit einem Pfund, wenn man es im Händchen hat?

(...)

## Feedback zweier Kursteilnehmer zur Schreibwerkstatt

(März 2014)

(...)

Teilnehmerin: Hava

Liebe Andrea

für mich war im Kurs sehr gut. Schreibwerkstatt ist eine humanitäre Projekt weil in diesen Aktivität jede Teilnehmer: lern neues, schreibt für die gefühle, ist sozial, Austausch,...etc. Und war sehr gut auch weil: wir waren eine grupe Autoren, aber wir haben kritik für einanderen gemacht.

kritik über unsere texte: was ist gut, was wäre besser in jede text.

Du und Tanja, und Cordula - haben sehr gut organisiert. Ich vergesse nie deine Spageti, und deine erzählung: wie Du hast an die Schafen märchen erzählt--dass ist megaschön !!! und Deine Interwiev mit Schrifsteller war sehr sehr schön !Tanja hat uns sogar gelernt wie mann besser ein Lesung macht etc.

Wäre gut wenn wir eine grupe gründen, dann könnten wir 3 mal pro jahr treffen, über soziale Themen Schreiben, und in einen Zeitung publizieren, oder in andere Projekte und Lesungen teilnehmen.

\*

Teilnehmer: Flint

(...) womit anfangen ? .. als erstes erinnere ich mich an meinen satz beim abschied, das ich euch als sehr unterschiedlich und gleichzeitig doch so wunderbar miteinander arbeitend empfand, ein echt gutes trio.

ihr habt uns einen ruhigen hellen raum geschaffen ohne ablenkungen, es gab mittag die möglichkeit sich auszutauschen durch das beisammensein im pausenraum, der wochentag war gut gewählt, sodass alle zeit hatten, eine von euch war auch mit in der grupe wodurch die grenze zwischen leitung und geleiteten weicher wurde .. ah, bei aller schwärmerei, jetzt fällt mir auch mal eine kritik ein: «vorsicht» .. gerade am anfang, an den ersten beiden tagen, empfand ich die kommentare der leitung und der anderen, zu dem was die einzelnen geschrieben hatten bewertend .. selbst wenn ihr positiv bewertet, und selbst wenn jedeR selber sein eigenes geschriebens autonom bewerten kann/soll/muss, wurde für mich dadurch das freie brainstormingmässige fließen der kreativität beeinflusst .. durch das nachdenken darüber, ob es richtig sei oder ob es anderen gefallen könnte ??? aber ich habe eure bemerkungen weder vom inhalt noch vom tonfall als entmutigend empfunden !!! sie waren eher als orientierungshilfe gedacht und so verstanden.

ich fand die menge an stoff genau richtig - nicht zuviel nicht zu wenig - eure aufgaben aufeinander aufbauend, hinführend .. es war luschtigzwischendurch, wir haben gelacht .. es gab momente und zeitfenster für diejenigen, die ihr herz mal luft machen wollten und persönliches mit der grupe teilen ..

also alles in allem eine tolle erfahrung .. ach so ja, der homo economicus meint grad, das das preisleistungsverhältnis gestimmt habe .. und der homo sociologicus fügt hinzu, das er auch die ethik hinter eurem schaffen für korekt hält, also, das das ganze projekt sinnvoll und für ein menschlicheres miteinander und so ..

Fazit: Ich fand euch drei wunderbar, es ist einfach schön mit euch zusammen im selben projekt zu sein -> MERCI MERCI und ich würds wieder tun !!

## INTERVIEW MIT RUTH KOBELT (TRANSKRIPT)

24. März 2014, 18:00 Uhr, bei Ruth Kobelt zu Hause, Winterthur

### «WENN ICH SCHREIBE, KLÄRT SICH DIE BRÜHE»

RUTH KOBELT, \* 1963, nahm 2010 an der «Caritas Zürich»-Schreibwerkstatt 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.

\*

AK: Erinnerst du dich, wann das Schreiben für dich etwas Spezielles wurde? Wann hast du die Freude am Schreiben entdeckt?

RK: Das war wohl in der Mittelschul-Zeit, im Gimi, mit Tagebüchern. Also ich habe noch ganz viele alten Tagebücher.

Wann genau hast du mit dem Tagebuchschreiben angefangen?

Ich denke, da war ich so 13 Jahre alt, vielleicht 12. Im Gimi hatte ich eine Deutschlehrerin, die meine Texte sehr geschätzt hat. Ich hab da auch hin und wieder anstatt einen Aufsatz ein Gedicht geschrieben. Und ich weiss noch, ich habe zweimal einen 6er dafür bekommen, das hat mich schon sehr motiviert. Sie hat meine Sprache, meinen Stil sehr verstanden. Ich denke, das hat viel ausgemacht, dass ich auch weiterhin gerne geschrieben habe.

Also die Anerkennung.

