

BIOGRAFIE*RETTEN werden!

Ein Selbstlernkurs in fünf Modulen

© 2025 Bernd Röthlingshöfer, Die BIOGRAFIE*RETTET

<https://www.biografieretter.de/>

Dieser Selbstlernkurs ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dürfen nicht kommerziell
verwendet und nicht verändert oder bearbeitet werden.

Eine Weitergabe ist nur unverändert und unter Nennung des Urhebers gestattet.

Lizenz: [Creative Commons BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Modul 1: Biografisch schreiben – Die Einführung	7
Die Bedeutung von Geschichten	8
Sieben Gründe, Ihre Erinnerungen aufzuschreiben	9
Über sein Leben schreiben – Hemmnisse und Hindernisse	11
Ab 60 unvermeidlich? Butlers Life-Review-Theorie	14
Ich bin, was ich schreibe: Das Konzept der Narrativen Identität	16
Die Rolle des Biografen – Erzähler, Interpret, Vermittler	18
Wie Sie Künstliche Intelligenz in der Biografiearbeit nutzen	20
Modul 2: Wie man ein Leben erzählt. Biografische Textsorten und Strukturen	23
Die Formen biografischer Texte	24
Eine klassische (Auto-)Biografie schreiben	25
Biografie schreiben: Ein Leben als Heldenreise erzählen	27
Biografie schreiben: Gliederung nach Lebens- und Entwicklungsphasen	32
Lebensphasen nach Erikson – biografisch erzählt	34
Die großen Themen Ihres Lebens	37
Aus Bruchstücken ein Ganzes: Biografie anders strukturiert	39
Die sieben Grundmuster des Erzählens – und wie Sie sie für Ihre Biografie nutzen können	42
1. Overcoming the Monster – Das Monster besiegen	44
2. Rags to Riches – Vom Tellerwäscher zum Millionär	46
3. The Quest – Die Suche als biografisches Erzählmuster	49
4. Voyage and Return – Reise und Rückkehr	50
5. Comedy – Wenn das Leben die besseren Pointen schreibt	51
6. Tragedy – Tragödie: Biografie ohne Happy end	53
7. Rebirth – Die Wiedergeburt	55
Sieben Plots: Welcher Dramaturgie folgt Ihr Leben?	57
Erzählperspektiven im biografischen Schreiben – Er/Sie, Ich und Über-Ich	60
Das Tagebuch als Quelle und literarische Form der Biografie	63
Memoiren/Memoirs	67
Wie schreibt man einen guten Nachruf?	69
Wie schreibt man seinen eigenen Nachruf?	72
Das Porträt/Memorait	74
Ein schriftliches Vermächtnis: Ethical will	77
Modul 3: Experimentelle Formen des biografischen Schreibens	79
Der Lebenslauf	80
Biografische Listicles – Das Leben in Listen	83
Das ABC meines Lebens	86
Ich erinnere mich	88
Das Interview	89
Modul 4: Narrative – Die Themen des Lebens	91

Was erzählen wir, wenn wir von uns erzählen?.....	92
Kindheit und Eltern.....	94
Das Ich und die Weltgeschichte	96
Kindheitsorte	98
Sex tells	101
Vom Unterwegssein	103
Die Arbeit, die mich gemacht hat	105
<i>Modul 5: Zurückscrollen und losschreiben – Erinnerungen wecken, Gefühle wecken, Ideen finden</i>	107
Das war mein Song	108
Die Äußerlichkeiten: Auftritt und Inszenierung.....	110
Kreativität anregen: Stream-of-Consciousness-Journaling	112
Impuls-Journaling: Schreiben mit Anregungen	114
Das Pummelchen bin ich: Kinderfotos	115
Mein Spiegelbild	117
Düfte und Mahlzeiten.....	120
Berühmte Premieren.....	122
Belebte Dinge.....	124
Kreativität anregen: Reise durch mein Zimmer	127
<i>Epilog: Wer wird das lesen?.....</i>	129

Herzlich Willkommen zum Selbstlernkurs der BIOGRAFIE*RETTER

„Nur die Autobiografie ist Literatur. Romane sind das, was wir abschälen – bis wir schließlich zum Kern vordringen, und der bist du und ich.“ –Virginia Woolf, „A Sketch of the Past“

Biografisch schreiben – erinnern, verstehen, gestalten. Warum sollte man sich hinsetzen und ein Leben aufschreiben – das eigene oder das eines anderen? Diese Frage steht am Anfang dieses Kurses. Und die Antwort kann ganz unterschiedlich ausfallen. Vielleicht möchten Sie Ihre eigene Lebensgeschichte festhalten. Vielleicht geht es Ihnen um ein Familienmitglied, dessen Erfahrungen nicht verloren gehen sollen. Vielleicht suchen Sie nach einer Möglichkeit, beruflich mit biografischem Schreiben zu arbeiten – als Ghostwriterin, Coach oder Autorin. Oder Sie möchten Teil einer Bewegung werden, die Geschichten sichtbar macht, die sonst übersehen werden: Als sogenannte Biografieretter bringen Sie Leben zu Gehör, bevor sie verstummen.

Dieser Kurs ist offen für all diese Motivationen. Er will keine bestimmte Richtung vorgeben, sondern Möglichkeiten aufzeigen. Schreiben über das eigene Leben – oder über das eines anderen – kann viele Funktionen erfüllen: dokumentieren, verstehen, würdigen, verarbeiten, weitergeben. Es kann ein Geschenk an die nächste Generation sein, eine Form innerer Klärung oder der erste Schritt in ein neues berufliches Feld. Ganz gleich, was Sie antreibt: Sie sind hier richtig.

Für wen ist dieser Kurs gemacht?

- Für Menschen, die ihre eigene Lebensgeschichte aufschreiben wollen – sei es als vollständige Biografie, als Sammlung prägender Episoden oder einfach als bewusster Blick zurück.
- Für diejenigen, die die Geschichte eines Familienmitglieds, einer Freundin, eines Nachbarn bewahren möchten – vielleicht, weil diese Person selbst nicht mehr schreiben kann oder will.
- Für alle, die beruflich mit Erinnerungen und Erzählungen arbeiten möchten – sei es als Coach, in der Erwachsenenbildung, als Autor*in oder in der sozialen Arbeit.
- Für Menschen, die sich der Bewegung der Biografieretter anschließen möchten: Sie bringen Lebensgeschichten ans Licht, die sonst in der Stille verschwinden würden. Das können Erzählungen aus Pflegeheimen, aus Exilbiografien, aus dem Arbeitsleben oder von Nachbarschaftsheld*innen sein.
- Für Neugierige, die einfach nur wissen möchten, wie man beginnt, wie man dranbleibt – und wie man aus Erinnerungen Texte macht.

Was erwartet Sie?

In diesem Kurs lernen Sie keine standardisierte Methode – Sie lernen viele. Der Kurs ist modular aufgebaut: Sie lernen verschiedene Formen kennen, wie Erinnerungen erzählt werden können, welche narrativen Strukturen dabei helfen können, Ordnung in das eigene Material zu bringen, und wie sich autobiografisches Schreiben literarisch, dokumentarisch oder experimentell gestalten lässt. Ob Sie eher strukturiert vorgehen oder sich lieber assoziativ treiben lassen – dieser Kurs gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie Ihr eigenes Vorgehen entwickeln können.

Dabei geht es nicht nur um das Schreiben. Sondern auch um das Nachdenken: Was ist eine Erinnerung? Wie verändert sie sich? Was darf man erzählen – und was lieber nicht? Wie schreibe ich über andere – ohne sie zu vereinnahmen? Und wie kann Schreiben auch ein Akt des Respekts, der Gerechtigkeit oder der Verständigung sein?

Was brauchen Sie, um mitzumachen?

Nicht viel. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, keine ausgearbeitete Idee, keinen fertigen Plan. Nur Interesse am Erinnern – und die Bereitschaft, sich auf einen Prozess einzulassen. Schreiben ist hier kein Selbstzweck, sondern ein Werkzeug, mit dem Sie biografische Spuren freilegen, sortieren und gestalten können.

Warum ist der Kurs kostenlos?

Dieser Kurs ist ein Angebot der BIOGRAFIE*RETTER. Wir glauben, dass jede Lebensgeschichte es verdient, erzählt zu werden – unabhängig von Bildung, Herkunft oder Alter. Viel zu oft bleiben Geschichten ungehört, weil Menschen denken: „Ich hab doch nichts zu erzählen“ – oder: „Das interessiert doch niemanden.“ Doch genau hier setzen wir an. Mit kostenlosen, barrierefreien Angeboten wollen wir möglichst viele Menschen ermutigen, sich mit ihrem Leben – oder dem Leben anderer – schreibend auseinanderzusetzen. Denn jede Biografie ist ein Teil unserer gemeinsamen Erinnerungskultur.

Was nehmen Sie mit?

Nach diesem Kurs verfügen Sie über ein solides Fundament im biografischen Schreiben. Sie kennen zentrale Erzählmuster und literarische Formen, die sich für Biografien eignen – vom klassischen Lebenslauf bis zum experimentellen Fragment. Sie haben zahlreiche Methoden kennengelernt, um Erinnerungen zu aktivieren, Material zu ordnen und einen persönlichen Zugang zu Ihrer Geschichte oder der eines anderen Menschen zu finden. Sie kennen unterschiedliche Herangehensweisen: vom klassischen Nachruf bis zum Listicle, vom Memoir bis zum kommentierten Lebenslauf.

Außerdem haben Sie literarische Beispiele studiert, biografische Schreibstile analysiert und Werkzeuge an die Hand bekommen, um Ihr eigenes Projekt – ob Porträt, Lebensgeschichte oder kollektive Erinnerung – gezielt zu beginnen. Der Kurs zeigt Ihnen nicht nur, wie Sie anfangen, sondern auch, wie Sie reflektieren, strukturieren und verdichten können.

Ob Sie nun Ihre eigene Geschichte schreiben, die Biografie eines anderen festhalten oder sich als Biograf:in professionalisieren wollen – Sie haben nun das nötige Know-how, um Ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Noch ein Hinweis zum Schluss:

Der Kurs ist kostenlos – bewusst. Denn die BIOGRAFIE*RETTER möchten so viele Menschen wie möglich erreichen. Trotzdem kostet die Entwicklung von Materialien, der Aufbau von Kursmodulen, die Öffentlichkeitsarbeit und die Weiterentwicklung der Bewegung Zeit und Geld. Wenn Sie die Idee der BIOGRAFIE*RETTER und ihre Verbreitung unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihren Beitrag. Mit einer freiwilligen Zuwendung unterstützen Sie die Sichtbarkeit der Initiative, finanzieren neue Inhalte – und tragen dazu bei, dass noch mehr Menschen ermutigt werden, ihr Leben (oder das eines anderen) aufzuschreiben.

Danke, dass Sie Teil dieser Bewegung sind.

Über mich

Ich heiße Bernd Röthlingshöfer und begleite Sie durch diesen Kurs. Von Beruf bin ich Werbetexter, Fachjournalist, Autor mehrerer Ratgeber und Ghostwriter, der anderen half, ihre Geschichten sichtbar zu machen. Neben diesen beruflichen Qualifikationen gibt es eine besondere Motivation: Ich bin Kriegsenkel – wie so viele meiner Generation. Aufgewachsen mit dem Schweigen der Eltern und Großeltern. Mit Lücken, Unausgesprochenem, dem Gefühl: Da war etwas – aber wir sprechen nicht darüber. Die Vergangenheit meiner Familie ist ein blinder Fleck. Und ich weiß, wie sehr ein solcher blinder Fleck das eigene Leben prägt.

Niemand sollte ohne seine Herkunftsgeschichte aufwachsen. Niemand sollte glauben, dass er „nichts zu erzählen“ hat. Deshalb habe ich die BIOGRAFIE*RETTER gegründet – eine offene Bewegung, die dazu ermutigt, Lebensgeschichten zu bewahren: die eigenen, die von Angehörigen, von Menschen, die keine Stimme mehr haben oder nie eine hatten.

Ich lade Sie ein, mitzuschreiben.

Modul 1:

Biografisch schreiben – Die Einführung

Die Bedeutung von Geschichten

Der Mensch ist ein Geschichtenerzähler und er liebt es Geschichten zu hören. Das ist derart fundamental für unsere Existenz, dass man durchaus sagen kann: das Wissen der Menschheit ist in Geschichten gespeichert. Geschichten sind seit jeher ein zentrales Werkzeug, um Wissen, Traditionen, Werte und Erfahrungen weiterzugeben.

In vielen Kulturen, insbesondere in solchen ohne schriftliche Überlieferung, wurde Wissen über Generationen hinweg in Form von mündlich erzählten Geschichten weitergegeben. Mythen, Legenden, Märchen und Epen dienten dazu, historische Ereignisse, moralische Lehren, kulturelle Werte und praktische Fähigkeiten zu bewahren. Solche Geschichten halfen Gemeinschaften, ihre Identität zu formen und ihr Wissen zu erhalten.

Auch die schriftliche Geschichtsschreibung kann als eine Form von erzählten Geschichten verstanden werden, die Ereignisse und Entwicklungen dokumentieren und interpretieren. Historiker ordnen Ereignisse in narrative Strukturen ein, um Zusammenhänge zu erklären und Erkenntnisse über historische Ereignisse zu vermitteln. Dies geschieht nicht nur faktisch, sondern auch durch die Auswahl, Interpretation und Darstellung von Ereignissen. Kriege werden durch Geschichten vorbereitet, die öffentliche Meinung manipuliert, Soldaten motiviert und am Ende schreibt der Sieger seine Version der Geschichte in die Geschichtsbücher.

Selbst wissenschaftliche und philosophische Erkenntnisse werden oft in Form von Geschichten erzählt. Viele komplexe Ideen werden durch Narrative zugänglich gemacht, wie etwa das Verständnis des Universums durch die Kosmologie, biologische Prozesse durch Evolutionserzählungen oder wirtschaftliche Entwicklungen durch ökonomische Modelle. Geschichten helfen dabei, abstrakte Konzepte greifbar zu machen, indem sie sie in menschliche Erfahrung einbetten.

Last not least lebt die gesamte Film-, Kultur und Unterhaltungsindustrie von Geschichten. Romane, Theaterstücke, Gedichte und Gemälde erzählen von Liebe, Verlust, Moral, Macht und den großen Fragen des Lebens. Keine Netflix-Serie und kein Popsong, der nicht eine Geschichte erzählen würde. Diese Werke reflektieren nicht nur individuelle Erfahrungen, sondern kollektives Wissen und gesellschaftliche Werte.

Warum das so ist: Weil unsere Gehirne so ticken. Unsere Gehirne sind darauf ausgelegt, Informationen in narrative Strukturen zu organisieren. Wir erinnern uns an Geschichten besser als an isolierte Fakten, weil sie emotionale und kognitive Verbindungen schaffen.

Sie sind das Medium, durch das Erfahrungen, Lehren und Weisheiten über die Zeit und Generationen hinweg weitergegeben werden, sei es in mündlicher, schriftlicher oder moderner digitaler Form. Und weil das so ist, wird auch Ihre Lebensgeschichte ein mächtiges Werkzeug sein, um allen, die weiterleben ein Vermächtnis zu hinterlassen.

Lektüretipps

Arendt, Hannah: Vita activa oder Vom tätigen Leben. München: Piper, 2002 (14. Aufl.; engl. Original: The Human Condition, 1958)

Czarniawska, Barbara: Narratives in Social Science Research. London: SAGE Publications, 2004

Campbell, Joseph: The Hero with a Thousand Faces. 3. Aufl., Novato: New World Library, 2008 (Erstauflage 1949)

Gottschall, Jonathan: The Storytelling Animal. How Stories Make Us Human. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2012

Kahneman, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken. München: Siedler Verlag, 2012

(Originaltitel: Thinking, Fast and Slow, New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011)

Mar, Raymond A.; Oatley, Keith; Djikic, Maja: The neuropsychology of narrative: Story comprehension, story production and their interrelation. In: Neuropsychologia 46 (2008), H. 11, S. 2942–2950. DOI: 10.1016/j.neuropsychologia.2008.03.019

Sieben Gründe, Ihre Erinnerungen aufzuschreiben

„Wenn man schreibt, schreibt man immer über sich selbst. Es ist abwechselnd wunderbar, schmerzhaft, narzisstisch, therapeutisch, herrlich, befreiend, tieftraurig, beflügelnd, deprimierend, langweilig, belebend. Schreibend halte ich mich am Leben und überlebe. Jeden Tag wieder. Ich schreibe, um diese unglaubliche Gelegenheit, am Leben zu sein, ganz genau wahrzunehmen und zu feiern. Ich schreibe, um einen Sinn zu finden, obwohl es am Ende wahrscheinlich keinen gibt.“
Doris Dörrie, *Leben Schreiben Atmen* (Diogenes, 2019)

Bei meinen Workshops frage ich die Teilnehmenden immer nach ihren Motiven. Warum möchten Sie Erinnerungen aufschreiben? Auch wenn ich mir sicher bin, dass es Dutzende andere Gründe dafür gibt, nenne ich Ihnen jetzt die Antworten, die ich am häufigsten gehört habe.

Grund 1: Das Schreiben macht Ihnen Freude. Es ist ein kreativer Prozess, bei dem Sie mit Worten spielen und Ihre Gedanken fließen lassen können. Wenn Sie gern schreiben, finden Sie in Ihren Erinnerungen jede Menge Stoff für Erzählungen.

Grund 2: Sie sind gefragt worden. Ihre Kinder oder Enkelkinder haben Sie darum gebeten, Ihre Lebensgeschichte aufzuschreiben? Das konfrontiert Sie mit einer völlig neuen Herausforderung. Vielleicht möchten Ihre Angehörigen mehr über Ihre Herkunft und Erfahrungen wissen, um ein vollständigeres Bild Ihrer Persönlichkeit zu gewinnen und die Familiengeschichte lebendig zu halten.

Grund 3: Sie möchten Erinnerungen bewahren (für sich und andere). Erinnerungen verblassen, aber wenn sie aufgeschrieben sind, bleiben sie lebendig – sowohl für Sie selbst als auch für die Menschen, die später einmal darin lesen werden. Es ist eine Art, Momente und Erlebnisse dauerhaft festzuhalten. Und es ist auch eine Art Vorsorge für die Zeit, in der mehr und mehr aus dem Gedächtnis schwindet

Grund 4: Sie möchten Dinge verarbeiten. Manchmal hilft das Schreiben, um mit schwierigen Erfahrungen oder großen Ereignissen im Leben besser klarzukommen. Durch das Aufschreiben können Sie Gedanken ordnen und emotionalen Ballast abwerfen. Gerade in schwierigen Lebensphasen oder bei traumatischen Erinnerungen kann dieser Prozess helfen, alles besser zu begreifen und zu verarbeiten.

Grund 5: Sie wollen sich selbst reflektieren. Schreiben über sich selbst ist immer eine Chance zur Selbstreflexion. Beim Niederschreiben von Erlebnissen lernen Sie sich selbst besser kennen. Oder Sie ordnen Erfahrungen neu und können manches vielleicht sogar in einem anderen Licht betrachten.

Grund 6: Sie wollen Ihre Erfahrungen und Werte weitergeben. Ihre Erlebnisse und Werte können anderen Orientierung bieten. Durch das Schreiben teilen Sie Ihre Erkenntnisse und Einsichten mit anderen – sei es mit der Familie oder einer größeren Leserschaft. Sie erzählen Ihre Geschichte in der Hoffnung, dass andere durch Ihre Worte vielleicht Trost, Mut oder neue Perspektiven finden. So schaffen Sie eine Verbindung über Zeit und Generationen hinweg, die andere Menschen inspirieren oder berühren kann.

Eine besondere Form autobiografischen Schreibens entsteht, wenn man für andere schreibt, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. „Ich schreibe für Menschen, die auch getrauert haben.“ Oder: „Ich schreibe für junge Frauen, die sich nicht trauen, ihren Weg zu gehen.“ Der eigene Text wird zur Ermutigung. Ohne Ratgeber sein zu wollen, spendet er Trost und zeigt: Du bist nicht allein.

Grund 7: Sie wollen das Bild Ihres Lebens selbst bestimmen. Auch das Bedürfnis, ein „authentisches“ Bild von sich selbst darzustellen, kann ein Grund für das Schreiben sein. Insbesondere wenn Sie als Persönlichkeit des öffentlichen Lebens stehen, kann es Ihnen wichtig sein, Ihre eigene Version der Geschichte zu erzählen – eine, die nicht durch Dritte verfälscht wird. Indem Sie Ihre Geschichte selbst festhalten, gewinnen Sie die Kontrolle über das Bild, das von Ihnen bleibt.

Eine Teilnehmerin an einem Schreibtraining begann ihren eigenen Nachruf zu schreiben, als sie die Diagnose einer unheilbaren Lebererkrankung erhielt. Sie sagte: „Ich will nicht mit meiner Krankheit in Erinnerung bleiben. Dann bekommt sie ein viel zu großes Gewicht. Ein paar Monate meiner Erkrankung verzerren das ganze Bild und lassen 60 Jahre glückliches Leben verblassen.“

Takeaways

- Schreiben ist ein kreativer und freudvoller Prozess – Erinnerungen bieten reichhaltiges Material für persönliche Erzählungen.
- Erinnerungen bewahren bedeutet Identität sichern – Das Festhalten von Erfahrungen hilft, sie lebendig zu halten und für zukünftige Generationen zugänglich zu machen.
- Schreiben kann heilend sein – Es kann ein Mittel sein, um mit schwierigen Erlebnissen umzugehen und emotionale Klarheit zu gewinnen.
- Selbstreflexion wird gefördert – Das Schreiben über das eigene Leben ermöglicht neue Perspektiven auf Erlebnisse und hilft, sie neu zu ordnen.
- Weitergabe von Werten und Weisheit – Die eigene Geschichte kann für andere inspirierend oder lehrreich sein.
- Selbstbestimmung über das eigene Lebensbild – Wer schreibt, entscheidet selbst, welche Aspekte seines Lebens im Vordergrund stehen.

Selbstbefragung

- Welcher der sieben Gründe spricht Sie persönlich am meisten an und warum?
- Gab es in Ihrem Leben bereits Situationen, in denen Sie gespürt haben, dass Schreiben Ihnen geholfen hat, eine Erinnerung lebendig zu halten oder eine schwierige Erfahrung zu verarbeiten?
- Für wen würden Sie Ihre Erinnerungen aufschreiben – für sich selbst, Ihre Familie oder eine breitere Leserschaft? Warum?
- Gibt es bestimmte Erinnerungen, die Sie gerne bewahren würden, weil sie für Ihre Identität oder Ihre Familie besonders wichtig sind?
- Welche Werte oder Erfahrungen würden Sie gerne an andere weitergeben?
- Was bedeutet für Sie das „authentische Bild Ihres Lebens“? Welche Aspekte Ihres Lebens würden Sie besonders betonen wollen?
- Haben Sie schon einmal eine Biografie oder Memoiren einer anderen Person gelesen, die Sie inspiriert hat? Was hat Sie daran fasziniert?
- Welche Rolle spielt das Erinnern in Ihrem Leben? Gibt es Erinnerungen, die Ihnen besonders wichtig sind?

McAdams, Dan P.: Die Geschichten, die wir unser Leben nennen. Wie wir unsere Identität erfinden. Stuttgart: Klett-Cotta, 2009

Eakin, Paul John: How Our Lives Become Stories. Making Selves. Ithaca: Cornell University Press, 1999

Schön, Christa: Autobiografisches Schreiben als Lebenshilfe. Schreiben – Verstehen – Verändern. Weinheim: Beltz Juventa, 2004

Bolton, Gillie: The Therapeutic Potential of Creative Writing. Writing Myself. London: Jessica Kingsley Publishers, 1999

Butler, Robert N.: The Life Review. An Interpretation of Reminiscence in the Aged. In: Psychiatry, 26 (1963), S. 65–76

Singer, Jefferson A.; Blagov, Pavel S.: The Integrative Function of Narrative Identity. Autobiographical Memory, Life Stories, and the Meaning of the “Self.” In: Memory, 12 (2004), H. 2, S. 221–232

Bode, Sabine: Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2004

Über sein Leben schreiben – Hemmnisse und Hindernisse

Es gibt viele Vorbehalte, die einen davon abhalten, sich hinzusetzen, über das eigene Leben nachzudenken und es in einem Text zu reflektieren. Egal, welcher Text es ist. Ob Sie nun Abschiedsworte an Ihre Angehörigen oder einen Nachruf über sich selbst verfassen. Oder ob es eine Art Mini-Biografie wird. Oder eine Text-Collage mit Anekdoten aus ihrem Leben. Verfassen Sie Stories zu Bildern, zu Gegenständen, zu Erfolgen und Niederlagen, zu Hochzeiten, Geburten und Todesfällen. Bewahren Sie auf was Sie bewegte und möglicherweise immer noch bewegt. Schreiben Sie über Glück und Unglück, über Ängste, Zweifel, Erfolge, über Lieben und Enttäuschungen, über finanzielle Nöte oder Ihren Reichtum. Schreiben Sie über das, was Ihnen am wichtigsten ist.

Was hält Sie davon ab, anzufangen? Es sind die üblichen Hindernisse.

Ich habe nichts Besonderes geleistet. Sie denken: Mein Leben war nicht bedeutend genug. Es lohnt sich nicht, es aufzuschreiben. Es wird niemand interessieren. Aber mal ehrlich: es kommt nicht darauf an, die Relativitätstheorie zu entdecken, ein Medikament zu entwickeln, das den Krebs besiegt oder den Nobelpreis in Literatur zu gewinnen. Es reicht, wenn Sie Ihre Geschichte hinterlassen. Jedes Leben ist es wert, erzählt zu werden. Auch wenn Sie nicht Einstein sind.

„Sie brauchen kein aufregendes oder ein von Dramen erfülltes Leben, um eine Geschichte zu haben. Es ist genauso wichtig, Ihren Kindern und Enkeln davon zu erzählen, wie es war, auf einem Bauernhof aufzuwachsen, bei jedem Wetter zu Fuß zur Schule zu gehen, und das manchmal sogar mit nackten Füßen. ... Erinnern Sie sich daran, wie Kuchen mit Schmalz oder Fett gemacht wurden? Wie das Telefon einen „Gemeinschaftsanschluss“ hatte und jeder wusste, dass die Tratschtanten aus dem Dorf mithörten? Erinnern Sie sich daran, wie wichtig und aufregend es war, einen Brief zu bekommen? ... Schreiben Sie Ihre Geschichten auf, sagte ich. Bitte schreiben Sie Ihre Geschichten auf.“ (Ruth Shaw: Der Buchladen am Ende der Welt: Eine wahre Geschichte über ein abenteuerliches Leben und die Liebe zum Lesen)

Ich will keine alten Wunden aufreißen. Der Prozess, über das eigene Leben zu reflektieren, kann emotional sehr belastend sein. Insbesondere das Aufarbeiten von schwierigen oder schmerzhaften Erfahrungen könnte abschreckend wirken. Andererseits hat die Begegnung mit schmerzhaften Erfahrungen auch ein großes Potenzial. Denn bei einem Rückblick bietet sich die Chance, Schmerzhaftes neu zu bewerten, in die Gesamtschau eines Lebens einzuarbeiten und so alte Wunden zu heilen.

Die Konstanzer Psychologieprofessorin Dr. Maggie Schauer arbeitet seit Jahrzehnten in der Traumatherapie. Sie kümmert sich um Menschen, die unsägliches Leid erlitten haben, als Opfer von Kriegen, Gewalt, Sexualverbrechen und anderen extremen Erlebnissen. Ihre Methode, die sich als besonders wirksam erwiesen hat, ist das Erzählen und Aufschreiben der traumatischen Erlebnisse und ihre Einbettung in die gesamte Lebensgeschichte der Betroffenen. Die von ihr praktizierte Form der Biographiearbeit ist erstaunlich erfolgreich. Sie nennt es die einfachste Psychotherapie der Welt, weil sie nicht nur erfolgreich ist, sondern sich nach etwas Schulung von vielen Menschen leicht anwenden lässt.

Theodor Fontane litt im Alter von 72 Jahren an einer schweren Depression, die mehrere Monate andauerte. Er fühlte sich resigniert, antriebslos und hatte Todessehnsüchte sowie Schlafstörungen. Sein Romanprojekt Effi Briest erschien ihm sinnlos, und selbst alltägliche Tätigkeiten wie Spaziergänge fielen ihm schwer. Ein Psychiater empfahl ihm eine elektrogalvanische Therapie, Luftveränderungen, eine spezielle Diät und eine tägliche Flasche Rotwein, jedoch ohne Erfolg. Schließlich schlug sein Hausarzt vor, nicht weiter an seinem Roman zu arbeiten, sondern stattdessen seine Kindheitserinnerungen aufzuschreiben. Fontane nahm diesen Rat an und begann mit seinen Memoiren Meine Kinderjahre. Innerhalb von nur 14 Tagen schrieb er die ersten vier Kapitel nieder. In seinem Tagebuch hielt er später fest, dass er sich „wieder gesund geschrieben“ habe. Die Arbeit an den Erinnerungen half ihm, seine Depression zu überwinden. Bis zu seinem Tod im Jahr 1898 blieb er von weiteren depressiven Episoden verschont.

Schwierige oder traumatische Ereignisse auszublenden, hilft weder Ihnen, noch nahestehenden Angehörigen und insbesondere auch nicht Kindern und Enkelkindern. Die Liste der verschwiegenen Lebensereignisse ist lang: uneheliche Kinder, „Fehltritte“, Gefängnisaufenthalte, ungesühnte Straftaten, Zerwürfnisse, manchmal auch

Armut oder berufliche Tätigkeiten mit niedrigem Ansehen – alles, wofür wir Scham oder Schande empfinden könnten, wird tabuisiert. Darüber reden und schreiben kann helfen, seine Angehörigen und die nachfolgenden Generationen von quälenden Ungewissheiten oder Traumata zu befreien, deren Herkunft sie sich nicht erklären können.

Wenn es nicht perfekt wird, lass ich es bleiben. Wer im Leben immer perfekt sein wollte, wird womöglich auch die perfekte Rückschau auf sein Leben schreiben wollen. Aber was bitteschön soll denn „perfekt“ in diesem Fall bedeuten? Es kommt nicht darauf an, sein Leben wie ein Historiker mit einer Fülle von Fakten zu belegen. Es kommt auch nicht darauf an, literarisch perfekt zu schreiben. Schreiben Sie so, wie Sie zu Lebzeiten gesprochen haben. Alles andere würde ohnehin nicht zu Ihnen passen. Sie sind der Experte für Ihr Leben – also können Sie gar nichts falsch machen. Vielleicht plagen Sie andere Gedanken. Wie fange ich an? Wie baue ich das Ganze auf? Wie komme ich zum Schluss? Was mache ich bei Schreibblockaden? Wie aktiviere ich Erinnerungen? Keine Sorge, das sind sozusagen ein paar handwerkliche Fragen, die sich leicht beantworten lassen. Die Antworten darauf finden Sie in diesem Kurs.

„... ein Autor ist zuvorderst ein Mensch, der in seinen Büchern gegenwärtig ist; ob er gut schreibt oder schlecht, ist dabei zweitrangig, die Hauptsache ist, dass er schreibt und wirklich in seinen Büchern präsent ist.“ (Michel Houellebecq, Unterwerfung)

Dafür fehlt mir die Zeit. Gerade im stressigen Alltag könnte das Schreiben als zeitaufwendig und nicht dringlich empfunden werden, sodass es immer weiter aufgeschoben wird. Das hat diese autobiografische Rückschau mit einem Zahnarzttermin, der Steuererklärung oder dem Ausmisten des Kleiderschranks gemeinsam. Alles Dinge, die aufgeschoben werden. Wir sind klug genug zu wissen, dass nach all diesen als lästig empfundenen Tätigkeiten stets eine Belohnung auf uns wartet. Mal sind es gesunde Zähne, dann eine Steuererstattung oder eine übersichtlich verstaute Garderobe. Mit Ihren letzten Worten hinterlassen Sie etwas äußerst Wertvolles: das Porträt Ihres Lebens und Ihrer Persönlichkeit. Ist das nicht eine fantastische Belohnung?

So eitel bin ich nicht. Manche Leute empfinden es als unangemessene Eitelkeit, sich mit ihrer eigenen Person zu beschäftigen. Sie denken, es wäre besser, sich nicht wichtig zu nehmen. Ehrlich gesagt, liebe ich diese Art von Bescheidenheit, und mir sind Menschen, die ihr Ego nicht zur Schau stellen, sondern sich mehr für andere als für sich selbst interessieren, sehr sympathisch. Aber wenn es darum geht, seine Lebensgeschichte zu bewahren und weiterzugeben, handelt es sich nicht um Eitelkeit. Nein, es ist im Gegenteil ein Geschenk an diejenigen, die ein solches Dokument erreichen soll. Eitelkeit kann man jemandem, der sein Leben erzählt, nur dann vorwerfen, wenn er das Ganze nutzt, um mit seinen Erfolgen zu prahlen oder seinen Lebensweg aufzupolieren. Wer ehrlich bleibt und auch seine Rückschläge, Ängste und Misserfolge anspricht, ist von dem Vorwurf der Eitelkeit völlig ausgenommen.

Selbst wenn Sie eitel wären, könnte Ihre Lebensgeschichte für die Nachwelt ziemlich interessant sein. Möglicherweise werden sich in einem kommenden Jahrtausend ein paar Aliens auf die Zeugnisse Ihres Lebens stürzen und feststellen: So waren sie eben. Nehmen wir nur mal diesen anonymen englischen Autor, der unter dem Pseudonym „Walter“ mit der Unmenge seiner sexuellen Erfahrungen prahlte. In 11 Bänden mit dem Titel „My Secret Life“ beschreibt er in detaillierter und expliziter Weise sein sexuelles Leben als gut situiertes englischer Bürger des 19. Jahrhunderts. Was man damals als Porno las, ist heute ein historisch interessantes Dokument, das nicht nur sexuelle Praktiken, sondern auch die Gesellschaftsstruktur und -moral dieser Zeit reflektiert.

Takeaways

- Jedes Leben ist erzählenswert: Es spielt keine Rolle, ob man bahnbrechende Entdeckungen gemacht hat oder ein scheinbar unspektakuläres Leben geführt hat. Erinnerungen sind wertvoll – für sich selbst und für kommende Generationen.
- Schreiben kann heilen: Erinnerungen an schmerzhaftes Erfahrungen können belastend sein. Doch indem sie aufgeschrieben und in die gesamte Lebensgeschichte eingebettet werden, kann ein neuer Umgang mit ihnen gefunden werden.
- Das Verschweigen schwieriger Erfahrungen kann Generationen belasten: Unausgesprochene Themen, wie familiäre Geheimnisse oder traumatische Erlebnisse, hinterlassen oft Spuren in der Familie. Das Schreiben kann helfen, Klarheit zu schaffen und das Schweigen zu brechen.

- Perfektion ist unwichtig – Authentizität zählt: Niemand muss „perfekt“ schreiben, um eine wertvolle Biografie zu hinterlassen. Die eigene Stimme ist entscheidend, nicht literarische Virtuosität.
- Zeit ist keine Ausrede: Biografisches Schreiben erfordert keine endlosen Stunden. Es kann Stück für Stück geschehen – in kleinen Geschichten, Erinnerungsfetzen oder durch das Festhalten von Schlüsselmomenten.
- Schreiben ist keine Eitelkeit. Eine Lebensgeschichte weiterzugeben ist kein Ausdruck von Selbstverliebtheit, sondern ein Geschenk an zukünftige Generationen. Entscheidend ist Ehrlichkeit, nicht Selbstdarstellung.

Selbstbefragung

- Welche Erinnerungen aus Ihrem Leben halten Sie für erzählenswert? Warum?
- Haben Sie Angst, dass Ihr Leben „zu gewöhnlich“ erscheint? Was könnte dennoch wertvoll sein, es aufzuschreiben?
- Gibt es Ereignisse, über die Sie lange geschwiegen haben? Was würde es für Sie bedeuten, darüber zu schreiben?
- Welche Familiengeheimnisse oder unausgesprochenen Themen haben Ihr Leben beeinflusst?
- Gab es Momente in Ihrem Leben, in denen Sie Ihre Sicht auf sich selbst oder die Welt grundlegend verändert haben?
- Welche alltäglichen Rituale oder kleinen Freuden prägen Ihr Leben? Welche Rolle spielen sie für Ihr Wohlbefinden?
- Welche Erfahrungen möchten Sie für Ihre Familie oder Nachwelt bewahren?
- Was hält Sie am meisten davon ab, mit dem Schreiben zu beginnen? Wie könnten Sie diese Hürde überwinden?

Lektüretipps

Fontane, Theodor: Meine Kinderjahre. Autobiographisches Fragment. Berlin: Aufbau Verlag, 2004. [Erstveröffentlichung 1894]

Houellebecq, Michel: Unterwerfung. Aus dem Französischen von Norma Cassau und Bernd Wilczek. Köln: DuMont Buchverlag, 2015

Shaw, Ruth: Der Buchladen am Ende der Welt. Eine wahre Geschichte über ein abenteuerliches Leben und die Liebe zum Lesen. München: btb Verlag, 2023

Ab 60 unvermeidlich? Butlers Life-Review-Theorie

„Je älter ich werde, desto öfter tauchen aus dem Erfahrungsfluss meines Lebens Erinnerungen auf. Wie aus dem Nichts stehen sie plötzlich wie Bilder vor meinen Augen. Diese Bilder helfen mir, mich mit meinem Leben, den guten wie den schlechten Seiten, noch einmal auseinander zu setzen. ... Viele, viele Erinnerungen kommen ans Licht. Erfolge und Misserfolge, Trauriges, Tröstliches aber auch Beschämendes schwimmen einfach ungefragt an die Oberfläche. ... Ich kann diese Bilder ignorieren, aber sie melden sich ja, weil sie noch einmal angeschaut werden wollen. ... Ich tue gut daran, sie nicht wegzuschieben, sondern sie hochkommen zu lassen und nachzuspüren, was sie mir mitzuteilen haben.“ Jutta Mügge (hinsehen.net) <https://hinsehen.net/artikel/das-leben-kommt-in-erinnerungen-zurueck/>

Der US-amerikanische Arzt, Gerontologe, Psychiater und Autor Robert Neil Butler (1927 -2010) gehörte in den 1970er Jahren zu den führenden Altersforschern weltweit. Er war es, der 1969 den Begriff der Altersdiskriminierung (Ageism) in die Debatte einbrachte. Vorausgegangen waren jahrelange Studien über die Aspekte des Alterns und die soziale Situation älterer Menschen in den USA. Er entwickelte auch das Konzept der Life Review. Seine These: Mit zunehmendem Alter entwickeln Menschen das Bedürfnis, auf ihr Leben Rückschau zu halten. Das geschieht manchmal bewusst, aber häufig auch unbewusst. Episoden von früher tauchen wie von selbst häufiger in den Erinnerungen auf. Frühere Erlebnisse oder eigenes Verhalten werden interpretiert. Diese Life Review ist eine natürliche psychologische Reaktion auf das Altern und die Annäherung an das Lebensende. Dahinter steht auch der Wunsch, dem vergangenen Leben einen Sinn zu geben.