Genau, das war für mich schon sehr wichtig. Bei diesen Aufsätzen und Gedichten ging es oft um persönliche Sachen und zu merken, dass es da jemanden gibt, der das nachvollziehen kann und auch sprachlich gut findet, das hat mir gut getan. Und ich denke, wenn man dann ein schlechtes Feedback bekommt, dann bremst das einen extrem. Meinem Sohn ist es so ergangen: Er hat sehr lange sehr gerne geschrieben, aber in der Mittelschule bekam er schlechte Bewertungen. Und er hatte überhaupt kein Selbstvertrauen mehr im Schreiben. Und das ist noch spannend, er musste sich jetzt bei der UBS für ein Bankallrounder-Praktikum bewerben und dann musste er eine Einzelarbeit schreiben und Fragen beantworten. Und er dachte, das sei das Schwierigste gewesen, weil er dachte, er könne doch nicht schreiben. Bei der Auswertung von der Prüfung hat man ihm dann die Rückmeldung gegeben, er habe die beste Einzelarbeit geschrieben. Da sagte er: «Könnten Sie das bitte meinem alten Deutschlehrer sagen.» Auch wenn er die Prüfung nicht bestanden hätte, allein schon diese Rückmeldung hat ihn sehr motiviert. Ich habe wirklich darunter gelitten, dass er eine so schlechte Schreiberfahrung gemacht hat, weil ich ja gesehen habe, wie er geschrieben hat. Und ich habe seine Texte nie schlecht gefunden, sie waren immer sehr tief. Aber er hat wie halt nicht den Geschmack seines Deutschlehrers getroffen. Und wie sich das niederschlagen kann. Wie jemand, der gerne singt und dem man immer sagt, du hast aber eine grusige Stimme.

Hast du deine Deutschlehrerin noch vor dir? Das Bild von ihr?

Ja, wir hatten auch später noch Kontakt, also im späteren Leben. Wir haben auch eine ähnliche Geschichte, sie hat auch unter Depressionen gelitten. Das wussten wir Schüler, sie hat auch immer mal wieder gefehlt. Und ich habe später, als erwachsene Frau, mal den Kontakt gesucht. Sie war schon eine wichtige Person für mich.

Sind denn deine damaligen Texte auch schon in eine schwere Richtung gegangen?

Jaja.

*Okay, dann habt ihr euch auch deswegen gefunden? Aber abgesehen vom Inhalt hat sie auch das Sprachliche gelobt.*

Ja.

*Das war jetzt das Schreiben in der Schule, das dich beflügelt hat. Aber das private Schreiben, also eben das Tagebuchschreiben, das hast du ja nur für dich gemacht, das hast du niemandem gezeigt, nehme ich an. Was hat dir das gegeben?*

Ja, ich glaube einfach, dass ich jemand bin – das merke ich im Moment wieder ganz stark – dass ich sehr viel Zeit brauche, um Dinge zu verarbeiten. Zum Teil halt auch sehr viel aufnehme, mir Sachen sehr nahe gehen, sehr tief... Und das Schreiben für mich ein Weg ist, um zu verdauen, zu reflektieren. Es gibt dann wie eine gewisse Distanz und es klärt sich durch das Schreiben, das, was so in mir arbeitet. Ich denke, das habe ich immer gebraucht, das hat nie ganz aufgehört. Es gab einfach Zeiten, in denen ich vielviel seltener Tagebuch geführt habe, vielleicht nur einmal in einem halben Jahr, aber dass es wirklich so ganz aufgehört hätte, das glaube ich nicht. Ich habe auch x Hefter und Bücher, angefangene, ganze Schubladen voll.

*Du hast gesagt, du bist ein Mensch, der sehr viel aufnimmt, sehr viel spürt – und diese Welt, die ist viel. Ist das Schreiben auch eine Entschleunigung für dich?*

Nein, ich muss dazu vielleicht noch sagen, dass ich eine ganz scheue Person war, ich hatte extrem Mühe, mit Menschen zu reden. Also in der Jugendzeit oder auch als junge Erwachsene konnte ich meine Meinung nicht offen sagen. Ich hatte wirklich eine Redehemmung. Ich habe auch deshalb im Gimi Altgriechisch gelernt, weil ich gewusst habe, dass ich diese Sprache nicht reden muss. Das war für mich ein Horror: Englisch, zum Beispiel, und dann musst du reden, sprichst es noch falsch aus. Ich hatte Panik vor dem. Ich hatte auch früher in der Schule in der Sprache im Schriftlichen immer einen Fünfeinhalber, mündlich aber einen knappen Vierer und den wohl auch nur, weil der Lehrer mir keinen Dreieinhalber geben wollte, weil diese Note dann zu stark abgefallen wäre gegen meine anderen Noten. Aber ich habe ja nie aufgestreckt. Ich glaube, das hat auch seinen Teil dazu beigetragen: Über das Schreiben konnte ich mich ausdrücken. Heute würde man das ja nicht glauben, aber diese Redehemmung hat sich erst im Alter von dreissig gelöst.

*Dann hast du früher auch, wenn du mit Menschen gestritten hast oder um Menschen geworben, das immer schriftlich gemacht?*

Ich habe gar nie gestritten. (lacht) Das habe ich erst in meiner Ehe gelernt. Also wenn ich das jetzt meinem heutigen Freund sagen würde, dann könnte der das nicht glauben, denn er hat gesagt, dass er noch nie so viel gestritten hat wie in diesen letzten eineinhalb Jahren mit mir. (lacht) Das hat sich gekehrt. Heute bin ich eine sehr Emotionale, auch gegen aussen. Aber früher... Heute kommt vielleicht alles hoch, was ich unterdrückt habe. Nein, ich habe nicht gestritten. Und was hast du noch gefragt?

*Ob du schriftlich um andere geworben hast?*

Ah, das hab ich auch nicht. Nein, nein, nein (lacht). Nein.

*Du bist umworben worden?*

Nein, auch das nicht. Ich habe mich im Stillen verliebt in Männer, die besetzt waren. Das war mein Ding.

*Und das war dann aber sicher Thema in den Tagebüchern?*

Ja, das war sicher zum Teil Thema. Also ich müsste es nachlesen, ich habe schon lange nicht mehr in den alten Tagebü-

chern gelesen, aber das war sicher Thema.

*Hast du eigentlich primär dann Tagebuch geschrieben oder schreibst du primär dann Tagebuch, wenn es dir schlecht geht?*

Ja, das ist schon so. Tagebuch schreibe ich vor allem in Momenten der Verzweiflung oder grosser Trauer. Schon.

*Wenn wir das jetzt nochmals ganz genau versuchen, zu beschreiben, was das macht, dieses Niederschreiben von dem, was dich belastet... Das ist ja auch etwas Schmerzhaftes.*

Ja, aber dann kann man es auch ablegen. Also für mich ist das schon so, dass, wenn ich etwas zu Papier bringe, es nicht mehr ganz meines ist, nicht mehr ganz so sehr nur in mir drin. Das löst etwas in mir, wenn ich etwas ausdrücken konnte, ablegen konnte. Und auch, ich glaube auch, dass... es hat etwas Klärendes, also, dieser Moment, in dem ich mich hinsetze, um zu schreiben, da gibt es wie diese Sauce, die ich nicht durchblicken kann. Aber wenn ich dann anfangen zu schreiben, dann wird es wie fassbarer, dann verstehe ich plötzlich, was das überhaupt für Gefühle sind. Sie werden konkreter, fassbarer. Und bevor ich schreibe, ist es oft so wie... äh... Brei, es ist noch so undurchsichtig.

*Und dann wird es eine klare Brühe, bei der du die Einzelteile erkennst?*

Ja, alles wird fassbarer. Warum bin ich überhaupt so verzweifelt? Was tut mir denn überhaupt weh? Was ist denn eigentlich los? Und dann beginnt es irgendwie... dann finde ich plötzlich einen Faden. Und nur schon das Finden dieses Fadens ist wahrscheinlich wichtig. Zu merken, ah, jetzt habe ich etwas in der Hand, dem kann ich jetzt nachgehen.

*Bist du manchmal überrascht, was sich da aus dir rausschreibt?*

Ja, immer wieder, immer wieder. Das ist sehr oft eine Überraschung.

*Hast du auch das Gefühl, dass du dich durch all die Stunden des Schreibens besser kennen gelernt hast? Dass du dich ein Stück weit auch mitgeformt hast, deine Geschichte, dich miterfunden hast?*

Ich weiss nicht. Das habe ich noch nie so überlegt. Für mich ist es mehr ein Platz finden in der Welt. Ein Spüren und immer mehr zu realisieren, wie stehe ich in dieser Welt. Also das Formen ist für mich noch weniger... Ich glaube, dann müsste es vielleicht wie öffentlicher sein. Aber so meinen Platz finden, mich verorten können...

*Gehen wir nochmals in die Schule und zu dieser Lehrerin, die dich motivieren konnte. Hattest du da nie die Idee, Schriftstellerin zu werden?*

Nein, das habe ich nie gedacht. Ich denke, mein Suchen war damals viel mehr im Religiösen. Ich war jemand, der sehr... wie soll ich sagen, ich war nicht so in dieser Welt zu Hause. Ich war eine Zeit lang auch sehr christlich orientiert, ich glaube, gerade dadurch, dass ich wenig zwischenmenschliche Beziehungen hatte, habe ich Beziehungen verstärkt im Spirituellen gesucht. Ja, das ist schon, ähm, der Kontakt, wo ich mich irgendwo wahrgenommen und getragen gefühlt habe. Das war dann letztlich auch eine ungesunde Entwicklung, aber es war damals wohl wichtig für mein Überleben, das hat mich durch die Jugend getragen. Ich habe dann ja auch Theologie studiert und mein Berufswunsch war es, Seelsorgerin zu werden. Das war mein Berufswunsch. Schriftstellerin, also rein das Schreiben zum Beruf zu machen, das war nie Thema. Jetzt wo ich so diese Schreibkurse besucht habe, bekam ich auch sehr oft positive Feedbacks und da habe ich mich schon gefragt, ja wäre das etwas? Aber ich merke, auch jetzt noch muss das Schreiben eine Verbindung zum Spirituellen haben, wie diese Verbindung von dieser Welt zu einer unsichtbaren, immateriellen Welt zu schaffen. Und wenn ich mal mehr schreiben würde, dann wäre vermutlich das der Inhalt.

*Was ja aber möglich wäre.*

Ja, das wäre möglich. Es ginge bei mir um das Menschenbild.

*Also du hättest eine Botschaft, es ginge dir nicht nur darum, eine lustige Geschichte zu erzählen, sondern es müsste tiefer gehen?*

Ja, genau. Also jetzt gerade, jetzt habe ich ja neu die Arbeit begonnen im Quellenhof im geschützten Bereich und ich habe angefangen, über gewisse Arbeitssituationen kurze Texte zu schreiben, einfach so zwei, drei Seiten. Und der Quellenhof, der ist ja eine christliche Stiftung und es gibt immer auch Inputs. Und das ist ganz spannend, denn jetzt kommt so diese Auseinandersetzung mit Sinnfragen oder Dingen, mit denen ich mich als junge Frau beschäftigt habe – und ich finde es noch spannend, jetzt wie auf einem anderen Level darüber nachzudenken, auch gekoppelt mit meiner Lebensgeschichte. Und dort kommt für mich wie alles zusammen, in diesen Texten. Und das macht mir grossen Spass. Dort kommt meine religiöse Suche, meine ganze Lebenserfahrung, also meine Erfahrung mit Depressionen, dem Arbeiten im geschützten Bereich, aber auch die Lust am Schreiben, also das, was ich halt in diesen Schreibkursen gelernt habe, etwas in eine Geschichte zu verpacken, einen Text. Das macht mir wirklich Spass.