Die Kernannahmen der Life-Review-Theorie

- Der Rückblick auf das eigene Leben ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe, bei der der Mensch bewusst reflektiert, um seinem Leben einen Sinn zu geben.
- Die Verarbeitung von Lebensereignissen spielt eine zentrale Rolle, da viele Menschen verstehen möchten, welche Erfahrungen sie geprägt haben und wie sie mit Herausforderungen umgegangen sind.
- Akzeptanz und Integration sind wesentliche Ziele des Rückblicks: Es geht darum, Frieden mit der eigenen Vergangenheit zu schließen, Versäumnisse zu akzeptieren und positive Erfahrungen zu würdigen.
- Die Auseinandersetzung mit Reue und ungelösten Konflikten kann durch den Lebensrückblick unterstützt werden – sie hilft, emotionale Altlasten zu bearbeiten und innere Ruhe zu finden.
- Schließlich trägt der geordnete Rückblick entscheidend zur Stärkung der Identität bei, da er hilft, ein zusammenhängendes Bild des eigenen Lebens zu bewahren.

Biografiearbeit – eine anerkannte psychotherapeutische Heilmethode

Basierend auf den Thesen von Butler entwickelten sich mehrere psychotherapeutische Ansätze rund um die sogenannte Biografiearbeit. Durch Rückblicke auf die eigene Biographie werden Patienten angeleitet, sich an frühere Erlebnisse zu erinnern und diese zu einer Biografie zusammenzusetzen, die das Selbstvertrauen stärken oder dabei helfen kann, den Prozess des Älterwerdens besser zu verarbeiten. Unter anderem wird das Biografische Erinnern eingesetzt in:

- Lebensrückblick-Therapie: Eine Methode in der Psychotherapie, bei der ältere Menschen angeleitet werden, über ihre Vergangenheit zu sprechen und diese zu verarbeiten. Besonders wirksam bei Depressionen oder Demenz.
- Biografiearbeit: Wird in der Altenpflege und Palliativmedizin genutzt, um individuelle Lebensgeschichten zu bewahren und Identitätsverlust entgegenzuwirken.
- Erinnerungspflege in der Demenzbetreuung: Die Theorie wird heute genutzt, um Menschen mit Demenz durch biografische Gespräche Orientierung und emotionale Stabilität zu geben.

Fazit: Butlers Life-Review-Theorie zeigt, dass der Rückblick auf das eigene Leben mehr ist als Nostalgie – er ist eine essenzielle psychologische Verarbeitung, die hilft, mit dem Älterwerden und dem nahenden Lebensende umzugehen.

Takeaways

- Lebensrückblick als natürliche Entwicklung – Ältere Menschen neigen dazu, ihr Leben bewusst oder unbewusst zu reflektieren.
- Sinnfindung im Alter – Der Rückblick hilft, das eigene Leben als zusammenhängende Geschichte zu verstehen und ihm Bedeutung zu geben.
- Bewältigung von Reue und offenen Konflikten – Durch das Erinnern können ungelöste Themen bearbeitet und emotional integriert werden.
- Identitätsstärkung durch Biografiearbeit – Die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben trägt dazu bei, ein stabiles Selbstbild zu erhalten.
- Therapeutische Ansätze nutzen den Rückblick – In der Psychotherapie, Altenpflege und Palliativmedizin wird der Lebensrückblick gezielt eingesetzt, um das Wohlbefinden zu verbessern.
- Erinnerungsarbeit bei Demenz – Biografische Gespräche und gezielte Erinnerungspflege helfen, Orientierung und emotionale Stabilität zu bewahren.

Selbstbefragung

- Haben Sie sich schon einmal bewusst mit Ihrer Vergangenheit auseinandergesetzt? Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?
- Gibt es Erlebnisse, die Sie heute anders bewerten als in der Vergangenheit?
- Was sind die wichtigsten Ereignisse oder Wendepunkte in Ihrem Leben?
- Gibt es ungelöste Themen oder Erinnerungen, die Sie gerne besser verstehen oder aufarbeiten würden?
- Welche positiven Erfahrungen oder Erfolge möchten Sie bewusst in Erinnerung behalten?
- Wie könnte das bewusste Aufschreiben Ihrer Erinnerungen Ihnen helfen, Ihr Leben besser zu verstehen oder mit bestimmten Themen Frieden zu schließen?
- Welche Bedeutung hat der Rückblick auf das eigene Leben für Sie – ist er eher befreiend, schmerzhaft oder sinnstiftend?

Lektüretipps

Butler, Robert N.: Warum überleben? Altsein in Amerika. München: Droemer Knauer, 1977

Bohlmeijer, Ernst / Westerhof, Gerben / Lamers, Sanne: Life Review als Therapie: Selbstheilung durch das Erinnern. Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 2010

Kenyon, Gary M. / Bohlmeijer, Ernst / Randall, William L.: Storying Later Life: Issues, Investigations, and Interventions in Narrative Gerontology. Oxford: Oxford University Press, 2010

Cappeliez, Philippe / O'Rourke, Norm: Reminiscence, Life Review, and Ego Integrity in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. In: The Journals of Gerontology Series

Webster, Jeffrey D. / Haight, Barbara K. (Hrsg.): Critical Advances in Reminiscence Work: From Theory to Application. New York: Springer Publishing Company, 2002

Ich bin, was ich schreibe: Das Konzept der Narrativen Identität

„Früher oder später erfindet sich jeder Mensch eine Geschichte, die er für sein Leben hält“ Max Frisch *Mein Name sei Gantenbein* (1964).

Jill Price ist die erste dokumentierte Person mit einem „hyperthymestischen Syndrom“ oder *Highly Superior Autobiographical Memory* (HSAM). Sie kann sich an fast jeden Tag ihres Lebens im Detail erinnern und ist in der Lage, Ereignisse und Daten genau wiederzugeben, auch Jahre später. Sie erinnert sich nicht nur an bestimmte Momente, sondern an nahezu alle banalen Details. Sie weiß genau, wo sie vor 23 Jahren an einem bestimmten Tag gewesen war, wen sie getroffen hatte, wie das Wetter war, was es zum Mittagessen gab oder welche Schlagzeilen morgens in der Zeitung standen.

Dieses einzigartige Gedächtnis ist für Price ein Fluch. Sie beschrieb ihre Erinnerungen als „unendliche, unkontrollierbare, automatische Wiedergabe“ von Ereignissen, die sie ständig wieder durchlebt. Diese lebhaften Erinnerungen haben es ihr schwer gemacht, emotional loszulassen, da negative Erlebnisse genauso präsent bleiben wie positive.

Jill Price veröffentlichte ihre Erfahrungen in einem Buch mit dem Titel *The Woman Who Can't Forget* (Die Frau, die nicht vergessen kann), in dem sie beschreibt, wie es ist, mit einem solchen Gedächtnis zu leben und die Auswirkungen, die es auf ihr Leben hatte.

Wir sind nicht wie Jill Price. Unser Gedächtnis hat Lücken, versagt manchmal völlig. Wir speichern nur Ausschnitte, lassen Banales und vermeintlich Überflüssiges weg, wir vergessen Traumatisches oder beschönigen es.

Max Frisch hat es getroffen: Wir konstruieren unsere Biographie. Wir konstruieren sie, ohne dass uns die Konstruktionen überhaupt bewusst werden. Unser Gehirn ist einfach so. Es interpretiert Ereignisse selektiv und ordnet sie auf eine bestimmte Weise an, um Kohärenz und Identität zu schaffen. Sobald uns jemand bittet, unsere Lebensgeschichte zu erzählen, offerieren wir ihm das, was wir über uns zu wissen glauben.

Wissenschaftler bezeichnen das, was wir Lebensgeschichte nennen, als narrative Identität.

Der Begriff der *narrativen Identität* geht vor allem auf den kanadischen Psychologen und Sozialwissenschaftler Dan P. McAdams zurück. In den 1980er Jahren entwickelte er die Theorie, dass Menschen ihr Leben als Geschichte begreifen und erzählen, um ihrer Existenz Sinn und Kohärenz zu verleihen. McAdams betonte, dass wir durch narrative Identität versuchen, Erfahrungen und persönliche Entwicklungen zu integrieren und eine sinnvolle Lebensgeschichte zu schaffen, die zu unserem Selbstverständnis beiträgt. Verkürzt könnte man auch sagen: wir sind das, was wir über uns erzählen können. Die Art, wie wir unser Leben strukturieren, welche Ereignisse wir als wichtig betrachten und wie wir sie interpretieren, formt unser Selbstbild. Das Schreiben einer Biografie ist daher mehr als nur das Festhalten von Erinnerungen – es ist ein bewusster Akt der Identitätsbildung.

Genau das macht eine Biografie so wertvoll. Eine erzählte Biografie ist nicht einfach nur die nüchterne Dokumentation eines Lebens, sondern die bewusste und unbewusste Konstruktion einer Geschichte, die Sinn stiftet. Erinnerungen sind subjektiv, selektiv und wandelbar – sie verändern sich mit der Zeit, werden ausgeschmückt, vergessen oder neu interpretiert. Eine Biografie zeigt genau das: nicht nur das, was war, sondern das, was für den Erzählenden oder Schreibenden zählt. Sie ist damit ein Fenster in die Selbstwahrnehmung eines Menschen.

Das Konzept der narrativen Identität

Erinnerungen formen die „narrative Identität“. McAdams prägte den Begriff der narrativen Identität – also der Vorstellung, dass Menschen sich selbst verstehen, indem sie ihr Leben als Geschichte erzählen. In dieser Geschichte verbinden wir Erlebnisse, Wendepunkte und Erfahrungen zu einem zusammenhängenden Sinn.

„A narrative identity is an internalized and evolving story of the self.“ Dan P. McAdams

Erinnerungen sind subjektiv – aber sinnvoll. Erinnerungen sind keine objektiven Abbilder der Vergangenheit. McAdams betont, dass sie immer selektiv und interpretierend sind. Wir vergessen, verschieben, werten um – aber gerade das macht Erinnerungen zu einem Werkzeug der Sinngebung.

Lebenswenden (Turning Points) sind zentral. McAdams untersuchte besonders gern autobiografische Interviews, in denen Menschen von Wendepunkten in ihrem Leben berichteten. Diese „Turning Points“ – z. B. eine Trennung, ein beruflicher Neuanfang, ein Verlust – sind für viele Menschen besonders erinnerungswürdig, weil sie mit ihnen einen inneren Wandel verbinden.

Es gibt zwei typische Erzählmuster:

- **Redemptive Stories:** Menschen erzählen von einer schwierigen Phase, die sie bewältigt und in etwas Positives gewandelt haben (z. B. Krankheit → Erkenntnis → Sinn).
- **Contamination Stories:** Umgekehrt gibt es Erzählungen, in denen etwas Gutes durch ein negatives Erlebnis „verdorben“ wurde (z. B. Verlust nach einer Phase des Glücks).

Diese Muster sagen viel darüber aus, wie jemand sich selbst sieht – als widerstandsfähig, als gebrochen, als entwicklungsfähig oder als vom Leben überrollt. McAdams' Theorie belegt, warum autobiografisches Schreiben so wertvoll ist: Es hilft Menschen, ihr Leben zu ordnen, Sinn zu erkennen und eine kohärente Erzählung über sich selbst zu entwickeln – gerade im Rückblick auf entscheidende Erinnerungen.

Takeaways

- Erinnerungen sind subjektiv – Wir erinnern uns nicht wie eine Kamera, sondern wie ein Erzähler.
- Identität entsteht durch Erzählung – Menschen ordnen ihr Leben zu einer Geschichte, um Sinn und Kohärenz zu schaffen.
- Erinnerungen sind lückenhaft – Sie verändern sich, werden ergänzt, weggelassen oder neu interpretiert.
- Narrative Identität formt unser Selbstbild – Wir sind das, was wir über uns erzählen, und ebenso das, was wir nicht erzählen.
- Eine Biografie ist keine reine Faktensammlung – Sie ist eine bewusste Konstruktion, die Erlebnisse in eine sinnstiftende Struktur bringt.
- Autobiografien bewahren nicht nur Fakten, sondern Perspektiven – Sie zeigen nicht nur, was passiert ist, sondern wie es erlebt wurde.
- Schreiben kann Identität stabilisieren – Wer seine Geschichte aufschreibt, gewinnt Klarheit über sich selbst.

Selbstbefragung

- Welche Ereignisse halten Sie für zentral in Ihrem Leben? Würde jemand anderes dieselben Schwerpunkte setzen?
- Gibt es Erlebnisse, die Sie im Laufe der Zeit anders erinnert oder interpretiert haben?
- Was lassen Sie in Ihrer eigenen Lebensgeschichte weg? Warum?
- Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, wie Sie Ihr eigenes Leben erzählen und dabei bestimmte Dinge besonders betonen oder verändern?
- Welche Rolle spielen äußere Erwartungen in der Art und Weise, wie Sie Ihr Leben erzählen?
- Was bedeutet es für Sie, eine Autobiografie zu schreiben? Würden Sie sich dadurch selbst bewusster wahrnehmen?

Lektüretipps

Frisch, Max: Mein Name sei Gantenbein. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1964

McAdams, Dan P.: The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self. New York: Guilford Press, 1993

Price, Jill; Davis, Bart: Die Frau, die nicht vergessen kann: Wie mein unvorstellbares Gedächtnis mein Leben bestimmt.

München: Wilhelm Heyne Verlag, 2009

Die Rolle des Biografen – Erzähler, Interpret, Vermittler

Eine Lebensgeschichte aufzuschreiben bedeutet, etwas Bleibendes zu hinterlassen. Familien, Nachkommen oder spätere Generationen erhalten so nicht nur Informationen über eine Person, sondern auch einen Einblick in ihre Gedankenwelt, ihre Emotionen und ihre Perspektive. Ohne Biografien würden viele wertvolle Geschichten, Erfahrungen und individuelle Blickwinkel verloren gehen.

Wer seine Geschichte aufschreibt, hinterlässt nicht nur eine Spur in der Zeit, sondern erschafft sich selbst – in Worten. Aber auch wenn andere unsere Lebensgeschichte aufschreiben, wäre sie kein bisschen objektiver. Denn auch der Biograf, ein vermeintlich objektiver Außenstehender ist kein neutraler Chronist. Wer die Lebensgeschichte eines anderen Menschen aufschreibt, trägt immer eine eigene Perspektive, eine eigene Deutung und eine eigene Auswahl der Ereignisse bei. Damit ist der Biograf nicht nur ein Dokumentar, sondern auch ein Erzähler, Interpret und Vermittler.

Auswahl und Struktur – Was wird erzählt, was bleibt verborgen? Jedes Leben besteht aus unzähligen Momenten, doch keine Biografie kann alle erfassen. Der Biograf trifft zwangsläufig Entscheidungen: Welche Ereignisse sind zentral? Welche Episoden prägen das Gesamtbild? Welche Quellen werden ausgewertet? Schon durch diese Auswahl beeinflusst er, wie eine Person erinnert wird.

Interpretation der Fakten – Zwischen Objektivität und subjektiver Sichtweise. Selbst wenn ein Biograf sich bemüht, „objektiv“ zu schreiben, kommt er nicht umhin, Deutungen und Wertungen vorzunehmen. Ein und dieselbe Begebenheit kann als Schicksalsschlag, Wendepunkt oder Nebensächlichkeits dargestellt werden – je nach Perspektive des Biografen. Auch die Art, wie Sprache eingesetzt wird, beeinflusst das Bild der Person.

Die Stimme des Porträtierten – wessen Geschichte wird erzählt? Ein guter Biograf versucht, die „Stimme“ der porträtierten Person hörbar zu machen. Doch selbst wenn Briefe, Tagebücher oder Interviews genutzt werden, bleibt die Endfassung eine Fremdperspektive. Oft ist es eine Mischung aus direkter Überlieferung und der eigenen literarischen Handschrift des Biografen.

Nähe und Distanz – Ein Balanceakt zwischen Einfühlung und kritischer Betrachtung. Je näher ein Biograf der Person steht, desto stärker ist die Gefahr der Idealisierung oder der Verklärung. Zu viel Distanz hingegen kann das Porträt leblos wirken lassen. Ein gutes biografisches Werk hält diese Spannung aus: Es zeigt die Person nahbar, ohne sie zu verklären, und analysiert, ohne sie zu entmenschlichen.

Wahrheit oder Konstruktion? So wie Max Frisch sagt, dass jeder Mensch sich selbst eine Geschichte über sein Leben erfindet, könnte man das auch über den Biografen sagen: Er erfindet eine Geschichte über ein fremdes Leben. Das bedeutet nicht, dass sie unwahr ist – aber sie ist immer eine Erzählung aus Fragmenten, Erinnerungen und Perspektiven.

Fazit: Der Biograf ist kein neutraler Beobachter. Jede Biografie ist eine gemeinsame Konstruktion zwischen dem Leben einer Person und dem Blick des Biografen. Er wählt aus, deutet, interpretiert und gestaltet. Deshalb gibt es keine „objektiven“ Biografien – sondern immer nur Lesarten eines Lebens. Das macht die Arbeit eines Biografen so faszinierend – und so verantwortungsvoll.

Takeaways

- Jede Biografie ist eine Konstruktion. Lebensgeschichten bestehen aus Fragmenten, Erinnerungen und Interpretationen. Ein Biograf „erfindet“ nicht im Sinne von Lügen, sondern im Sinne einer sinnhaften Anordnung von Ereignissen. Es gibt keine absolute Wahrheit über ein Leben – sondern nur verschiedene Perspektiven darauf.
- Keine Biografie ist vollständig. Jede Lebensgeschichte besteht aus unzähligen Momenten, aber nur ein Bruchteil kann erzählt werden. Der Biograf muss auswählen, was im Mittelpunkt steht und was ausgeblendet wird.

- Objektivität ist eine Illusion. Auch wenn ein Biograf sich bemüht, neutral zu schreiben, trifft er unweigerlich Entscheidungen, die das Bild der porträtierten Person beeinflussen. Fakten allein erzählen keine Geschichte – die Interpretation gibt ihnen Bedeutung.
- Die Perspektive des Biografen beeinflusst das Werk. Ob bewusst oder unbewusst: Ein Biograf bringt immer seine eigene Sichtweise, sein Sprachgefühl und seine Bewertung mit ein. Selbst wenn er nur dokumentiert, entscheidet er, wie eine Person dargestellt wird.
- Nähe und Distanz sind entscheidend. Ein Biograf bewegt sich zwischen emotionaler Nähe und analytischer Distanz. Zu viel Nähe kann zu Verklärung führen, zu viel Distanz kann das Porträt leblos wirken lassen.
- Die Verantwortung des Biografen ist groß. Wer das Leben eines anderen schreibt, beeinflusst das Bild dieser Person für die Nachwelt. Ein Biograf muss sich bewusst sein, dass er nicht nur dokumentiert, sondern auch gestaltet – und dabei eine große Verantwortung trägt.

Selbstbefragung

- Wie sehe ich meine Rolle als Biograf? Bin ich eher Chronist, Erzähler oder Interpret?
- Wie beeinflusst meine eigene Perspektive die Art und Weise, wie ich eine Lebensgeschichte erzähle? Inwiefern kann ich versuchen, so objektiv wie möglich zu bleiben?
- Welche persönlichen Werte oder Überzeugungen bringe ich in meine Arbeit als Biograf ein? Beeinflussen sie meine Auswahl der Themen und Erzählweisen?
- Wie kann ich sicherstellen, dass die „Stimme“ der porträtierten Person in der Biografie wirklich hörbar bleibt?
- Wo liegt für mich die Grenze zwischen Wahrheitsfindung und Respekt vor der Privatsphäre? Welche ethischen Überlegungen sollte ich dabei beachten?
- Wie kann ich die Balance zwischen Nähe und Distanz wahren? Wie beeinflusst meine persönliche Beziehung zur porträtierten Person meine Darstellung?
- Wie kann ich mit Widersprüchen in der Erzählung umgehen, wenn verschiedene Quellen unterschiedliche Versionen einer Geschichte liefern?
- Bin ich mir bewusst, dass meine Erzählweise das Bild der porträtierten Person für die Nachwelt prägt? Wie gehe ich mit dieser Verantwortung um?
- Wie gehe ich mit unangenehmen oder schmerzhaften Aspekten des Lebens einer Person um? Sollte ich sie erzählen oder respektvoll auslassen?
- Wie kann ich vermeiden, ein zu idealisiertes oder zu kritisches Bild der Person zu zeichnen?

Wie Sie Künstliche Intelligenz in der Biografiearbeit nutzen

“Vielleicht ist die eigentliche Gefahr nicht, dass Maschinen menschlicher werden – sondern, dass Menschen beginnen, sich maschinenähnlich zu verhalten.” Anna Wiener (*The New Yorker*)

KI schreibt heutzutage doch alles? Warum nicht auch Ihre Biografie? Gute Frage. Zahlreiche Medien nutzen bereits KI, um Nachrufe zu produzieren – das klappt bei Prominenten erstaunlich gut. Warum? Weil sehr viele Informationen über sie im Internet zugänglich sind. Sind Sie eine prominente Person? Sind Sie seit Jahren im Intern aktiv? Als Blogger, Content-Ersteller, Social Media Nutzer? Dann ist es ein leichtes, Künstliche Intelligenz alle Daten über Sie sammeln zu lassen. So kann KI einen Lebenslauf, einen Nachruf oder ein Porträt Ihrer Person erstellen. Aber bei unbekannt Personen versagt sie, mangels Informationen.

Und sie versagt auch in weiteren Punkten. Wie mir ChatGPT auf Nachfrage mitteilte, ist eines der größten Nachteile: *KI kann keinen Kaffee mit Oma trinken*. So banal es klingt – aber KI kann nicht in ein Altenheim gehen, sich mit einer älteren Frau unterhalten, ihre Stimme hören, ihre Hände sehen, den Ausdruck in ihren Augen spüren. *Sie* können es – und aus einem solchen Gespräch mehr mitnehmen als bloße Daten und Fakten. Emotionen, Zwischentöne, Empfindungen, Sinneseindrücke, gemeinsam verbrachte Zeit. Das ist der Stoff, aus dem gute Biografien entstehen – und gute Nachrufe, sowie alle anderen biografischen Textsorten übrigens auch.

Raten Sie mal, wieviel Zeit der Ghostwriter J.R. Moehring mit Andre Agassi für dessen Autobiografie “Open” verbracht hat. Laut einem Artikel in *The Week* führten die beiden etwa 250 Stunden aufgezeichnete Interviews durch, um das Buch zu erstellen. Zusätzlich verbrachte Moehring fast zwei Jahre in Las Vegas, um mit Agassi an der Autobiografie zu arbeiten. Diese intensive Zusammenarbeit trug dazu bei, dass “Open” als eine der ehrlichsten und aufschlussreichsten Sportler-Autobiografien gilt.

Konkrete Einsatzmöglichkeiten für KI

Anwendung	Beschreibung	Tool-Beispiele
Erinnerungen anstoßen	Lassen Sie sich durch KI an typische biografische Themen erinnern. Fragen Sie z. B. „Welche Erlebnisse sind typisch für die Kindheit in den 1970er-Jahren?“ oder „Welche Erfahrungen verbindet man mit dem Schulanfang?“	ChatGPT, Perplexity, You.com
Struktur entwickeln	Sie können die KI bitten, Gliederungsvorschläge für Ihre Biografie zu machen – etwa nach Lebensphasen, Orten, Personen oder Wendepunkten.	ChatGPT
Textpassagen umformulieren	Wenn Sie eine Szene skizziert haben, kann die KI helfen, stilistisch zu feilen: „Formuliere diesen Absatz lebendiger.“	ChatGPT, DeepL Write
Schreibblockaden lösen	Geben Sie eine Zeile ein – die KI schlägt vor, wie es weitergehen könnte. Oft bringt das Bewegung in stockende Passagen.	ChatGPT, Jasper
Perspektivenwechsel testen	Lassen Sie sich Ihre Szene in der dritten Person oder aus Sicht einer anderen Figur schreiben. Das eröffnet oft neue Blickwinkel.	ChatGPT

Fakten und Kontext nachreichen	Fragen Sie nach historischen Ereignissen, Orten oder Begriffen, die Sie einordnen möchten – z. B. „Was war 1980 in Nürnberg los?“	Perplexity, ChatGPT mit Browsing
Tagebuchtexte oder Fragmente aufbereiten	Wenn Sie bereits Textbausteine haben, kann die KI helfen, diese zu sortieren oder zu verbinden: „Fasse diesen Tagebucheintrag zusammen und überführe ihn in einen Fließtext.“	ChatGPT
Stil analysieren oder imitieren	Sie können die KI mit Texten füttern und bitten, ähnliche zu erzeugen: „Schreibe im Stil von Annie Ernaux über mein Studium.“	ChatGPT Plus (mit Beispielen)

*Die Autorin Vauhini Vara hat ein Memoir über den Tod ihrer Schwester geschrieben und sich dabei von ChatGPT unterstützen lassen. Sie begann 2021, mit dem Sprachmodell GPT-3 zu experimentieren, um Worte für ein Thema zu finden, das ihr lange sprachlich verschlossen geblieben war: den frühen Verlust ihrer Schwester Krishna. Im Essay „Ghosts“ lieferte sie jeweils die ersten Sätze, den Rest generierte die KI – mit teils bewegenden, teils stereotypen Ergebnissen. Daraus entwickelte sie später das Buch *Searches*, in dem sie KI-generierte Passagen, persönliche Essays und digitale Fundstücke wie Google-Suchanfragen oder Amazon-Rezensionen miteinander verwebt. Die stärksten Stellen des Buches sind jene, in denen Vara selbst spricht – während die KI-Dialoge oft glatter, generischer wirken. Das Projekt macht eindrucksvoll sichtbar, wie künstliche Intelligenz beim Schreiben helfen, aber keinen echten Ausdruck ersetzen kann. Die Journalistin Anna Wiener, die das Buch im Magazin *The New Yorker* vorgestellt hat, kommt zum Schluss: „Vielleicht ist die eigentliche Gefahr nicht, dass Maschinen menschlicher werden – sondern, dass Menschen beginnen, sich maschinenähnlich zu verhalten.“ Anna Wiener (*The New Yorker*)*

Tipps für die Arbeit mit Künstlicher Intelligenz

- **Formulieren Sie präzise Anfragen (Prompts).** Beispiel: „Ich bin 1965 geboren, habe in Franken gelebt und schreibe über meine Schulzeit. Nenne typische Kindheitserfahrungen der 70er-Jahre, die ich für mein Kapitel nutzen kann.“
- **Arbeiten Sie iterativ.** Verwenden Sie KI wie einen Gesprächspartner. Stellen Sie Nachfragen, verfeinern Sie das Ergebnis, bitten Sie um Alternativen.
- **Behalten Sie Ihre Sprache bei.** Lassen Sie sich inspirieren, aber passen Sie die KI-Ergebnisse an Ihre Stimme an. Authentizität ist wichtiger als Perfektion.
- **Verwenden Sie keine privaten oder sensiblen Daten.** Gerade bei offenen KI-Plattformen sollten Sie keine echten Namen oder persönlichen Informationen teilen – oder vorher anonymisieren oder verfremden.

Es mag verlockend sein, KI als Autorin für die eigene Biographie einzusetzen. Doch Künstliche Intelligenz ist *keine gute Autorin*. Sie schreibt nicht *Ihr* Leben – weil es ihr nicht gelingt, *Ihre Persönlichkeit* mit menschlicher Empathie zu erfassen. Aber KI kann Ihnen dennoch sehr nützlich bei Ihrer Arbeit sein. Sie kann Ihnen helfen, sich besser zu erinnern, klarer zu strukturieren, schneller zu recherchieren und alternative Formulierungen zu testen. Sie ist tatsächlich eine große Hilfe im Schreibprozess.

Was KI nicht leisten kann:

- Die Emotionen und Zwischentöne Ihrer Erinnerungen erfassen.
- Die Bedeutung Ihrer Erlebnisse für *Sie* deuten.
- Die zentralen Themen, Wendepunkte und Sinnzusammenhänge Ihres Lebens erfassen und deuten.
- Ihre eigene Sprache finden oder bewahren – generierte Texte wirken oft glatt oder generisch, nicht authentisch.

Deshalb gilt: Die KI kann Ihnen helfen – aber nur Sie können erzählen, was Ihr Leben besonders macht. KI ist eine kluge Assistentin, aber keine echte Erzählerin. Sie kann inspirieren, strukturieren, unterstützen – aber nicht fühlen, deuten oder erinnern wie ein Mensch.

Takeaways

- KI ist ein nützliches Werkzeug, um Erinnerungen zu ordnen, Texte zu überarbeiten und Ideen zu entwickeln.
- Der Schlüssel liegt in der aktiven Zusammenarbeit: Nur wenn Sie wissen, was Sie erzählen möchten, kann KI Ihnen helfen.
- Ihre Biografie ist einzigartig – die KI liefert Impulse, aber die Bedeutung entsteht im echten Gespräch mit sich selbst oder zwischen Person und Biograf.

Lektüretipps

Agassi, Andre: *Open*. Autobiografie. Mit einem Vorwort von J. R. Moehring. München: Carl Hanser Verlag, 2011

(Originalausgabe: *Open. An Autobiography*, New York: Alfred A. Knopf, 2009)

Vara, Vauhini: *This Is Salvaged: Stories*. New York: W. W. Norton & Company, 2023

Modul 2:

Wie man ein Leben erzählt.

Biografische Textsorten und Strukturen

Die Formen biografischer Texte

Biografische Texte umfassen eine Vielzahl von Formen, die sich in Stil, Perspektive und Zielsetzung unterscheiden. Sie können – als autobiographische Texte – von einer Person über sich selbst verfasst sein oder aus der Sicht eines anderen entstehen. Während einige Werke versuchen, ein möglichst objektives Bild eines Lebens zu vermitteln, legen andere den Fokus auf literarische Gestaltung, Reflexion oder fiktionale Elemente.

Die klassische **Biografie** erzählt das Leben einer Person, meist chronologisch, von der Geburt bis zum Tod oder bis zu einem bestimmten Punkt im Leben. Sie basiert auf dokumentierten Fakten, Gesprächen mit Zeitzeugen und oft auch auf persönlichen Aufzeichnungen der Person selbst.

Die **Autobiografie** hingegen ist eine Selbstbeschreibung – das heißt, die Person schreibt über ihr eigenes Leben aus ihrer eigenen Perspektive. Während Biografien oft von Historikern oder Journalisten verfasst werden, ist die Autobiografie ein persönlicher Rückblick, der subjektive Erinnerungen, Reflexionen und manchmal auch kreative Ausschmückungen enthält.

Im Gegensatz zur Autobiografie konzentrieren sich **Memoiren** oder wie es englischsprachig heisst **Memoirs**, auf bestimmte Abschnitte oder Themen im Leben eines Menschen. Sie haben nicht den Anspruch einer vollständigen Lebensgeschichte und müssen auch nicht in chronologischer Reihenfolge erzählt werden. Memoiren können sich auf einzelne Erlebnisse, Gedanken oder Emotionen konzentrieren. Ein Beispiel für diese Form ist Joan Didions „Das Jahr magischen Denkens“, das sich mit Trauer und Verlust nach dem Tod ihres Ehemannes auseinandersetzt.

Ein **Tagebuch** ist eine der unmittelbarsten Formen autobiografischen Schreibens. Es entsteht oft ohne den Gedanken an eine spätere Leserschaft – es ist ein vertrauter Ort, an dem Gedanken, Gefühle und Erlebnisse festgehalten werden. Im Gegensatz zu einer Autobiografie oder einem Memoir, die rückblickend mit einer gewissen Distanz geschrieben werden, ist das Tagebuch direkt, roh und oft ungefiltert.

Ein **Porträt** ist der Versuch, eine Persönlichkeit in Worte zu fassen. Anders als eine vollständige Biografie konzentriert sich ein Porträt nicht auf die gesamte Lebensgeschichte, sondern auf einen bestimmten Abschnitt, eine Facette oder eine besondere Eigenschaft der porträtierten Person.

Autofiktionale Texte sind eine besondere Form des autobiografischen Schreibens, bei der sich Wahrheit und Fiktion vermischen. Der Autor schreibt über sein eigenes Leben, verändert aber Details, fügt erfundene Elemente hinzu oder verschiebt die Perspektive. So entsteht ein literarisches Spiel mit Realität und Imagination: Was ist wahr, was ist erfunden? Die Grenzen verschwimmen – und genau das macht den Reiz dieser Erzählweise aus.

Eine weit verbreitete Form eines biografischen Textes ist der **Nachruf**. Es gibt zwei grundsätzliche Arten von Nachrufen. Die erste ist der formelle, oft sehr knappe Nachruf im Stil einer Traueranzeige – etwa von einem Arbeitgeber, Verein oder einer Institution. Diese Nachrufe bestehen meist aus wenigen Zeilen, sind stark formelhaft und enthalten standardisierte Wendungen wie „Wir verlieren einen geschätzten Kollegen“ oder „In stiller Trauer nehmen wir Abschied“. Sie sollen das berufliche Wirken würdigen und drücken Anteilnahme aus. Die zweite Form ist der journalistische Nachruf. Er erscheint in Zeitungen oder Magazinen und zeichnet das Leben einer verstorbenen Person ausführlich nach: mit biografischen Stationen, Erfolgen, manchmal auch Widersprüchen. Solche Nachrufe widmen sich meist prominenten Persönlichkeiten – manchmal nüchtern, manchmal persönlich oder sogar pointiert und literarisch. In englischsprachigen Ländern ist der journalistische Nachruf eine geschätzte Textform mit langer Tradition.

Eine klassische (Auto-)Biografie schreiben

Eine klassische Biografie zu verfassen, ist ein großes Unterfangen für den Autor. Sie erzählen dabei als Autor Ihrer eigenen oder als Biograf für eine andere Person ein ganzes Leben – möglichst vollständig, gut recherchiert, strukturiert und sprachlich durchgearbeitet. Es ist die Königsdisziplin des biografischen Schreibens – und gleichzeitig die aufwändigste.

Was sind die größten Herausforderungen beim Schreiben einer auf Vollständigkeit angelegten Biografie oder Autobiografie? Zum einen die Informationen. Nach einem jahrzehntelangen Leben die nötigen Informationen zu erhalten und diese möglichst wahrheitsgetreu und zeitlich korrekt eingeordnet wiederzugeben ist allein schon ein großes Unterfangen. Als Autobiograf müssen sie sich systematisch selbst befragen. Als Biograf benötigen Sie zahlreiche Interviews, um die Lebensgeschichte einer anderen Person beschreiben zu können. Der Ghostwriter J. R. Moehring hat den Tennisstar André Agassi 240 Stunden lang interviewt, bevor er die ungemein erfolgreiche Biografie „Open: Das Selbstporträt“ verfassen konnte.

Zunächst einmal: **Sie müssen sich erinnern.** Nicht nur an einzelne Episoden, sondern an die großen Linien. Was waren die prägenden Jahre? Welche Wendepunkte haben Ihre Richtung verändert? Welche Menschen sind gekommen – und welche gegangen? Welche inneren Entwicklungen liefen parallel zu den äußeren Ereignissen? Dazu kommt: **Sie müssen ordnen.** Die Erinnerung kommt selten in chronologischer Reihenfolge. Mal taucht eine Szene aus der Kindheit auf, mal eine aus der Mitte Ihres Berufslebens. Es braucht Zeit (und Geduld!), um aus vielen kleinen Erinnerungssplittern eine sinnvolle Abfolge zu formen. Und schließlich: **Sie müssen recherchieren.** Gerade wenn Sie Ihre Biografie exakt und stimmig erzählen möchten, stoßen Sie irgendwann auf zeitliche Fragen:

- Wann genau war das?
- Wie lange hat das gedauert?
- War das vor oder nach bestimmten Ereignissen (z. B. der Geburt meines Kindes / dem Umzug / dem Stellenwechsel)?

Der Lebenslauf als Gerüst

Ein guter Anfang für die Arbeit an der klassischen Biografie ist es einen ausführlichen Lebenslauf zu erstellen. Der kann tabellarisch sein, so wie bei Bewerbungen gefordert. Aber wer erinnert sich noch genau, wann was geschah? In solchen Momenten sind alte Kalender, Briefe, Urkunden, Verträge, Tagebucheinträge oder Fotoalben wertvolle Helfer. Auch Gespräche mit Familienangehörigen können Lücken füllen.

Diese Struktur gibt Halt. Sie erleichtert es Ihren Leserinnen und Lesern, sich in Ihrer Geschichte zurechtzufinden – und Ihnen selbst das Erinnern und Schreiben. Sie können Ihr Leben Abschnitt für Abschnitt durchgehen und es mit Kommentaren versehen. Was geschah in dieser Zeit noch? Wie habe ich diese Zeit erlebt? Was waren meine wichtigsten Ziele in dieser Zeit? Welche Schwierigkeiten haben sich aufgetan? Wie habe ich Herausforderungen bewältigt?

Vorteile der chronologischen Erzählweise:

- Sie wirkt vertraut und nachvollziehbar.
- Sie gibt Orientierung: Leserinnen und Leser „reisen“ mit Ihnen durch Ihr Leben.
- Sie zeigt Entwicklungen und Wendepunkte besonders klar.
- Sie ist hilfreich, wenn Sie sich beim Schreiben erst einmal selbst sortieren möchten.

Varianten innerhalb der Chronologie

Auch wenn Sie chronologisch erzählen, können Sie Schwerpunkte setzen:

- Ein Thema betonen: z. B. Ihre berufliche Laufbahn oder Ihre Familiengeschichte.
- Erzähltempo variieren: Manche Lebensphasen verdienen mehr Raum als andere.

- Rückblenden einbauen: Wenn ein späteres Ereignis Erinnerungen an früher wachruft, darf es ruhig ein Sprung zurück sein.

Bekannte Biografien und Autobiografien

- *Ich weiß, warum der gefangene Vogel singt*– Maya Angelou
Eine der berühmtesten Autobiografien überhaupt. Maya Angelou beschreibt ihre Kindheit als schwarze Frau in den USA, ihre Erfahrungen mit Rassismus, Trauma und Selbstfindung. Ein eindrückliches Werk über Identität und Widerstandskraft.
- *Long Walk to Freedom* – Nelson Mandela
Die Autobiografie des südafrikanischen Freiheitskämpfers schildert seine Kindheit, seine Jahre im Gefängnis und seinen politischen Kampf gegen die Apartheid.
- *Der Junge muss an die frische Luft. Meine Kindheit und ich* – Hape Kerkeling
Eine der erfolgreichsten Autobiografien Deutschlands, in der Kerkeling mit viel Humor und Tiefgang über sein Leben als Entertainer, seine Kindheit und prägende Erlebnisse spricht.
- *Shoe Dog* – Phil Knight
Die Autobiografie des Nike-Gründers Phil Knight gibt tiefe Einblicke in die Anfänge des weltbekanntesten Sportartikelherstellers. Knight erzählt von seinen ersten Jahren als Unternehmer, den finanziellen Herausforderungen und dem unglaublichen Wachstum von Nike. Dabei geht es nicht nur um Business, sondern auch um persönliche Opfer, kreative Visionen und die Kultur des Unternehmens.