*Hast du diese Episoden über die Arbeit im Quellenhof schon jemandem gezeigt?*

Die habe ich noch niemandem gezeigt, ich habe ja auch erst angefangen damit, habe erst drei geschrieben. Aber ich habe es eigentlich schon im Sinn, die dann auch den Leitern zu zeigen. Lisbeth Herger (*Anmerkung: ihre Schreibtherapeutin*), mit ihr habe ich mal darüber geredet, auch etwas zu veröffentlichen. Ich habe ja auch über die Zeit, in der ich so Existenzängste hatte, sehr ausführlich Tagebuch geschrieben, über eineinhalb Jahre lang. Und ich habe mal mit ihr geredet, was ich aus dem machen könnte. Sie gab mir dann die Idee, so «Geschichten vom Rande» zu schreiben. Und irgendwie kann ich mir das vorstellen. Auch diese ganzen Tagebucheinträge in kleinere Geschichten, in einzelne Geschichten umzuwandeln.

*Würdest du bei der Überarbeitung dann auch ins Fiktive reingehen?*

Diese «schriftstellerische Freiheit» würde ich mir rausnehmen, ja. Das habe ich auch lernen müssen, dass man das darf und kann, wenn es einem Text gut tut. Das finde ich auch noch etwas Schönes, etwas Lustvolles auch.

*Also im Grunde genommen kommen verschiedene Ideen und Projekte zusammen, bei denen es dich reizt, Texte zu veröffentlichen, aber die grosse Idee, Schriftstellerin zu werden ist nicht da?*

Ich glaube, die Motivation dahinter ist mehr die, dass ich glaube, ich habe die Fähigkeit, Dinge schriftlich gut auszudrücken und dass ich Sachen ausdrücken kann, bei denen ganz viele Menschen die Fähigkeit nicht haben, das zu tun.

*Oder den Mut nicht haben?*

Ja, oder den Mut nicht haben. Ich merke einfach, dass wenn ich Texte irgendwo veröffentliche, dass sehr viele Reaktionen kommen, sehr viele gute Reaktionen, viele Leute, die sagen: Oh, genauso geht es mir auch, aber ich könnte es nicht so sagen. Und denen tut es auch gut, sich in den Texten wiederzuerkennen. Und das ist schon etwas, wo ich das Gefühl habe, das klingt jetzt vielleicht etwas abgehoben, aber dass ich das der Welt geben kann. Denn beruflich, das weiss ich jetzt, werde ich nie Erfolg haben, jetzt irgendwie, also das ist für mich... Ich bin nicht mehr belastbar, ich kann nicht mehr funktionieren, wie man im offenen Arbeitsmarkt funktionieren sollte. Ich schaffe das nicht mehr. Ich würde es auch nicht schaffen, ambitiös als selbständige Schriftstellerin zu arbeiten, auch das wäre für mich ein ungeheurer Druck, auch dem würde ich nicht standhalten. Aber es tut mir gut, zu merken, dass ich etwas kann, das anderen hilft, bei dem ich auch eine Resonanz bekomme. Ich brauche das auch, das habe ich sonst nicht mehr, Wertschätzung über den Beruf, über die Arbeit.

*Das ist natürlich auch Futter fürs Selbstbewusstsein, da merkt man, ah, ich kann ja was... Da kommt wieder etwas Positives.*

Ja. Und da denke ich schon, dass das Schreiben eine Möglichkeit sein könnte. Aber nochmals zu deiner Frage, wegen dem Schriftstellerin werden: Ich habe ja mal mit, ähm, wie heisst sie, Annette Rüffer vom Verlag Rüffer und Rub (?)... Und zwar hab ich Migros Magazin auf der letzten Seite, da heisst es 'Meine Welt', das war von ihr und hat mich sehr angesprochen. Und Andrea Pfalzgraf, die kennst du ja, die ist Patin von Anisha, die hat mich mal gefragt: Ruth, was würdest du noch gerne machen? Und dann hab ich gesagt: Schreiben. Sie hat mich dann motiviert, mit Annette Rüffer Kontakt aufzunehmen – und ich bin dann wirklich gegangen, habe ihr Texte geschickt, sie hat mich eingeladen und mich auch sehr motiviert, hat mir gesagt, ja, aus dir wird eine Schriftstellerin. In ihrem Büro hat sie von allen, die sie veröffentlicht hat, ein Bild aufgehängt. Und sie hat mir gesagt, dass sie sich sicher sei, da werde auch mal ein Bild von mir hängen. Das hat mir schon geschmeichelt.

*Aber, was ist passiert?*

Ja, man wird nicht einfach so Schriftstellerin. Also, ich hätte etwas vorlegen müssen und ich habe gemerkt, ich kriege das nicht auf die Reihe. Ich hätte jemanden gebraucht, der mir quasi wöchentlich Selbstbewusstsein einflösst und mir sagt: Du kannst das.

*Du kannst das.*

Ich habe gezweifelt. Ich hatte ja zwar schon diese Tagebuchtexte, aber die in eine Buchform zu bringen, das habe ich nicht geschafft. Und das dritte Gespräch beim Verlag war dann mit einer Lektorin und die Lektorin war halt auch viel kritischer und da war es bei mir schon fertig. Diese Kraft, die hatte ich nicht, die Kraft, zu sagen, ja, die kann mir in die Schuhe blasen, der zeig ich es schon, was ich drauf habe. Ich weiss nicht, vielleicht kommt es jetzt langsam wieder, aber da habe ich halt auch gemerkt: Auf die Schnelle geht bei mir sowieso nichts mehr. Also wenn, dann brauche ich einfach ganz viel Zeit. Und diese Zeit, die gebe ich mir heute. Heute sage ich mir, vielleicht entsteht es mal, vielleicht auch nicht, aber ich setze mir keinen Druck auf, keinen Erfolgsdruck. Im Vordergrund steht für mich: Macht es mir Freude? Habe ich Spass dran? Sobald Druck da ist, bin ich blockiert.

*Den meisten geht es anders, die werden zuerst von 700 Verlagen abgelehnt. (lacht) Aber du hast gemerkt, dass dir die Kraft fehlt. Das Schreiben ist ja im Grunde auch etwas sehr Einsames, hattest du auch schon mal das Gefühl, dass dir das Schreiben nicht gut getan hat, also dass es sogar destruktiv war?*

Also höchstens, wenn ich mal in der Wut jemandem etwas geschrieben habe, ein Mail oder so, dann kann das schlechte Auswirkungen haben, also wenn ich in der Emotionalität eine SMS schreibe, dann kann das ganz böse herauskommen. Also das macht man besser nicht, per SMS irgendeinen Konflikt lösen zu wollen.

*Aber sonst für dich nicht?*

Nein, wenn ich für mich schreibe, habe ich nie das Gefühl, es hat mir jetzt nicht gut getan. Dann erlebe ich das Schreiben eher als lösend, als heilsam.

*Machen wir nochmals einen Sprung zurück. Kannst du mir noch rasch erzählen: Also du hast Theologie studiert und wolltest in die Seelsorge, was ist denn damit passiert?*

Ich habe das Studium nie abgeschlossen, das ist der Punkt. (lacht)

*Okay.*

In der Seelsorge bin ich jetzt, ich Sorge mich jetzt um meine Seele. (lacht)

*Dann hast du vorher gesagt, dass... Also ich hab dich ja erlebt bei unserem Schreibkurs, aber du hast noch andere Kurse besucht. Waren die vor dem Caritas Zürich-Schreibkurs oder danach?*

Ich habe im Obertor einen Schreibkurs im biografischen Schreiben gemacht, an fünf Abenden, auch dort habe ich sehr wertschätzende Rückmeldungen bekommen, da habe ich schon gemerkt, ja, ich habe die Begabung, ich habe das Talent. Und nach dem Caritas-Kurs habe ich den Jahreskurs bei Tanja gemacht: Schreiben wie ein Schriftsteller. Und der war schon, ich denke, der war sehr wichtig für mich. Ja, also da hatten wir jeden Monat eine Aufgabe und dann haben wir nachher die Texte vorgelesen und die Gruppe gab Rückmeldungen. Für mich war die Herausforderung, dass ich da zum allerersten Mal nach einer schweren depressiven Phase mich wieder in eine Gruppe hineingetraut habe, also das war eine Herausforderung. Und das zweite war, dass ich wusste, wenn ich schreibe, schreibe ich persönlich. Ich habe das auch sehr schnell offen gelegt, habe meinen Hintergrund erzählt – und das hat mir sehr gut getan. Diesen Platz zu bekommen, auch mit meiner Art, wie ich schreibe, unter Leuten, die in Anführungszeichen 'normal' sind, die im Berufsleben stehen, Erfolg haben im Beruf. Und ja.

*Auch dort deine Anerkennung zu finden oder eine Resonanz?*

Ja, das hat mir sehr gut getan, viel Selbstvertrauen gegeben. Also den Mut zu haben, auf meine Art zu schreiben und meine Texte vorzulesen. Es war auch eine gute Gruppe, wir treffen uns teils auch heute noch. Das hat mir viel gegeben. Das hat ganz viel ausgelöst. Da muss ich auch der Tanja ein Kompliment machen, sie hat das genial gemacht. Sie hatte so eine gute Art von Führung übernehmen und ganz klar auf das Schriftstellerische einzugehen, sie hat die Fäden nicht aus der Hand gegeben, gefordert und nicht locker gelassen. Also mir hat das sehr gut getan, ich wäre sonst wohl «durägeschloffen». Also auch als es dann das erste Mal darum ging, eine gänzlich fiktive Geschichte zu schreiben, da dachte ich, das kann ich doch nicht, ich schreibe immer so persönlich. Und da sagte sie: Ruth, da musst du jetzt durch. Und das war so ein Erlebnis, das hat mir so Spass gemacht, ich war stolz auf diese Geschichte. An meinem 50. Geburtstag habe ich die Geschichte vorgelesen.

*Und?*

Also jemand hat mir gesagt, das sei das Schönste gewesen am ganzen Fest.

*Und worum ging es in der Geschichte?*

Es ist eine Liebesgeschichte. Es ist die Liebesgeschichte einer Frau, die schon pensioniert ist, bald 70, die sich verliebt, nochmals, wo so... Ja. Die nochmals neues Leben entdeckt und Lebensfreude. Ja, das ist auch ein wenig persönlich, aber es ist einfach verpackt in eine erfundene Geschichte.

*Also ein Grossteil der Autoren, mit denen ich jetzt geredet habe, die haben ja gesagt, es sei gar nicht möglich, nicht persönlich zu schreiben. Man hat ja seinen Kosmos an Erfahrungen, hat seine Erlebnisse... Und auch fiktive Geschichten haben mit der jeweiligen Lebenswelt zu tun.*

Das war für mich spannend, zu merken, ich kann persönliches in andere Personen reinpacken. Das war auch befreiend, irgendwie, das hat auch gut getan.