Lektüretipps

Angelou, Maya: *Ich weiß, warum der gefangene Vogel singt*. Aus dem Amerikanischen von Harry Rowohlt. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1992 (Original: *I Know Why the Caged Bird Sings*, 1969)

Mandela, Nelson: *Der lange Weg zur Freiheit. Autobiografie*. Aus dem Englischen von Reinhard Kaiser. München: Fischer Taschenbuch Verlag, 2001 (Original: *Long Walk to Freedom*, 1994)

Kerkeling, Hape: *Der Junge muss an die frische Luft. Meine Kindheit und ich*. Köln: Piper Verlag, 2014

Knight, Phil: *Shoe Dog. Die Autobiografie des Nike-Gründers*. Aus dem Englischen von Bernhard Schmid. München: FinanzBuch Verlag, 2017 (Original: *Shoe Dog*, 2016)

Biografie schreiben: Ein Leben als Heldenreise erzählen

Der Mythenforscher Joseph Campbell hat in befreits in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts in seinem Buch "Der Heros in tausend Gestalten" das Muster von Heldenreisen ausführlich beschrieben. Er zeigte auf, dass Mythen und Geschichten aus verschiedenen Kulturen oft ähnliche Elemente enthalten und nach ähnlichen Strukturen erzählt werden. Eine der Urformen des Erzählens ist für Campbell die Heldenreise. Der klassische Text dazu ist die altgriechische Sage um die Irrfahrten des Odysseus.

Man muss nicht Homer gelesen haben, um zu wissen, wie die Struktur der Heldenreise kennenzulernen. Es reicht, einen Abend auf Netflix zu verbringen. Denn die Heldenreise – jenes alte Erzählmuster aus der Antike – ist das wahrscheinlich erfolgreichste Story-Skript der modernen Unterhaltungsindustrie. Kein anderes Schema hat so viele Oscar-prämierte Filme, Millionenbuchverkäufe und Streaming-Hits hervorgebracht wie dieses.

Ob Rocky, Harry Potter, Der König der Löwen, Star Wars oder Findet Nemo – sie alle erzählen im Kern die gleiche Geschichte: Jemand lebt in einer gewohnten Welt, wird mit einem Problem konfrontiert, lehnt es zunächst ab, wird dann doch hineingezogen, wächst an seinen Aufgaben, durchläuft Krisen, findet Verbündete, verändert sich – und kehrt am Ende verwandelt zurück. Diese Struktur wirkt vertraut, weil sie es ist: Sie stammt von der Odyssee, genauer gesagt: Sie wurde aus jahrtausendealten Mythen herausgeschält und für die Gegenwart neu aufpoliert. Der Drehbuch-Coach Christopher Vogler machte auf der Basis von Campbells Mythenforschung ein Handbuch für Blockbuster-Drehbücher – das heute noch zum Standardrepertoire vieler Autoren gehört.

Diese Heldenreise funktioniert nicht nur auf der Leinwand – sondern auch, wenn man eine Biografie schreiben will. Jede echte Lebensgeschichte lässt sich (rückblickend) in Etappen erzählen, die der Heldenreise ähneln.

Die Heldenreise nach Hollywood-Drehbuch – biografisch erzählt

Station der Heldenreise (nach Vogler)	Beschreibung laut Wikipedia	Biografisch erzählt
1. Gewohnte Welt	Ausgangspunkt ist die gewohnte, langweilige oder unzureichende Welt des Helden.	Wo beginnt meine Geschichte? Welche Routinen, Sicherheiten oder Begrenzungen prägten mein früheres Leben?
2. Ruf des Abenteurers	Der Held wird von einem Herold zum Abenteurer gerufen.	Was hat mich herausgefordert oder verändert? Gab es ein Ereignis, das mein bisheriges Leben aufgebrochen hat?
3. Weigerung	Der Held verweigert sich zunächst dem Ruf.	Welche Ängste, Zweifel oder Widerstände hielten mich zurück?
4. Begegnung mit dem Mentor	Ein Mentor überredet ihn zur Reise.	Wer hat mich ermutigt oder inspiriert, weiterzugehen?
5. Überschreiten der ersten Schwelle	Der Held tritt in die unbekannte Welt ein, es gibt kein Zurück mehr.	Wann begann ein neuer Abschnitt meines Lebens?
6. Bewährungsproben, Verbündete, Feinde	Der Held trifft auf erste Herausforderungen und neue Figuren.	Welche Hürden musste ich überwinden? Wer war an meiner Seite, wer stellte sich mir in den Weg?

7. Vordringen zum empfindlichsten Kern	Der Held dringt zum gefährlichsten Punkt vor, zur tiefsten Höhle.	Was war meine größte Krise oder tiefste Angst?
8. Entscheidende Prüfung	Konfrontation und Überwindung des Gegners, die Feuerprobe.	Wie habe ich diese Krise gemeistert?
9. Belohnung	Der Held erhält den Schatz oder das Elixier.	Welche Einsicht oder Fähigkeit habe ich daraus gewonnen?
10. Rückweg und Auferstehung	Der Held kehrt zurück, oft mit einer Art Wiedergeburt.	Wie habe ich mich verändert oder neu gefunden?
11. Wandel des Selbst (Individuation)	Der Held ist durch das Abenteuer gereift.	Was hat sich grundlegend in mir gewandelt?
12. Rückkehr mit Anerkennung	Der Held kehrt zurück und wird belohnt.	Wie wurde ich nach dieser Reise von anderen gesehen?

Sie müssen kein Abenteurer, keine Kriegsreporterin oder kein Revolutionär sein, um ein "Held" zu sein. In jedem Leben gibt es Aufbrüche, Krisen, Prüfungen, innere Wandlungen. Die Heldenreise hilft Ihnen, diese Momente zu erkennen, einzuordnen und in eine sinnvolle Erzählform zu bringen. Sie können dabei Ihr ganzes Leben oder nur einzelne Episoden (z. B. eine Krankheit, ein Neuanfang, eine berufliche Veränderung) in diesem Muster erzählen.

Haben Sie die Biografie „Shoe Dog“ von Philip Knight, dem Mitbegründer von Nike gelesen? Tun Sie es! Nach wenigen Seiten werden Sie feststellen – sie folgt dem Muster der Heldenreise. Schon am Anfang wird es spannend zu sehen, wie Phil als mittelloser Student versucht, ein paar erste Schuhmuster bei einem großen japanischen Laufschuhhersteller zu bestellen. Ja, auf geradezu heroische Weise, muss er versuchen, in den Verhandlungen mit dem Hersteller einen professionellen Eindruck zu machen. Immer wieder plagen ihn Geldprobleme und kaum hat er die ersten Erfolge im Verkauf, taucht schon ein Mitbewerber auf, der ihm das Geschäft abgraben will. Auch in dieser frühen Zeit gibt es Mentoren, die ihn unterstützen. Anfangs war es sein Vater, dann sein Lauftrainer Bill Bowermann, der 1964 auch sein Geschäftspartner wurde und nebenbei noch als Buchautor zum Joggingpapst in den Vereinigten Staaten wurde. Noch bevor er den ersten Schuh unter dem Markennamen Nike auf den Markt bringen konnte, taucht auch schon das Monster auf: Adidas drohte mit seinen Anwälten. Seine Biografie ist wirklich spannend zu lesen. Obwohl natürlich jeder weiß, dass Philip Knight am Ende das Ziel seiner Heldenreise erreicht hat und das Monster (Adidas) in die Schranken weisen konnte.

Die Stärken der Heldenreise im biografischen Erzählen

- Der Plot ist bewährt. Seit Generationen erzählen Menschen Geschichten in dieser Form – sie ist vertraut, lesbar und anschlussfähig. Bei dem Erzählschema hören wir gerne zu.
- Sie erzeugt Spannung. Die Heldenreise hat eine natürliche Dramaturgie: Aufbruch, Krise, Wendung, Lösung. Damit strukturiert sie biografisches Material so, dass es mitreißend wird.
- Sie macht den Protagonisten sympathisch. Wer eine Prüfung besteht, wer fällt und wieder aufsteht, wer sich verändert – wird als menschlich, glaubwürdig und stark wahrgenommen. Die Heldenreise zeigt Entwicklung – und genau das schafft Nähe.
- Sie verkauft sich gut. Ob Film, Buch, Artikel oder Vortrag – Geschichten im Stil der Heldenreise kommen an. Das ist ein Fakt, den man nutzen kann, wenn man eine Autobiografie oder Biografie nicht nur für sich selbst, sondern auch – oder in erster Linie – für den Buchmarkt schreiben will.

Die Heldenreise – ein nützliches, aber vereinfachendes Muster

Die Heldenreise ist längst nicht mehr nur ein Werkzeug für Drehbuchautoren – sie ist auch ein beliebtes Strukturmodell im professionellen Biografieschreiben. Wer Lebensgeschichten aufschreibt – ob als Ghostwriter oder Coach –, greift gerne auf dieses Muster zurück. Es hilft dabei, das Leben einer Person spannend, zielgerichtet und transformativ zu erzählen. Der Protagonist oder die Protagonistin – oft der Auftraggeber selbst – wird sozusagen heroisiert: Er oder sie durchläuft eine Prüfung, meistert Krisen, kehrt verwandelt zurück. Das ist wirkungsvoll – und nimmt Lesende emotional mit.

Doch in vielen Fällen ist die Heldenreise vor allem eines: eine Vereinfachung. Denn echte Lebenswege sind meist nicht geradlinig, nicht eindeutig in „Vorher – Krise – Nachher“ zu gliedern. Sie bestehen aus Widersprüchen, Umwegen, Neuanfängen, aus inneren Kämpfen, aus Stillstand, aus offenen Enden. Viele Menschen erleben nicht eine große Prüfung, sondern viele kleine. Und manchmal bleibt die ersehnte „Belohnung“ aus – oder sie ist kaum sichtbar.

Grenzen und Gefahren des Modells

- Komplexitätsreduktion: Das Schema reduziert ein reichhaltiges Leben auf eine lineare Erzählung mit klaren Stationen – das kann wichtigen Facetten nicht gerecht werden.
- Verzerrung durch Dramatisierung: Um ins Modell zu passen, werden Ereignisse überhöht oder verknüpft, die im gelebten Leben so nicht empfunden wurden.
- Nicht jede Person ist ein „Held“: Die Idee vom heldenhaften Ich passt nicht zu jedem Lebensgefühl. Manche Menschen empfinden diesen Anspruch sogar als übergriffig oder unangemessen.
- Fremderzählung statt Selbsterzählung: Wer biografisch erzählt, sollte nicht in ein Skript gedrängt werden. Das Risiko besteht, dass die eigene Stimme überdeckt wird von einem vorgegebenen Plot.
- Gefahr der Harmonisierung: Brüche, Widersprüche, Scham, Scheitern – all das gerät im Heldenmuster leicht unter die Räder. Dabei sind es oft gerade diese Aspekte, die eine Biografie besonders menschlich und berührend machen.

Die Heldenreise kann ein guter Rahmen sein – aber sie ist nicht das Maß aller Dinge. Biografisches Schreiben darf auch chaotisch, bruchstückhaft oder offen bleiben.

Heldenreise für die Memoiren

Wenn Sie nur eine Episode aus einem Leben erzählen möchten, ist die Heldenreise eine gute Wahl. Sie eignet sich besonders für klar abgegrenzte Lebensabschnitte. Etwa für große Herausforderungen oder wichtige Entwicklungsschritte. In solchen Fällen funktioniert das klassische Erzählmuster besonders gut.

Denn die Stationen der Heldenreise – Aufbruch, Krise, Wendepunkt, Rückkehr – passen besonders gut auf Situationen, in denen sich ein Mensch auf etwas einlässt, das ihn überfordert, verändert oder wachsen lässt. Zum Beispiel:

- Wie ich es schaffte, einen Ironman zu bewältigen ...
- Wie ich den Mount Everest bezwang ...
- Wie ich nach der Scheidung wieder zurück ins Leben fand...
- Wie ich meine Krankheit besiegte ...
- Wie ich mein Unternehmen gegen alle Widerstände aufgebaut habe ...

Takeaways

- Die Heldenreise ist ein universelles Erzählmuster, das seit Jahrtausenden funktioniert – von der Odyssee bis zu Hollywood.
- Sie eignet sich hervorragend, um biografische Episoden spannend, klar und emotional nachvollziehbar zu erzählen.
- Das Modell zeigt Entwicklungen: Aufbruch, Zweifel, Krisen, Unterstützung, Wandlung – und genau das macht die Heldin/den Helden nahbar.
- Die Heldenreise kann dabei helfen, das eigene Leben als sinnvollen Weg mit Wendepunkten zu begreifen.
- Besonders geeignet ist das Modell für Memoiren einzelner Lebensphasen, z. B. bei Krankheiten, unternehmerischen Wagnissen, Trennungen oder sportlichen Herausforderungen.
- In professionellen Biografien wird das Modell gerne eingesetzt, weil es Geschichten strukturiert – und weil es sich gut verkauft.
- Aber: Die Heldenreise ist kein Maßstab für jedes Leben. Nicht jeder Lebensweg passt in dieses Raster.
- Wer das Modell nutzt, sollte es flexibel und kritisch anwenden – ohne das Eigene zu verlieren oder Widersprüche zu glätten.

Selbstbefragung

- Wann in meinem Leben habe ich meine "gewohnte Welt" verlassen?
- Gab es einen Moment, in dem ich zögerte, obwohl ich wusste, dass etwas passieren musste?
- Wer waren meine Helfer, Ratgeber oder Mentoren?
- Welche "Prüfungen" musste ich bestehen?
- Habe ich mich durch eine Erfahrung so verändert, dass ich mich selbst neu wahrgenommen habe?
- Gibt es eine Episode in meinem Leben, die ich heute rückblickend wie ein Abenteuer erzählen würde?
- Was hat sich in mir verändert – und wie kehrte ich zurück?
- Lässt sich meine Geschichte oder ein Teil davon als Heldenreise nachzeichnen?

Schreibanregungen

- Schreiben Sie eine Szene, in der sich in Ihrem Leben zum ersten Mal etwas ankündigte: ein Gefühl, dass etwas anders werden muss – oder ein Ereignis, das alles in Bewegung brachte.
- Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie eine wichtige Entscheidung vor sich hergeschoben haben – und was Sie stattdessen getan haben.
- Die Begegnung mit dem Mentor: Erzählen Sie von einer Person, die Sie zum richtigen Zeitpunkt inspiriert, gestärkt oder begleitet hat – und was dieser Mensch in Ihnen ausgelöst hat.
- Schreiben Sie über den Moment, in dem Sie sich entschlossen haben, etwas wirklich zu verändern – und wie sich dieser Schritt angefühlt hat.
- Lassen Sie eine Phase Ihres Lebens wieder aufleben, in der Sie Widerstände überwinden mussten – und beschreiben Sie, wer Ihnen zur Seite stand (oder im Weg war).
- Erzählen Sie, wie Sie nach einer intensiven Zeit (einer Reise, Krankheit, Krise, Ausbildung, Trennung...) in Ihren Alltag zurückgefunden haben – und wie sich dieser Alltag nun anders anfühlte.
- Beschreiben Sie einen Moment, in dem Sie gemerkt haben: Ich bin nicht mehr dieselbe Person – und das hat auch mein Umfeld verändert.

Lektüretipps

Campbell, Joseph: *The Hero with a Thousand Faces*. 3. Aufl., Novato: New World Library, 2008 (Erstauflage 1949)

Vogler, Christopher: *The Writer's Journey. Mythic Structure for Writers*. 3. Aufl., Studio City: Michael Wiese Productions, 2007

Knight, Phil: *Shoe Dog. Die Autobiografie des Nike-Gründers*. Aus dem Englischen von Bernhard Schmid. München: FinanzBuch Verlag, 2017 (Originalausgabe: *Shoe Dog*, New York: Scribner, 2016)

Biografie schreiben: Gliederung nach Lebens- und Entwicklungsphasen

Wer sich dazu entschließt, das eigene Leben oder das eines anderen aufzuschreiben, stellt sich früher oder später die Frage: Wie soll ich das alles ordnen? Die naheliegendste Form ist die chronologische – also vom Anfang bis heute. Sie folgt dem Verlauf des Lebens selbst: Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsenenleben, Alter. Und ja – es mag klassisch sein. Aber gerade deshalb ist es nachvollziehbar, übersichtlich und leserfreundlich.

Auch aus wissenschaftlicher Sicht spricht vieles für diese Herangehensweise. Die Psychologie kennt Modelle, die den menschlichen Lebenslauf in Phasen gliedern – darunter besonders das bekannte Modell des Psychoanalytikers Erik H. Erikson. Er hat den Lebensweg in acht zentrale Entwicklungsphasen unterteilt. Für jede dieser Phasen beschreibt er eine grundlegende Herausforderung, die Menschen in dieser Zeit ihres Lebens bewältigen müssen: Vertrauen aufbauen, Selbstständigkeit entwickeln, sich verlieben, Verantwortung übernehmen, Sinn finden.

Wer seine Lebensgeschichte entlang dieser Phasen erzählt, erzählt nicht nur, was passiert ist, sondern auch, was es bedeutete, welche inneren Themen mitspielten, welche Entscheidungen getroffen – oder vermieden – wurden.

Das Modell hilft dabei,

- Struktur in die Lebensgeschichte zu bringen,
- wichtige Entwicklungsschritte bewusst zu machen,
- und biografische Texte mit innerem roten Faden zu erzählen.

Es liefert nicht nur eine zeitliche Gliederung, sondern auch inhaltliche Impulse: Was war für mich als Kind wichtig? Wie habe ich meine Jugend erlebt? Wann begann ich, Verantwortung für andere zu übernehmen? Wo stehe ich heute – und was beschäftigt mich gerade?

Die acht psychosozialen Entwicklungsphasen nach Erikson

Der Psychoanalytiker Erik H. Erikson (1902–1994) entwickelte ein Modell der psychosozialen Entwicklung, das den Lebenslauf in acht Phasen unterteilt. Jede dieser Phasen ist mit einer zentralen Entwicklungsaufgabe verbunden, die bewältigt werden muss, um eine gesunde psychische Entwicklung zu gewährleisten. Jede Phase stellt eine Konfliktsituation dar, die entweder positiv oder negativ aufgelöst werden kann. Die erfolgreiche Bewältigung führt zu einer stärkeren Identität und einem stabilen Selbstbild. Misslingt sie, können psychische Probleme oder Entwicklungshemmungen entstehen.

Urvertrauen vs. Urmisstrauen (0–1,5 Jahre): In der ersten Lebensphase entwickelt das Kind ein grundlegendes Gefühl von Sicherheit und Vertrauen, wenn seine Grundbedürfnisse zuverlässig erfüllt werden. Wenn Eltern oder Bezugspersonen zuverlässig reagieren, entsteht Urvertrauen, das eine positive emotionale Basis für das weitere Leben schafft. Wird das Kind dagegen häufig enttäuscht, entsteht ein tiefes Urmisstrauen, das spätere Beziehungen erschweren kann.

Autonomie vs. Scham und Zweifel (1,5–3 Jahre): In dieser Phase entdeckt das Kleinkind seine eigene Handlungskompetenz. Es lernt, eigenständig zu essen, laufen oder sprechen und entwickelt einen ersten Sinn für Kontrolle. Wird das Kind in seinen Erkundungen ermutigt, entsteht Autonomie und ein gesundes Selbstvertrauen. Wird es jedoch übermäßig kontrolliert oder ständig korrigiert, entwickelt es Scham und Zweifel an seinen eigenen Fähigkeiten.

Initiative vs. Schuldgefühl (3–6 Jahre): Das Kind beginnt, eigene Ziele zu setzen und Initiative zu zeigen. Es möchte aktiv Dinge tun, Fragen stellen und Neues ausprobieren. Wird es dabei unterstützt, entwickelt es eine gesunde Eigenverantwortung. Wird es dagegen für seine Neugier oder sein Handeln bestraft oder unterdrückt, können Schuldgefühle entstehen, die zu Unsicherheit und Hemmungen führen.

Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6–12 Jahre): In der Schulzeit entwickelt das Kind Leistungsbereitschaft und Werksinn. Es möchte Dinge erschaffen, lernen und Anerkennung für seine Fähigkeiten erhalten. Wird es gelobt und unterstützt, entsteht Selbstwirksamkeit. Erfährt es jedoch wiederholt Misserfolge oder Ablehnung, kann ein Gefühl von Minderwertigkeit entstehen.

Identität vs. Rollenkonfusion (12–18 Jahre): In der Pubertät steht die Frage nach der eigenen Identität im Mittelpunkt. Jugendliche suchen nach einer Antwort auf „Wer bin ich?“, testen Rollen aus und entwickeln ein eigenes Wertesystem. Gelingt diese Identitätsfindung, entsteht ein stabiles Selbstbild. Bleibt sie ungeklärt, können Unsicherheit, Orientierungslosigkeit oder Identitätsprobleme entstehen.

Intimität vs. Isolation (18–30 Jahre): In dieser Phase geht es um die Fähigkeit, enge und verbindliche Beziehungen einzugehen. Menschen, die eine stabile Identität entwickelt haben, können sich emotional auf andere einlassen und dauerhafte Beziehungen aufbauen. Wer hingegen mit sich selbst unsicher ist, kann Schwierigkeiten mit Nähe und Bindung haben, was zur Isolation führen kann.

Generativität vs. Stagnation (30–65 Jahre): In dieser Phase geht es um Sinnstiftung und Verantwortung. Menschen möchten etwas bewirken, sei es durch Kindererziehung, soziales Engagement oder beruflichen Erfolg. Wer sich als produktiv und sinnvoll tätig erlebt, entwickelt Generativität, also das Gefühl, etwas zur nächsten Generation beizutragen. Wer hingegen stagniert oder sich als nutzlos empfindet, kann in eine Lebenskrise geraten.

Ich-Integrität vs. Verzweiflung (ab 65 Jahren): Am Lebensende steht der Rückblick auf das eigene Leben im Fokus. Menschen, die ihr Leben als sinnvoll und erfüllt betrachten, entwickeln Ich-Integrität und können das Altern und den nahenden Tod akzeptieren. Wer jedoch viele unerfüllte Wünsche oder Reue empfindet, kann in Verzweiflung geraten.

Die Bedeutung der psychosozialen Entwicklungsphasen für Autobiografien und Biografien

Die acht Entwicklungsphasen nach Erik H. Erikson bieten für ausführliche Biographien oder Autobiografien eine wertvolle psychologische Struktur, um das Leben einer Person **tiefgehender zu analysieren und zu erzählen**. Kein Wunder, dass sich zahlreiche Biografien an solchen psychosozialen Entwicklungsphasen orientieren oder einzelne Phasen als Schwerpunkte der einer Lebenserzählung wählen.

Lebensphasen nach Erikson – biografisch erzählt

Lebensphase (Alter)	Zentrale Frage / Thema	Beispiel aus der Literatur
Urvertrauen vs. Urmisstrauen (0–1,5 Jahre)	Die Kindheit prägt das spätere Selbst- und Weltbild. Wurde eine Person von ihren Eltern geliebt, beschützt und gefördert oder war sie Vernachlässigung, Unsicherheit oder Gewalt ausgesetzt? Autobiografien reflektieren oft, wie frühe Erfahrungen das spätere Verhalten beeinflussen. Ein Biograf kann diese Phase nutzen, um zu erklären, warum eine Person eine optimistische oder ängstliche Grundhaltung entwickelt hat.	Nelson Mandela beschreibt in <i>*Der lange Weg zur Freiheit*</i> , wie seine Kindheit in einer ländlichen Stammesgemeinschaft ihm ein tiefes Gefühl von Gemeinschaft und Gerechtigkeit vermittelte.
Autonomie vs. Scham und Zweifel (1,5–3 Jahre)	Die ersten Schritte in die Unabhängigkeit spielen eine Rolle für das spätere Selbstvertrauen. War eine Person früh eigenständig, oder wurde ihr Wille gebrochen? Viele Autobiografien schildern, wie frühe Erfahrungen mit Freiheit und Kontrolle den weiteren Lebensweg beeinflussten.	Jean-Jacques Rousseau beschreibt in seinen <i>*Bekenntnissen*</i> , wie er als Kind oft bestraft wurde, was sein Verhältnis zu Autorität und seine rebellische Haltung prägte.
Initiative vs. Schuldgefühl (3–6 Jahre)	Diese Phase zeigt sich in Erinnerungen an die erste Kreativität, selbstgewählte Abenteuer oder erste große Ängste. Viele Autobiografien erzählen von prägenden Kindheitserfahrungen, die mit Entdeckungslust oder Schuldgefühlen verbunden sind.	Astrid Lindgren beschreibt in ihrer Autobiografie ihre glückliche Kindheit, die ihre spätere Erzählweise und Figuren wie Pippi Langstrumpf beeinflusste.
Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6–12 Jahre)	Die Schulzeit ist prägend. Erfolg oder Misserfolg in dieser Phase kann sich in Perfektionismus, Ehrgeiz oder Versagensangst widerspiegeln. Biografien greifen diese Zeit auf, um etwa den Ursprung von Karrieredrang zu erklären.	Albert Einstein wurde in der Schule als träger Schüler wahrgenommen, was ihn lange mit Selbstzweifeln belastete.
Identität vs. Rollenkonfusion (12–18 Jahre)	Die Suche nach der eigenen Identität ist ein zentrales Motiv vieler Lebensgeschichten. Autobiografien schildern oft das	Maya Angelou beschreibt in <i>*Ich weiß, warum der gefangene Vogel singt*</i> , wie sie als

	Ausprobieren von Rollen, Krisen oder gesellschaftliche Rebellionen.	schwarze Frau in den USA mit Selbstzweifeln kämpfte.
Intimität vs. Isolation (18–30 Jahre)	Liebesbeziehungen, Freundschaften und berufliche Partnerschaften prägen diese Phase. Biografien erzählen, wie Menschen Beziehungen gestalten oder Einsamkeit erleben.	Frida Kahlos Biografien betonen ihre leidenschaftliche, aber toxische Beziehung zu Diego Rivera.
Generativität vs. Stagnation (30–65 Jahre)	In dieser Phase wollen Menschen einen Beitrag leisten. Biografien erzählen von beruflichen Erfolgen, persönlichen Krisen oder der Suche nach Sinn.	Michelle Obama reflektiert in <i>*Becoming*</i> , wie sie Beruf, Familie und öffentliche Pflichten verband.
Ich-Integrität vs. Verzweiflung (ab 65 Jahren)	Am Lebensende stellt sich die Frage: War mein Leben erfüllt? Habe ich Frieden mit meiner Vergangenheit geschlossen? Autobiografien im hohen Alter wirken oft reflektierend oder versöhnlich.	Theodor Fontane schrieb nach einer Depression <i>*Meine Kinderjahre*</i> und fand darin Frieden mit seinem Leben.

Wie können Sie Eriksons Theorie nutzen, wenn Sie eine Biografie verfassen?

- **Strukturierung der Lebensgeschichte:** Die acht Phasen können als **Erzählgerüst** dienen, um das Leben einer Person sinnvoll zu gliedern.
- **Analyse von Krisen und Entwicklungsschritten:** Biografen können zeigen, wie Menschen mit den Herausforderungen jeder Phase umgingen und ob sie daran wuchsen oder scheiterten.
- **Erklärung für Charakterzüge und Verhalten:** Ein Biograf kann Eriksons Theorie nutzen, um zu verdeutlichen, warum eine Person bestimmte Ängste, Sehnsüchte oder Antriebe hatte.

Takeaways

- **Orientierung und Struktur:** Die acht Phasen nach Erikson bieten eine klare und nachvollziehbare Gliederung für biografische Texte. Sie helfen Ihnen dabei, Ihr Leben nicht nur chronologisch, sondern auch thematisch zu ordnen – anhand von inneren Entwicklungsschritten.
- **Schreiben mit Tiefgang:** Wenn Sie Ihre Lebensstationen entlang der psychosozialen Entwicklungsphasen erzählen, gewinnen Ihre Texte an psychologischer Tiefe. Sie erzählen nicht nur *was* passiert ist, sondern auch *warum es bedeutsam war*.
- **Impulse für Erinnerung und Reflexion:** Die Lebensphasen regen dazu an, wichtige Fragen zu stellen: Was hat mich in meiner Jugend geprägt? Welche Herausforderungen habe ich in meinem Erwachsenenleben gemeistert? Was beschäftigt mich heute?
- **Hilfestellung bei Schreibblockaden:** Wer nicht weiß, wo er anfangen soll, kann sich an den einzelnen Phasen entlang hangeln – und so Stück für Stück sein Leben (oder das eines anderen) erschließen.
- **Verbindung von Innen- und Außenperspektive:** Die Phasen helfen, äußere Lebensereignisse mit inneren Entwicklungsschritten zu verknüpfen. Das macht Biografien lebendiger und persönlicher.
- **Universelle Anwendbarkeit:** Ob für die eigene Autobiografie, einen Nachruf, ein Porträt oder die Biografie eines anderen – das Modell eignet sich für viele Formen biografischen Schreibens.

Selbstbefragung

- Welche der acht Phasen nach Erikson war für Ihr eigenes Leben besonders prägend?
- Gibt es ein Erlebnis aus Ihrer Kindheit oder Jugend, das Ihr späteres Verhalten oder Ihre Einstellung nachhaltig beeinflusst hat?
- Welche Herausforderungen oder Krisen haben Sie durchlebt, die sich mit einer der Phasen von Erikson in Verbindung bringen lassen?
- In welchen Momenten Ihres Lebens mussten Sie sich neu erfinden oder eine andere Identität annehmen?
- Gibt es ein Beispiel in Ihrem Leben, das zeigt, wie Sie an einer schwierigen Phase gewachsen sind?
- Welche Rolle spielen persönliche Beziehungen in Ihrer Lebensgeschichte?
- Haben Sie in einer bestimmten Lebensphase eine Entscheidung getroffen, die Ihren weiteren Weg entscheidend geprägt hat?
- Gibt es Ereignisse in Ihrer Vergangenheit, die Sie heute anders bewerten als damals?

Lektüretipps

Erikson, Erik H.: *Kindheit und Gesellschaft*. 10. Aufl., Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2010 (Originalausgabe: *Childhood and Society*, New York: Norton, 1950)

Erikson, Erik H.: *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 1973 (Originalausgabe: *Identity: Youth and Crisis*, New York: Norton, 1968)

Erikson, Erik H.: *Der vollständige Lebenslauf*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 1981 (Originalausgabe: *The Life Cycle Completed*, New York: Norton, 1982)

Die großen Themen Ihres Lebens

Eine Biografie muss nicht chronologisch geordnet sein. Sie kann sich auch danach richten, was für Ihr Leben bestimmend war. Die Familie, Krankheiten, berufliche Erfolge, Momente des Scheiterns, Glück, Ängste oder Enttäuschungen, Hobbys oder Reisen. Kein Problem, wenn Sie an einer kompletten chronologischen Darstellung nicht interessiert sind, schreiben Sie über Themen, die Ihnen am Herzen liegen.

Einzelne Lebensthemen bleiben in der Literatur fast immer den Memoiren vorbehalten. Theoretisch könnten sich mehrere diese Memoiren zu einem Gesamtbild zusammensetzen. Und dennoch: Beispiele für eine solche thematische Gliederung einer möglichst umfassenden Lebensgeschichte sind schwer zu finden. Aber ein weltweit sehr gefeiertes gibt es eben doch. Die mehrbändige, thematisch geordnete Buchreihe „Min Kamp“ von Karl Ove Knausgård. Knausgårds sechsbändige autobiografische Reihe „Min Kamp“ (Mein Kampf) ist weltweit einmalig. Ein Mammutprojekt von über 3.000 Seiten in sechs verschiedenen Bänden. Jeder Band hat einen klaren Schwerpunkt.

Band 1: Sterben. Der erste Band beginnt mit dem Tod von Knausgårds tyrannischem Vater. Er beschreibt seine Kindheit, das Verhältnis zum Vater, die familiäre Atmosphäre und die Erfahrungen rund um den Tod eines nahen Angehörigen. Thematisiert werden familiäre Strukturen, Autorität und die Schwierigkeit, emotionale Nähe herzustellen.

Band 2: Lieben. Im Zentrum dieses Bandes steht das Familienleben mit seiner Partnerin Linda und den gemeinsamen Kindern in Stockholm. Knausgård schildert seinen Alltag zwischen Elternschaft, Partnerschaft und schriftstellerischer Arbeit. Der Band behandelt Rollenbilder, emotionale Belastungen und Routinen des Familienlebens.

Band 3: Spielen. Dieser Teil führt in die frühe Kindheit des Autors zurück. Die Handlung spielt auf einer norwegischen Insel und zeichnet Beobachtungen aus der kindlichen Perspektive nach. Es geht um erste Erfahrungen, Wahrnehmungen und das familiäre Umfeld, insbesondere das Verhältnis zum Vater.

Band 4: Träumen. Der vierte Band schildert die Jugend- und Teenagerzeit. Knausgård beschreibt Schulzeit, Internaterfahrungen, erste Liebesbeziehungen, Freizeitaktivitäten, Alkohol und die wachsende Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild. Der Wunsch, Schriftsteller zu werden, bildet einen zentralen Erzählstrang.

Band 5: Kämpfen. Hier steht der berufliche Werdegang als Autor im Mittelpunkt. Knausgård besucht eine Schreibschule in Bergen, veröffentlicht erste literarische Arbeiten und macht Erfahrungen in der Literaturszene. Persönliche Entwicklungen, Beziehungskonflikte und der Umgang mit Kritik und Selbstzweifeln sind zentrale Themen.

Band 6: Leben. Der letzte Band thematisiert die Veröffentlichung der ersten fünf Bände sowie die Reaktionen darauf. Knausgård reflektiert seine Rolle als Autor, das Verhältnis von Wahrheit und Literatur, sowie gesellschaftliche und politische Fragestellungen. Der Text umfasst auch essayistische Abschnitte zu Philosophie, Geschichte und Erinnerung.

Knausgårds Projekt zeigt eindrücklich, wie man ein Leben erzählen kann, ohne sich an eine klassische Chronologie zu halten. Statt Lebenslauf: Themenschwerpunkte. Statt klarer Ordnung: Wiederholungen, Perspektivwechsel, Abschweifungen. Wer so schreibt, lädt den Leser nicht zum passiven Konsumieren eines Textes ein – sondern fordert sein Mitdenken.

Auch das kann ein Modell für Ihre eigene Biografie sein.

Takeaways

- Eine Biografie muss nicht chronologisch erzählt werden – thematische Ordnung erlaubt mehr Tiefe und Flexibilität.
- Karl Ove Knausgårds sechsbändiges Werk *Min Kamp* ist ein prominentes Beispiel dafür, wie man ein Leben in thematisch fokussierten Episoden erzählen kann.

- Thematische Kapitel erlauben es, zentrale Lebensthemen wie Familie, Beruf, Liebe oder Kindheit intensiver zu beleuchten – auch mit Wiederholungen und Perspektivwechseln.
- Leserinnen und Leser werden aktiver eingebunden, weil sie sich das Gesamtbild aus verschiedenen Blickwinkeln selbst zusammensetzen.
- Diese Form eignet sich besonders, wenn sich Erinnerungen nicht linear einordnen lassen oder das Leben aus unterschiedlichen Rollen und Identitäten besteht.

Selbstbefragung

- Fällt es mir schwer, mein Leben chronologisch zu erzählen? Erlebe ich meine Erinnerungen eher als Themenkreise oder wiederkehrende Motive?
- Habe ich das Gefühl, dass bestimmte Themen (z. B. „Verlust“, „Mut“, „Herkunft“, „Beruf“, „Angst“) mein Leben besonders geprägt haben?
- Gibt es Bereiche meines Lebens, die ich ausführlicher darstellen möchte – unabhängig davon, wann sie stattfanden?
- Möchte ich über Erlebnisse schreiben, die sich nicht in eine zeitliche Reihenfolge einordnen lassen?
- Könnte eine thematische Gliederung helfen, komplexe Erfahrungen oder widersprüchliche Entwicklungen besser zu verstehen?
- Würde ich es als befreiend empfinden, mich jeweils auf einen Themenblock zu konzentrieren – statt alles in eine chronologische Linie pressen zu müssen?
- Fällt es mir leichter, zu schreiben, wenn ich mich einem Thema widme, anstatt mich durch die Jahre „vorzuarbeiten“?

Lektüretipps

Knausgård, Karl Ove: *Sterben. Mein Kampf 1*. München: Luchterhand Literaturverlag, 2011 (Original: *Min kamp 1*, Oslo: Forlaget Oktober, 2009)

Knausgård, Karl Ove: *Lieben. Mein Kampf 2*. München: Luchterhand Literaturverlag, 2012 (Original: *Min kamp 2*, Oslo: Forlaget Oktober, 2009)

Knausgård, Karl Ove: *Spielen. Mein Kampf 3*. München: Luchterhand Literaturverlag, 2013 (Original: *Min kamp 3*, Oslo: Forlaget Oktober, 2010)

Knausgård, Karl Ove: *Leben. Mein Kampf 4*. München: Luchterhand Literaturverlag, 2014 (Original: *Min kamp 4*, Oslo: Forlaget Oktober, 2010)

Knausgård, Karl Ove: *Träumen. Mein Kampf 5*. München: Luchterhand Literaturverlag, 2015 (Original: *Min kamp 5*, Oslo: Forlaget Oktober, 2010)

Knausgård, Karl Ove: *Kämpfen. Mein Kampf 6*. München: Luchterhand Literaturverlag, 2018 (Original: *Min kamp 6*, Oslo: Forlaget Oktober, 2011).

Aus Bruchstücken ein Ganzes: Biografie anders strukturiert

Wer eine Biografie schreiben will, denkt oft an eine chronologische Erzählung: Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsenenleben, Alter. Doch das Leben ordnet sich nicht immer so geradlinig. Erinnerungen springen, Stimmungen überlagern sich, bestimmte Ereignisse tauchen immer wieder auf. Gerade weil das Leben oft fragmentarisch, kreisförmig oder mehrstimmig verläuft, kann es spannend sein, auch beim Schreiben alternative Erzählstrukturen zu nutzen.