*Bei der Lisbeth, machst du da ein persönliches Coaching, oder was machst du da?*

Jetzt nicht mehr. Eine Zeit lang habe ich therapeutisches Schreiben bei ihr gemacht.

*Und was war denn da der Unterschied von diesen Unterrichtsformen hin zum Tagebuch. Also gibt es da einen Unterschied?*

Jaja. Also wir haben gezielt, ich habe irgendein Thema eingebracht und sie hat mir dann Aufgaben gestellt. Also das

eine war, und das war ganz spannend, ich habe ihr gesagt, dass ich das Gefühl habe, ich trage so viel in mir, das mich am Leben hindert und gleichzeitig spüre ich es Aufbrechen. Und dann sind wir so mein Leben durchgegangen, also all meine Wohnorte, wo ich gewohnt habe. Und dann musste ich zu jedem Wohnort aufschreiben, was da prägend war – und was davon ich behalten möchte und was ich zurück lasse.

*Also was du 'mitzügeln' willst?*

Genau. Und das war sehr spannend. Ja, es nimmt auch wieder Form an. Ich kann gar nicht mehr sagen, was wir alles gemacht haben, aber das eine war auch, dass ich einer Schwester aus Amerika einen Brief schreiben musste. Um was ist es da gegangen? (überlegt) Nein, die Schwester hat mir einen Brief geschrieben. Ich glaube, das war nach diesem Dok-Film, da gab es auch viele Reaktionen, die mir weh getan haben. Und diese Schwester hat diesen Film gesehen und hat mir dann einen Brief geschrieben, wie sie mich erlebt hat. Und das war auch gut, denn diese Schwester hatte mich ja gern und die hat mich in dem Film erlebt, mir eine Rückmeldung gegeben – und das hat mir dann sehr gut getan, es war eine Rückmeldung aus einer herzlichen Perspektive. Das hat mir geholfen, mich von den herzlosen Rückmeldungen zu distanzieren, in eine andere Energie reinzukommen.

*Du hast ja vorher gesagt, es ist auch ein Stück weit deine Mission, Dinge in Worte zu fassen, die andere nicht rausschreiben können oder sich nicht getrauen. Das ist etwas Kämpferisches. Aber gleichzeitig bist du natürlich auch eine Person, die sich sehr verletztlich macht dadurch.*

Das ist eine Gratwanderung. Ja.

*Also zu kämpfen für andere, aber selber dann verletzt zu werden.*

Ja, da muss ich aufpassen. Deshalb lasse ich mir heute auch viel Zeit. Es ist wichtig, dass ich mich auch zu schützen lerne. Mein Bruder sagt immer: Du bist viel zu offen. Da muss ich aufpassen. Es ist wichtig, dass ich innerlich noch mehr bei mir bin, dass ich auch ein Umfeld habe von Leuten, die mir auch Schutz geben, die mich nicht angreifen, von denen ich getragen werde. Deshalb lasse ich mir auch Zeit. Ich weiss, ich habe diese kämpferische Seite, aber das ist ein wenig mein Dilemma. Ich habe mich schon oft exponiert und bin auch stark verletzt worden dabei. Ich hatte ja einen Herzinfarkt, das kam auch aus dem raus, ich habe zu sehr die Konfrontation gesucht, das hat dann weh getan. Das hatte mit dem zu tun. Das war kein normaler Herzinfarkt. Ich weiss auch nicht, wenn ich jemals was veröffentlichen würde, ob ich das nicht unter einem Pseudonym tun würde.

*Wie war das dann beispielsweise bei diesen Lesereisen der Caritas, diesen Lesungen. Da kamen ja auch viele Fragen. Aber war das angenehm oder auch angreifig?*

Nein, das war gut. Erstens war ich nicht alleine da, sondern eingebettet. Und die Leute, die da gekommen sind, die waren interessiert am Thema. Und ich glaube auch, die Texte, die wir da vorgelesen haben, die sind den Leuten schon unter die Haut. Ich glaube, man hätte sehr böse sein müssen, um diese Texte dann ins Lächerliche zu ziehen. Ich denke auch, es ist nochmals etwas anderes, wenn man diese Texte einfach liest, in einer Zeitung, oder... Weil wenn man die Autoren auch gleich noch sieht, sie ihre Texte vorlesen, man sie vor sich hat, dann...

*Das stimmt. Und kritische Fragen sind ja auch willkommen, die sind nicht per se schlimm. Sondern es ist dann schlimm, wenn die Rückmeldungen verletzend sind.*

Ja, es ist ja auch gut, wenn kritische Fragen kommen, bei den Texten geht es ja um Armut in der Schweiz. Und ich weiss ja, wie ich früher gedacht habe, ich bin ja extrem hart mit meinen Mitmenschen umgegangen. Und von dort her: Auch mal eine Antwort geben zu können, zu sagen: Ich kann das ja verstehen, ich war auch mal an dem Ort. Das ist, ähm, das habe ich als sehr fruchtbar empfunden. Das gab Impulse für beide Seiten und es geht ja auch darum, den Leuten eine

neue Perspektive zu eröffnen oder ihnen etwas näher zu bringen, das sie selber nicht nachvollziehen können, weil sie nicht in dieser Position sind. Also solche Sachen mache ich extrem gern.