In diesem Modul stellen wir verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie Ihre Biografie anders gliedern können: als Mosaik aus Momentaufnahmen, als Spirale um zentrale Lebensthemen, als Collage aus Dokumenten und Bildern oder als Wechselspiel zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Jede dieser Formen hat ihre eigene Kraft – und kann dabei helfen, komplexe Erfahrungen besser einzufangen. Wenn Sie also das Gefühl haben, dass Ihr Leben nicht einfach „von A nach B“ erzählt werden kann – keine Sorge. Diese offenen Erzählformen geben Ihnen die Freiheit, Erinnerungen so zu ordnen, wie sie sich für Sie richtig anfühlen.

In den nächsten Abschnitten lernen Sie, welche Struktur sich für welche Art von Lebensgeschichte besonders eignet – und bekommen viele Anregungen, um Ihre eigene Form zu finden.

Die „Mosaik“- oder Fragmentstruktur – Erinnerungen als Puzzlestücke

Ein Leben muss nicht unbedingt linear erzählt werden. Es kann sich auch aus einzelnen Momentaufnahmen zusammensetzen, die nach und nach ein Gesamtbild ergeben – wie ein Mosaik, das sich aus vielen kleinen Teilen zusammensetzt. In einer solchen Struktur bestehen die Texte meist aus kurzen Episoden oder Fragmenten aus verschiedenen Lebensphasen. Die Leserinnen und Leser setzen sich das Bild selbst zusammen. Die Reihenfolge kann dabei chronologisch sein, muss es aber nicht; oft ist sie völlig frei und folgt eher inneren Assoziationen oder thematischen Verbindungen.

Diese Form eignet sich besonders, wenn die eigenen Erinnerungen bruchstückhaft sind oder das Erzählen eher springend und assoziativ erfolgt. Auch wenn bestimmte Themen oder Stimmungen im Vordergrund stehen sollen, kann eine fragmentarische Erzählweise sinnvoller sein als ein geradliniger Lebenslauf.

Literarische Beispiele dafür sind Georges Perecs Buch *W oder die Kindheitserinnerung*, in dem Erinnerungen bewusst in lose aneinandergereihte Fragmente aufgeteilt werden, oder Joe Brainards *Ich erinnere mich*, eine Sammlung von kurzen, nicht zusammenhängenden Erinnerungssätzen, die sich zu einem ganz eigenen Lebensbild fügen.

Die Spiralstruktur – immer wieder zu bestimmten Momenten zurückkehren

In der Spiralstruktur werden bestimmte Schlüsselereignisse immer wieder aufgegriffen und aus einer neuen Perspektive betrachtet. Typisch für die Spiralstruktur ist, dass ein zentrales Thema oder eine prägende Erinnerung immer wiederkehrt. Mit jeder Rückkehr verändert sich der Blick auf das Erlebte und bringt neue Erkenntnisse oder eine andere Deutung hervor. Die Spiralstruktur eignet sich besonders, wenn es im Leben bestimmte Erlebnisse oder Traumata gibt, die einen nicht loslassen, oder wenn das Verständnis der eigenen Geschichte sich über die Zeit hinweg immer wieder wandelt.

Die Spiralstruktur findet sich häufig in Kriminalromanen, wo der Protagonist durch wiederholte Annäherungen an den zu lösenden Fall der Aufklärung immer näherkommt. In autobiografischen Werken kann eine spiralförmige Struktur auftreten, wenn Autoren zentrale Lebensthemen oder -ereignisse wiederholt aufgreifen und aus verschiedenen Blickwinkeln reflektieren. Diese Methode ermöglicht eine tiefere Auseinandersetzung mit den gemachten Erfahrungen und deren Bedeutung im Lebensverlauf.

*In seiner Prosaminatur *Wunschloses Unglück* erzählt Peter Handke vom Leben und Tod seiner Mutter, die Suizid beging. Das Buch beginnt mit dem Ende und kreist dann in wachsender Tiefe um ihre Biografie, ihre Lebensumstände, ihre Sprachlosigkeit. Immer wieder nähert sich der Text seiner zentralen Frage an: Wie konnte das geschehen? Dabei wiederholt Handke bestimmte Bilder und Formulierungen, beleuchtet sie aber aus wechselnden Blickwinkeln.*

Das Ereignis erzählt Annie Ernaux von ihrer Abtreibung im Frankreich der 1960er-Jahre – einer Zeit, in der dieser Eingriff noch illegal war. Das Buch ist keine linear erzählte Geschichte, sondern kreist immer wieder um dieses zentrale Erlebnis. Ernaux nähert sich dem Ereignis aus verschiedenen Blickwinkeln: Sie erinnert sich an Details, beschreibt die gesellschaftlichen Umstände, reflektiert ihre damaligen Gefühle und stellt Verbindungen zu späteren Erfahrungen her. In kurzen, präzisen Abschnitten tastet sie sich immer wieder an die Erinnerung heran, ohne den Anspruch, sie vollständig rekonstruieren zu können. Gerade diese Spiralbewegung – das wiederholte Annähern und Abstandnehmen – verleiht dem Text eine große emotionale Tiefe und macht ihn zu einem eindrücklichen Beispiel für die Spiralstruktur im autobiografischen Erzählen.

Die Collage-Struktur – Dokumente, Briefe, Tagebuchauszüge, Fotos ...

Die Collage-Struktur unterscheidet sich von der Mosaik-Struktur dadurch, dass sich eine Biografie aus unterschiedlichen Textsorten zusammensetzen kann: aus literarischen Erinnerungsabschnitten, Zeugenaussagen, Zeitungsartikeln, medizinischen Befunden, erhaltenen Briefen, aus Videos oder Audioaufnahmen, Messenger-Nachrichten usw. Ja, sie kann auch Zeitungsartikel, Fotos usw. beinhalten. Eine Biografie in Collage-Form erzählt eine Lebensgeschichte anhand unterschiedlichster Dokumente. Es liegt nahe, eine solche Collage auch multimedial oder anfassbar dreidimensional zu gestalten.

Die Collage-Struktur einer Biografie zeichnet sich dadurch aus, dass sie verschiedene Erzählformen, Textsorten oder Medien miteinander kombiniert. Dazu können Tagebucheinträge, Videoclips, Audiodateien, Briefe, Fotos oder Zeitungsartikel gehören. Die Leserinnen und Leser sind dabei gefordert, die Lebensgeschichte selbst aus den einzelnen Fragmenten zusammenzusetzen.

Diese Struktur eignet sich besonders dann, wenn ein Leben in zahlreichen dokumentarischen oder unterschiedlichen medialen Spuren überliefert ist. Sie ist auch sinnvoll, wenn die Biografie verschiedene Stimmen oder Perspektiven einbinden möchte – oder wenn der Rezipient eingeladen werden soll, sich eine Lebensgeschichte selbst aus dem vorliegenden Material zu erschließen.

Sophie Calles Text „Wahre Geschichten“ ist eine Sammlung von 65 kurzen Episoden, in denen die französische Künstlerin persönliche Erlebnisse und Erinnerungen teilt. Die Geschichten sind vielfältig und reichen von Kindheitserfahrungen über Liebesbeziehungen bis hin zu beruflichen Anekdoten. Jede Erzählung wird von einer Fotografie begleitet, die den Text visuell ergänzt. Die Themen der Geschichten umfassen unter anderem die Kränkungen der frühen Jahre, das Erwachsenwerden, Liebesaffären und berufliche Erfahrungen wie ihre Zeit als Stripperin und Aktmodell. Durch die Kombination von Text und Bild entsteht ein fragmentarisches, aber intimes Porträt ihres Lebens. Ein zentrales Merkmal des Buches ist die Reflexion über persönliche Verletzungen, Begeisterungen und Bekenntnisse. Die kurzen Texte kreisen oft um zentrale Psychomotive und werden durch die Fotografien kommentiert und scheinbar beglaubigt, was den Geschichten eine zusätzliche visuelle Dimension verleiht.

Die Spiegelstruktur – Vergangenheit und Gegenwart im Wechsel

Bei der Spiegelstruktur wechseln sich zwei Zeitebenen ab: die erzählte Vergangenheit und die Reflexion aus der Gegenwart. Rückblicke auf frühere Erlebnisse stehen neben aktuellen Beobachtungen, sodass Entwicklung und Veränderung über die Zeit hinweg sichtbar werden. Diese Struktur eignet sich besonders dann, wenn ein autobiografischer Erzähler sein eigenes Leben rückblickend reflektieren möchte oder wenn die Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart ein zentrales Thema der Erzählung sein soll.

Ein bekanntes Beispiel ist Didier Eribons „Rückkehr nach Reims“, in dem der Autor seine Kindheit aus der heutigen Perspektive schildert und dabei soziale Klassenunterschiede analysiert.

Auch Annie Ernaux nutzt in „Erinnerung eines Mädchens“ die Spiegelstruktur, indem sie zwischen jugendlichen Erlebnissen und nachträglicher Reflexion hin- und herwechselt. Das wird durch ihre Verwendung der Personalpronomen sichtbar. Spricht sie aus der Sicht ihres jüngeren Ichs, verwendet sie die dritte Person. In den reflektierenden Betrachtungen schreibt sie in Ich-Form. Dem Mädchen von damals setzt sie die reflektierende, erwachsene Frau gegenüber.

Welche Struktur passt zu meiner Biografie?

Thematische Struktur

- Lassen sich bestimmte Themen durch mein ganzes Leben verfolgen?
- Gibt es Aspekte, über die ich lieber in Kapiteln nach Themen als nach Lebensphasen schreiben würde?

Mosaik-/Fragmentstruktur

- Erinner dich eher an Szenen, Bilder, Eindrücke als an zusammenhängende Abläufe?
- Fühlt sich mein Erzählen eher springend und episodisch an?

Spiralstruktur

- Gibt es ein zentrales Thema, das immer wieder in meinem Leben auftaucht?
- Habe ich das Gefühl, dass ich bestimmte Erlebnisse immer wieder neu verstehe?

Collage-Struktur

- Habe ich viele Erinnerungsstücke, Dokumente oder Bilder, die ich einbinden möchte?
- Würde ich gerne verschiedene Stimmen oder Textformen in meine Biografie integrieren?

Spiegelstruktur

- Möchte ich zeigen, wie ich heute über mein früheres Leben denke?
- Gibt es vergangene Erlebnisse, die ich aus heutiger Sicht kommentieren oder einordnen möchte?

Takeaways

- Die klassische Chronologie ist nicht die einzige Möglichkeit, eine Biografie zu erzählen. Je nachdem, worauf der Fokus liegt, kann eine alternative Erzählstruktur neue Facetten eröffnen.
- Thematische Struktur: Gut für Biografien, die bestimmte Aspekte vertiefen wollen.
- Mosaik-/Fragmentstruktur: Perfekt für ein assoziatives Erzählen.
- Spiralstruktur: Ideal, wenn Erinnerungen sich wiederholen oder neu gedeutet werden.
- Collage-Struktur: Besonders geeignet für dokumentarische oder experimentelle, multimedial erzählte Biografien.
- Spiegelstruktur: Passt gut zu reflektierenden oder analysierenden Biografien.

Lektüretipps

Brainard, Joe: Ich erinnere mich. Berlin: Suhrkamp, 2001 (Original: I Remember, 1970)

Calle, Sophie: Wahre Geschichten. München: Verlag der Buchhandlung Walther und Franz König, 2006 (Original: Histoires vraies, 1994)

Eribon, Didier: Rückkehr nach Reims. Berlin: Suhrkamp, 2016 (Original: Retour à Reims, 2009)

Ernaux, Annie: Das Ereignis. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2021 (Original: L'Événement, 2000)

Ernaux, Annie: Erinnerung eines Mädchens. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2018 (Original: Mémoire de fille, 2016)

Handke, Peter: Wunschloses Unglück. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1972

Perec, Georges: W oder die Kindheitserinnerung. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1994 (Original: W ou le souvenir d'enfance, 1975)

Die sieben Grundmuster des Erzählens – und wie Sie sie für Ihre Biografie nutzen können

Die Frage, wie man ein Leben spannend erzählen kann, beschäftigt viele autobiografisch Schreibende. Denn selbst wenn der eigene Lebenslauf chronologisch erzählt wird, braucht eine gute Biografie mehr als nur eine Abfolge von Daten und Fakten: Sie braucht einen inneren roten Faden, ein Thema – oder besser gesagt: eine Form der Dramaturgie.

Hier kann das Konzept der „Seven Basic Plots“ von Christopher Booker weiterhelfen. In seinem Buch „*The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories*“ (2004) beschreibt er sieben grundlegende Handlungsstrukturen, die fast allen großen Erzählungen zugrunde liegen – von Märchen bis zu modernen Romanen, Filmen oder Theaterstücken. Diese Plots lassen sich auch im biografischen Schreiben nutzen. Sie bieten Struktur, emotionale Tiefe und Identifikation – ganz egal, ob Sie Ihre eigene Geschichte schreiben oder die eines anderen. Einige der von ihm benannten Handlungsstrukturen werden Ihnen bekannt vorkommen. Bookers Darstellung grundlegender Plots baut auf den Erkenntnissen von Campbell und Vogler auf. Bei seiner psychologischen Deutung erweist er sich als Schüler des Psychoanalytikers C.G. Jung.

Wir wollen uns hier nicht mit der psychologischen Deutung beschäftigen – uns interessiert, wie wir diese Plots für biographische Texte nutzen können.

1. Overcoming the Monster – Das Monster besiegen:

Die Hauptfigur steht einer mächtigen äußeren oder inneren Bedrohung gegenüber und wächst an diesem Kampf. Biografisch einsetzbar bei Krankheiten, Ungerechtigkeiten, Sucht, Angst oder Missbrauch.

2. Rags to Riches – Vom Tellerwäscher zum Millionär:

Ein Mensch beginnt in bescheidenen Verhältnissen und erlebt einen beruflichen, gesellschaftlichen oder inneren Aufstieg. Ideal für Geschichten des sozialen Aufstiegs oder persönlicher Emanzipation.

3. The Quest – Die Suche:

Eine Figur begibt sich auf eine Reise mit einem Ziel, begegnet Hindernissen – und kehrt verändert zurück. Die äußere Reise steht meist für eine innere Entwicklung. Biografisch einsetzbar bei der Suche nach Sinn, Heimat, Liebe oder Identität.

4. Voyage and Return – Reise und Rückkehr:

Ein Ausflug in eine fremde Welt führt zu Erfahrungen, die verändern. Biografisch nutzbar für Auslandsaufenthalte, Krisen, Klinikzeiten oder Neuanfänge mit Rückkehr in den Alltag.

5. Comedy – Komödie:

Verwicklungen, Missverständnisse, Chaos – die am Ende in Erkenntnis, Versöhnung oder einem Happy End münden. Geeignet für humorvolle oder ironische Rückblicke auf Familie, Beziehungen oder berufliche Umwege.

6. Tragedy – Tragödie:

Ein Mensch scheitert – durch eigenes Versagen, tragische Umstände oder äußere Zwänge. Dieses Muster macht Verluste, Brüche oder den schmerzhaften Fall eines einst Erfolgreichen erzählbar.

7. Rebirth – Wiedergeburt:

Nach einer Lebenskrise oder einem Stillstand erlebt die Figur eine Wandlung und findet zurück zu sich selbst. Ein klassisches Muster für Heilung, persönliche Entwicklung und stille Neuanfänge.

Jedes dieser Muster bietet eine Struktur, die hilft, biografische Erfahrungen erzählerisch zu formen und zu reflektieren.

Takeaways

- Die sieben Grundmuster des Erzählens bieten Orientierung bei der Strukturierung biografischer Texte.
- Sie helfen dabei, das eigene Leben als sinnvolle Erzählung zu begreifen – mit Herausforderungen, Wendepunkten und Entwicklungen.
- Durch die Wahl eines Erzählmusters lässt sich ein roter Faden schaffen, der das autobiografische Schreiben erleichtert.
- Die Grundplots zeigen: Auch das Leben ‚normaler‘ Menschen lässt sich spannend erzählen, wenn man die passende Struktur findet.
- Das eigene Leben mit einem bekannten Plot zu verknüpfen, kann dabei helfen, Muster zu erkennen und sich selbst besser zu verstehen.

Lektüretipps

Booker, Christopher: The Seven Basic Plots. Why We Tell Stories. London: Continuum, 2004

1. Overcoming the Monster – Das Monster besiegen

Im autobiografischen Erzählen bezeichnet das Muster „Overcoming the Monster“ – das Besiegen des Monsters – eine Struktur, in der die Hauptfigur sich einer großen Bedrohung stellen muss, um daran zu wachsen. Das sogenannte Monster kann dabei ganz unterschiedlicher Natur sein: die Bedrohung kann von außen kommen oder aus dem Inneren der Hauptfigur selbst.

Zu den äußeren „Monstern“ zählen etwa schwere Krankheiten wie eine Krebsdiagnose oder das Leben mit einer chronischen Erkrankung. Auch politische oder gesellschaftliche Unterdrückung – etwa durch einen totalitären Staat, durch Krieg oder Verfolgung – können eine zentrale Rolle spielen. Häufig begegnet uns das Monster auch in Form eines übermächtigen Gegners: Behörden, Institutionen, die Justiz oder Arbeitgeber können zur existenziellen Bedrohung werden. Ebenso zählen Missbrauch, Gewalt oder Mobbing – insbesondere durch Personen mit Macht – zu den biografischen Erfahrungen, die in dieses Muster passen. Und nicht zuletzt kann auch materielle Not, also Bedrohung durch Armut, Schulden oder Wohnungslosigkeit, als solches äußeres Monster erscheinen.

Doch nicht immer liegt die Herausforderung außerhalb der Hauptfigur. Auch innere Bedrohungen können in autobiografischen Erzählungen zum eigentlichen Monster werden. Dazu gehören psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen oder Suchterkrankungen, aber auch tiefsitzende Traumata – sei es aus der Kindheit oder dem späteren Leben. Manche Menschen kämpfen mit Selbsthass oder einem dauerhaft geringen Selbstwertgefühl, andere mit schwer erträglichen Schuldgefühlen oder ungelösten inneren Konflikten, die das Leben belasten.

Der Plot „Overcoming the Monster“ ist nicht nur eine kraftvolle Erzählstruktur – er ist für Leser besonders mitreißend. Wenn jemand in einem Text gegen ein übermächtiges Hindernis antritt, sei es eine Krankheit, ein Tyrann, ein innerer Abgrund oder ein System, dann entsteht sofort Spannung. Man fiebert mit: Wird es gelingen? Was steht auf dem Spiel? Wie wird die Figur sich verändern? Diese Art von Geschichte berührt ein universelles Thema: die Konfrontation mit dem Bedrohlichen – etwas, das jeder in irgendeiner Form kennt. Ob groß oder klein, innerlich oder äußerlich – einem „Monster“ begegnet jeder Mensch im Lauf des Lebens.

Für Leser haben solche Geschichten ein hohes Identifikationspotenzial. Sie sind sinnstiftend, weil sie zeigen, dass Veränderung und Wachstum möglich sind – selbst unter widrigsten Umständen. Sie bieten Vorbilder, Mut und manchmal auch Trost. Denn in der Darstellung des Kampfes und der Überwindung liegt nicht nur die individuelle, sondern auch eine kollektive Erfahrung: Wir alle kämpfen, wir alle fallen – und wir alle hoffen, wieder aufzustehen.

Auch für die schreibende Person selbst ist diese Struktur besonders kraftvoll. Sie erlaubt, sich das eigene Durchhalten, die eigene Entwicklung bewusst zu machen und anzuerkennen. Das Schreiben wird zu einem Akt der Selbstbestätigung – vielleicht sogar zu einer Art, sich selbst auf die Schulter zu klopfen: „Ich habe es geschafft. Ich bin da durchgegangen. Und jetzt kann ich es erzählen.“

Zugleich wird das Monster durch das Schreiben greifbarer – und damit auch kontrollierbarer. Der autobiografische Text kann helfen, Ordnung ins Chaos zu bringen, Distanz zu schaffen, eine Erfahrung zu verarbeiten. „Overcoming the Monster“ ist deshalb nicht nur ein wirkungsvoller Plot – es ist auch ein therapeutisches Narrativ. Ein Werkzeug der Selbsterzählung, das Kraft verleiht.

Ein prominentes Beispiel ist Nelson Mandelas Autobiografie *Der lange Weg zur Freiheit*, in der das rassistische Apartheid-System als übermächtiges Monster erscheint. Mandela beschreibt seinen persönlichen und politischen Weg, den Kampf, die Inhaftierung, das Durchhalten – und schließlich das Überwinden dieses Systems durch Beharrlichkeit, Überzeugung und strategisches Handeln. Sein Buch ist ein Paradebeispiel dafür, wie aus Widerstand gegen ein Monster eine große Erzählung über Freiheit, Gerechtigkeit und Menschlichkeit entsteht.

Auch wenn solche Beispiele oft mit historisch bedeutsamen Persönlichkeiten oder weltverändernden Ereignissen verbunden sind – das Erzählmuster funktioniert genauso für persönliche, stille Kämpfe. Wer etwa gegen eine schwere Depression ankämpft, sich aus einer toxischen Beziehung befreit oder einen langjährigen

Prozess der Selbstheilung durchläuft, kann diese Erfahrungen ebenfalls in der Form einer Monster-Erzählung fassen.

Interessanterweise ist dieses Muster auch fest im kulturellen Gedächtnis verankert. Die großen Mythen und Popkulturen erzählen seit jeher vom Kampf gegen das Böse: Beowulf, Star Wars, Harry Potter, Godzilla – überall geht es um Heldinnen, die sich einer übermächtigen Bedrohung stellen.

„Während wir noch auf die Dusche warten, erleben wir so recht unser Nacktsein: daß wir jetzt wirklich gar nichts mehr haben außer diesen unseren nackten Körper (unter Abzug seiner Haare), daß wir jetzt nichts mehr besitzen außer unsere buchstäblich nackte Existenz. Was ist noch als äußerliches Bindeglied zu unserem früheren Leben geblieben? Mir z.B. die Brille und der Gürtel; ihn freilich mußte ich später gegen ein Stück Brot eintauschen.“ Frankl, Viktor

Im autobiografischen Schreiben kann dieser narrative Rahmen genutzt werden, um Lebenskrisen, Brüche und Kämpfe erzählbar zu machen – und sich selbst als Handelnder, als Mutiger, als Lernender darin zu erkennen. Das kann empowernd sein – für die Schreibenden wie für die Lesenden.

Katharina Winklers Buch „Blauschmuck“ erzählt die Geschichte von Filiz, einer jungen Frau aus einem kurdischen Dorf, die in eine Zwangsehe gerät und über Jahre hinweg brutal von ihrem Mann misshandelt wird – körperlich, seelisch, systematisch. Der Titel bezieht sich auf die blauen Flecken, die ihr Mann ihr zufügt – ihr „Blauschmuck“. Erst nach vielen Jahren gelingt es ihr, mit ihren Kindern zu fliehen.

Lektüretipps

Frankl, Viktor E.: ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: dtv, 2016 (Erstauflage 1946)

Mandela, Nelson: *Der lange Weg zur Freiheit. Die Autobiografie*. Aus dem Englischen von Reinhild Böhnke und Barbara Buxbaum. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag, 1995. (Originaltitel: *Long Walk to Freedom*, London: Little, Brown & Company, 1994)

Winkler, Katharina: *Blauschmuck*. Berlin: Suhrkamp Verlag, 2016

2. Rags to Riches – Vom Tellerwäscher zum Millionär

Die Struktur „Rags to Riches“ – auf Deutsch oft als Vom Tellerwäscher zum Millionär bezeichnet – gehört zu den bekanntesten und am stärksten verankerten Erzählmustern. Sie beschreibt einen klassischen Aufstieg: Eine Figur beginnt in einfachen, prekären oder benachteiligten Verhältnissen und arbeitet sich durch Ausdauer, Talent, Fleiß oder auch Glück nach oben. Der Wandel kann materieller Natur sein, aber auch sozial, kulturell oder innerlich. Entscheidend ist: Am Ende steht ein spürbarer Gewinn an Status, Anerkennung, Selbstvertrauen oder Unabhängigkeit.

Biografisch eignet sich dieses Muster besonders gut für Menschen, die eine Geschichte des sozialen Aufstiegs erzählen möchten – sei es durch Bildung, Unternehmertum, Migration, sportliche Leistung oder kreative Selbstverwirklichung. Oft geht es um das Überwinden äußerer Hürden: Herkunft, Armut, Diskriminierung, fehlende Förderung. Aber auch um innere Ressourcen: Durchhaltevermögen, Mut, Ideen, Lernwille.

Ein klassisches Beispiel aus der Populärkultur ist der Film *Rocky* (1976), in dem ein einfacher Boxer aus Philadelphia die unwahrscheinliche Chance bekommt, gegen den Weltmeister anzutreten. Diese Story hat Millionen begeistert – nicht wegen des Sieges, sondern wegen des Weges dorthin. Noch näher an der Realität bleibt *The Pursuit of Happyness* (2006), die Verfilmung der Lebensgeschichte von Chris Gardner. Vom obdachlosen Vater in San Francisco zum erfolgreichen Börsenmakler – und das unter widrigsten Umständen. Solche Geschichten wirken deshalb so stark, weil sie eine universelle Hoffnung bedienen: dass persönlicher Einsatz sich lohnt, dass Wandel möglich ist, dass Herkunft nicht Schicksal sein muss.

In einer Biografie kann das Rags-to-Riches-Muster helfen, berufliche Entwicklungen oder Identitätswege sichtbar zu machen. Wer zum Beispiel als Arbeiterkind zum Professor wurde, als ungelernete Kraft ein eigenes Unternehmen aufgebaut hat oder sich nach Jahren der Arbeitslosigkeit erfolgreich neu erfunden hat, findet in dieser Struktur eine kraftvolle Form. Sie ermöglicht es, Brüche und Wendepunkte zu würdigen – und gleichzeitig Stolz, Kraft und Eigenleistung sichtbar zu machen.

Für Autor ist dieses Muster auch eine Gelegenheit zur Selbstvergewisserung. Es lädt dazu ein, auf das Erreichte zurückzublicken und dem inneren Kritiker etwas entgegenzusetzen. Denn gerade Menschen mit Aufstiegserfahrungen kämpfen oft mit dem sogenannten „Hochstaplersyndrom“: dem Gefühl, eigentlich nicht dazugehören. Die Rags-to-Riches-Erzählung kann hier wie eine Rückversicherung wirken: Ja, ich bin diesen Weg gegangen. Und ja, ich darf davon erzählen.

Prominente, erfolgreiche Personen lassen ihr Leben gerne in dieser Struktur erzählen. Ein Beispiel von vielen ist Arnold Schwarzeneggers Biografie *Total Recall*. Die wahre Geschichte meines Lebens.

Arnold Schwarzenegger wächst in einem kleinen Dorf in der Steiermark auf, in einfachen, teils harten Verhältnissen. Schon früh entwickelt er den Traum, „Amerika zu erobern“ – erst als Bodybuilder, dann als Schauspieler, später als Politiker. In „Total Recall“ schildert er seinen Aufstieg: vom Jungen mit gebrochenem Englisch zum mehrfachen Mr. Olympia, Hollywood-Star („Terminator“) und schließlich Gouverneur von Kalifornien. Sein Leben ist buchstäblich ein Rags-to-Riches-Plot in Reinform – eine Geschichte, die selbst zum amerikanischen Mythos wurde. Der Ton ist stolz, durchzogen von Durchhalteparolen und Selbstdisziplin – und somit auch ein Beispiel dafür, wie stark dieses Erzählmuster mit dem Selbstbild und der Selbstinszenierung verbunden ist.

Auch wenn die ursprüngliche Form des Plots eine Geschichte erzählt, die in materiellen Reichtum mündet, kann man „Reichtum“ durchaus anders interpretieren. Eine Rags-to-Riches-Geschichte muss nicht immer materiellen Reichtum zum Ziel haben – auch Bildung, Freiheit und Selbstwirksamkeit können die „Reichtümer“ sein, die in diesen Biografien errungen werden. Das macht Yeonmi Park in ihren autobiografischen Memoiren – *Ich bin hier, um zu leben* (Originaltitel: *In Order to Live*, 2015)

Yeonmi Park flieht mit ihrer Mutter als Teenager aus Nordkorea, durchquert die Wüste Gobi, überlebt Menschenhandel in China und beginnt ein neues Leben in Südkorea. Später studiert sie in den USA, wird zu einer

internationalen Menschenrechtsaktivistin und Bestsellerautorin. Ihr Buch schildert nicht nur eine dramatische Flucht, sondern auch einen radikalen gesellschaftlichen und persönlichen Aufstieg. Yeonmi kommt aus totalitärer Kontrolle und völliger Unfreiheit – und schafft es, eine Stimme für sich selbst und andere zu finden. Die Reise aus der Diktatur in die Freiheit ist in mehrfacher Hinsicht ein „Rags to Riches“-Plot: von der Entmündigung zur Selbstbestimmung, von existenzieller Not zu öffentlicher Wirksamkeit.

Takeaways

- „Rags to Riches“ ist ein kraftvolles autobiografisches Erzählmuster, das nicht nur materiellen Reichtum beschreibt, sondern auch inneres Wachstum, sozialen Aufstieg oder persönliche Emanzipation.
- Der Fokus liegt auf dem Weg: vom Mangel zur Erfüllung, von der Unsicherheit zur Selbstwirksamkeit.
- Die Struktur eignet sich besonders gut für Lebensläufe, die von Selbstdisziplin, Ausdauer oder dem Überwinden sozialer, kultureller oder innerer Hürden geprägt sind.
- Diese Erzählweise kann ermutigend und identitätsstärkend wirken – nicht nur für Leser, sondern auch für die Schreibenden selbst.
- Der Aufstieg muss nicht linear sein – Umwege, Rückschläge und Zweifel gehören dazu und dürfen sichtbar werden.

Selbstbefragung

- Welche äußeren Hürden habe ich in meinem Leben überwunden – z. B. soziale Herkunft, Armut, Ausgrenzung?
- Welche inneren Ressourcen haben mir geholfen – Durchhaltevermögen, Fantasie, Stolz, Wut, Ehrgeiz?
- Gab es einen Wendepunkt, an dem sich meine Lebensrichtung entscheidend verändert hat?
- Was empfinde ich rückblickend als meinen „Reichtum“ – und wie habe ich ihn erreicht?
- Hätte ich mir früher vorstellen können, dort anzukommen, wo ich heute bin?
- Gibt es innere Stimmen, die mir diesen Aufstieg immer noch absprechen?
- Was habe ich „gewonnen“ – nicht nur materiell, sondern an Wissen, Einfluss, Freiheit oder Selbstverständnis?
- Fällt es mir leicht oder schwer, über meinen Erfolg zu sprechen? Warum?

Schreibanregungen

- „5 Stationen meines Aufstiegs“ – Notieren Sie in einer Liste zentrale Wendepunkte Ihrer Entwicklung. Was waren Herausforderungen – und was hat Ihnen Auftrieb gegeben?
- „Das war mein Durchbruch“ – Beschreiben Sie eine konkrete Szene, in der sich etwas in Ihrem Leben grundlegend verändert hat.
- „Früher ... heute ...“ – Schreiben Sie zwei kurze Texte: einer über eine Zeit, in der es schwer war, einer über die Gegenwart oder das Gefühl, angekommen zu sein.
- „Eine Fähigkeit, die mich weitergebracht hat“ – Schreiben Sie über eine ganz konkrete Eigenschaft, die Ihnen Türen geöffnet hat.

Modul 2:
Wie man ein Leben erzählt.
Biografische Textsorten und Strukturen

Lektüretipps

Gardner, Chris: *The Pursuit of Happyness*. New York: Amistad/HarperCollins, 2006

Schwarzenegger, Arnold: *Total Recall*. Die wahre Geschichte meines Lebens. München: Heyne, 2012

Park, Yeonmi: *Ich bin hier, um zu leben*. Meine Flucht aus Nordkorea. München: Goldmann, 2016 (Originaltitel: *In Order to Live*. New York: Penguin Press, 2015)

3. The Quest – Die Suche als biografisches Erzählmuster

In der Literatur gehört die Quest – also die Suche nach einem bestimmten Ziel – zu den ältesten Erzählformen. Schon in der Antike macht sich Odysseus auf den langen Heimweg nach Ithaka. Frodo soll in Herr der Ringe einen Ring vernichten. Und selbst in parodistischen Varianten wie Monty Python and the Holy Grail bleibt die Grundstruktur erhalten: Jemand bricht auf, um etwas zu finden – und wird unterwegs geprüft, begleitet, getäuscht und verwandelt.

Dieses Modell lässt sich hervorragend auf biografisches Erzählen übertragen. Denn auch im echten Leben gibt es Zeiten, in denen Menschen sich auf eine Suche begeben – sei es geografisch, beruflich, geistig oder emotional. Die „Quest“ meint dabei nicht zwangsläufig einen physischen Weg. Es kann sich um die Suche nach dem eigenen Platz in der Welt handeln, nach Zugehörigkeit, Sinn, Liebe, Heimat oder Heilung.

Was die Quest klar vom *Rags-to-Riches*-Muster unterscheidet, ist das Ziel: Es geht nicht zwingend um Erfolg, Status oder Reichtum, sondern um Erfüllung oder Erkenntnis. Auch bleibt das Ergebnis oft offen – man muss die Quest nicht „gewinnen“, damit sie biografisch bedeutungsvoll wird. Entscheidend ist die Entwicklung der Figur, das Reifen durch Erfahrung.

Biografisch einsetzbar ist dieses Muster überall dort, wo jemand sich aufmacht, das Bekannte verlässt und sich einer größeren Suche stellt. Klassische „Quests“ sind etwa das Verlassen des Elternhauses, der Beginn eines spirituellen Weges, das jahrelange Ringen um eine Diagnose, die Suche nach den eigenen Wurzeln oder der Wunsch, in einem neuen Land ein Leben aufzubauen.

Typisch ist auch: Die Heldin oder der Held kehrt am Ende verändert zurück – vielleicht nicht mit dem erhofften Schatz, aber mit einer neuen Sicht auf sich selbst oder das Leben. Gerade deshalb hat die Quest in biografischen Texten eine hohe emotionale und erzählerische Kraft. Sie gibt Struktur, lässt Raum für Entwicklung und vermittelt ein tiefes Gefühl von Sinn – selbst wenn das Ziel nie ganz erreicht wurde. The Quest kann sich natürlich auch in die Vergangenheit richten.

In **Nora Krugs Heimat. Ein deutsches Familienalbum (2018)** begibt sich die Autorin auf eine persönliche und zugleich politische Spurensuche. Aufgewachsen in Karlsruhe und später emigriert in die USA, spürt sie eine diffuse Scham über ihre deutsche Herkunft – ohne genau zu wissen, was diese begründet. Die eigentliche „Reise“ beginnt, als sie sich dazu entschließt, die NS-Vergangenheit ihrer Familie zu erforschen: Was taten ihre Großeltern im Dritten Reich? Waren sie Mitläufer? Täter? Schweigende Zeugen?

Das Buch dokumentiert diese Suche auf außergewöhnliche Weise: Krug kombiniert persönliche Texte mit Zeichnungen, Fotografien, alten Dokumenten, Listen und Kommentaren. Sie besucht Archive, reist in die Heimatorte ihrer Vorfahren, spricht mit Zeitzeugen. So entsteht ein vielschichtiges, visuelles Erinnerungsalbum, das sich einer einfachen Lesart entzieht. Die äußere Bewegung – Recherche, Gespräche, Reisen – steht dabei immer in Verbindung mit einer inneren Bewegung: der Suche nach Zugehörigkeit, Identität und moralischer Verortung.

„Heimat“ ist ein exemplarisches „Quest“-Narrativ im autobiografischen Gewand: nicht die Suche nach Ruhm oder Reichtum, sondern nach einem verstehbaren Platz in der eigenen Geschichte. Es geht um Erinnerung, Verantwortung und das Ringen mit einem nationalen wie persönlichen Erbe.

Lektüretipps

Krug, Nora: Heimat. Ein deutsches Familienalbum. München: Penguin Verlag, 2018

4. Voyage and Return – Reise und Rückkehr

Das Erzählmuster „Voyage and Return“ beschreibt eine Reise in eine fremde Welt – und die Rückkehr in die vertraute, allerdings verändert durch das, was man erlebt hat. Es ist ein Klassiker der Weltliteratur – man denke nur an Alice im Wunderland oder an Gulliver, der aus Lilliput zurückkehrt. Im biografischen Schreiben lässt sich dieses Muster ebenfalls hervorragend nutzen: immer dann, wenn jemand eine Phase der Fremdheit durchläuft – geografisch, sozial, körperlich oder psychisch – und schließlich wieder zurückkehrt, mit neuen Einsichten, Narben oder Ressourcen.

Dabei muss es nicht die große Weltreise sein. Ein Schuljahr in den USA, ein Klinikaufenthalt, eine Zeit im Gefängnis, ein Burnout, eine destruktive Beziehung oder das Leben in einer sektenartigen Gemeinschaft – all diese Erfahrungen können als „fremde Welten“ erzählt werden. Der eigentliche Wendepunkt liegt in der Rückkehr: ins frühere Leben, in eine neue Lebensphase, zu sich selbst. Die Herausforderung besteht oft nicht nur im Erleben dieser Phase, sondern in der Integration des Erlebten. Was nehme ich mit? Was lasse ich zurück?

Ein Paradebeispiel aus der autobiografischen Literatur ist Cheryl Strayed's Memoir *Wild. From Lost to Found on the Pacific Crest Trail* (2012). Nach dem Tod ihrer Mutter, dem Ende ihrer Ehe und einer Phase völliger Desorientierung bricht die Autorin auf zu einer 1.700 Kilometer langen Wanderung durch die amerikanische Wildnis – ohne Erfahrung, allein, überfordert. Die äußere Reise wird dabei zur Spiegelung ihrer inneren Suche. „Wild“ ist keine Heldensaga, sondern eine Geschichte der Selbstheilung. Die Rückkehr ist leise, unspektakulär – aber tiefgreifend. Am Ende steht kein Triumph, sondern ein verändertes Selbstgefühl: „Ich gehöre mir wieder.“

Was den „Voyage and Return“-Plot biografisch so stark macht: Die Rückkehr führt nicht einfach „nach Hause“, sondern in eine neue Lebensphase. Die Erfahrung in der Fremde – ob geografisch, psychisch oder sozial – bleibt Teil der eigenen Identität. Die Rückkehr ist damit kein Schlusspunkt, sondern ein Neuanfang mit integriertem Bruch. So lässt sich der Plot nutzen, um existenzielle Erfahrungen nicht nur zu schildern, sondern einzuordnen – als bewältigten Prozess, als Teil des Selbst. Dieses Muster lässt sich auch auf andere Kontexte übertragen – etwa auf Klinikaufenthalte, wie sie in vielen biografischen Texten über Depression, Sucht oder Krankheit thematisiert werden. Auch dort durchläuft der Erzähler eine fremde Welt mit eigenen Regeln, Diagnosen, Routinen – und kehrt verändert zurück.

Weitere Varianten des „Voyage and Return“-Musters zeigen sich in Migrationserfahrungen, Gefängnisaufhalten oder der Rückkehr von spirituellen Reisen. Gemeinsam ist ihnen: Die Rückkehr ist nie ganz in die alte Welt – sondern immer in eine neue Version davon. Das Fremde bleibt ein Teil von einem. Gerade deshalb eignet sich dieses Muster hervorragend, um Brüche und Neuanfänge im Leben zu erzählen.

Lektüretipps

Carroll, Lewis: Alice im Wunderland. Übersetzt von Christian Enzensberger. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2010 (Erstveröffentlichung 1865)

Swift, Jonathan: Gullivers Reisen. Übersetzt von Ernst Sander. Stuttgart: Reclam Verlag, 2003 (Erstveröffentlichung 1726)

Strayed, Cheryl: Der große Trip. Tausend Meilen durch die Wildnis zu mir selbst. München: Goldmann Verlag, 2013 (Originaltitel: *Wild. From Lost to Found on the Pacific Crest Trail*, 2012)

5. Comedy – Wenn das Leben die besseren Pointen schreibt

Das Erzählmuster „Comedy“ gehört zu den ältesten dramatischen Grundformen – und nein, es meint nicht unbedingt „lustig“. Gemeint ist vielmehr ein Erzählverlauf, der mit Verwicklungen, Missverständnissen und Chaos beginnt – und mit einem versöhnlichen, manchmal überraschenden, oft heilsamen Ende schließt. In der klassischen Komödie wird aus Verwirrung am Ende Klarheit. Es wird gelacht, weil die Ordnung wiederhergestellt ist – oder weil sie durch das Chaos überhaupt erst möglich wurde.

In der Erzähltheorie ist „Comedy“ nicht einfach ein lustiger Ton oder eine Sammlung heiterer Anekdoten – sie ist ein klar strukturiertes Plotmuster. Dieses Muster folgt einem wiedererkennbaren Ablauf: Am Anfang steht eine geordnete Welt, die durch Missverständnisse, Verwicklungen oder innere und äußere Konflikte aus dem Gleichgewicht gerät. Es folgt eine Phase der Verwirrung, in der Beziehungen, Identitäten oder Ziele durcheinandergeraten. Am Ende aber steht ein befreiender Durchbruch: Die Ordnung wird (meist unerwartet) wiederhergestellt, und mit ihr kommt oft auch eine neue Einsicht oder ein versöhnlicher Neuanfang. Das ist der klassische Comedy-Plot: ein Drama mit Happy End.

Im autobiografischen Schreiben eignet sich dieses Muster besonders gut, um peinliche Episoden, komplizierte Familienkonstellationen oder schräg verlaufene Biografien zu erzählen. Es bietet sich überall dort an, wo Menschen im Rückblick über ihr Leben schmunzeln (oder den Kopf schütteln) können – und genau dadurch Nähe, Leichtigkeit und Erkenntnis schaffen. Dabei geht es nicht darum, sich über das eigene Leben lustig zu machen, sondern dem Leben mit einem Augenzwinkern zu begegnen. Denn wer den Mut hat, seine Irrwege, Missverständnisse, skurrilen Begegnungen oder überstandenen Blamagen zu erzählen, lädt andere zum Mitfühlen und Miterleben ein – auf humorvolle Weise.

Typische Comedy-Momente in Biografien? Vielleicht war es der falsche Berufswunsch, der sich später als perfekte Vorbereitung erwies. Die lange verkorkste Beziehung, die nach vielen Umwegen doch noch zur Freundschaft wurde. Die Begegnung mit einer Schwiegermutter, die in ihrem Argwohn fast liebenswert war. Der legendäre Familienurlaub, bei dem alles schief lief – aber alle heute noch davon erzählen. Oder der Moment, in dem man sein früheres Ich mit einer Mischung aus Zuneigung und Fremdscham betrachtet. Auch viele biografische Werke spielen mit diesem Muster. Joachim Meyerhoff zum Beispiel erzählt in *Alle Toten fliegen hoch* von seiner Jugend in einer Nervenlinik, in der sein Vater Direktor war – mit einer Mischung aus Tiefsinn, Absurdität und pointierter Rückschau.

„Geboren bin ich seltsamerweise in Homburg im Saarland, von wo aus wir nach nur drei Jahren nach Norddeutschland umgezogen waren. Da ich leider nicht zu den genialischen Menschen gehöre, deren Erinnerung mit pränatalen Fruchtwassererlebnissen oder Mozartschallwellen einsetzt, oder zu denen, die gestochen scharfe Bilder ihrer frühesten Lebensjahre in wohlbehüteten Gehirnkammern aufbewahren, zum Beispiel, wie sie mit anderthalb gegen eine geschlossene Glasschiebetür geknallt sind, habe ich an Homburg im Saarland nicht die geringste Erinnerung. Ganz verschwommen sehe ich hin und wieder eine Elster, eine saarländische Elster, die auf der Schiebestange meines Kinderwagens sitzt und mich anstarrt.“

David Sedaris schreibt über seine Familie, seine Neurosen und das Außenseiterdasein – so genau beobachtet und schräg erzählt, dass man sich vor Lachen schämt. Nora Ephron verpackt autobiografische Anekdoten in ironische Reflexionen über das Älterwerden, den Körper und die ewige Frustration mit Rollkragenpullovern. Und Marcel Reich-Ranicki, bekannt für seine scharfe Zunge, erzählt auch in seiner Autobiografie von absurden Situationen mit feiner Ironie und klarem Blick.

„Meine Familie und andere Tiere“ (My Family and Other Animals, 1956) von Gerald Durrell ist ein hervorragendes Beispiel für eine biografische Erzählung, die der Comedy-Struktur folgt – also: Chaos, Verwirrung, familiäre Reibung, skurrile Figuren – und am Ende doch eine Art versöhnte Ordnung oder liebevolle Rückschau auf eine prägende Zeit.

„Meine Familie und andere Tiere“ ist der erste Teil einer autobiografisch gefärbten Trilogie, in der der spätere Tierforscher Gerald Durrell seine Kindheit auf der griechischen Insel Korfu in den 1930er-Jahren schildert. Nach

dem Tod des Vaters verlässt die chaotische Familie Durrell – Mutter, drei Brüder und Gerald – das regnerische England und zieht kurzerhand ins sonnige Griechenland. Was folgt, ist eine turbulente Komödie des Alltags: Die Familie lebt in wechselnden Häusern, hat ständig neue Bedienstete, Haustiere, Besucher – und jedes Familienmitglied folgt seiner ganz eigenen Logik. Der Ich-Erzähler, der junge Gerald, interessiert sich vor allem für die Tierwelt der Insel und sorgt mit seinen Tieren regelmäßig für Verwirrung. Seine Mutter versucht erfolglos, Ordnung in das Familienleben zu bringen, während die Brüder sich mit Literatur, Waffen oder dem eigenen Ego beschäftigen.

Die biografische Comedy ist ein wertvolles Werkzeug, um dem eigenen Leben mit Humor zu begegnen – nicht um sich zu verstecken, sondern um Perspektiven zu eröffnen. Gerade im Rückblick lassen sich viele Dinge leichter fassen, wenn man die Fallhöhe des Ernstes verlässt und das Heitere zulässt. Denn am Ende gilt: Wer über sich selbst lachen kann, hat schon einen Teil der Auflösung geschafft.

Warum lohnt sich das Muster fürs biografische Schreiben?

- Es erlaubt, peinliche, schwierige oder verwirrende Erlebnisse mit Leichtigkeit zu erzählen.
- Es zeigt, dass sich Leben oft erst rückblickend ordnet – und manchmal einfach absurd ist.
- Es öffnet die Tür für Selbstironie, Versöhnung, Milde.
- Es entdramatisiert – ohne zu bagatellisieren.

Lektüretipps

Durrell, Gerald: Meine Familie und andere Tiere. Aus dem Englischen von Ulrich Blumenbach. Zürich: Diogenes Verlag, 2003 (Originalausgabe 1956)

Ephron, Nora: I Feel Bad About My Neck. And Other Thoughts on Being a Woman. New York: Alfred A. Knopf, 2006

Meyerhoff, Joachim: Alle Toten fliegen hoch. Teil 1: Amerika. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag, 2011

Reich-Ranicki, Marcel: Mein Leben. München: Deutsche Verlags-Anstalt, 1999

Sedaris, David: Nackt. Aus dem Amerikanischen von Harry Rowohl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2005 (Originalausgabe 1997)

6. Tragedy – Tragödie: Biografie ohne Happy end

Die Tragödie ist eines der ältesten Erzählmuster – und eines der wirkungsvollsten. Sie erzählt nicht vom Gelingen, sondern vom Scheitern. Von Figuren, die einst großes Potenzial, Anerkennung oder Glück hatten – und all das durch innere Schwächen oder äußere Umstände verlieren. Was als Erfolgsgeschichte beginnt, endet in Isolation, Einsicht oder Tod.

Typischerweise folgt die Tragödie einem bestimmten Aufbau: Im Zentrum steht eine Figur mit Stärke, Ausstrahlung oder Bedeutung. Doch in ihr schlummert ein Fehler – Stolz, Naivität, Abhängigkeit, Wut oder Sehnsucht. Die Dinge geraten in Bewegung, ein Wendepunkt tritt ein, an dem es kein Zurück mehr gibt. Und schließlich kommt es zur Katastrophe – sichtbar als Verlust, psychischer Zusammenbruch oder soziale Ausgrenzung. Nicht selten folgt eine letzte Erkenntnis, aber keine Erlösung. Die Tragödie hinterlässt Betroffenheit – und manchmal auch Trost durch Wahrhaftigkeit.

Die Grundstruktur der Tragödie

1. Ein Held oder eine Heldin mit hoher Stellung oder großem Potenzial.
2. Ein innerer Konflikt oder ein tragischer Fehler (griechisch: hamartia), etwa Stolz, Naivität, Zorn, Gier.
3. Ein Wendepunkt, an dem die Katastrophe unausweichlich wird (*Peripetie*).
4. Ein Absturz: Verlust, Isolation, Tod, Ruin – manchmal auch Einsicht (*Anagnorisis*).
5. Ein Schluss, der nicht unbedingt versöhnlich ist, aber tief berührt – weil er uns etwas über das Menschsein lehrt.

Auch im biografischen Schreiben kann dieses Muster eine Rolle spielen. Viele reale Lebensläufe tragen tragische Züge – ganz ohne Pathos. Es sind Geschichten von Menschen, die einmal Hoffnung, Talent oder Erfolg hatten und dann an sich selbst, an Umständen oder an der Welt zerbrachen. Etwa Künstler, deren Werk erst posthum anerkannt wurde, Menschen, die nicht in die Gesellschaft passten und einsam wurden. Oder Persönlichkeiten, die an eigenen Dämonen – wie Sucht, Krankheit oder Schuld – zerbrachen.

Beispiele gibt es viele: Sylvia Plaths *Die Glasglocke* zeigt den inneren Zerfall einer jungen Frau im Amerika der 1950er – brillant und schonungslos. *Wir Kinder vom Bahnhof Zoo* erzählt von Christiane F.s Absturz zwischen Ruhm, Heroinsucht und Ausgrenzung. Auch die Biografien von Romy Schneider, Marilyn Monroe oder Kurt Cobain folgen oft dem tragischen Bogen: öffentliche Anerkennung, innere Leere, unheilvolle Dynamik.

Die Tragödie als biografisches Erzählmuster eignet sich besonders dann, wenn ein Lebensweg Brüche, Verlust oder Desillusionierung beinhaltet – ohne ein Happy End. Sie ermöglicht es, Scheitern nicht zu beschönigen, sondern ernst zu nehmen und authentisch darzustellen. Für das biografische Schreiben ist die Tragödie dann ein stimmiger Rahmen, wenn ein Lebenslauf von Brüchen, Verlusten oder Scheitern geprägt ist – und diese Erfahrungen nicht nachträglich „heilgeschrieben“ werden sollen. Manchmal ist es ehrlicher, den Absturz zu zeigen. Nicht, um zu resignieren – sondern um zu begreifen.

Typische biografische Tragödien:

- Eine brillante Karriere, die an persönlichen Dämonen scheitert.
- Eine große Liebe, die aus äußeren Zwängen nicht gelebt werden kann.
- Ein Mensch mit großen Idealen, der von der Realität gebrochen wird.
- Ein Künstler oder eine Künstlerin, die nie zu Lebzeiten anerkannt wurden.
- Ein schleichender Verfall – z. B. durch Krankheit, Alkohol, gesellschaftlichen Ausschluss.

Auch das Memoir, das Jona Didion nach dem plötzlichen Herztod ihres Ehemannes Dunne verfasst hat, erzählt eine Tragödie. Es beginnt mit dem Moment, in dem ihr Leben abrupt aus den Fugen gerät: Ihr Mann, der Schriftsteller John Gregory Dunne, stirbt plötzlich an einem Herzinfarkt – kurz nach einem gemeinsamen Theaterbesuch. Gleichzeitig ringt ihre Tochter Quintana auf der Intensivstation mit dem Tod. Was folgt, ist ein Jahr im Ausnahmezustand: ein Leben im Nebel der Trauer, durchzogen von Erinnerungen, Routinen, Hoffnungen – und dem Versuch, das Unfassbare zu begreifen. Didion beschreibt ihre Ehe, ihre gemeinsame Arbeit, das

geteilte Denken zweier Autoren – und den stillen Schock, als all das endet. Sie beobachtet sich selbst beim Denken, wie sie versucht, der Katastrophe mit Sprache zu begegnen.

Wann aber sollte man sein eigenes Leben als Tragödie erzählen – und warum? Diese Frage ist ebenso sensibel wie zentral. Nicht jede biografische Geschichte braucht eine Erlösung, nicht jedes Kapitel ein versöhnliches Ende. Die Entscheidung, dem eigenen Leben eine tragische Struktur zu geben, kann dann sinnvoll sein, wenn Brüche, Verluste oder existenzielle Krisen nicht relativiert oder erklärt, sondern in ihrer Wucht anerkannt werden sollen.

Gerade in solchen Fällen kann das tragische Erzählen auch eine Form der Selbstachtung sein: Es erlaubt, Schmerz und Scheitern nicht als Makel, sondern als Teil einer menschlichen Erfahrung darzustellen. Der Gewinn liegt nicht in einer dramaturgischen Kurve nach oben, sondern in der Tiefe der Reflexion. Für Schreibende kann diese Form der Auseinandersetzung heilsam wirken. Die Tragödie ist kein Aufruf zur Resignation. Vielleicht eine Form, das Geschehene nicht allein zu tragen.

Lektüretipps

Christiane F.: *Wir Kinder vom Bahnhof Zoo*. Mit Horst Rieck und Kai Hermann. Frankfurt am Main: Ullstein Verlag, 1978

Cobain, Kurt: *Journals*. New York: Riverhead Books, 2002

Didion, Joan: *Das Jahr magischen Denkens*. Aus dem Amerikanischen von Antje Rávic Strubel. München: Ullstein Buchverlage, 2006 (Originaltitel: *The Year of Magical Thinking*, 2005)

Monroe, Marilyn / Hecht, Ben: *My Story*. New York: Taylor Trade Publishing, 2006 (Originalmanuskript aus den 1950ern, posthum veröffentlicht)

Plath, Sylvia: *Die Glasglocke*. Aus dem Englischen von Reinhard Kaiser. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 1999 (Original: *The Bell Jar*, 1963)

Schwarzer, Alice: *Romy Schneider. Mythos und Leben*. Köln: Kiepenheuer & Witsch, 2018

7. Rebirth – Die Wiedergeburt

Das Erzählmuster der Wiedergeburt beschreibt eine tiefgreifende innere Wandlung nach einem Tiefpunkt – eine seelische Erschütterung, aus der ein Mensch verändert hervorgeht. Rebirth steht dabei nicht für ein äußeres Happy End, sondern für eine stille, manchmal zähe Rückkehr ins Leben. Im Zentrum steht eine Figur, die in sich selbst oder in ihrem Leben erstarrt ist – gefangen in alten Mustern, Süchten, Resignation, Krankheit oder innerer Leere. Dann geschieht etwas, das alles in Bewegung bringt: ein Verlust, ein Unfall, eine Begegnung, ein spirituelles Erlebnis, eine Diagnose oder ein langsamer Zusammenbruch. Was folgt, ist kein plötzlicher Umbruch, sondern ein Prozess: Der Mensch beginnt, sich selbst neu zu entdecken. Er erkennt, was ihn blockiert hat, was fehlt – und was möglich ist. Am Ende steht keine Rückkehr zu einem früheren Zustand, sondern ein neuer Anfang.

Was für viele eine romantische Weihnachtsgeschichte ist, ist auch ein perfektes Beispiel für den Rebirth-Plot: A *Christmas Carol* von Charles Dickens. Der geizige und gefühllose Geschäftsmann Ebenezer Scrooge wird in der Nacht vor Weihnachten von drei Geistern besucht – dem Geist der vergangenen, der gegenwärtigen und der zukünftigen Weihnacht. Sie zeigen ihm Szenen aus seinem Leben, seine Versäumnisse, seine Einsamkeit und die möglichen Konsequenzen seines Handelns. Die Begegnungen führen zu einem inneren Umbruch. Am Morgen erwacht Scrooge als veränderter Mensch. Er öffnet sich für Mitgefühl, Gemeinschaft und Großzügigkeit. Die Geschichte endet mit seinem Versuch, das eigene Leben neu auszurichten und seine Fehler wiedergutzumachen.

Der Rebirth-Plot eignet sich besonders dann, wenn biografisch nicht der große äußere Wandel im Vordergrund steht, sondern eine innere Bewegung: eine Person, die sich selbst wiederfindet. Dabei kann der Auslöser auch klein wirken – eine neue Begegnung, ein erster Spaziergang nach der Krankheit, ein Satz, der etwas auslöst. Es ist diese langsame, unspektakuläre Rückkehr, die Rebirth so berührend macht.

Auch moderne Literatur kennt starke Rebirth-Geschichten: Olive Kitteridge, die Hauptfigur in *Mit Blick aufs Meer* von Elizabeth Strout, erscheint anfangs hart, verschlossen, fast unzugänglich. Erst durch einen dramatischen Verlust und viele kleine Begegnungen beginnt sie im hohen Alter noch einmal, sich zu öffnen. Ihre Wandlung ist leise, zart – und gerade deshalb so bewegend.

Tove Ditlevsens autobiografische Trilogie *Kindheit / Jugend / Abhängigkeit* ist ein Paradebeispiel für Rebirth aus der Abwärtsspirale. Im dritten Band schildert sie ihre schwere Abhängigkeit von Pethidin – körperlich, seelisch, sprachlich am Ende. Und doch kehrt sie zurück: durch Entzug, durch Schreiben, durch die Rückgewinnung ihres erzählenden Selbst.

Ein weiteres Beispiel ist Matt Haigs *Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben*. Haig beschreibt darin seine jahrelange Depression und Panikstörung – und wie langsam, fast unmerklich, ein neuer Lebenswille entsteht. Er schildert nicht die große Heldentat, sondern kleine Schritte: einen Spaziergang, einen Kaffee im Freien. Und genau das ist der Moment der Wiedergeburt.

Biografisch einsetzbar ist der Rebirth-Plot in Geschichten über Depressionen, Angstzustände, den Ausstieg aus einer destruktiven Beziehung, eine spirituelle Neuorientierung, ein Leben nach einer Krankheit – oder auch nach dem Verlust eines geliebten Menschen. Rebirth ist die Erzählung davon, dass Veränderung möglich ist.

Rebirth – Die innere Wandlung nach Krise oder Erstarrung

- Die Hauptfigur ist in sich selbst oder im Leben erstarrt – gefangen in alten Mustern, Süchten, Depressionen, Resignation, innerer Leere.
- Es braucht eine Erschütterung oder einen Weckruf, um sie zu „erwecken“ – z. B. Krankheit, Verlust, Begegnung, spirituelles Erlebnis.
- Der Fokus liegt auf der Verwandlung der Persönlichkeit, der Wiederentdeckung des Lebenswillens oder einer neuen inneren Wahrheit.

- Die Figur wird wieder lebendig – sie steht auf, ändert ihr Leben, erkennt sich neu. Es ist kein Rückweg ins alte Leben, sondern ein neuer Anfang.

Lektüretipps

Dickens, Charles: *A Christmas Carol*. London: Chapman & Hall, 1843

Ditlevsen, Tove: *Kindheit. Jugend. Abhängigkeit*. Übersetzt von Ursel Allenstein. Berlin: Aufbau Verlag, 2020 (Original: *Barndom. Ungdom. Gift*, Dänemark 1967–1971)

Haig, Matt: *Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben*. München: Droemer Knauer, 2016 (Original: *Reasons to Stay Alive*, London: Canongate Books, 2015)

Strout, Elizabeth: *Mit Blick aufs Meer*. Übersetzt von Sabine Roth. München: Luchterhand Literaturverlag, 2009 (Original: *Olive Kitteridge*, New York: Random House, 2008)

Sieben Plots: Welcher Dramaturgie folgt Ihr Leben?

Auch wenn das Leben keine „Fiktion“ ist – viele Biografien folgen einer klassischen erzählerischen Struktur. Die sieben Plots von Christopher Booker bieten eine spannende Möglichkeit, biografisches Schreiben lebendig, sinnstiftend und strukturierend zu gestalten.

Sie müssen Ihr ganzes Leben nicht einem einzigen Plot unterordnen. Aber es kann helfen, einzelne Abschnitte, Kapitel oder Schlüsselerlebnisse bewusst in einer dieser Formen zu erzählen.

Selbstbefragung

Overcoming the Monster – Das Monster besiegen

- Gab es in meinem Leben ein „Monster“ – eine reale oder innere Bedrohung, der ich mich stellen musste?
- Wurde ich durch diesen Konflikt verändert oder geformt?
- Ist meine Geschichte eine über das Durchhalten, Widerstehen oder Überleben?

Rags to Riches – Vom Tellerwäscher zum Erfolg

- Bin ich aus einfachen, prekären oder benachteiligten Verhältnissen gestartet?
- Habe ich mich durch Bildung, Beruf, Kreativität oder andere Wege emporgearbeitet?
- Lässt sich mein Lebensweg als eine Art Aufstieg erzählen – sozial, beruflich, innerlich?

The Quest – Die Suche

- Gab es in meinem Leben eine prägende Suche – nach Sinn, Heimat, Identität, Zugehörigkeit?
- Hat diese Suche mein Handeln über längere Zeit beeinflusst?
- Könnte mein Lebensweg als eine Reise mit Ziel, Irrwegen und Wendepunkten erzählt werden?

Voyage and Return – Reise und Rückkehr

- War ich einmal in einer „anderen Welt“ – im Ausland, in einer Klinik, im Gefängnis, in einer Ausnahmesituation?
- Gab es eine Zeit, in der mein Leben stark von der gewohnten Bahn abwich?
- Habe ich aus dieser Phase etwas mitgenommen, das mich verändert zurückkehren ließ?

Comedy

- Gab es in meinem Leben chaotische, absurde oder missverständliche Phasen, die sich später auflösten oder umdeuten ließen?
- Haben familiäre, berufliche oder persönliche Verwicklungen rückblickend eine gewisse Komik oder Leichtigkeit bekommen?
- Lässt sich meine Geschichte auch als Weg durch das Durcheinander hin zu Klarheit erzählen?

Tragedy

- Hat mein Leben Momente oder Phasen, die sich als Scheitern oder unumkehrbarer Verlust erzählen lassen?
- Möchte ich über eine Erfahrung schreiben, die keinen positiven Ausgang hatte – aber trotzdem wichtig ist?
- Fühlt sich mein Lebensweg eher als „Fall“ oder als schmerzvolle Erkenntnisreise an?

Rebirth

- Gab es in meinem Leben einen Bruch, nach dem ich als innerlich veränderte Person „neu“ ins Leben zurückkehrte?
- Habe ich eine tiefgreifende Krise oder Erstarrung durchlebt – und daraus neue Kraft oder Klarheit gewonnen?
- Könnte ich mein Leben in „Davor“ und „Danach“ einteilen – mit einem Wendepunkt der inneren Wandlung?

Schreibanregungen

Overcoming the Monster

- Erzählen Sie von einer Bedrohung, der Sie sich stellen mussten – äußerlich oder innerlich.
- Schreiben Sie eine Szene, in der Sie zum ersten Mal begriffen haben: *„Ich muss da durch.“*
- Beschreiben Sie, wie Sie heute auf diese Erfahrung zurückblicken.

Rags to Riches

- Notieren Sie fünf Stationen Ihres persönlichen Aufstiegs – beruflich, sozial oder innerlich.
- Schreiben Sie über einen Moment, in dem Sie gespürt haben: *„Ich bin angekommen – oder zumindest weiter als gedacht.“*
- Beschreiben Sie eine Eigenschaft, die Ihnen geholfen hat, voranzukommen.

The Quest

- Schreiben Sie über etwas, wonach Sie lange gesucht haben – und was Sie auf dem Weg gelernt haben.
- Beginnen Sie mit dem Satz: *„Ich wusste nicht, wohin es führt, aber ich bin losgegangen ...“*
- Zeichnen Sie eine Karte Ihrer Lebensreise – mit Umwegen, Etappen, Zwischenzielen.

Voyage and Return

- Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie in einer „anderen Welt“ waren – und was Sie dort über sich erfahren haben.
- Schreiben Sie eine Szene vor dem Aufbruch und eine nach der Rückkehr.
- Welche Spuren hat diese Erfahrung in Ihnen hinterlassen?

Comedy

- Schreiben Sie über ein Missverständnis, das später eine überraschende Wendung nahm.
- Erzählen Sie eine Szene, in der Sie heute über sich selbst lachen können.
- Skizzieren Sie eine „verknottete“ Situation, die sich irgendwann auflöste.

Tragedy

- Schreiben Sie über einen Moment des Verlusts – ohne ihn zu erklären oder zu versöhnen.
- Beginnen Sie mit dem Satz: **„Es fing gut an ...“* – und folgen Sie der Wendung.
- Erzählen Sie, was bleibt, wenn Hoffnung endet – Gefühle, Gedanken, Leerstellen.

Rebirth

- Schreiben Sie über einen Tiefpunkt – und was Ihnen langsam geholfen hat, wieder aufzustehen.
- Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sich „wie neu“ gefühlt haben.
- Schreiben Sie über etwas, das Sie heute anders sehen – weil Sie sich verändert haben.

Erzählperspektiven im biografischen Schreiben – Er/Sie, Ich und Über-Ich

Die Wahl der Erzählperspektive beeinflusst maßgeblich, wie eine Lebensgeschichte erzählt wird. Sie bestimmt den Ton, die Nähe zur erzählten Person und die Wirkung auf die Lesenden. Im biografischen Schreiben gibt es verschiedene Ansätze, die jeweils unterschiedliche Effekte erzeugen. Worum geht es bei der Wahl der Erzählperspektive? Um den Erzähler, also denjenigen, der die Lebensgeschichte schildert. Auch bei einer Autobiografie ist die Ich-Perspektive nicht vorgegeben. Es gibt eine Fülle von Möglichkeiten, Erlebtes darzustellen.

Die Ich-Perspektive (Autobiografisch & Personalisiert)

Beispiel:

„Ich erinnere mich noch genau an jenen Sommermorgen, als mein Vater mir beibrachte, wie man ein Fahrrad repariert.“

Merkmale:

Sehr persönlich & nah: Der Erzähler ist die Hauptfigur und schildert Erlebnisse aus seiner eigenen Sicht.

Subjektiv & emotional: Die Leser erfahren, wie der Erzähler bestimmte Situationen empfunden hat.

Unmittelbarkeit & Authentizität: Diese Perspektive gibt das Gefühl, direkt am Erlebten teilzuhaben.

Einsatz im biografischen Schreiben:

Ideal für Autobiografien, Memoiren oder persönliche Lebensrückblicke.

Gut geeignet für Erinnerungstexte oder das narrative Verarbeiten von Erfahrungen.

Schafft eine starke emotionale Verbindung zwischen Autor und Lesenden.

Herausforderung: Da die Erzählung aus einer einzelnen Sicht erfolgt, bleibt sie subjektiv und lückenhaft.

Die Er/Sie-Perspektive (Distanziert & Beobachtend)

Die Er/Sie-Perspektive, auch dritte Person Singular genannt, ist eine Erzählweise, in der der Erzähler nicht selbst Teil der Handlung ist, sondern die Geschichte von außen beobachtet und aus der Sicht einer Figur ("er", "sie") berichtet.

Beispiel:

„Er stand in der Tür, zögernd, die Hände tief in den Taschen vergraben. Niemand ahnte, dass dies der Moment war, in dem sich sein Leben ändern würde.“

Merkmale:

Die Lebensgeschichte wird von einer dritten Person erzählt.

Objektiver, distanzierter Blick: Ereignisse und Figuren werden beschrieben, ohne dass die Gedanken der Hauptperson direkt wiedergegeben werden.

Flexibilität:

Diese Perspektive ermöglicht eine umfassendere Betrachtung des Lebens einer Person.

Einsatz im biografischen Schreiben: Ideal für klassische Biografien, in denen der Autor über eine andere Person schreibt.

Ermöglicht eine größere Bandbreite an Quellen und Perspektiven.

Wird häufig in journalistischen oder wissenschaftlichen Biografien verwendet.

Herausforderung:

Die Leser fühlen sich weniger direkt mit der Hauptfigur verbunden, da die persönliche Innensicht fehlt.

Die personale Erzählperspektive (Nah, aber nicht autobiografisch)

Die personale Erzählperspektive zeichnet sich dadurch aus, dass der Erzähler die Geschichte aus der Sicht einer oder mehrerer Figuren innerhalb der Handlung erzählt. Der Leser erlebt somit die Ereignisse und Gedanken der Figuren hautnah, jedoch aus deren begrenzt-perspektiver Sicht.

Beispiel:

„Sie spürte, wie ihr Herz schneller schlug, als sie die Nachricht las. Alles, was sie in den letzten Jahren erlebt hatte, lief in diesem Moment vor ihrem inneren Auge ab.“

Merkmale:

Erzählt aus der Sicht einer bestimmten Person, aber in dritter Person.

Innensicht der Figur wird vermittelt, aber ohne die direkte Subjektivität der Ich-Perspektive.

Emotional und nahbar, aber mit gewisser Distanz.

Einsatz im biografischen Schreiben:

Gut geeignet für literarische Biografien, die sich stilistisch an Romanen orientieren.

Ermöglicht es, eine Geschichte aus der Sicht der Hauptfigur zu erleben, ohne autobiografisch zu sein.

Funktioniert gut, wenn man sich intensiv in eine historische oder biografische Figur hineinversetzen möchte.

Herausforderung:

Die Distanz zwischen Erzähler und Figur muss konsequent beibehalten werden, um nicht ungewollt in eine allwissende Perspektive zu wechseln.

Die auktoriale Erzählperspektive (Allwissend & Analytisch)

Die auktoriale Erzählperspektive, auch allwissende Erzählperspektive genannt, ist eine Erzählhaltung, bei der der Erzähler über das gesamte Geschehen und die Gedanken/Gefühle aller Figuren umfassend Bescheid weiß. Der Erzähler betrachtet das Geschehen von außen und kann kommentierend oder wertend eingreifen.

Beispiel:

„Er wusste nicht, dass dieses eine Gespräch sein Leben für immer verändern würde. Jahre später würde er noch daran denken, wie dieser Moment alles auf den Kopf stellte.“

Merkmale:

Allwissender Erzähler: Kennt die Vergangenheit, die Zukunft und die Gedanken aller Figuren.

Kommentierend & reflektierend: Kann Einordnungen geben, Zusammenhänge herstellen und auf zukünftige Entwicklungen hinweisen.

Ermöglicht große inhaltliche Freiheit, weil verschiedene Perspektiven einfließen können.

Einsatz im biografischen Schreiben:

Häufig in umfangreichen Biografien über bekannte Persönlichkeiten verwendet.

Gut geeignet für historische Biografien, weil hier ein breiterer Kontext nötig ist.

Erlaubt es, verschiedene Zeit- und Erzählebenen zu verbinden.

Herausforderung:

Gefahr der Überinterpretation: Die Erzählstimme kann zu dominant werden und zu viel „deuten“.

Die multiperspektivische Erzählweise (Vielstimmig & Dynamisch)

Beispiel:

„Sein Bruder erinnert sich an ihn als unerschrockenen Abenteurer, seine Tochter als jemanden, der oft zu beschäftigt war. In seinen Tagebüchern hingegen zeigt sich eine ganz andere Seite: die eines stillen Denkers.“

Merkmale:

Mehrere Perspektiven kommen zu Wort – zum Beispiel durch Briefe, Tagebucheinträge oder Interviews.

Vielfältiges Bild einer Person: Zeigt, wie unterschiedlich ein Leben wahrgenommen werden kann.

Ideal für biografische Experimente, weil es verschiedene Stimmen und Erzählweisen kombiniert.

Einsatz im biografischen Schreiben:

Perfekt für oral history, wenn man verschiedene Zeitzeugen zu Wort kommen lassen möchte.

Funktioniert gut in experimentellen Biografien, die klassische Strukturen aufbrechen.
Eignet sich für kollektive Biografien, die ein Leben aus mehreren Blickwinkeln beleuchten.

Herausforderung:

Erfordert eine klare Struktur, damit die verschiedenen Perspektiven nicht verwirrend wirken.

Welche Erzählperspektive passt zu Ihrem biografischen Projekt?

Die Wahl der Erzählperspektive entscheidet, wie nah die Leser an die erzählte Person herankommen – und wie lebendig das Leben auf dem Papier wird.

- Autobiografie & Memoiren? → Ich-Perspektive für mehr Authentizität.
- Klassische Biografie über eine andere Person? → Er/Sie-Perspektive oder auktoriale Erzählweise.
- Biografie mit literarischer Note? → Personale Perspektive oder multiperspektivisches Erzählen.
- Kreative oder experimentelle Biografie? → Multiperspektivische Erzählweise oder ein Wechsel der Perspektiven.

Das Tagebuch als Quelle und literarische Form der Biografie

„Ich lese alte Tagebücher. Sie sind das beste Medikament gegen das Nostalgie-Virus, das dir einzureden versucht, mit 21 sei das Leben eine einzige Party gewesen. Das Gehirn hat die Angewohnheit, Vergangenes rosiger zu zeichnen, als es wirklich war. (Es ist ein bisschen wie mit diesen Siebziger-Jahre-Bildern, die immer so einen kalifornischen, sonnendurchtränkten Orangenschleier haben.)“ Mia Gatow im Tagesspiegel

Das Tagebuch ist eine der unmittelbarsten und persönlichsten Formen biografischer Dokumentation. Es erlaubt einen ungefilterten Blick auf Gedanken, Erlebnisse und Emotionen, oft in dem Moment festgehalten, in dem sie erlebt wurden. Dadurch unterscheidet es sich von nachträglich verfassten Memoiren oder Autobiografien, die bereits durch Reflexion und Interpretation gefiltert sind. Während eine Biografie ein aus verschiedenen Quellen rekonstruiertes Bild eines Lebens zeichnet, bietet ein Tagebuch eine direkte und authentische Momentaufnahme.

Merkmale eines Tagebuchs:

- **Subjektivität** – Das Tagebuch spiegelt die persönliche Sicht der schreibenden Person wider, ohne den Anspruch auf Objektivität.
- **Unmittelbarkeit** – Ereignisse werden oft am selben Tag oder kurz nach ihrem Eintreten festgehalten.
- **Veränderung über die Zeit** – Gedanken und Ansichten können sich über Jahre hinweg entwickeln und Wandel sichtbar machen.
- **Private Sprache** – Viele Tagebücher werden ohne den Gedanken an eine spätere Veröffentlichung geschrieben und zeigen eine authentische, oft intime Sprache.

Das Tagebuch als biografische Quelle

Für Historiker sind Tagebücher wertvolle Primärquellen. Sie ermöglichen Einblicke in individuelle Lebensumstände, Zeitgeschehen und gesellschaftliche Entwicklungen aus einer persönlichen Perspektive. Berühmte historische Tagebücher, wie das von Anne Frank, sind nicht nur persönliche Zeugnisse, sondern auch Dokumente ihrer Zeit. Doch selbst weniger bekannte Tagebücher haben einen unschätzbaren Wert – sei es als Erinnerungstütze für Autografen oder als Material für Biografen, die eine Person nachzeichnen wollen. Und das eigene Tagebuch ist ein Dokument, das Erinnerungen wachruft und eine Begegnung mit Erlebnissen und Gefühlen vergangener Zeiten erlaubt

Das Tagebuch als literarische Form der Biografie

Tagebücher sind nicht nur Quellen, sondern auch eine eigene literarische Form. Sie können für autobiografische Werke genutzt werden oder selbst zu einem literarischen Text werden. Autoren wie Max Frisch, Franz Kafka oder Virginia Woolf haben ihre Tagebücher als Grundlage für spätere Werke genutzt oder bewusst für eine spätere Leserschaft geschrieben.

Beispiele für Tagebücher als literarische Werke:

- „Tagebücher“ von Franz Kafka – Einblicke in das Ringen des Autors mit seinem Schreiben, seiner Identität und seinen Ängsten.
- „Das geheime Tagebuch“ von Samuel Pepys – Ein historisches Dokument über das Leben im England des 17. Jahrhunderts, das heute als wertvolle Quelle gilt.
- „Ich gebe Ihnen mein Wort“ von Astrid Lindgren – Ihre Tagebücher aus dem Zweiten Weltkrieg zeigen die Gedanken der späteren Kinderbuchautorin über Krieg und Menschlichkeit.
- „Die Tagebücher der Anne Frank“ – Eines der eindrucksvollsten Beispiele für ein persönliches Zeugnis, das weltweite Bedeutung erlangte.

Doch wie bereits geschildert, lesen sich Tagebucheinträge Jahre später oftmals mit Befremden. Was damals wichtig war, erscheint aus einem späteren Blickwinkel banal oder zumindest merkwürdig. Tagebuchnotizen sind selten sprachlich ausgefeilt – oft ging es nur darum, Ereignisse und Gefühle zu notieren oder sich beim

Schreiben abzureagieren. Deshalb eignen sich nur die wenigsten Tagebücher als Biografie, die man auch fremden Lesern zumuten kann. Will man seine Biografie tatsächlich in Tagebuchform wiedergeben, kann man die Texte überarbeiten – sowohl sprachlich als auch inhaltlich. Interessant ist es aber auch, Tagebucheinträge als Zitate in biografischen Texten zu verwenden.