*Ja und es stimmt: Du bist ja da in einer Gruppe, du bist nicht alleine.*

Das andere war diese Vorlesung, in der du mich mal erlebt hast. Das würde ich nicht mehr machen, das war ja auch anonym, da ist gar nichts zurück gekommen. Und dann war das so im luftleeren Raum und ich habe gemerkt, das hat mir nicht gut getan. Also klar, von den Leuten, die ich gekannt habe. ... Aber sonst.

*War eine Grenze da?*

Ja, kamen überhaupt keine Rückmeldungen. Wahrscheinlich war dieser Text auch viel zu ernst.

*Das ist natürlich oft so, dass lustige Texte punkten. Weil die Leute wollen lachen, sie wollen nicht von einem Problem hören.*

Ja, aber das haben die Zuhörer gar nicht entschieden. Es gab da ja eine Jury von Verlegern.

*Und die haben keine Rückmeldung gegeben?*

Nein. Und das habe ich auch schwach gefunden. Dass da kein Gespräch stattfand, die uns nicht mal vorgestellt wurden.

*Okay. Also das mit diesen Auftritten oder mit dem Veröffentlichen persönlicher Sachen, das ist eine Gratwanderung. Einerseits möchtest du für die reden, die sich nicht getrauen, andererseits gibt es da dieses eigene Herz, das du offen legst, was dich verletzlich macht. Wenn du jetzt aber als doch erfahrene Schreiberin den Menschen einen Tipp geben könntest, die das Selbstvertrauen nicht haben in ihr Schreiben, was würdest du denen raten? Auch Menschen, die es vielleicht im Moment auch grad schwierig haben?*

Ja, das ist jetzt noch schwierig. Ich denke, das wichtigste ist immer, wegkommen von richtig und falsch, also... Und das ist vielleicht auch das Schwierigste, also je nachdem. Aber ja, ich meine, eines, was wir im Schreibkurs gemacht haben, das ist dieses «Schreiben ohne Pause»...

*Das automatische Schreiben?*

Ja, genau. Und wenn sieben Mal Ich kommt, dann kommt sieben mal Ich. Einfach dieses nicht mehr bewerten, ist das jetzt richtig oder falsch, einfach dem Lauf zu geben, was aufs Papier kommen will, im Kopf abgeht, sich befreien von «Ist das jetzt schön geschrieben? In den richtigen Worten? Ist das richtig geschrieben? Die Rechtschreibung recht?» Einfach all das vergessen, es spielt keine Rolle. Schlussendlich geht es nur um den ureigenen Ausdruck und schlussendlich ist auch nur der heilsam, wenn man den findet, diesen eigenen Ausdruck. Also nichts kopieren wollen oder besonders originell formulieren wollen, sondern einfach in diesen Fluss reinkommen. Automatisches Schreiben, das ist, denke ich, die beste Übung. Oder Briefe schreiben, sich vielleicht auch selber einen Brief zu schreiben. Das ist auch etwas, das ich wieder angefangen habe, Briefe zu schreiben.

*Das mit dem ureigenen Ausdruck, das ist sehr schön. Und eben genau dann, wenn es ja nicht die Idee ist, einen Bestseller zu schreiben. Dieses Befreien vom inneren Zensor...*

Ja und ich denke auch, es berühren die Texte – und das spürt man – die einfach von Innen kommen. Das hat man ja gut bei Hava erlebt. Die war sprachlich ja wirklich limitiert, da Deutsch nicht ihre Muttersprache ist. Gerade dieses holperige Deutsch – und da ist es schade, wenn man einen solchen Ausdruck wegputzt, das ist schade, denn es nimmt.... es ist ja ihres!

*Jetzt wegen Hava bzw. in Bezug auf den Schreibkurs der Caritas Zürich: Hast du damals rumgeknorzt, vor der Anmeldung – oder war für dich sofort klar, dass du da mitmachen möchtest?*

Nein, das war für mich schnell klar. Ich schreibe ja gerne. Ja.

*Und die Überlegung, mit dem Text in diesem Rahmen an ein Publikum zu gelangen, das hat dir keine Angst gemacht, mit diesem Label «Armutsbetroffen»?*

Ich glaube, das hat mir gut getan. Denn es war ein so wichtiges Thema in jenen Jahren, ein wichtiges Thema, das man mir nicht angesehen hat. Und irgendwie hat mir das auch gut getan, dass dieses Versteckte mal öffentlich wird. Was vielleicht schwierig war, dass ich gleich im Anschluss den Zuspruch der Rente bekam und dann hat sich die Situation verändert und plötzlich war meine Lebenssituation ganz anders und ich hatte so viel Geld, wie noch nie in meinem Leben... Und da dachte ich mir schon: Jetzt bin ich so veröffentlicht. Aber schlussendlich war es über Jahre hinweg meine Realität und ich habe das mit der Rente nicht gewusst, in dem Moment, ich konnte das nicht wissen.

*Ja, Gott sei Dank. Sonst wärst du nicht gekommen.*

Ja, aber ich habe es ja nicht erfunden, oder. Nein, auch das war für mich wahnsinnig gut, auch in den Texten der anderen Teilnehmer zu merken, das tat mir so gut, zu merken, die haben die gleiche Lebensrealität, die gleichen Sorgen... Ja, also das hat mir sehr gut getan. Das ist etwas, über das man mit niemandem wirklich reden kann. Ausser es sind Leute, die haben das selber erlebt. Aber im Normalfall, wenn du jemandem sagst, «Ich habe wenig Geld», dann kommt zurück «Ja, ich habe auch nichts übrig». 90% sagen das. Aber was heisst das, nichts übrig haben? Denn du merkst, der hat einen ganz anderen Lebensstil.