Tagebuch versus Autobiografie

Obwohl Tagebücher autobiografische Elemente enthalten, unterscheiden sie sich wesentlich von klassischen Autobiografien:

Merkmal	Tagebuch	Autobiografie
Zeitpunkt der Niederschrift	Unmittelbar nach dem Ereignis	Oft Jahre oder Jahrzehnte später
Struktur	Chronologisch, fragmentarisch	Rückblickend geordnet, thematisch strukturiert
Reflexionsgrad	Spontan, ungefiltert	Durchdacht, reflektiert
Zielgruppe	Oft privat, für den eigenen Gebrauch	Häufig mit Blick auf eine spätere Leserschaft

Das Tagebuch als Schreibtraining und Biographiesammlung

Viele Menschen nutzen das Tagebuch nicht nur als persönliche Erinnerung, sondern auch als Werkzeug für das autobiografische Schreiben. Es hilft dabei, Gedanken zu sortieren, Erinnerungen festzuhalten und Schreibfluss zu entwickeln. Wer eine Autobiografie schreiben möchte, kann Tagebuchnotizen als Ausgangspunkt nutzen.

Möglichkeiten, das Tagebuch für das autobiografische Schreiben einzusetzen:

- **Erinnerungshilfe** – Alte Tagebucheinträge helfen, Erlebnisse und Emotionen präziser nachzuvollziehen.
- **Materialsammlung** – Eine Sammlung von Notizen über Jahre hinweg liefert reichhaltiges Material für spätere Werke.
- **Schreibtraining** – Regelmäßiges Schreiben im Tagebuch fördert Stil, Ausdruck und Kreativität.
- **Selbstreflexion** – Das Tagebuch kann helfen, Themen zu entdecken, die in einer Autobiografie wichtig sein könnten.

Ob als private Erinnerung, historische Quelle oder literarisches Werk – Tagebücher haben einen besonderen Stellenwert im Bereich der Biografie. Sie zeigen Menschen nicht nur in den großen Momenten ihres Lebens, sondern auch in den kleinen, unscheinbaren Details des Alltags. Wer eine Autobiografie schreiben möchte, findet im Tagebuch ein wertvolles Werkzeug, das hilft, Erinnerungen lebendig zu bewahren und Geschichten authentisch zu erzählen.

Thea Sternheim begann am 7. Januar 1905, kurz vor der Geburt ihrer zweiten Tochter, ihr Tagebuch – und hielt darin mit beeindruckender Ausdauer bis kurz vor ihrem Tod fest, was sie bewegte. Über 65 Jahre lang schrieb sie fast täglich und füllte dabei rund 30.000 Seiten. Ihre Einträge waren nicht nur diszipliniert, sondern auch sprachlich beeindruckend: lange, komplexe Sätze, auf Anhieb präzise formuliert, mit einem klaren und kraftvollen Stil. Fehler? So gut wie keine – und wenn, dann wurden sie mit winzigen Papierschnipseln überklebt

und sauber korrigiert. In ihren Tagebüchern hielt Thea Sternheim nicht nur persönliche Erlebnisse fest, sondern kommentierte auch scharfsinnig das Zeitgeschehen, die Kunst- und Literaturszene sowie die gesellschaftlichen Umbrüche ihrer Epoche.

Pop-Art Ikone Andy Warhol hat – wen wundert es – ein „modernes Medium“ für seine Tagebuchnotizen genutzt. Es war das gut alte Telefon. Ab 1976 diktierte er seiner Sekretärin und engen Vertrauten, Pat Hackett, von Montag bis Freitag jeden Morgen telefonisch die Ereignisse des Vortages. Diese Gespräche wurden von Hackett transkribiert und später in „The Andy Warhol Diaries“ veröffentlicht, die einen tiefen Einblick in Warhols Leben und die New Yorker Kunstszene jener Zeit bieten. Inzwischen gibt es auch ein Audiobook dieser Tagebücher – es verstärkt die Illusion, Andy Warhol bei seinen Telefonaten über die Ereignisse des Tage zuzuhören.

Tagebuch schreiben geht heute auch anders. Jeder hat ein Smartphone – und damit auch ein Notizbuch und Diktiergerät zur Hand. Sprechen Sie einfach ihre Erlebnisse ins Smartphone. Sie können unmittelbar danach oder zu einem beliebigen späteren Zeitpunkt transkribiert werden.

Takeaways

- Tagebücher sind wertvolle biografische Quellen. Sie bieten eine unmittelbare und authentische Sicht auf das Leben der schreibenden Person – oft ungefiltert und ohne spätere Reflexion.
- Tagebücher unterscheiden sich grundlegend von Autobiografien. Während Autobiografien rückblickend strukturiert sind, enthalten Tagebücher spontane, ungefilterte Eindrücke.
- Ein Tagebuch kann zur Basis für eine spätere Biografie werden. Ob als Rohmaterial oder direkt überarbeitet – viele bekannte Biografien und autobiografische Werke basieren auf Tagebuchaufzeichnungen.
- Tagebücher sind nicht nur privat, sondern auch literarisch wertvoll. Viele Schriftsteller haben ihre Tagebücher später als literarische Werke veröffentlicht oder als Grundlage für Romane und Essays genutzt.
- Schreiben als Selbstreflexion und Übung. Regelmäßiges Tagebuchschreiben hilft dabei, Erinnerungen zu ordnen, Schreibfähigkeiten zu verbessern und wichtige Themen für eine spätere Autobiografie zu identifizieren.

Selbstbefragung

- Welche Art von Tagebuch führen Sie (oder haben Sie geführt)? Haben Sie regelmäßig festgehalten, was passiert ist, oder eher Gedanken und Gefühle aufgeschrieben?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie alte Tagebucheinträge lesen? Erleben Sie Ihre Vergangenheit dadurch neu, oder wirken manche Erlebnisse heute ganz anders auf Sie?
- Wie verändert sich Erinnerung durch das Tagebuch? Haben Sie festgestellt, dass Ihr Tagebuch bestimmte Erlebnisse anders beschreibt, als Sie sie heute erinnern?
- Könnten Sie sich vorstellen, aus Ihren Tagebuchnotizen eine Autobiografie zu entwickeln? Was wäre nötig, um sie in eine lesbare Form zu bringen?
- Welche Themen tauchen immer wieder in Ihren Notizen auf? Gibt es Schwerpunkte oder wiederkehrende Muster in Ihren Tagebuchaufzeichnungen?
- Wie würden Sie Ihr Tagebuch in einer Biografie verwenden? Als Zitatquelle, als Grundlage für Erinnerungen oder als vollständige Erzählform?
- Welche berühmten Tagebücher beeindrucken Sie am meisten? Warum haben sie Sie berührt oder inspiriert?
- Schreibanregungen
- Vergangenheit neu betrachten: Nehmen Sie einen alten Tagebucheintrag und kommentieren Sie ihn aus heutiger Sicht. Wie haben sich Ihre Gedanken und Gefühle seitdem verändert?
- Tagebucheintrag als literarischer Text: Wählen Sie einen besonders eindrucksvollen Eintrag und überarbeiten Sie ihn so, dass er wie eine Szene in einer Erzählung wirkt.

- **Fragmentierte Biografie:** Schreiben Sie eine kurze Lebensbeschreibung in Form von fünf einzelnen Tagebucheinträgen aus verschiedenen Jahren – als wären sie aus einem echten Tagebuch entnommen.

Lektüretipps

Frank, Anne: Das Tagebuch der Anne Frank. Übersetzt von Mirjam Pressler. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag, 2020

Gatow, Mia: „Wenn Millennials 40 werden: Da ist sie also, die Angst vor dem Tod“. In: *Der Tagesspiegel*, 11. April 2024

Kafka, Franz: Tagebücher 1910–1923. Herausgegeben von Hans-Gerd Koch. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag, 1990

Lindgren, Astrid: Ich gebe Ihnen mein Wort. Tagebücher 1939–1945. Herausgegeben von Kerstin Ekman. München: Ullstein Verlag, 2015

Pepys, Samuel: Das geheime Tagebuch. Herausgegeben von Anselm Schlösser. Übersetzt von Jutta Schlösser. Frankfurt am Main: Insel Verlag, 1982

Sternheim, Thea: Tagebücher 1903–1971. Herausgegeben von Thomas Ehram und Regula Wyss. Göttingen: Wallstein Verlag, 2011

Warhol, Andy: The Andy Warhol Diaries. Herausgegeben von Pat Hackett. New York: Warner Books, 1989

Memoiren/Memoirs

„Bei der Niederschrift dieses Buches habe ich mich auf meine Tagebücher und, sofern möglich, auf recherchierte Fakten gestützt. Ich habe mehrere Personen, die im Buch auftauchen, zurate gezogen und im Übrigen auf meine Erinnerungen an die darin geschilderten Ereignisse und diese Zeit meines Lebens zurückgegriffen. ... Keine Person und kein Ereignis in diesem Buch sind erfunden.“ Cheryl Strayed – Wild

Memoiren oder Memoirs, wie es heute immer häufiger heißt, erzählen von bestimmten Abschnitten oder Themen im Leben eines Menschen. Anders als Autobiografien, die ein ganzes Leben schildern wollen, konzentriert sich ein Memoir auf ein bestimmtes Thema, eine Episode oder eine innere Erfahrung. Der Ton ist subjektiv, das Erleben steht im Vordergrund. Es geht nicht um Vollständigkeit, sondern um Tiefe. Leserinnen und Leser finden Memoirs äußerst attraktiv. Der Buchmarkt ist voll davon. Die Kraft von Memoirs liegt in ihrer Authentizität. Der berühmte Satz „Ich war dabei“ gilt hier wörtlich. Memoirs sind Selbsterfahrungsgeschichten, an denen andere Teil haben dürfen.

Es gibt Memoirs zu fast jedem Thema: Memoirs über Reisen in ferne Länder, über schwere Krankheiten und Nahtoderfahrungen, über Krieg, über sexuelle Selbstfindung, über Trauer, Verlust, Extremsport, über Sucht, Missbrauch und Überleben. Memoirs sind keine distanzierten Lebensrückblicke – sie sind Berichte aus dem Innersten. Sie erzählen vom Dabeigewesensein. Vom Durchhalten. Und oft: vom Wiederauftauchen. Oftmals beschreiben sie auch Wendepunkte im Leben.

Der Mega-Bestseller „Eat, Pray, Love“ von Elizabeth Gilbert ist ein Memoir einer Reise, die den Selbstfindungsprozess der Autorin nach ihrer Scheidung beschreibt. Elizabeth begibt sich dabei auf eine einjährige Reise durch drei Länder, die jeweils für eine Phase der Heilung stehen. In Italien genießt sie das Essen und die Sprache, um sich wieder mit einfachen Freuden zu verbinden („Eat“). In Indien lebt sie in einem Ashram, um Spiritualität zu finden und durch Meditation innere Ruhe zu erlangen („Pray“). Schließlich reist sie nach Bali, wo sie eine Balance zwischen Genuss und Spiritualität sucht und sich schließlich neu verliebt („Love“).

Die Werke der französischen Schriftstellerin und Nobelpreisträgerin Annie Ernaux sind wohl ausnahmslos als Memoirs zu bezeichnen.

- Im Buch „Die Scham“ (La Honte) beschreibt sie ein traumatisches Erlebnis aus ihrer Kindheit, bei dem sie Zeugin einer gewalttätigen Auseinandersetzung zwischen ihren Eltern wurde. Das Buch behandelt Scham, Gewalt und die prägende Kraft früher Erlebnisse.
- Der Titel „Das andere Mädchen“ (L’Autre Fille) handelt von einer älteren Schwester, die vor Annies Geburt verstorben ist und über die in der Familie kaum gesprochen wurde. Es geht um Verlust, Schuld und das Bewusstsein, das Leben eines „Ersatzkindes“ zu führen.
- In dem Buch „Das Ereignis“ (L’Événement) beschreibt Ernaux ihre Erfahrung mit einer illegalen Abtreibung in den 1960er Jahren. Es geht um das Tabuthema Abtreibung, die Einsamkeit und das Risiko, das damit verbunden war, sowie die sozialen und moralischen Zwänge, die Frauen damals erlebten.

Memoiren decken ein breites Spektrum an Themen ab, die oft tief in persönlichen Erfahrungen verwurzelt sind. Zu den häufigsten Themen gehören:

- Kindheitserinnerungen: Viele Autoren reflektieren über ihre frühen Jahre und die prägenden Erlebnisse dieser Zeit.
- Überwindung von Herausforderungen: Geschichten über das Meistern von Schwierigkeiten oder persönlichen Krisen sind zentrale Elemente vieler Memoiren. ☒
- Reiseerlebnisse: Berichte über Reisen und die dabei gewonnenen Erkenntnisse bieten oft tiefe Einblicke in verschiedene Kulturen und Selbstentdeckungen.

- Beziehungen und Familie: Die Dynamik innerhalb von Familien oder Partnerschaften und deren Einfluss auf das eigene Leben wird häufig thematisiert.
- Berufliche Laufbahn: Einige Memoiren konzentrieren sich auf die berufliche Entwicklung und die damit verbundenen Erfahrungen und Herausforderungen.
- Persönliches Wachstum und Selbstfindung: Der Prozess der Selbstentdeckung und -entwicklung ist ein wiederkehrendes Motiv.
- Kulturelle Einblicke: Autoren teilen oft ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Kulturen und reflektieren über deren Einfluss auf ihr Leben.
- Einzigartige Erlebnisse: Besondere oder ungewöhnliche Lebensereignisse werden detailliert geschildert, um deren Bedeutung hervorzuheben.
- Bildungserfahrungen: Der Einfluss von Bildung und Lernen auf die persönliche Entwicklung wird häufig beleuchtet.
- Alltagsmomente: Auch scheinbar banale Alltagserlebnisse können in Memoiren eine zentrale Rolle spielen und tiefere Einsichten bieten.

Lektüretipps

Ernaux, Annie: *Die Scham*. Aus dem Französischen von Sonja Finck. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2018 (Original: *La Honte*, 1997)

Ernaux, Annie: *Das andere Mädchen*. Aus dem Französischen von Sonja Finck. Berlin: Suhrkamp Verlag, 2018 (Original: *L'Autre Fille*, 2011)

Ernaux, Annie: *Das Ereignis*. Aus dem Französischen von Sonja Finck. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2021 (Original: *L'Événement*, 2000)

Gilbert, Elizabeth: *Eat, Pray, Love*. Eine Frau auf der Suche nach allem quer durch Italien, Indien und Indonesien. München: Knauer, 2007

Wie schreibt man einen guten Nachruf?

Ding-Dong! The Witch Is Dead

Dieser Social Media-Nachruf zum Tod der langjährigen britischen Premierministerin Maggie Thatcher verbreitete sich 2013 in Windeseile. Der Song mit dem gleichnamigen Titel erreichte in der Folge Platz 2 der britischen Musik Charts.

Ein Nachruf ist mehr als nur eine Todesanzeige – er ist eine Würdigung, ein letzter Blick auf das Leben einer verstorbenen Person. In Zeitungen, Magazinen und mittlerweile auch in Online-Medien erscheinen Nachrufe, die nicht nur erzählen, wann jemand gelebt hat, sondern auch *wer* diese Person war. Sie fassen wichtige Lebensstationen, Erfolge und prägende Ereignisse zusammen und setzen sie in einen größeren Zusammenhang.

Nachrufe haben die Aufgabe, die Bedeutung eines Menschen zu unterstreichen – sei es durch seine beruflichen Leistungen, künstlerischen Beiträge oder seinen Einfluss auf sein Umfeld. Lange galt die Regel: Über die Toten nichts Schlechtes. Doch das Internet hat dieses ungeschriebene Gesetz längst außer Kraft gesetzt – ein Blick auf die Kommentare zum Tod von Maggie Thatcher zeigt, dass sich viele nicht mehr an diese Zurückhaltung halten.

Zwei Sorten von Nachrufen

Man kann Nachrufe grob in zwei Kategorien einteilen.

Die formellen Nachrufe von Unternehmen und Institutionen

Sie sind meist nicht mehr als eine elegante Version einer Traueranzeige: kurz, standardisiert und voller Floskeln. Sie bestehen aus drei bis vier Zeilen, klingen alle ähnlich und lauten oft:

„Mit Betroffenheit und Trauer teilen wir mit, dass unser geschätzter Mitarbeiter XY im Alter von 60 Jahren verstorben ist. Nach zwanzigjähriger Zusammenarbeit verlieren wir einen zuverlässigen Kollegen. Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie.“

Solche Texte sind ehrenhaft gemeint, aber austauschbar.

Die journalistischen Nachrufe

Die zweite Sorte Nachrufe ist die, die man aus Zeitungen kennt. Sie folgen bestimmten Regeln: Sie zeichnen den Lebensweg nach, listen Erfolge auf und werfen – je nach Medium – auch mal einen Blick ins Privatleben. Dass in Bill Clintons Nachruf irgendwann Monica Lewinsky auftauchen wird, ist wohl so sicher wie das Amen in der Kirche.

Aber: Es gibt sie, die richtig guten Nachrufe – pointiert, scharf beobachtet, manchmal sogar humorvoll. Einige von ihnen sind kleine Meisterwerke.

In England und den USA gibt es den Beruf des Obituary Writers, auf Deutsch: Nachrufschreiber. Zeitungsredaktionen, die etwas auf sich halten, beschäftigen Redakteure, die sich darauf spezialisiert haben, Nachrufe zu schreiben. Nachrufe gehören zu den meistgelesenen Texten dieser Tageszeitungen.

In England sind Nachrufstexte derart wertgeschätzt, dass vor kurzem noch der Journalist Dennis Duncan im Literatursupplement der *Times* die rhetorische Frage stellte: „Wer liebt nicht einen guten Nachruf? Die wohl verlässlich eleganteste Prosa in der Tageszeitung: eine miniaturhafte Biografie, die sich auf die Errungenschaften der Person konzentriert, ohne ihre Enttäuschungen zu verschweigen, angereichert mit Anekdoten, die einen Charme jenseits des Berufslebens offenbaren.“

Alljährlich landet ein Sammelband von Nachrufen in der Liste der beliebtesten Buchveröffentlichungen Großbritanniens. Besonders bekannt ist „**The Times Lives Less Ordinary**. Obituaries of the eccentric, unique

and undefinable“, eine Sammlung von Nachrufen aus *The Times*, die außergewöhnliche und oft exzentrische Persönlichkeiten würdigt. Diese Anthologie bietet eine Mischung aus historischen und modernen Nachrufen und zieht regelmäßig Leser an, die sich für spannende Biografien und unkonventionelle Lebensgeschichten interessieren. (<https://harpercollins.co.uk/products/the-times-lives-less-ordinary-obituaries-of-the-eccentric-unique-and-undefinable?variant=40255034818638>)

Auch der Schweizer Autor, Historiker und Redakteur Willi Wottreng gehört zu den Schreibern, die mit ihren Nachrufen Popularität erlangten. In den Jahren nach der Jahrtausendwende verfasste er die meisten seiner Nachrufe in der Neuen Zürcher Zeitung, kurz NZZ. Die 100 besten von ihnen sind in einem Buch mit dem Titel „Kleine Weltgeschichten. 100 Nachrufe auf Menschen im Mittelpunkt und am Rand“ versammelt. Willi Wottrengs Nachrufe sind sprachliche Kleinode, Meisterwerke des lakonischen und oftmals humorvollen Erzählens.

Seit einigen Jahren veröffentlicht auch die Berliner Tageszeitung „Der Tagesspiegel“ Nachrufe auf „ganz normale“ Zeitgenossen. „Wir schreiben regelmäßig über nicht-prominente Berliner, die in jüngster Zeit verstorben sind. Wenn Sie vom Ableben eines Menschen erfahren, über den wir einen Nachruf schreiben sollten, melden Sie sich bitte bei uns.“ Die Redakteure des Tagesspiegel sind nicht wie die britischen Kollegen auf der Suche nach dem Ungewöhnlichen oder gar dem Exzentrischen. Sie sind überzeugt davon, dass auch im Alltäglichen Dinge passieren, die es wert sind, erzählt zu werden.

Nachrufe in der Zeitung werden nicht für Hinterbliebene geschrieben, sondern für die Leser. Deshalb müssen die Nachrufe über ganz gewöhnliche Berliner auch nicht berichtenswerte Fakten mitteilen, sondern eher gute Geschichten, empathisch und nie voyeuristisch.

Takeaways

- Nachrufe sind mehr als nur Todesanzeigen. Sie fassen nicht nur Lebensdaten zusammen, sondern würdigen das Leben einer Person – oft mit biografischem Tiefgang, Anekdoten oder sogar Humor.
- Die Regel „Über die Toten nichts Schlechtes“ gilt nicht mehr uneingeschränkt. Das Internet und soziale Medien haben dazu beigetragen, dass Nachrufe heute auch kritisch oder sogar provokativ sein können.
- Es gibt zwei Hauptarten von Nachrufen: Während konventionelle Nachrufe formelhaft und kurz sind, können journalistische Nachrufe literarisch, präzise und manchmal ironisch sein.
- Große Medienhäuser beschäftigen spezialisierte Nachrufschreiber. In England und den USA gibt es Redakteure („Obituary Writers“), die sich darauf spezialisiert haben, pointierte und lesenswerte Lebensrückblicke zu verfassen.
- Die besten Nachrufe sind kleine Porträts. Sie erzählen nicht nur Fakten, sondern fangen das Wesen einer Person ein – mit Geschichten, die die Persönlichkeit lebendig machen.
- Auch das scheinbar Alltägliche kann erzählenswert sein. Nachrufe über nicht-prominente Menschen beweisen, dass jedes Leben spannende Geschichten bereithält.

Selbstbefragung

- Wie möchten Sie in Erinnerung bleiben? Welche Aspekte Ihres Lebens sollten in einem Nachruf über Sie betont werden?
- Welche Nachrufe haben Sie beeindruckt oder berührt? Gab es Nachrufe, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind – und wenn ja, warum?
- Was macht einen guten Nachruf aus? Welche Elemente tragen dazu bei, dass ein Nachruf mehr als nur eine Aufzählung von Lebensstationen ist?
- Sollte ein Nachruf ehrlich sein oder vor allem würdigend? Wie viel Kritik oder persönliche Schwächen gehören in einen Nachruf?

Lektüretipps

The Times: Lives Less Ordinary. Obituaries of the Eccentric, Unique and Undefinable. London: HarperCollins, 2023
Wottreng, Willi: Nachrufe. Die 100 besten aus der NZZ. Zürich: Echtzeit Verlag, 2011

Wie schreibt man seinen eigenen Nachruf?

Der jamaikanische Politiker Marcus Garvey ist vermutlich der einzige Mensch, von dem bekannt ist, dass er beim Lesen seines eigenen Nachrufes gestorben ist. Als er im Jahre 1940 einen Schlaganfall erlitt, gab eine Chicagoer Zeitung fälschlicherweise seinen Tod bekannt und veröffentlichte einen Nachruf. Darin stand, der einstmals erfolgreiche Politiker sei „pleite, allein und unbeliebt“ gestorben. Als er lesen musste, was die Leute wirklich von ihm hielten, erlitt er einen zweiten Schlaganfall, der schließlich zu seinem Tod führte.

Gut denkbar, dass sich Politiker um ihren Nachruf Gedanken machen. Manche wollen einen ehrenvollen Platz in der Geschichte einnehmen. Oder wenigstens ein kleines Bronzedenkmal irgendwo im öffentlichen Raum, wenn nicht in der Hauptstadt dann zumindest in ihrem Heimatort. Das ist Marcus Garvey sogar gelungen, obwohl er als Betrüger verurteilt wurde. Obwohl man ihn guten Gewissens als schwarzen Faschisten und üblen Rassisten bezeichnen könnte. Garvey war für die Rassentrennung und empfahl die Weißen in Afrika ins Meer zu werfen.

Wäre es nicht schön, wenn wir kontrollieren könnten, wie wir im Gedächtnis bleiben? Ich gebe zu, Kontrollfreaks könnten so denken. Aber erfolgreicher wäre die Methode, nicht durch Worte, sondern durch Taten sein Lebenswerk zu verschönern, so wie es Alfred Nobel getan hatte, als er eines Tages über seinen eigenen Nachruf stolperte.

1888 veröffentlichte eine französische Zeitung irrtümlich einen Nachruf auf Alfred Nobel, den Erfinder des Dynamits. Der Nachruf trug die Schlagzeile „Der Händler des Todes ist tot“ („Le marchand de la mort est mort“), was Nobel schockierte und ihn dazu inspirierte, sein Vermächtnis zu überdenken und den Nobelpreis ins Leben zu rufen. Gestorben war sein Bruder Ludvig Nobel, der sein Geld mit dem Aufbau der Erdölindustrie in Aserbeidschan verdiente. Doch die Zeitung verwechselte die beiden und druckte den falschen Nachruf.

Warum Sie Ihren Nachruf selber schreiben sollten

Die Sorge, dass wir mal einen wenig schmeichelhaften Nachruf über uns in der Zeitung oder im Internet lesen müssen, dürften die wenigsten von uns haben. Die Wahrheit ist: Nachrufe werden ausschließlich über mehr oder weniger prominente Personen des öffentlichen Lebens geschrieben. Ja, die öffentliche Meinung kann uns schnuppe sein, aber nicht egal muss uns sein, was unsere nahestehenden Angehörigen, Familie, Freunde und Bekannte über uns denken, sobald wir unter der Erde sind.

- Woran werden sie sich erinnern?
- Welchen Eindruck haben wir bei ihnen hinterlassen?
- Haben sie unsere Persönlichkeit richtig wahrgenommen?
- Haben wir ihnen die Chance gegeben, uns authentisch kennenzulernen?

Gibt es eventuell Ungesagtes und Ungeschriebenes, das wir noch mitteilen möchten? Um Ihnen unsere Sicht der Dinge, unser gelebtes Leben und unsere Erfahrungen mitzuteilen, müssen wir mit ihnen reden oder es aufschreiben.

Takeaways

- Den eigenen Nachruf schreiben heißt, sein Leben bewusst zu reflektieren. Es geht nicht darum, sich selbst zu inszenieren, sondern sich zu fragen: Wie möchte ich in Erinnerung bleiben? Was war mir wichtig? Welche Botschaft hinterlasse ich?
- Der eigene Nachruf kann ein persönliches Testament sein. Wer seinen Nachruf selbst schreibt, hinterlässt nicht nur Erinnerungen, sondern auch Einsichten, Gedanken und Werte für die Nachwelt.
- Nicht nur Worte zählen, sondern auch Taten. Alfred Nobel änderte sein Vermächtnis, nachdem er über seinen eigenen (falschen) Nachruf las. Auch wir können noch beeinflussen, wie man uns später sieht – indem wir jetzt bewusst handeln.

Selbstbefragung

- Wie würden Sie Ihren eigenen Nachruf schreiben? Welche Aspekte Ihres Lebens würden Sie besonders betonen?
- Wie möchten Sie in Erinnerung bleiben? Gibt es etwas, das Ihnen besonders wichtig ist, das man über Sie sagen sollte?
- Wie unterscheidet sich Ihre Selbstwahrnehmung von dem Bild, das andere von Ihnen haben könnten? Denken Sie, dass Ihr Umfeld Sie genauso sieht, wie Sie sich selbst wahrnehmen?
- Was könnten Sie heute tun, damit Ihr Lebenswerk das widerspiegelt, was Ihnen wichtig ist? Gibt es etwas, das Sie ändern oder bewusst gestalten möchten?
- Welche Menschen in Ihrem Umfeld haben Sie besonders geprägt – und was würden diese Menschen in einem Nachruf über Sie schreiben?

Schreibanregungen

- Wie würde Ihr Nachruf aussehen, wenn Sie ihn heute selbst verfassen würden: Was wäre Ihnen wichtig?
- Versetzen Sie sich in die Zukunft: Stellen Sie sich vor, wie jemand in 50 Jahren über Sie schreibt. Was hätte Sie in Ihrem Leben erreicht, das erwähnenswert ist?
- Der Nachruf, den Sie NICHT über sich lesen wollen: Was wäre das Schlimmste, das jemand in einem Nachruf über Sie schreiben könnte? Was sagt das über Ihre Werte aus?
- Schreiben Sie einen humorvollen Nachruf über sich selbst: Wie könnte ein augenzwinkernder, ironischer Nachruf über Sie klingen?

Das Porträt/Memorait

Ein memorait ist eine subjektive, literarisch verdichtete Momentaufnahme einer Person – basierend auf einer realen Begegnung, einem Gespräch oder einem prägenden Eindruck. Es hält fest, wie jemand auf den Schreibenden gewirkt hat, was sich im Austausch offenbart hat, und was über diese Person – ausdrücklich oder zwischen den Zeilen – erfahrbar wurde. Ein memorait kann posthum entstehen und die Form eines Nachrufs annehmen. Es kann aber ebenso zu Lebzeiten der beschriebenen Person geschrieben werden – als Notiz, Porträt oder Charakterbild.

Ein *memorait* ist keine vollständige Biografie. Es versucht nicht, ein Leben chronologisch oder umfassend darzustellen. Vielmehr verdichtet es einzelne Aspekte der Persönlichkeit – so, wie sie in bestimmten Situationen oder aus subjektiver Perspektive erfahrbar wurden. Diese Wahrnehmung kann aus einer einzigen Begegnung stammen, aber auch aus einer Vielzahl von Eindrücken – eigenen oder fremden –, die ein Autor zu einem stimmigen Bild zusammenführt. Dabei bleibt der Text stets ein persönlicher, selektiver und oft auch literarischer Zugriff auf eine reale Person – mit dem Mut zur Lücke und zur subjektiven Deutung.

Das, was die Berliner Zeitung *Der Tagesspiegel* als Nachruf über nicht-prominente Berlinerinnen und Berliner veröffentlicht, würde ich als *Memorait*s bezeichnen – also Porträts von Verstorbenen, die nach ihrem Tod verfasst und veröffentlicht werden. Sie basieren auf den Erinnerungen und „Zeugenaussagen“ von Freundinnen, Freunden und Familienangehörigen – ergänzt und gedeutet durch die Perspektive des oder der journalistisch Schreibenden. Wenn es eine Botschaft dieser hervorragend geschriebenen und viel gelesenen Nachrufe gibt, dann diese: Jedes Leben ist es wert, erzählt zu werden.

„Vor dem Krankenhausaufenthalt ging sie zum Friseur und zur Maniküre. Sie wollte eine Operation, die ihr wieder auf die Beine helfen sollte, eine riskante Operation, die misslang. Sie war bei Bewusstsein, aber bettlägerig fortan. Eine zweite Operation stand zur Diskussion. Sie lehnte ab. „Ich hab ein schönes Leben gehabt, ich möchte nicht als Pflegefall irgendwo vegetieren“, erklärte sie ihren Kindern. „Verabschiedet euch lieber von einer Lebenden als von Gemüse.“

„Die „Fusion“ war ihr Lieblingsfestival. Hier war Tonia Mama und Königin zugleich. Wer völlig ausgepowert war, bekam bei ihr etwas zu essen und zu trinken. Wer schnell mal musste, durfte ihre Notfalltoilette benutzen. Wer einen Ort brauchte, um runterzukommen, lag im Schatten ihres VW-Busses. Wer Energie brauchte, dem gab Tonia etwas von ihrer: lachen, zuhören und reden. Aus ihr sprudelte es nur so, mal sanft, mal laut, immer direkt und offen.“

Wenn Sie nicht das ganze Leben eines Menschen aufschreiben möchten, kann ein Porträt oder eben Memorait eine sinnvolle Alternative sein. Ein Porträt konzentriert sich auf ausgewählte Aspekte einer Person – etwa ihre Wirkung, Haltung oder bestimmte Begegnungen. Es beschreibt nicht das gesamte Leben, sondern einzelne Eindrücke, Situationen oder Merkmale, die für Sie bedeutsam oder charakteristisch erscheinen. Solche Porträts können ein bis fünf Seiten lang sein. Sie eignen sich besonders dann, wenn Sie über jemanden schreiben möchten, zu dem Sie nur punktuell Kontakt hatten, oder wenn Sie gezielt das zeigen wollen, was Ihnen an diesem Menschen aufgefallen ist. Auch kurze Erinnerungen an Verstorbene lassen sich in dieser Form gut festhalten. Das Porträt ist keine Miniaturbiografie, sondern eine verdichtete Beschreibung – subjektiv, fokussiert, ausschnitthaft.

„An die Stelle des scheinbar opulenten, selbstgewissen und deutungssüchtigen Rückblicks auf ein ganzes Leben tritt so eine Sammlung von erzählenden Erinnerungssplittern, Hypothesen, kurzfristig angelegten Bekenntnissen und momentanen Selbstanalysen.“ (»Schreiben über mich selbst« von Hans-Josef Ortheil)

Wenn Sie möchten, können Sie auch über sich selbst ein Porträt verfassen. Sie tun dasselbe wie ein Maler, der ein Selbstporträt von sich erstellt. Sie versuchen sich selbst wahrzunehmen, zu analysieren und geben das Ergebnis ihrer Nachforschung wieder. Nicht als Bild, sondern als Text. Das unterscheidet sich von einer klassischen Autobiografie dadurch, dass es keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Lebenslauf hat. Sie wählen gezielt einen Aspekt Ihrer Persönlichkeit, eine bestimmte Rolle, ein Thema oder eine prägende Lebenssituation

– und beschreiben sich aus dieser Perspektive. Ein Selbstporträt kann reflektierend, beschreibend oder erzählend sein. Entscheidend ist, dass Sie sich selbst in einer bestimmten Situation oder Phase wahrnehmen – so, wie Sie sich sehen oder gesehen haben möchten.

Ich stelle mir ein Memorait immer vor wie diese aus der Mode gekommenen Schmuckstücke, die man um den Hals trägt und die unter einer Klappe ein Bild einer geliebten Person enthalten. Medaillons sind oft aus Gold oder Silber gefertigt und lassen sich aufklappen, um ein kleines Bild, eine Haarsträhne oder eine andere Erinnerung an eine geliebte Person aufzubewahren. Sie dienen dazu, jemanden symbolisch nah bei sich zu tragen. Memoraits sind das Gleiche, bloß nicht mit Bildern, sondern mit Worten.

Takeaways

- Jeder Mensch hat eine Geschichte – Auch das „gewöhnlichste“ Leben enthält Momente, die erzählenswert sind. Erinnerungen, Anekdoten und Erfahrungen machen jede Biografie einzigartig.
- Ein Memorait ist eine erzählerische Momentaufnahme – Es gibt nicht die eine „wahre“ Version eines Lebens, sondern immer nur Perspektiven. Ein Porträt ist eine subjektive Auswahl, genau wie ein selbstgeschriebener Nachruf.
- Die Kunst des Erzählens liegt in den Details – Gute Porträts oder Memoraits konzentrieren sich nicht auf trockene Lebensdaten, sondern auf das, was eine Person ausgemacht hat: Charakterzüge, Erlebnisse, Besonderheiten.
- Ein gutes Memorait ist keine reine Lobeshymne – Die spannendsten Texte zeichnen ein lebendiges, authentisches Bild, das Ecken und Kanten nicht ausblendet.
- Erinnerungen bewahren heißt, Menschen sichtbar machen – Porträts und Memoraits sind ein Beitrag dazu, das Leben eines Menschen nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.

Selbstbefragung

- Möchte ich über eine Person schreiben, ohne ihr ganzes Leben zu erzählen? Habe ich nur punktuelle Eindrücke oder Erlebnisse – keine vollständige Biografie?
- Interessiert mich ein charakteristischer Moment, ein starker Eindruck oder eine Szene, die für diese Person stehen könnte? Reicht mir ein Ausschnitt, um etwas Wesentliches sichtbar zu machen?
- Habe ich Zugang zu mehreren Perspektiven auf eine Person, die ich in einem Memorait bündeln könnte? Könnte daraus ein konzentriertes Bild entstehen – auch ohne chronologische Erzählung?
- Könnte ich mir vorstellen, ein Memorait über mich selbst zu schreiben?
- Ist mir eine verdichtete, subjektiv gefärbte Darstellung lieber als eine vollständige Lebensbeschreibung?
- Schreibe ich lieber ein verdichtetes persönliches Porträt als einen umfassenden Text?

Schreibanregungen

- **Das Mini-Memorait:** Wählen Sie eine Person aus Ihrem Umfeld und verfassen Sie einen kurzen Text (max. 300 Wörter), der diese Person beschreibt. Was macht sie aus? Gibt es eine typische Geste, einen Satz, den sie immer sagt, oder eine besondere Geschichte, die Sie mit ihr verbinden?
- **Ein Detail erzählt eine Geschichte:** Nehmen Sie einen kleinen Gegenstand, der zu einer bestimmten Person gehört hat (zum Beispiel eine Brille, ein Hut, ein altes Notizbuch). Beschreiben Sie diesen Gegenstand so anschaulich, dass sich über ihn die Persönlichkeit der Person erschließen lässt.
- **Die Szene ihres Lebens:** Denken Sie an eine verstorbene Person, die Sie gekannt haben. Gibt es eine Situation, in der sie ganz besonders „sie selbst“ war? Schreiben Sie diese Szene auf – ohne den Namen zu nennen. Die Persönlichkeit sollte allein durch Handlungen und Dialoge sichtbar werden.

- **Mein eigenes Memorait:** Stellen Sie sich vor, Sie schreiben Ihr eigenes Memorait. Welche drei Ereignisse oder Eigenschaften würden Sie besonders gut beschreiben? Was möchten Sie, dass andere einmal über Sie lesen?
- **Ein gewöhnlicher Mensch, eine besondere Geschichte:** Wählen Sie jemanden aus Ihrem Umfeld, der vielleicht nie in der Zeitung stehen würde, aber ein erzählenswertes Leben hatte. Was war sein größter Triumph, seine liebste Gewohnheit oder sein verrücktester Moment? Schreiben Sie einen kurzen Text über diese Person

Lektüretipps

Ortheil, Hans-Josef: Schreiben über mich selbst. Ein Arbeitsbuch zur autobiographischen Spurensuche. München: DVA, 2019
Tagesspiegel: „Nachrufe – Wir erinnern an Menschen aus Berlin.“ Online: <https://www.tagesspiegel.de/themen/nachrufe/>
[Stand: April 2025]

Ein schriftliches Vermächtnis: Ethical will

Ein Ethical Will (auf Hebräisch: "Zava'ah") ist eine jahrhundertealte jüdische Tradition, bei der jemand seine spirituellen Werte, ethischen Prinzipien, Lebensweisheiten und Wünsche an die nächste Generation weitergibt. Schon in der Tora und den Midraschim gibt es Hinweise auf solche mündlichen oder schriftlichen Lehren. Beispielsweise finden sich in den letzten Worten von biblischen Figuren wie Jakob oder Moses Weisheiten, die an ihre Nachkommen weitergegeben werden, was als frühe Form eines Ethical Will verstanden werden kann.

Die Idee wurde im Laufe der Jahrhunderte weiterentwickelt, und insbesondere im Mittelalter verfassten viele jüdische Gelehrte, Rabbiner und einfache Gemeindemitglieder Ethical Wills, um ihre Erben zu ermutigen, nach moralischen und religiösen Prinzipien zu leben.