*Wieso glaubst du, lässt man sich so nicht auf das Thema Armut ein? Sind die Leute überfordert? Wollen Sie nicht daran erinnert werden, wie fragil alles ist? Hat es keinen Platz für Schwere? Oder was ist das?*

Nein, ich denke, das habe ich schlussendlich gemerkt, auch im Tagebuchschreiben, als ich das eineinhalb Jahre lang gemacht habe. Ich glaube, im Grunde genommen plagt einen nicht nur das wenig Geld haben. Es ist nicht, dass... In der Schweiz geht es ja wirklich nicht darum, kein Essen zu haben, keine Wohnung zu haben, keine Kleider zu haben. Sondern es geht darum, dass es sehr anstrengend ist, dauernd auf die Strasse zu gehen, in die Stadt zu gehen und so viele Verlockungen zu haben. Dauernd bist du umgeben von Dingen, die du kaufen könntest. Und immer musst du sagen: Nein, das darfst du nicht. Nein, das darfst du nicht. Du musst vernünftig sein. Du musst dauernd sagen: Nein, das darfst du nicht, das ist etwas so anstrengendes, das braucht so viel Kraft. Und es geht ja nicht darum, dass ich am verhungern war. Es braucht einfach Kraft. Du darfst nie unvernünftig sein, kannst nie sagen, ah, jetzt sitze ich in diesen Zug und fahre in die Berge. Oder ah, jetzt gönne ich mir hier in diesem Restaurant ein Glacé.

*Und das andere, das du angetönt hast, ist: dass einem die gesellschaftliche Anerkennung fehlt.*

Ja, und du bekommst auch immer zu spüren: «Jetzt chlämm di in Arsch. Eigentlich bist du selber schuld. Wenn du würdest wollen, dann könntest du auch. Warum hast du dein Studium nicht fertig gemacht? Warum hast du keine Karriere gemacht, du hast doch eine Matur? Warum hast du das nicht auf die Reihe gekriegt? Warum hast du einen Asylanten geheiratet, einen Hilfsarbeiter, du hättest dir einen anderen angeln sollen?

*Und dann war das Schreiben ein Rückzugsort für dich?*

Das Schreiben war ganz wichtig, um zu merken, was mich wirklich plagt, was mir wirklich weh tut. Das hat sich dann

ja auch rausgestellt, es ist ja nicht das wenig Geld haben, sondern dass es für mich so anstrengend war, weil ich kräftemässig total am Limit war. Und, ja, ich habe sehr darunter gelitten, dass man mir ständig gesagt hat, du hättest es doch besser machen können.

*Okay. Wenn du eine Autobiografie herausgeben würdest, was wäre der Titel?*

(lacht, überlegt) Du stellst Fragen. (überlegt) Weiss nicht. «Wo ist mein Platz?»

*Super. Haben wir irgendwas vergessen, das du im Zusammenhang mit dem Schreiben noch loswerden wolltest?*

Also wenn jemand Interesse hat an 90 Seiten Tagebuch (lacht). Wenn jemand Stoff braucht für einen Roman, ich hätte etwas sehr Aktuelles.

*Die Seiten sind aber aus deiner schwersten Zeit?*

Nein, ich habe noch eine schwerere hinter mir. Früher. Die war noch happiger.

*Und da geht es jetzt aber primär um deine Existenzängste, in den 90-Seiten Tagebuch?*

Ja, und hinter den Existenzängsten auch eine Selbstfindung, die Frage: Wo ist mein Platz? Auf eine Art ist meine Lebenssituation, mein Lebensgefühl: Ich muss mich immer anstrengen, dass ich überhaupt etwas habe, ich muss immer verzichten, es darf mir nicht gut gehen, ich darf nie unvernünftig sein... Das hat alles mit meinem Inneren zu tun. Diese Situation, kein Geld zu haben, das war der Ausdruck meines Inneren. Also, das... Ja. Ich darf nicht an der Fülle teilhaben, ich darf... Also heute sehe ich das auch ein bisschen anders, ich sehe es auch in anderen Zusammenhängen, auch in ganz persönlichen, von meinem Weg, meinem inneren Weg, mir selber zuzugestehen: Du hast einen Platz. Du musst dir nicht alles erkämpfen. Du darfst hier sein. Es wird dir auch gegeben.

\*

-> Das überarbeitete Interview wurde in der Publikation der Caritas Zürich abgedruckt (ab Seite 11)

RUTH KOBELT

«DAS PAPIER TRÄGT MIT. UND ES HAT ETWAS KLÄRENDES. MANCHMAL SIND DIESE ÄUSSERE WELT UND MEIN INNENLEBEN EINE DICKE SAUCE, EINE UN DURCHSICHTIGE 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 EXISTENZÄNGSTEN LIT, WAR DAS HILFREICH UND HELLSAM.»

THOMAS MEYER

«ICH HABE SCHON ALS KIND ERKANNT, DASS ICH MIT DEM SCHREIBEN ETWAS AUSLÖSEN UND BEWIRKEN KANN. (...) ES GIBT MIR ENERGIE UND KRAFT UND LÄSST MICH WACHSEN – AUCH ÜBER MICH SELBST HINAUS.»

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.»

PETER STAMM

«ICH HABE MICH ENTSCIEDEN, 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.»

MILENA MOSER

«ICH HABE OFT DAS GEFÜHL, DASS ICH ETWAS ERST 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.»

FRANZ HOHLER

«ICH SCHREIBE, UM DIE WELT ZU ERZÄHLEN. (...) SCHREIBEN IST FÜR MICH EINE ANTWORT AUF DAS LEBEN.»