Dieses geistige Vermächtnis steht neben dem herkömmlichen rechtlichen Testament, welches das Erbe materieller Güter regelt. Mit einem Ethical Will will man immaterielle Güter wie Werte, Lehren und moralische Ratschläge „vererben“.

Inhalte eines Ethical Will

- Spirituelle und religiöse Ratschläge: Oft beinhalten sie Anweisungen, wie die Nachkommen das jüdische Gesetz und die Traditionen achten sollen.
- Ethische Werte: Ein Ethical Will drückt meist die höchsten ethischen Standards aus, wie z. B. Ehrlichkeit, Großzügigkeit und Fürsorge für die Familie und die Gemeinschaft.
- Lebensweisheiten: Häufig reflektieren die Autoren ihre eigenen Lebenserfahrungen und bieten Einsichten an, wie man ein sinnvolles und rechtschaffenes Leben führt.
- Familienbande: Viele dieser Testamente betonen die Bedeutung von Familienzusammenhalt und Liebe unter den Familienmitgliedern.

Ein Ethical Will ist eine Möglichkeit, Lebenseinstellungen, individuelle Ratschläge, spirituelle und ethische Weisheiten zu hinterlassen. Es bietet eine Möglichkeit, nicht nur materielle Güter, sondern auch immaterielle Werte weiterzugeben, die oft einen tieferen und dauerhafteren Einfluss haben.

Ein Ethical Will ist für viele jedoch eine sehr befremdende Idee. Denn ein solches Dokument bietet etliche Fallstricke:

- Übergriffigkeit statt Freiheit: Ein Ethical Will kann als Versuch wahrgenommen werden, den Nachkommen Lebensentscheidungen oder Werthaltungen aufzuzwingen – selbst über den Tod hinaus. Statt Orientierung kann Druck entstehen.
- Kein Raum für eigene Wege: Wenn Eltern oder andere enge Bezugspersonen detailliert formulieren, wie man leben, denken oder handeln solle, kann das als Bevormundung empfunden werden. Besonders dann, wenn diese Ratschläge moralisch absolut gesetzt sind.
- Emotionaler Ballast statt Entlastung: Ein Ethical Will, der ungefragt Ratschläge, Entschuldigungen oder Deutungen nachliefert, kann die Trauer erschweren, Schuldgefühle auslösen oder alte Konflikte neu beleben – anstatt zu heilen.
- Ein Nachleben des Kontrollbedürfnisses: Menschen, die im Leben sehr steuernd oder dominant waren, können diese Haltung im Ethical Will fortsetzen. Es entsteht das Bild eines „ewigen Helikopter-Elternteils“, das den Angehörigen selbst im Tod kein Eigenleben zugesteht.
- Emotionale Erpressung: Wenn Zuneigung an Werte, Verhaltensweisen oder Lebensentscheidungen gekoppelt wird, kann dies als subtile Form von emotionaler Erpressung erlebt werden: „Ich liebe dich – aber nur, wenn du dich an meine Vorstellungen hältst.“
- Keine Gelegenheit zur Rückfrage oder Klärung: Ein Ethical Will ist ein einseitiges Kommunikationsmittel. Die Empfänger*innen haben keine Möglichkeit zur Klärung, zum Widerspruch

oder zur Auseinandersetzung. Was bleibt, ist ein letzter Monolog – möglicherweise mit langem Nachhall.

Takeaways

- Statt materieller Werte vererbt ein Ethical Will Lebensweisheiten, ethische Prinzipien und persönliche Botschaften an die nächste Generation.
- Es kann spirituelle Ratschläge, ethische Werte, Lebenserfahrungen oder Botschaften an die Familie enthalten – je nachdem, was dem Verfasser wichtig ist.
- Ein Ethical Will hält fest, was jemand als seine wichtigsten Erkenntnisse und Werte betrachtet und ermöglicht es Nachkommen, sich mit dieser Lebensphilosophie auseinanderzusetzen.
- Es ist eine Ergänzung, kein Ersatz für ein Testament: Während ein Testament materielle Güter regelt, bietet ein Ethical Will die Chance, das eigene Erbe auch in nicht-materieller Form weiterzugeben.

Selbstbefragung

- Welche Werte und Lebensweisheiten möchten Sie an die nächste Generation weitergeben?
- Gibt es Prinzipien oder Überzeugungen, die Ihnen besonders wichtig sind?
- Was würden Sie in einem Ethical Will festhalten?
- Welche Erfahrungen oder Einsichten möchten Sie teilen?
- Haben Sie ein Vorbild, dessen ethische Prinzipien Sie inspiriert haben?
- Wie könnten diese Werte in einem Ethical Will weitergegeben werden?
- Wie würden Sie Ihr Leben in einer Botschaft zusammenfassen?
- Was wäre Ihre wichtigste Erkenntnis, die Sie an Ihre Nachkommen weitergeben möchten?

Schreibanregungen

- **Ich wünsche mir für euch, dass ...:** Beginnen Sie Ihren Text mit diesem Satz. Schreiben Sie einen Abschnitt darüber, was Sie Ihren Kindern, Enkeln oder nahestehenden Menschen für ihr Leben mit auf den Weg geben möchten.
- **Eines habe ich im Leben wirklich gelernt ...:** Nutzen Sie diesen Einstieg, um eine Lebenserfahrung zu schildern, die für Sie eine zentrale Erkenntnis mit sich gebracht hat – und die Sie weitergeben wollen.
- **Ein Wert, an dem ich mein Leben orientiert habe ...:** Wählen Sie einen Wert, der Ihnen wichtig ist (z. B. Gerechtigkeit, Verlässlichkeit, Mitgefühl). Beschreiben Sie, warum er Ihnen so viel bedeutet und in welchen Situationen er Ihnen geholfen hat, eine Entscheidung zu treffen.
- **Ich glaube daran, dass ...:** Formulieren Sie einen persönlichen Glaubenssatz – spirituell, moralisch oder ganz praktisch – den Sie Ihren Nachkommen als Orientierungshilfe anbieten möchten.
- **Was ich euch sagen möchte, wenn ich einmal nicht mehr da bin ...:** Stellen Sie sich vor, Sie schreiben einen letzten Brief an Ihre Familie. Welche Sätze, Wünsche oder Ratschläge würden Sie darin festhalten?
- **Wenn ich heute zurückblicke ...:** Schreiben Sie einen kurzen Rückblick auf Ihr Leben – als Vermächtnis. Was war besonders wichtig? Was hat Ihnen Sinn gegeben? Was möchten Sie bewahren?
- **Das hat mir geholfen, wenn es schwierig wurde ...:** Erzählen Sie von einer Haltung, einem Gedanken oder einer Kraftquelle, die Sie durch schwere Zeiten getragen hat – und warum.

Lektüretipps

Jewish Community Foundation – Ethical Will Workbook (ausfüllbares PDF): https://www.jewishfoundationla.org/wp-content/uploads/2022/07/JCF_EthicalWillWorkbook_2022_FILLABLE.pdf

Everplans – Ethical Will Worksheet (Artikel mit Arbeitsblatt): <https://www.everplans.com/articles/ethical-will-worksheet>

Modul 3:

Experimentelle Formen des biografischen Schreibens

Der Lebenslauf

Der Lebenslauf wirkt auf den ersten Blick wie das Gegenteil literarischen Schreibens: tabellarisch, reduziert, sachlich. Doch er ist mehr als nur eine Auflistung beruflicher Stationen. Er ist ein Fenster auf ein Leben, das sich in wenigen Zeilen verdichten muss. Und damit ist er auch ein Ort autobiografischer Konstruktion: Denn jeder Lebenslauf erzählt eine Geschichte. Eine Geschichte von Entwicklung, von Zielen, von Fortschritt. Oder auch von Brüchen, Umwegen, Umorientierungen.

Der Lebenslauf ist etwas Alltägliches. Er ist Teil von Bewerbungsprozessen, dient den potentiellen Arbeitgebern zur Selektion und dem Stellensuchenden als Verkaufstext. Auch wenn er in Tabellenform erscheint, trägt der Lebenslauf narrative Strukturen in sich. Wie jede Form der Selbstbeschreibung erzählt er eine Geschichte: Wer bin ich? Wo komme ich her? Wohin gehe ich? Arbeitgeber achten oft auf die Lücken. Oder versuchen, aus den Daten eine Geschichte oder ein Eignungsprofil zu destillieren. Der Lebenslauf ist ein Text für andere: Arbeitgeber, Institutionen, Stipendienggeber. Er wird geschrieben mit Blick auf Erwartungen, Normen und Codes. Damit zeigt er, wie ein Individuum sich in ein gesellschaftliches Raster einordnet. Welche Aspekte des Lebens hervorgehoben werden, welche fehlen – das ist immer eine Form der Selbstinszenierung.

Wer eine Biografie schreibt, beginnt oft mit einem Lebenslauf – als Struktur, als Gedächtnisanker, als Ausgangspunkt. Er hilft, zeitliche Abläufe zu klären und erste Verbindungslinien zu ziehen. Doch er ersetzt keine Erzählung. Vielmehr fordert er zur Vertiefung auf: Was steckt hinter den Jahreszahlen? Was bedeutete ein bestimmter Wechsel? Warum war eine Lücke eine Zäsur?

Der Lebenslauf ist die minimalistische Version der Biografie – ein Listicle des Lebens, gegliedert nach Daten und Fakten. Doch selbst diese simple Form kann man zur kreativen Erzählung ausgestalten.

Kommentierter Lebenslauf

Geboren: 1978 in Hamburg

→ Kein Heimatgefühl, aber immer noch mein offizieller Wohnsitz.

1985–1989: Grundschule an der Schanzenstraße

→ Erste Ahnung davon, dass man sich auch in Gruppen einsam fühlen kann.

1989–1998: Gymnasium Altona, Abitur

→ War gut in Deutsch, schlecht in Mathe, unsichtbar im Pausenhof.

1999–2006: Studium der Soziologie und Geschichte, Universität Hamburg

→ Nie an Karrieren gedacht, nur gelesen und diskutiert. Den Rest erst viel später verstanden.

2007–2012: Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität

→ Fünf Jahre, viel Lehre, keine feste Stelle. Dafür: Schreiben gelernt. Und an Autorität gezweifelt.

2013–2016: Verschiedene Jobs – u. a. in einem Buchladen, in der Erwachsenenbildung, freiberuflich

→ Lebenslauf-Lücke für andere, Erfahrungsgewinn für mich.

Seit 2017: Freier Autor und Schreibcoach

→ Keine Visitenkarte, aber endlich das Gefühl, meine Zeit selbst zu gestalten.

Besondere Kenntnisse:

→ Habe gelernt, mit Ungewissheit zu leben. Und zu schreiben, auch wenn es schwerfällt.

Sprachen:

→ Deutsch (mit Untertönen), Englisch (mit Vorsicht), Französisch (passiv – wie meine Beziehung dazu).

Hier ist ein Beispiel für einen Anti-Lebenslauf – eine autobiografische Form, die sich nicht an erreichten Stationen, sondern an Auslassungen, Umwegen und Verweigerungen orientiert. Der Text verzichtet bewusst auf chronologische Ordnung, Daten oder Leistungen und richtet den Fokus auf das, was nicht passiert ist – was oft genauso aussagekräftig ist wie das, was dokumentiert wurde:

Anti-Lebenslauf

*Nie einen Master gemacht.
Nie Kinder bekommen.
Nie ein Instrument zu Ende gelernt.
Nie in einer WG geblieben.
Nie länger als drei Jahre in einem Job gewesen.
Nie ein Tagebuch durchgehalten.
Nie in den Urlaub geflogen, um mich zu erholen.
Nie Französisch fließend gesprochen, obwohl ich es wollte.
Nie zu Klassentreffen gegangen.
Nie um Vergebung gebeten, als es nötig gewesen wäre.
Nie besonders sportlich gewesen.
Nie verstanden, wie Excel funktioniert.
Nie gelernt, Smalltalk zu mögen.
Nie richtig angekommen.
Nie vollkommen gescheitert.
Nie ganz aufgegeben.*

Vielleicht gibt es auch einen Lebenslauf, den Sie sich gewünscht hätten. Oder einen, der schon immer in Ihrer Phantasie existierte? Einen, wie diesen vielleicht?

Fiktiver Lebenslauf

Name: Clara Himmelreich

Geburtsdatum: 01.01.1980

Geburtsort: Atlantis

Staatsangehörigkeit: zeitweise EU, aktuell nomadisch

Familienstand: verheiratet mit der Neugier

Schulbildung

1986–1990 Elementarschule für Welterkundung, Nordpol

1990–1995 Wanderinternat „Horizont“, wechselnde Standorte

1995 Abitur auf einem Forschungsschiff im Pazifik

Studium & Ausbildung

1996–1999 Studium der Wolkenbeobachtung und leichten Enttäuschung, Universität des Zwischenraums

2000–2002 Meisterklasse für Unwahrscheinlichkeitsgestaltung, Zürich/Berlin

2003 Praktikum in der Abteilung „Utopiepflege“, Ministerium für Möglichkeiten

Beruflicher Werdegang

2004–2006 Assistentin der Stille in einem buddhistischen Schweigekloster

2007–2010 Feldforscherin für vergessene Kindheitsträume

2011–2018 Kuratorin für schwer erklärbare Phänomene im Museum der inneren Welt

2019–heute freiberufliche Möglichkeitsberaterin & Expertin für zweite Leben

Besondere Kenntnisse

– Geduld bei Unentschiedenheit

– Mut zur Lücke

– Umfassendes Wissen über Dinge, die nie passiert sind

Sprachen

Schweigen (fließend)

Ironie (Muttersprache)

Zweifel (gelegentlich akzentfrei)

Hobbys
– Halbschlafnotizen sammeln
– an Orten bleiben, die es nicht gibt
– Menschen beobachten, die fast etwas gesagt hätten

Kaum ein anderes Format bringt so klar zum Ausdruck, wie sehr jede Form der Selbstdarstellung auch eine Entscheidung ist: Was zeige ich? Was lasse ich weg? Und was wäre möglich gewesen? Ob als Strukturhilfe, literarisches Stilmittel oder bewusstes Spiel mit Erwartungen – der Lebenslauf lädt dazu ein, über die eigene Biografie anders nachzudenken. Die folgenden Fragen und Impulse helfen, das Format produktiv zu nutzen.

Takeaways

- Der Lebenslauf ist nie rein objektiv: Auch tabellarische Daten erzählen eine Geschichte – durch Auswahl, Reihenfolge und Betonung.
- Jeder Lebenslauf enthält Lücken, Brüche und Wendepunkte – und bietet damit Ansatzpunkte für biografisches Erzählen.
- Ein konventioneller Lebenslauf dient der Außenwirkung, ein literarischer Lebenslauf darf Fragen stellen, Perspektiven wechseln und kreativ verfremden.
- Es gibt viele Arten, mit dem Format zu spielen: kommentiert, fiktiv, anonymisiert, in Symbolen oder Motiven erzählt.
- Der Lebenslauf eignet sich als Ausgangspunkt für biografisches Schreiben – aber auch als literarische Miniaturform mit ganz eigener Aussagekraft.

Selbstbefragung

- Wie sieht mein offizieller Lebenslauf aus – und was fehlt darin?
- Welche Stationen haben mich wirklich geprägt – und sind im formalen Lebenslauf nicht sichtbar?
- Gibt es Lücken oder Umwege in meinem Lebenslauf, die mir rückblickend besonders viel über mich erzählen?
- Möchte ich über mich sprechen – oder eine Figur entwerfen, die mich spiegelt, zuspitzt oder verzerrt?
- Würde mir ein Anti-Lebenslauf (das, was nicht passiert ist) helfen, mich anders zu sehen?

Schreibanregungen

- Kommentieren Sie einen bestehenden Lebenslauf: Fügen Sie hinter jede Station einen kurzen, persönlichen Satz.
- Schreiben Sie einen Anti-Lebenslauf: Notieren Sie bewusst nur das, was nie stattgefunden hat – aber vielleicht hätte sein können.
- Entwerfen Sie einen fiktiven Lebenslauf: Erfinden Sie ein alternatives Selbst, mit Berufen, Orten, Ausbildungen, die Sie nie hatten.
- Schreiben Sie Ihren Lebenslauf in Metaphern: z. B. als Reihe von Getränken, Kleidungsstücken, Fortbewegungsmitteln oder Tieren.
- Wählen Sie eine Station aus Ihrem realen Lebenslauf und schreiben Sie einen kurzen Prosatext darüber – was in der Tabelle nicht sichtbar wird.

Biografische Listicles – Das Leben in Listen

In einer Welt voller Listen – To-do-Listen, Wunschlisten, Top Tens – liegt es nahe, auch das eigene Leben einmal in Listenform zu erzählen. Der sogenannte Listicle (aus List + Article) ist ein literarisches Format, das Struktur und Freiheit miteinander verbindet: kurze Einträge, ein Thema, keine langen Fließtexte – aber mit Raum für pointierte Aussagen und individuelle Perspektiven.

Ursprünglich häufig im Bereich der Boulevardmedien eingesetzt („10 Dinge, die Sie über XY nicht wussten“), haben sie sich auch im Nutzwertjournalismus etabliert: einem Format, das es sich zur Aufgabe macht, komplexe Inhalte verständlich, zugänglich und direkt anwendbar aufzubereiten. Ob als „10 Tipps für mehr Konzentration“, „5 Irrtümer über Demenz“ oder „7 Wege, sich an die Kindheit zu erinnern“ – Listicles strukturieren Inhalte klar, bündeln Wissen und senken die Einstiegshürde für Leser. Dabei geht es nicht um Oberflächlichkeit, sondern um Orientierung: Die Liste hilft, Wichtiges vom Unwichtigen zu trennen, schafft Übersicht, fokussiert. Egal ob to-Do-Listen oder persönliche Ranglisten – Listen schaffen immer eine Illusion von Klarheit im chaotischen Erlebnisstrudel des Lebens.

Auch in der Biografiearbeit kann dieses Format nützlich sein – etwa um Erinnerungen zu aktivieren, Themen zu sortieren oder Erlebtes zu reflektieren. Listen laden dazu ein, Erinnerungen zu ordnen, ohne sie gleich in lange Fließtexte zu übersetzen. Das Format unterstützt dabei, mit wenigen Worten eine Vielzahl an Aspekten sichtbar zu machen. Gleichzeitig kann ein Listicle auch ein fertiger biographischer Text sein

Beispiele könnten sein:

- 5 Menschen, die mein Leben verändert haben
- 7 Gerüche meiner Kindheit
- 10 erste Male, die mir geblieben sind
- 3 Fehler, aus denen ich wirklich etwas gelernt habe

Solche Listen können Ausgangspunkt für längere Texte sein – oder ganz für sich stehen. Sie helfen dabei, Inhalte zu gewichten, Muster zu erkennen und biografische Themen in greifbare Abschnitte zu unterteilen. Menschen denken oft nicht chronologisch, sondern thematisch. Listen geben dieser Denkweise eine Form. Gleichzeitig vermitteln sie Klarheit und Vollständigkeit: "Ich habe 7 Dinge aufgeschrieben, das ist abgeschlossen." Das Format motiviert, weil es überschaubar ist, aber dennoch Tiefe erlaubt. Ein Listicle bringt Struktur, ohne zu Text zu verlangen. Es hilft beim Erinnern, beim Schreiben – und beim Sortieren der eigenen Geschichte.

Listicles unterscheiden sich von erzählenden Texten, dass sie auf Herleitungen, Begründungen, Schlussfolgerungen und Zukunftsausblicke verzichten können. Ihnen fehlt das Storyhafte, das den Leser an die Hand nimmt und ihn von A nach B führt. Deshalb kann man auch sagen, dass listenartige Texte dem Leser mehr abverlangen. Lesende erschließen sich die in Listicles enthaltene Erzählung selbst.

*In ihrem Memoir *The Missing List* (2018) verarbeitet Clare Best ihre traumatische Kindheit und insbesondere den sexuellen Missbrauch durch ihren Vater. Viele Jahre lang suchte sie nach einer Möglichkeit, sich den belastenden Erinnerungen schreibend zu nähern. Listen wurden dabei zu ihrem wichtigsten Werkzeug. Ihr Vater hatte ihr einst beigebracht, Listen zu schreiben – allerdings mit ganz anderem Zweck: Seine Listen waren akribisch, streng und kontrollierend. Clare Best hingegen nutzt die Listen als kreatives und befreiendes Mittel. Ihre Aufzeichnungen sind chaotisch, unvollständig, manchmal in Codes verfasst – und gerade deshalb Ausdruck von Selbstermächtigung. Die Listen erlauben es ihr, Erinnerungen anzudeuten, statt sie auszuformulieren, und so den Schmerz auf eine Weise greifbar zu machen, die ertragbar bleibt. In kurzen Erinnerungsfetzen, einzelnen Wörtern oder fragmentarischen Sätzen hält sie fest, was ihr wichtig ist, ohne sich einem erzählerischen Zwang*

zu unterwerfen. Geschickt verwendet sie eine Abfolge von kontrastierenden Listen und schafft es dadurch eben doch eine Geschichte zu erzählen – ohne erzählerische Sprache verwendet zu haben:

„LISTE DREI

Probleme, die der Missbrauch meines Vaters bei mir verursacht hat

- Unangemessene Angst davor, dass etwas in meinen Körper eingeführt wird.
- Unangemessene Angst vor dem Zahnarzt, zeitweise bis zur Phobie gesteigert.
- Wiederkehrende Blasenentzündungen während meiner gesamten Kindheit.
 - Angst- und Panikattacken in Zeiten akuten Stresses.
- Anhaltender Grundglaube, dass mein Hauptzweck im Leben darin besteht, anderen Freude zu bereiten.
 - Angst vor intimen Beziehungen und Sexualität.
 - Unerklärliche Gefühle von Schuld und Scham.

LISTE VIER

Eigenschaften, die ich als Reaktion und als Kompensation entwickelt habe

- Gute Fähigkeit zur Dissoziation; ich kann meinen Körper „verlassen“.
 - Ich nutze schlaflose Nächte zum Nachdenken und Schreiben.
- Stark ausgeprägtes (manchmal überentwickeltes) Einfühlungsvermögen.
 - Resilienz.
 - Talent, Geheimnisse zu bewahren.
 - Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben.
- Fähigkeit, gleichzeitig in zwei getrennten Zuständen zu existieren.“

In Elisabeth's Lists (2018) erzählt Lulah Ellender die Geschichte ihrer Großmutter Elisabeth – und nimmt dabei einen ungewöhnlichen Zugang: Ausgangspunkt ist ein kleines, unscheinbares Notizbuch voller handgeschriebener Listen. Darin verzeichnet ihre Großmutter Alltägliches wie Wäscheinventare, Speisepläne für Cocktailpartys oder die Anzahl der Eier, die ihre Hühner gelegt haben. Was auf den ersten Blick banal und häuslich wirkt, entwickelt sich bei Ellender zu einer biografischen Spurensuche. Zwischen den Zeilen entdeckt sie Hinweise auf die vielen Rollen, die Elisabeth im Lauf ihres Lebens einnahm: als Diplomatenfrau, Mutter, Gastgeberin, Schwester – aber auch als Trauernde und Leidtragende. Die Lücken, Leerstellen und Andeutungen, die die Listen lassen, werden für Ellender zu einem Schreibimpuls. Aus dem, was nicht gesagt wird, formt sie eine Annäherung an ein Leben ihrer Großmutter, die sie persönlich nie kennengelernt hat.

Takeaways

- Listen schaffen Übersicht und Klarheit, lassen dabei aber viel Raum für persönliche Akzente und kreative Gestaltungen.
- Wer nicht sofort lange Fließtexte schreiben möchte, kann mit Listen unkompliziert ins autobiografische Erzählen finden.
- Menschen erinnern sich oft nicht chronologisch, sondern in Themenfeldern – Listen greifen diese natürliche Denkweise auf.
- Listen können eigenständige biografische Werke sein. Sie müssen nicht bloß Entwürfe bleiben, sondern können vollständige Lebensdokumente darstellen.
- Zwischen den Zeilen lesen: Gerade das, was Listen nicht erzählen, eröffnet Interpretationsräume – wie bei Lulah Ellender oder Clare Best sichtbar wird.
- Besonders bei sensiblen oder schmerzhaften Themen erlauben Listen eine Annäherung, ohne sich zu überfordern.
- Fragmentarisches Erzählen ist legitim: Eine Lebensgeschichte muss nicht lückenlos oder chronologisch sein – Listen zeigen, dass Bruchstücke und Splitter reichen können, um ein intensives Bild zu zeichnen.

- Listen sind auch ein Akt der Selbstermächtigung: In schwierigen biografischen Prozessen kann die Aufzählung eine Form der Kontrolle und Selbstbehauptung darstellen.
- Listen können Ausgangspunkt für detailliertere Erinnerungen, längere Texte oder ganze biografische Projekte sein.

Selbstbefragung

- Welche Liste über mein Leben könnte ich heute spontan schreiben?
- Denke ich eher chronologisch oder thematisch über mein Leben nach?
- Welche Themen tauchen in meinen bisherigen Notizen immer wieder auf?
- Habe ich schon einmal versucht, mich mit einer Liste einem schwierigen Thema zu nähern?

Schreibanregungen

- 7 Erlebnisse, die ich nie vergessen werde
- 5 Sätze, die mein Leben verändert haben
- 10 Gegenstände, die ich auf keinen Fall wegwerfen würde
- 3 Menschen, denen ich heute noch etwas sagen möchte
- 4 Wendepunkte, an denen mein Leben eine neue Richtung nahm
- 6 Dinge, die ich über mich selbst gelernt habe

Lektüretipps

Best, Clare: The Missing List. Bridport: Linen Press, 2018

Ellender, Lulah: Elisabeth's Lists. A Life Between the Lines. London: Granta Books, 2018

Das ABC meines Lebens

Der Schriftsteller und Professor für Kreatives Schreiben Hanns-Josef Ortheil verweist in seinem Ratgeber „Schreiben über mich selbst“, auf ein wunderbares Buch des polnischen Literaturnobelpreisträgers Czesław Miłosz. „Mein ABC“ heißt es und enthält Assoziationen, die dem Autor zu den Buchstaben des Alphabets einfallen. Das wirkt wie zufällig, bietet dem Autor aber Anlass zu tiefgehenden Reflexionen über sein Leben, über historische Ereignisse, über Gefühle und Verbindungen zu anderen Menschen.

Ja, Sie können Ihr Leben in der Struktur des ABC darstellen, vorausgesetzt, Sie finden dabei die magischen Wörter. Als magische Wörter bezeichnet Ortheil Begriffe, die die Kraft haben, Sie zu solchen Assoziationen und Erlebnissen anzuregen. Magische Wörter ähneln in ihrer Kraft und Bedeutung dem, was Musik, Gerüche oder das Betrachten von Fotos auslösen. Sie „triggern“ Erinnerungen. Machen Sie ein Spiel daraus zu bestimmten Wörtern zu assoziieren. So können Sie das Spiel beginnen: Nehmen Sie ein Wörterbuch, schlagen Sie eine Seite auf und deuten Sie mit dem Finger auf eine beliebige Stelle, während Sie die Augen geschlossen halten. So führt Sie der Zufall an Begriffe, die die Macht haben, Sie an Stationen Ihres Lebens zu erinnern. Oder Sie lassen sich diese Wörter von jemand anderem zurufen. Fällt Ihnen was ein? Magisch! Fällt Ihnen nichts ein? Suchen Sie weiter. Hier zwei Beispiele aus dem Buch *Mein ABC*.

*„**Bewunderung.** Ich habe viele Menschen bewundert. Ich habe mich immer als einen krummen Baum betrachtet, daher haben gerade Bäume meinen Respekt verdient. Tatsächlich sollten wir daran denken, was uns vor Weihnachten passiert, wenn wir losziehen, um einen Weihnachtsbaum zu kaufen. Reihen von schönen Bäumen, und alle sehen aus der Ferne großartig aus, aber aus der Nähe erfüllt keiner wirklich unsere Vorstellung vom idealen Baum. Einer ist zu dünn, ein anderer krumm, der dritte zu kurz, und so weiter. Bei den Menschen ist es genauso; einige von ihnen schienen mir wohl so beeindruckend, weil ich sie nicht besser kannte, während ich meine eigenen Mängel nur zu gut kannte.“*

*„**Lena.** Dies ereignete sich 1917 auf dem Anwesen Yermolovka am Fluss Wolga. Ich war sechs Jahre alt und ein Flüchtling. Jeden Morgen fuhr eine Kutsche, gelenkt von einem uniformierten Kutscher, vor den Palast der Yermolovs, und die zwölfjährige Lena stieg ein, um zu ihrer Schule in Rzhev gebracht zu werden, die etwa einen Kilometer entfernt war. Im Alter ist diese Szene für mich sehr klar geworden, bereichert durch das Wissen, das weder ich noch Lena damals hatten. Denn nur wenige Tage später sollte das Ende für die Kutschen, die Kutscher und die Paläste kommen, und Lena würde in einem anderen Russland aufwachsen, das weder ihre Eltern noch ihre Großmütter sich vorstellen konnten. Ich habe oft darüber nachgedacht, was aus ihr geworden ist, und versucht, sie in verschiedenen Situationen der Revolution und des Bürgerkriegs vorzustellen. Aber der Junge, der Lenas Nacken betrachtete und später über ihr Schicksal nachdachte, ist wirklich ein stark erotisch aufgeladenes Bild. Die erste meiner Faszinationen.“*

Das Spiel der magischen Wörter ist eine kreative Übung, bei der Wörter oder Begriffe zufällig ausgewählt werden, um dann als Ausgangspunkt für Assoziationen, Erinnerungen oder Geschichten zu dienen. Das Ziel dieses Spiels ist es, Wörter zu finden, die eine besondere Resonanz in uns auslösen – sei es durch Emotionen, Erinnerungen oder Inspirationen, ähnlich wie Musik, Gerüche oder Bilder.

Im Kern geht es darum, wie scheinbar einfache oder zufällige Wörter tiefere, magische Bedeutungen entfalten können, wenn wir uns auf ihre versteckten Assoziationen und Verbindungen zu unserem eigenen Leben einlassen.

Takeaways

- Das Alphabet als Lebensstruktur – Das eigene Leben kann durch einzelne Begriffe geordnet und erzählt werden, ohne einer chronologischen Struktur zu folgen.
- Magische Wörter als Erinnerungsauslöser – Bestimmte Begriffe haben die Fähigkeit, tiefgehende Erinnerungen und Assoziationen hervorzurufen.

- Erinnerungen sind nicht nur aktiv abrufbar – Sie können durch äußere Reize wie Wörter, Musik, Gerüche oder Bilder spontan ausgelöst werden.
- Zufall als kreativer Impuls – Durch spielerische Methoden wie das zufällige Wählen von Wörtern entstehen oft unerwartete, aber bedeutungsvolle Erinnerungen.
- Autobiografisches Schreiben muss nicht linear sein – Einzelne Fragmente, Gedanken und Reflexionen können genauso tiefgründig und wertvoll sein wie eine zusammenhängende Erzählung.
- Das Schreiben kann Reflexion auslösen – Selbst scheinbar willkürliche Begriffe führen zu neuen Einsichten über das eigene Leben und Erlebte.
- Jedes Wort kann eine Geschichte enthalten – Auch unscheinbare Begriffe haben das Potenzial, einen tiefgehenden autobiografischen Text auszulösen.
- Die eigene Biografie ist ein Puzzle – Die Auswahl einzelner Wörter und die damit verbundenen Erinnerungen ergeben am Ende ein einzigartiges Gesamtbild.

Selbstbefragung

- Haben Sie ein Wort, das für Sie besonders viele Erinnerungen auslöst? Warum gerade dieses?
- Welche Begriffe würden Sie in Ihrem eigenen Lebens-ABC aufnehmen?
- Gibt es ein Wort, das eine bestimmte Phase Ihres Lebens beschreibt?
- Haben Sie schon einmal erlebt, dass ein Geruch, ein Musikstück oder ein bestimmtes Wort eine unerwartete Erinnerung geweckt hat?
- Wie unterscheiden sich spontane Erinnerungen von bewusst erinnerten Lebensmomenten?
- Fällt Ihnen ein magisches Wort aus Ihrer Kindheit ein? Welche Geschichte steckt dahinter?
- Welche Emotionen lösen Wörter in Ihnen aus? Gibt es Wörter, die positive oder negative Erinnerungen hervorrufen?
- Welche Wörter würden Sie jemand anderem geben, um über Ihr Leben nachzudenken?

Schreibanregungen

- Magische Wörter finden: Nehmen Sie ein Wörterbuch oder einen zufälligen Text, wählen Sie zehn Begriffe aus und notieren Sie, welche Erinnerungen oder Assoziationen diese auslösen.
- ABC des eigenen Lebens erstellen: Schreiben Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Wort auf, das mit Ihrer persönlichen Geschichte in Verbindung steht, und notieren Sie eine kurze Erinnerung dazu.
- Zufallswörter nutzen: Lassen Sie sich von einer anderen Person zufällig Wörter zurufen und schreiben Sie zu jedem eine spontane Erinnerung oder Assoziation auf.
- Das bedeutendste Wort Ihres Lebens: Wählen Sie ein Wort, das eine prägende Erinnerung oder Erfahrung für Sie symbolisiert, und schreiben Sie eine kurze Geschichte dazu.
- Assoziationskette bilden: Schreiben Sie ein Wort auf, das eine Erinnerung auslöst. Notieren Sie dann das nächste Wort, das Ihnen dazu einfällt, und fahren Sie so fort, bis sich daraus eine kleine Erzählung ergibt.
- Fotografie und Wort kombinieren: Wählen Sie ein Foto aus Ihrer Vergangenheit und schreiben Sie ein einziges Wort dazu, das die Erinnerung am besten einfängt.
- Fragmentarisches Erzählen ausprobieren: Schreiben Sie kleine, voneinander unabhängige Erinnerungen auf, die durch Begriffe miteinander verbunden sind.

Lektüretipps

Miłosz, Czesław: Mein ABC. Aus dem Polnischen von Doreen Daume. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2001
Ortheil, Hanns-Josef: Schreiben über mich selbst. München: DVA, 2019

Ich erinnere mich

*„Ich erinnere mich an den Geruch von warmem Staub, der aus den Heizkörpern kam.
Ich erinnere mich, wie der Himmel aussah, als ich zum ersten Mal jemanden küsste.
Ich erinnere mich an den ersten Fernseher, den meine Familie kaufte.
Ich erinnere mich an die Angst vor Dunkelheit, wenn das Licht ausging.
Ich erinnere mich an das Gefühl von heißem Asphalt unter den Füßen im Sommer.
Ich erinnere mich an den Moment, als ich zum ersten Mal erkannte, dass Erwachsene auch Fehler machen können.“*

Eines der simpelsten Erinnerungsbücher überhaupt hat der amerikanische Schriftsteller Joe Brainard geschrieben. Es heißt *„Ich erinnere mich“*, und alle Erinnerungen beginnen mit den Worten *„Ich erinnere mich“*. Die Erinnerungen stehen offenbar völlig zusammenhanglos nebeneinander, sie kennen keine Ordnung, sind nicht in Themen gruppiert und lassen einen chronologischen Ablauf vermissen. Aber gerade das macht sie so erstaunlich eindrucksvoll. Denn die Aneinanderreihung der kleinsten, aller kleinsten und manchmal großen Momente, als Erinnerungsfetzen, schafft eine impressionistische Collage, die die wilde Buntheit des Lebens zugänglich macht.

Es ist verblüffend, wie drei Worte, die man einem Satz voranstellt, es schaffen können, Erinnerungen auszulösen. Probieren Sie es aus. Sagen Sie: *„Ich erinnere mich“* und notieren Sie, was Ihnen spontan dazu einfällt. Machen Sie einfach so weiter. Reihen Sie Erinnerung an Erinnerung. Notieren Sie alles, was so banal auch sein könnte. Sie werden feststellen, dass Sie nach Dutzenden, Hunderten oder vielleicht sogar Tausenden Erinnerungen ein Bild Ihres Lebens geschaffen haben, das sich an kleine und wahrhaftige Momente erinnert. Auffallend ist, dass es vor allem Kindheitseindrücke sind oder Eindrücke von ersten Malen, die im Leben stattfinden, die Joe Brainard notiert. Und es sind auch besonders viele sinnliche Eindrücke, visuelle oder olfaktorische Reize, die in seinen Erinnerungen auftauchen. Das ist kein Wunder, denn unser Gehirn funktioniert nun mal so, dass es Sinneseindrücke zusammen mit Ereignissen ablegt. Was fangen Sie mit diesen Erinnerungssätzen an? Sie können sie als Rohmaterial für weitere Texte nehmen. Damit dienen sie Ihrer Inspiration. Sie können aber auch anfangen, diese Erinnerungsstücke zu Themengruppen zusammenzustellen, zum Beispiel *„Meine Kindheit“*, *„Meine Liebe“*, *„Meine Kinder“*, und diese Themengruppen mit detaillierteren Erläuterungen verknüpfen.

Schreibanregungen

- Beginnen Sie damit, so viele Erinnerungssätze wie möglich zu notieren. Verwenden Sie die Formel *„Ich erinnere mich...“* und schreiben Sie spontan auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Halten Sie sowohl banale als auch bedeutungsvolle Erinnerungen fest, ohne sie zu bewerten. Seien Sie dabei so präzise und konkret wie möglich. Fangen Sie Sinneseindrücke, Gefühle und Eindrücke ein, die stark mit den Erinnerungen verknüpft sind.
- Sobald Sie eine gute Menge an Erinnerungssätzen gesammelt haben, ordnen Sie diese nach Themen. Wie hat mich dieses Erlebnis geprägt? Welche Emotionen verbinde ich mit diesem Ereignis? Wer war daran beteiligt, und wie habe ich mich in dem Moment gefühlt?
- Entscheiden Sie, ob Sie Ihren biografischen Text chronologisch oder thematisch aufbauen möchten. Eine klassische Biografie könnte die Erinnerungen nach Lebensabschnitten ordnen (Kindheit, Jugend, Erwachsensein). Alternativ könnten Sie sich auf spezifische Themen konzentrieren, wie *„Meine Familie“* oder *„Wichtige Entscheidungen meines Lebens“*. Diese Methode ermöglicht es Ihnen, anhand Ihrer Erinnerungssätze Schritt für Schritt eine persönliche und detaillierte Biografie zu erstellen, die von den kleinen, aber bedeutsamen Momenten Ihres Lebens erzählt.

Das Interview

Ähnlich wie das Tagebuch kann das Interview sowohl Quelle als auch fertiger biographischer Text sein. Keine Frage, wenn Sie Biograf eines anderen sind, werden Sie mit der Person, über die Sie schreiben, viele Gespräche führen. Vielleicht haben einige davon auch die Form eines Interviews. Zu den Unterschieden zwischen Interview und Gespräch kommen wir später noch.

In seiner Autobiografie *Dossier K.* (2006) hat der ungarische Schriftsteller Imre Kertész, ein Überlebender des Holocaust, eine ungewöhnliche Form gewählt: ein Interview mit sich selbst. Diese Selbstbefragung greift nicht nur die beliebte Form des Interviews auf, wie man sie aus den Medien kennt, sondern nutzt sie auch gezielt als literarisches Mittel. Sie erlaubt es Kertész, über sich selbst zu sprechen – und gleichzeitig Distanz zu schaffen. Auf der einen Seite verweist das Format auf die enge Verbindung zwischen seinem Leben und seinem literarischen Werk. Es lenkt den Blick auf den Autor als Figur, der nicht nur schreibt, sondern auch über das Schreiben nachdenkt. Auf der anderen Seite spielt Kertész mit dem Genre: Die Aufteilung in einen fragenden und einen antwortenden Kertész ist mehr als nur ein Kunstgriff. Sie ist ein ironischer Kommentar auf die klassische Idee der Autobiografie als „intimes Selbstgespräch“. Gleichzeitig wird deutlich: Die eigene Geschichte zu erzählen ist nie einfach – und schon gar nicht eindeutig. In *Dossier K.* begegnet uns der Autor deshalb in doppelter Rolle: als Figur und als Fragender, als Erzähler und als Zweifelnder.

Die Interviewform ist eine besondere Variante des biografischen Schreibens. Sie eignet sich vor allem dann, wenn das Erzählen im freien Schreiben schwerfällt, Gespräche aber leichtfallen. Auch literarisch ist das Format reizvoll: Es bringt Direktheit, Spontaneität und manchmal Widersprüche zum Vorschein. Der Ton bleibt oft lebendig und nahe am gesprochenen Wort. Das Interview ist keine bloße Frageliste, sondern kann zu einem literarischen Dialog werden – mit sich selbst oder mit einem anderen.

In der Interviewform können autobiografische Reflexion, Erzählfluss und Persönlichkeitsdarstellung auf eine unmittelbare Weise verschmelzen. Die Rolle des Interviewers kann dabei unterschiedlich interpretiert werden: als reale zweite Person, als literarisches Gegenüber, als innere Stimme oder als strukturgebendes Stilmittel.

Warum ist die Interviewform biografisch so interessant?

- Sie lässt Widersprüche zu: Statt einer stringenten Erzählung kann das Interview Sprünge, Umwege und Kontraste zulassen.
- Sie bringt Sprache zum Klingen: Die Mündlichkeit bleibt spürbar, das Denken im Moment.
- Sie erlaubt Perspektivwechsel: Durch Fragen entsteht Bewegung. Man sieht sich selbst aus der Distanz.
- Sie strukturiert: Ein Gespräch gliedert von selbst, das nimmt Druck aus dem Schreiben.

Takeaways

- Die Interviewform eignet sich besonders für Menschen, die lieber sprechen als schreiben.
- Sie kann mit einem Gegenüber geführt oder allein mit sich selbst als innerer Dialog gestaltet werden.
- Durch Fragen entsteht Tiefe: Interviews fördern Reflexion und Persönlichkeitsdarstellung.
- Das Format erlaubt emotionale Direktheit, aber auch literarisches Spiel.

Selbstbefragung

- Wie wäre es, wenn Sie sich selbst befragen würden? Welche Fragen würden Sie sich stellen?
- Gibt es jemanden, dem Sie Ihre Lebensgeschichte lieber erzählen würden als sie aufzuschreiben?
- Wäre die Interviewform eine gute Möglichkeit, um mit Ihrer Biografie zu beginnen?
- Haben Sie schon einmal versucht, ein Gespräch mit sich selbst zu führen – schriftlich?
- Schreibanregungen
- Schreiben Sie zehn Fragen auf, die Sie an Ihr jüngeres Ich stellen würden – und beantworten Sie diese spontan und ehrlich.

- Wählen Sie eine Person aus (z. B. ein verstorbener Verwandter oder ein Mentor), die Ihnen Fragen zu Ihrem Leben stellt. Schreiben Sie einen Dialog aus Sicht dieser Person.
- Lassen Sie zwei Seiten Ihrer Persönlichkeit miteinander sprechen: einen skeptischen Fragesteller und einen antwortenden Erzähler. Wo geraten die beiden aneinander?
- Schreiben Sie eine Liste von 20 möglichen Interviewfragen zu Ihrem Leben (z. B. „Wann hast du dich zuletzt richtig frei gefühlt?“). Wählen Sie fünf aus und beantworten Sie sie in kurzen Abschnitten.
- Audioexperiment: Nehmen Sie sich selbst auf, wie Sie Fragen stellen und spontan beantworten. Transkribieren Sie später einen Ausschnitt und entwickeln Sie daraus einen kleinen biografischen Text.

Lektüretipp

Kertész, Imre: Dossier K. Eine Selbstreflexion. Aus dem Ungarischen von Christina Viragh. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag, 2006

Modul 4:

Narrative – Die Themen des Lebens

Was erzählen wir, wenn wir von uns erzählen?

Die amerikanischen Literaturwissenschaftlerinnen Sidonie Smith und Julia Watson gehören zu den einflussreichsten Theoretikerinnen im Bereich der Autobiografieforschung. Gemeinsam haben sie über Jahrzehnte hinweg die vielfältigen Formen von Selbstzeugnissen untersucht – von klassischen Autobiografien über Memoiren bis hin zu modernen, digitalen Formen des „Life Writing“ wie Blogs, Instagram oder Tiktok.

In ihrem Buch *Reading Autobiography Now* (2022) bauen sie auf ihr früheres Standardwerk *Reading Autobiography* auf und aktualisieren ihre Theorie angesichts neuer kultureller und medialer Entwicklungen. Sie analysieren, wie Menschen heute über ihr Leben schreiben – in einer Welt, die von Social Media, hybriden Identitäten und multiplen Erzählperspektiven geprägt ist. Ein zentrales Kapitel des Buches trägt den Titel „Kinds of Life Narratives“ – also „Arten von Lebensnarrativen“. Darin präsentieren Smith und Watson eine differenzierte Übersicht über die verschiedenen Formen, in denen Menschen ihre Lebensgeschichten erzählen. Die klassische Autobiografie ist nur eine Möglichkeit unter vielen. Biografisches Schreiben kann heute politisch, poetisch, digital, kollektiv oder visuell sein – und oft vermischen sich diese Formen.

Was ist ein Narrativ? Hier ist die Definition aus der deutschsprachigen Wikipedia (Stand: April 2025, leicht gekürzt für Klarheit): Narrativ (von lateinisch „narrare“ = erzählen) bezeichnet eine sinnstiftende Erzählung, die Ereignisse, Erfahrungen oder Informationen in eine bestimmte Deutung bringt. Narrative ordnen Fakten in eine strukturierte Geschichte ein, die oft überindividuelle Bedeutung erhält und gesellschaftliche, kulturelle oder politische Zusammenhänge prägt.

Ein Narrativ ist wie ein Deutungsrahmen, in dem bestimmte Dinge bedeutsam werden, andere ausgeblendet. Ein Narrativ verbindet Fakten, Gefühle und Werte zu einer Geschichte, die sich „richtig“ anfühlt. Narrative sind mächtig, weil sie nicht nur informieren, sondern überzeugen. Sie helfen uns, komplexe Dinge zu verstehen – und zu entscheiden, was wichtig ist. Oder ganz einfach gesagt: Ein Narrativ ist eine Geschichte, mit der man sich die Welt erklärt.

- Das Narrativ vom „self-made man“ erzählt: Wer hart arbeitet, kann alles schaffen.
- Das Narrativ vom „goldenen Zeitalter“ sagt: Früher war alles besser.
- Das Narrativ vom „Helden, der fällt und wieder aufsteht“ kennen wir aus vielen Biografien – auch von Boris Becker.

Arten von Lebensnarrativen (nach Sidonie Smith & Julia Watson)

1. Autobiography (Autobiografie)
2. Memoir (Memoiren)
3. Testimonial Narrative (Zeugnisnarrativ, oft aus unterdrückten oder marginalisierten Perspektiven)
4. Confessional Narrative (Beichtnarrativ, persönliche Enthüllung und Selbsterkenntnis)
5. Political Autobiography (Politische Autobiografie)
6. Collaborative Life Narrative (Kollaborative Lebensgeschichte – gemeinsam mit einer anderen Person verfasst)
7. Collective Autobiography (Kollektive Autobiografie – Gruppe schreibt über gemeinsame Erfahrung)
8. Autoethnography (Autoethnografie – Verbindung von persönlicher Erfahrung und kultureller Analyse)
9. Graphic Memoir (Grafisches Memoir – in Comic- oder Graphic-Novel-Form)
10. Trauma Narrative (Traumanarrativ – Verarbeitung traumatischer Erlebnisse)
11. Disability Memoir (Memoir über Behinderung / Leben mit Behinderung)
12. Spiritual Autobiography (Spirituelle Autobiografie – Entwicklung des Glaubens oder spirituellen Wegs)
13. Academic Memoir (Akademische Memoiren – Leben und Denken in der Wissenschaft)
14. Adoption Narrative (Adoptionsnarrativ – über Herkunft, Verlust und (Wieder-)Annahme)
15. Conversion Narrative (Bekehrungsnarrativ – religiöser oder weltanschaulicher Wandel)
16. Prison Memoir (Gefängnismemoiren – Leben und Reflexion aus der Haft)

17. Travel Narrative (Reiseerzählung – persönlicher Bericht über Reisen und Selbsterfahrung)
18. Migration/Exile Narrative (Migrations- oder Exilerzählung – über Heimatverlust, Neuanfang und Identität)
19. Coming Out Narrative (Coming-out-Erzählung – meist LGBTQ+, über Selbstfindung und Sichtbarkeit)
20. Life Writing in Digital Spaces (Lebensnarrative im digitalen Raum – z. B. Blogs, Social Media, digitale Tagebücher)
21. Celebrity Memoir (Memoiren von Prominenten)
22. Artist's Memoir / Writer's Journal (Künstlerische Memoiren / Schriftstellerjournal – über kreatives Schaffen)
23. Motherhood Narrative (Mutterschaftserzählung – Reflexion über Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft)
24. Coming-of-Age Narrative (Erwachsenwerden-Erzählung – Jugend, Entwicklung, Identitätsfindung)
25. Witness Narrative / Holocaust Narrative (Zeugenschafts- / Holocaust-Erzählung – Erinnerung an extreme historische Erfahrung)
26. Autofiction (Autofiktion – Mischung aus Autobiografie und Fiktion)

Smith und Watson zeigen mit ihrer Typologie, wie vielfältig autobiografisches Erzählen sein kann und wie es von unserer eigenen Interpretation unserer Lebensereignisse abhängt. Immer auch eine Form des Selbstentwurfs ist. Wir wählen aus, wie und was wir erzählen – und welche Form dieser Erzählung wir geben. Nehmen Sie die Liste nicht als literaturwissenschaftliche Aufzählung, sondern als Inspirationsquelle für das eigene Schreiben: Welche Form passt zu meinem Leben? Welche Perspektive fühlt sich richtig an? Und was will ich eigentlich erzählen – und wem?

Selbstbefragung

- Welche Art von Lebensnarrativ passt am besten zu meiner Geschichte?
- (Autobiografie, Memoir, Zeugnisnarrativ, spirituelle Autobiografie usw.)
- Welche Erzählperspektive fühlt sich für mich am stimmigsten an?
- (Ich-Form, reflektierende Distanz, Wechsel zwischen Nähe und Abstand)
- Wie viel möchte ich von mir preisgeben – und was möchte ich lieber für mich behalten?
- (Wo ziehe ich bewusst Grenzen?)
- Welche übergeordnete Frage oder welches Thema zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben?
- (z. B. Suche nach Zugehörigkeit, Selbstbehauptung, Freiheit, Verantwortung)
- Schreibe ich in erster Linie für mich selbst, für bestimmte Leser oder für eine spätere Generation?
- (Für wen erzähle ich?)
- Welche Erzählhaltung möchte ich einnehmen?
- (neutral berichtend, persönlich-reflektierend, literarisch-gestaltend, dokumentarisch)

Lektüretipps

Smith, Sidonie; Watson, Julia: Reading Autobiography Now. Durham: Duke University Press, 2022

Kindheit und Eltern

„Diederich Heßling war ein weiches Kind, das am liebsten träumte, sich vor allem fürchtete und viel an den Ohren litt. Ungern verließ er im Winter die warme Stube, im Sommer den engen Garten, der nach den Lumpen der Papierfabrik roch und über dessen Goldregen- und Fliederbäumen das hölzerne Fachwerk der alten Häuser stand. Wenn Diederich vom Märchenbuch, dem geliebten Märchenbuch, aufsaß, erschrak er manchmal sehr. Neben ihm auf der Bank hatte ganz deutlich eine Kröte gesessen, halb so groß wie er selbst! Oder an der Mauer dort drüben stak bis zum Bauch in der Erde ein Gnom und schielte her! Fürchterlicher als Gnom und Kröte war der Vater und obendrein sollte man ihn lieben.“ (Heinrich Mann, Der Untertan)

Wer eine Biografie schreibt, kommt um ein Thema kaum herum: die Eltern und die unter ihrer Obhut verbrachte Kindheit. Ob in liebevoller Erinnerung, im schmerzhaften Rückblick oder als stummer Hintergrund – Mutter und Vater spielen in vielen Lebensgeschichten eine zentrale Rolle. Warum ist das so?

Nach der Bindungstheorie von John Bowlby und Mary Ainsworth ist die Bindung zu den Eltern oder anderen frühen Bezugspersonen die erste und emotional prägendste Beziehung unseres Lebens. Ein sehr großer Teil der biografischen Literatur widmet sich ausschließlich dem Thema „Eltern und Kindheit“. Und alle anderen Formen biografischer Texte, so vielfältig sie auch sein mögen, geben dieser Lebensphase einen großen Raum.

In bis zu 90 % aller Autobiografien sind Eltern zentrale Bezugspunkte. Elternbeziehungen erscheinen deshalb häufig als Schlüsselfiguren für die spätere Persönlichkeitsentwicklung. Habe ich mich sicher und gehalten gefühlt? Habe ich früh gelernt, zu vertrauen? Welche Lebenseinstellungen, Grundwerte oder Glaubenssätze habe ich gelernt? Viele Menschen schreiben Biografien, um mit ihren Eltern ins Reine zu kommen. Es geht um die Suche nach Anerkennung, das Verständnis für Verletzungen oder die Verarbeitung von Verlust oder Enttäuschung.

Annie Ernaux setzt sich in ihrem autobiografischen Werk „Der Platz“ mit dem Leben und dem Tod ihres Vaters auseinander. In knapper, fast sachlicher Sprache beschreibt sie, wie sehr Herkunft, Scham und soziale Unterschiede ihre Beziehung zu ihm geprägt haben. Es ist ein Versuch, dem Vater ein literarisches Denkmal zu setzen – ohne ihn zu idealisieren. In einem Schlüsselmoment des Buches schreibt sie: „Ich habe angefangen, über meinen Vater zu schreiben, um nichts über ihn zu vergessen. [...] Ich schreibe, um dem Abstand gerecht zu werden, der zwischen uns bestand, einem Abstand aus Scham, Bildung, Sprache.“

Didier Eribon reflektiert in „Rückkehr nach Reims“ nicht nur über soziale Herkunft, sondern auch über das Schweigen seines Vaters und die wortlose Männlichkeitskultur seiner Kindheit. Die Wiederbegegnung mit der Mutter nach dem Tod des Vaters wird zum Auslöser eines radikalen autobiografischen Rückblicks.

Arno Geiger erzählt in „Der alte König in seinem Exil“ vom allmählichen Verschwinden des Vaters durch Alzheimer. Dabei entsteht ein zartes, humorvolles und zugleich tief berührendes Porträt – nicht nur eines kranken Mannes, sondern einer Vater-Sohn-Beziehung, die sich durch das Erinnern neu zusammensetzt.

Takeaways

- Eltern prägen unser Selbstbild, unsere Beziehungsfähigkeit und unsere Erklärung der Welt.
- Eltern sind nicht nur Figuren der Vergangenheit, sondern oft lebenslange Dialogpartner.
- Konflikte, Verluste oder das Streben nach Anerkennung machen sie zu wiederkehrenden Themen.
- Die Auseinandersetzung mit den Eltern ist oft ein Schlüssel zu einem tieferen Verständnis der eigenen Biografie.

Selbstbefragung

- Welche Bilder meiner Eltern begleiten mich bis heute?
- In welchen Momenten war meine Mutter oder mein Vater besonders präsent?
- Welche Konflikte, welche Nähe, welche Distanz haben unser Verhältnis geprägt?

- Was habe ich über das Leben, über mich selbst von meinen Eltern gelernt?
- Gibt es noch offene Fragen, unausgesprochene Sätze oder unausgetragene Gefühle?

Schreibanregungen

- Beschreiben Sie eine Szene aus Ihrer Kindheit, in der ein Elternteil besonders präsent war.
- Welcher Satz Ihrer Mutter oder Ihres Vaters ist Ihnen bis heute im Gedächtnis geblieben?
- Erinnern Sie sich an eine alltägliche Geste, die Nähe oder Distanz zwischen Ihnen und einem Elternteil ausdrückte.
- Schreiben Sie über einen Gegenstand, der für Sie untrennbar mit Ihrer Mutter oder Ihrem Vater verbunden ist.
- Gibt es eine Erinnerung, die Sie nie erzählt haben – weder sich selbst noch anderen?
- Schreiben Sie einen Brief an Ihre Mutter oder Ihren Vater, den Sie nie abgeschickt haben.
- Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sich von Ihren Eltern gesehen – oder übersehen – fühlten.

Lektüretipps

Ainsworth, Mary D. Salter et al.: Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978

Bowlby, John: Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. 5. Aufl., München: Kindler Verlag, 2006 (Erstauflage 1969)

Eribon, Didier: Rückkehr nach Reims. Aus dem Französischen von Tobias Scheffel. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2016

Ernaux, Annie: Der Platz. Aus dem Französischen von Sonja Finck. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2020

Geiger, Arno: Der alte König in seinem Exil. München: Carl Hanser Verlag, 2011

Mann, Heinrich: Der Untertan. Berlin: Fischer Taschenbuch Verlag, 2001 (Erstauflage 1914)

Das Ich und die Weltgeschichte

Wir schreiben das Jahr 1960. In Afrika endet die Kolonialzeit. 17 afrikanische Staaten erlangen ihre Unabhängigkeit. John F. Kennedy gewinnt die Präsidentschaftswahl in den USA. Walter Ulbricht, Vorsitzender des Staatsrats der DDR, verkündet, dass „niemand die Absicht habe, eine Mauer zu errichten“. The Beatles treten erstmals im „Indra Club“ in Hamburg auf. Elvis Presley veröffentlicht „It’s Now or Never“. Ein US-Spionageflugzeug wird von der Sowjetunion abgeschossen, was die Spannungen im Kalten Krieg erhöht. Heinrich Böll veröffentlicht den Roman „Billard um halb zehn“, der in der Nachkriegszeit spielt und Fragen der moralischen Schuld behandelt. „Ben Hur“ bricht Rekorde und gewinnt 11 Oscars. Und in der fränkischen Großstadt Nürnberg erblickte ein kleiner Junge das Licht der Welt: Ich!

Die eigene Lebensgeschichte mit den großen Weltereignissen zu verknüpfen, kann gleich aus mehreren Gründen nützlich sein. Zum einen hilft man sich dabei, sich zu vergewissern, dass man persönliche Lebenserinnerungen auch in die richtige Zeit einordnet. Das autobiografische Gedächtnis – jedenfalls nicht meines – klebt weniger an Kalendereinträgen als Historiker mit ihren exakten Daten. Man weiß natürlich noch, wann man zur Schule ging. Doch der erste Kuss, wann war das nochmal? Man weiß kein Datum, kann aber genau sagen, wie es sich anfühlte. Historie kann also helfen, die erinnerten Erlebnisse ins richtige Jahr einzuordnen. Große Historie und eigenes Leben greifen immer Hand in Hand. Das Große beeinflusst den kleinen Alltag.

Tausende von Studenten protestierten in den 60er Jahren gegen eine prude Sexualmoral, gegen den Vietnamkrieg und dagegen, dass in Westdeutschland noch immer zahlreiche Nazis an den Hebeln der Macht und in den Amtsstuben oder Schulen ihrer Arbeit nachgingen und ihr faschistisches Weltbild noch immer im Herzen trugen. Am 2. Juni 1967 wurde ein Student erschossen: Benno Ohnesorg. Zum Zeitpunkt seines Todes war er kurz davor, sein Studium abzuschließen und Lehrer zu werden. Er studierte Romanistik und Germanistik, das Gleiche wie ich ein paar Jahre später. Auch meine Teenie- und Studentenjahre waren von Protesten bestimmt. Inzwischen war ich alt genug, um mich den diversen Protesten gegen Atomenergie, staatliche Willkür, Spekulantentum oder die Stationierung von US-amerikanischen Atomraketen anzuschließen.

Was bringen historische Verweise in biografischen Texten?

- **Verortung in der Zeit.** Ein biografischer Text gewinnt an Klarheit, wenn man weiß: Wann und unter welchen Umständen etwas geschah. Historische Fakten helfen, persönliche Erlebnisse zeitlich zu verankern – z. B. „Der Vater kam 1956 als Gastarbeiter nach Deutschland“ oder „Die Schulzeit fiel in die Umbruchsjahre nach 1989“.
- **Verständnis für Lebensentscheidungen.** Viele Entscheidungen – etwa Flucht, Berufswahl, Schweigen – erscheinen nur im historischen Zusammenhang nachvollziehbar. Der Hinweis auf z. B. Wirtschaftskrise, Mauerbau oder Kriegsende erklärt, was sonst rätselhaft bliebe.
- **Spannung zwischen Privatem und Öffentlichem.** Ein historischer Rahmen macht sichtbar, wie gesellschaftliche Ereignisse ins Private hineinwirken. Das stärkt das Erzählerische: die Spannung zwischen dem kleinen Leben und der großen Geschichte.
- **Orientierung für Leser.** Bekannte Fakten schaffen Anknüpfungspunkte: Man weiß sofort, worum es geht, kann mitfühlen oder mitdenken. Das hilft besonders, wenn Leser aus anderen Generationen oder Kulturen kommen.
- **Authentizität und Glaubwürdigkeit.** Historisch korrekte Details (z. B. Währungsumstellungen, Moden, politische Ereignisse) geben dem Text Tiefe und verhindern den Eindruck von nostalgischer Verklärung oder Unschärfe.
- **Ein Beitrag zur Erinnerungskultur.** Biografische Texte werden oft zu Zeitzeugnissen. Wer persönliche Erfahrungen mit historischen Daten verbindet, trägt zur kollektiven Erinnerung bei – gerade bei Themen wie Krieg, Migration, Protest oder Umbrüche.

Takeaways

- Wann geschah was? Es kann sehr aufschlussreich sein, historische Daten mit den Daten der persönlichen Erlebnisse zu verknüpfen.
- Große Geschichte und kleines Leben sind oft enger verwoben, als man denkt – Politik, Musik, Filme, Gesellschaftsthemen beeinflussen das persönliche Erleben.
- Wer Zeitgeschichte in seine Biografie einbaut, hilft den Lesern, eigene Bilder zu entwickeln und die Ereignisse besser einzuordnen.
- Historische Bezüge sind oft gute „Anker“, um Erinnerungen zeitlich einzuordnen – gerade, wenn man kein Mensch für Jahreszahlen ist.
- Auch ganz persönliche Erlebnisse – wie der erste Kuss oder der Schulabschluss – bekommen mehr Strahlkraft, wenn man sie in den historischen Kontext einbettet.

Selbstbefragung

- Welche großen politischen oder gesellschaftlichen Ereignisse haben Ihre Kindheit oder Jugend geprägt?
- Erinnern Sie sich an ein Weltgeschehen, das Sie emotional besonders berührt oder beschäftigt hat?
- Gibt es ein Lied, einen Film, ein Ereignis, das für eine bestimmte Lebensphase steht?
- Haben Sie demonstriert? Sich empört, engagiert, gefreut, gehofft – wegen dem, was in der Welt passierte?
- Wie haben Ihre Eltern oder Großeltern über politische oder gesellschaftliche Umbrüche gesprochen – und wie hat das Ihre Sicht geprägt?

Schreibanregungen

- Schreiben Sie über ein Ereignis in Ihrem Leben und fügen Sie einen historischen Moment hinzu, der zeitgleich stattfand.
- Was veränderte sich in Ihrem Alltag, als „die Mauer fiel“, „das Internet kam“ oder „der Euro eingeführt wurde“?
- Denken Sie an ein politisches oder gesellschaftliches Ereignis, das in Ihrer Familie Gespräche, Angst oder Hoffnung ausgelöst hat.
- Erinnern Sie sich an eine Entscheidung, die unter dem Einfluss der Zeitumstände getroffen wurde – von Ihnen oder Ihren Eltern.
- Gab es in Ihrer Kindheit etwas, das heute nicht mehr existiert – eine Währung, eine Grenze, ein Lebensgefühl? Schreiben Sie darüber.
- Schreiben Sie über einen Moment, in dem sich „die große Geschichte“ plötzlich ganz privat anfühlte.
- Notieren Sie eine Szene aus Ihrem Leben und ergänzen Sie: „Damals war gerade ...“ – und beschreiben Sie das historische Umfeld in einem Satz.

Kindheitsorte

„Wenn man an einen unbekanntem Ort kommt, sieht man nur das Sichtbare. An einem Ort, den man kennt, sieht man beides, das Sichtbare und das Unsichtbare. Das, was nicht mehr ist, das, was man uns über diesen Ort erzählt hat, die Legenden, die mit jedem Winkel verbundenen Erlebnisse.“ (Trauriger Tiger, Sinno Neige)

Wenn man nach 30 Jahren an einen früheren Wohnort zurückkehrt, können starke emotionale Reaktionen ausgelöst werden, da Orte mit Erinnerungen, Erfahrungen und Beziehungen verbunden sind. Es könnte ein Gefühl der Nostalgie oder auch des Verlusts aufkommen, besonders wenn sich der Ort stark verändert hat. Alte Erinnerungen werden wachgerufen, und die Diskrepanz zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart kann konfrontierend sein. Die Rückkehr bietet oft die Möglichkeit, das eigene Leben zu reflektieren und die Distanz zwischen dem damaligen Selbst und der aktuellen Identität zu erkennen.

„Rückkehr nach Reims“ von Didier Eribon ist ein autobiografisches Werk, das die Rückkehr des Autors in seine Heimatstadt Reims behandelt. Nachdem Eribon lange Zeit als Intellektueller in Paris gelebt hat, kehrt er zurück, um sich seiner Arbeiterklasse-Herkunft und der sozialen Scham zu stellen, die er lange verdrängt hat. Er reflektiert über soziale Klassen, Scham, Politik und persönliche Identität, besonders im Hinblick auf seine Homosexualität und die Beziehung zu seiner Familie. Das Buch verbindet persönliche Geschichte mit gesellschaftlicher Analyse und politischer Reflexion. So wie Didier Eribon kehren viele Kinder zu dem Ort ihrer Kindheit zurück, wenn ein Elternteil verstirbt. Das kann zu einer völligen Desorientierung führen: Wer war ich eigentlich damals? Wer bin ich jetzt? Wieviel von mir ist hier noch erkennbar? Was bedeuten die Verluste von Freunden, Nachbarn, Erlebnissen an diesem Ort? Dieser Moment zwingt zur Konfrontation mit Erinnerungen und der eigenen Vergangenheit. Das Auflösen des Elternhauses, kann eine besondere Trauerphase markieren. Man lässt nicht nur den geliebten Menschen los, sondern auch den physischen Ort der Kindheit, der viele Erinnerungen birgt.

„Bei genauem Hinsehen muss ich zugeben, dass ich fast nichts von meinem Vater weiß. Was hatte er gedacht? Über seine Welt, über sich selbst und die anderen? Wie hatte er sich mit den Dingen des Lebens auseinandergesetzt?“ (Rückkehr nach Reims, Eribon, Didier)

Takeaways

- Orte sind emotionale Anker: Frühe Wohnorte und Kindheitsorte speichern Erinnerungen und Emotionen. Ihre Wiederentdeckung kann Nostalgie, Freude oder Trauer auslösen.
- Das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren: Beim Besuch eines vertrauten Ortes sieht man nicht nur, was da ist, sondern auch, was fehlt – Menschen, Gebäude, Geräusche oder Gerüche, die einst Teil der eigenen Geschichte waren.
- Die Diskrepanz zwischen Vergangenheit und Gegenwart: Der Ort ist nicht mehr derselbe – aber auch man selbst ist nicht mehr derselbe Mensch. Diese Veränderung kann verwirrend oder klärend sein.
- Rückkehr als Reflexion über Identität: Orte helfen, sich selbst zu verorten: Wer war ich damals? Wer bin ich heute? Welche Entwicklungen sind erkennbar?
- Der Verlust eines Elternhauses ist mehr als ein räumlicher Verlust: Es ist das Ende einer Lebensphase und zwingt zur Auseinandersetzung mit familiären Erinnerungen, Kindheitsgefühlen und dem Erwachsenwerden.
- Die Vergänglichkeit wird besonders bewusst: Veränderungen am Ort der Kindheit zeigen, dass nichts bleibt, wie es war – das kann ein Gefühl des Verlusts oder eine Akzeptanz der eigenen Lebensgeschichte auslösen.
- Die soziale Herkunft hinterfragen: Für manche kann die Rückkehr an einen Kindheitsort auch bedeuten, sich mit der eigenen sozialen Herkunft auseinanderzusetzen – wie bei Didier Eribon, der sich mit seiner Vergangenheit in einer Arbeiterfamilie konfrontiert sah.

Selbstbefragung

- Gibt es einen Ort aus Ihrer Kindheit, den Sie wieder besucht haben oder besuchen möchten? Welche Erinnerungen verbinden Sie damit?
- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie an diesen Ort zurückgekehrt sind? Was hat sich verändert – der Ort oder Ihre eigene Wahrnehmung?
- Welche „unsichtbaren“ Erinnerungen sind Ihnen an diesem Ort begegnet? Welche Gerüche, Geräusche oder Bilder haben Sie plötzlich wieder wahrgenommen?
- Gibt es Dinge, die Sie an diesem Ort zurücklassen mussten? (Gegenstände, Menschen, ein bestimmtes Lebensgefühl?)
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie noch dieselbe Person sind wie damals? In welchen Aspekten haben Sie sich verändert?
- Haben sich Ihre Gefühle gegenüber Ihrer Herkunft oder Ihrem sozialen Umfeld im Laufe der Zeit verändert? Warum?
- Falls Ihr Elternhaus nicht mehr existiert – wie fühlt es sich an, zu wissen, dass dieser Ort verloren ist? Gibt es etwas, das Sie gerne bewahrt hätten?
- Welche Beziehung haben Sie heute zu Menschen, die Sie von damals kennen? Gibt es alte Freundschaften, die wiederbelebt wurden oder endgültig verblasst sind?
- Gibt es in Ihrer Familie unausgesprochene Geschichten oder offene Fragen, die mit Ihrer Vergangenheit verbunden sind?
- Falls Sie an diesen Ort zurückkehren könnten: Würden Sie etwas sagen oder tun, das Sie damals nicht konnten?

Schreibanregungen

- Spazieren Sie durch eine Straße, die Sie früher oft genutzt haben. Achten Sie auf vertraute und neue Details. Schreiben Sie auf, was sich verändert hat und was geblieben ist. Wie haben Sie sich damals gefühlt, als Sie hier regelmäßig waren? Wie fühlen Sie sich jetzt? Denken Sie an Ihre früheren Nachbarn und Menschen, denen Sie oft begegnet sind. Mit wem haben Sie in diesen Straßen gesprochen? Welche Erlebnisse verbinden Sie mit ihnen? Schreiben Sie über besondere Begegnungen.
- Betrachten Sie Ihr ehemaliges Wohnhaus. Was fällt Ihnen sofort auf? Erinnern Sie sich an besondere Momente, die in den verschiedenen Zimmern stattfanden? Wie hat sich das Haus verändert, und was hat es in Ihnen ausgelöst? Erinnern Sie sich an die Nachbarn, die in der Nähe lebten. Wer wohnte im Haus nebenan? Gab es besondere Freundschaften oder Konflikte?
- Gehen Sie zu einem Park, einem Spielplatz oder einem Café, das für Sie früher wichtig war. Lassen Sie den Ort auf sich wirken und schreiben Sie darüber, warum er damals eine besondere Bedeutung hatte. Welche Geräusche oder Gerüche wecken Erinnerungen? Wer hat Sie oft begleitet? Waren es Freunde, Geschwister oder Nachbarn? Welche Spiele haben Sie gespielt? Gab es gemeinsame Rituale oder besondere Momente?
- Wählen Sie den Weg, den Sie damals täglich gegangen sind, etwa zur Schule oder zur Arbeit. Schreiben Sie, wie dieser Weg für Sie damals war. Hat sich Ihre Wahrnehmung des Weges über die Zeit verändert?
- Besuchen Sie einen Ort, an dem ein besonderer Abschied oder eine wichtige Entscheidung in Ihrem Leben stattgefunden hat. Was haben Sie damals gefühlt, und wie blicken Sie heute darauf zurück? Hat der Ort seine Bedeutung für Sie behalten?
- Besuchen Sie einen Ort, an dem ein einschneidendes Erlebnis in Ihrem Leben stattgefunden hat. Das kann ein emotionales Ereignis wie eine Hochzeit, ein Abschied oder der erste Kuss sein. Schreiben Sie über die Gefühle, die dieser Ort heute noch in Ihnen auslöst.
- Besichtigen Sie ein Gebäude, das eine besondere Rolle in Ihrem Leben gespielt hat (z. B. Schule, Arbeitsplatz). Setzen Sie sich hin, sehen Sie sich um und lassen Sie die Atmosphäre auf sich wirken. Schreiben Sie darüber, welche Erlebnisse und Menschen Sie mit diesem Ort verbinden.

Modul 4:
Narrative – Die Themen des Lebens

Lektüretipps

Eribon, Didier: Rückkehr nach Reims. Aus dem Französischen von Tobias Haberkorn. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2016

Sinno, Neige: Trauriger Tiger. Aus dem Französischen von Sina de Malafosse. Berlin: Hanser Berlin, 2024

Sex tells

*„... mein Platz war auf einem Tisch in einem der hinteren Zimmer. Die Wände waren kahl, es gab keine Stühle, keine Bänke, nur diese rustikalen Tische und Hängelampen. Zwei, drei Stunden blieb ich dort. Es spielt sich immer das Gleiche ab: Hände streichen über meinen Körper, ich schnappe Schwänze, drehe den Kopf nach rechts und nach links und lutsche, während andere Schwänze in meinen Schoß stoßen. Ungefähr zwanzig konnten sich an einem Abend abwechseln. Die Frau auf dem Rücken, Geschlechtsorgane auf gleicher Höhe, der Mann steht fest auf den Beinen – das ist die bequemste und beste Stellung, die ich kenne. ... Manchmal bekam ich so heftige Stöße, dass ich mich mit beiden Händen an der Tischkante festhalten musste, und lange Zeit hatte ich eine kleine Schürfwunde oberhalb des Steißbeins ...“
(Das sexuelle Leben der Catherine M., Catherine Millet).*

Catherine Millet ist eine prominente Person in Frankreich, eine führende Expertin für Moderne Kunst und Chefredakteurin der Kunstzeitschrift *art press*. Im Jahre 2001 veröffentlichte sie eine sexuelle Autobiographie „Das sexuelle Leben der Catherine M.“ in der sie ihre sexuellen Vorlieben und Erlebnisse freizügig beschrieb. Sie stellte sich von unersättlichem Verlangen getrieben dar.

Sex in Lebenserinnerungen beschreiben? Ein schwieriges Thema? Wenn es für Sie wichtig war, weil Sie ein sexpositives Wesen sind, oder wenn es für Sie unwichtig war, weil Sie daran nichts finden können – schreiben Sie darüber. Wie Sie darüber schreiben – wie ausführlich und explizit, wie schamhaft oder wie distanziert – bleibt allein Ihre Sache. Giacomo Casanova ist mit seiner erotischen Biographie in die Weltliteratur eingegangen, was zumindest beweist, dass die Schilderung sexueller oder erotischer Erlebnisse nicht grundsätzlich tabuisiert ist. Überhaupt darf man sich die Frage stellen, wieso Sex als Ganzes oder in Teilen immer noch zu den unsagbaren Dingen gehört. Es gibt Streit um Fragen, ob man Möse, Scheide, Vagina oder Vulva sagen sollte. Es gilt, die schwierige Überlegung anzustellen, ob man den sexuellen Akt beschreiben oder besser umschreiben sollte. Oder ob man seine sexuellen Neigungen überhaupt offenbaren sollte. Wie kann das überhaupt sein, dass wir solche Schwierigkeiten damit haben, wenn alle Welt Pornographie konsumiert in einem Ausmaß, das historisch unerreicht sein dürfte? Schreiben Sie über alles, was Ihnen wichtig genug erscheint, um es zu erwähnen. Kümmern Sie sich nicht um das, was andere darüber denken. Ihre Persönlichkeit und Ihre Lebensgeschichte werden nicht jedem gefallen. Dummerweise sind Ihre Kinder prüder, als Sie denken. Auch wenn Ihre Kinder erwachsen sind und selber Sex haben, wollen sie eines nicht wissen: dass ihre Eltern ficken, wie andere auch. Oder eventuell anders als andere. Vorlieben für Fetischklamotten, SM-Spiele oder Swingerclub-Besuche, Masturbationsfantasien – ganz schwieriges Terrain. Für jeden akzeptiert, für Eltern verboten.

Die Buchbranche kennt kaum mehr Tabus, explizite Beschreibungen sexueller Akte sind in der zeitgenössischen Literatur so selbstverständlich und alltäglich wie im Leben.

Es gibt nur ein Tabu für die Schilderung sexueller Erlebnisse – achten Sie die Intimsphäre Ihrer Sexualpartner. Nennen Sie keine Namen und sorgen Sie dafür, dass Personen, die in Ihren Erinnerungen erwähnt werden, nicht identifizierbar sind – außer, diese sind damit einverstanden. Falls Sie jetzt denken, ich würde zu einem „vollständigen“ Porträt Ihrer Person auch unbedingt die Darstellung Ihres Sexuallebens empfehlen, dann liegen Sie falsch. Wie immer sind Sie der Boss Ihrer Erinnerungen. Und ein vollständiges Porträt gibt es sowieso nicht. Immer nur ein partiell beleuchtetes, individuelles. Wenn Sie ein Porträt schreiben, sind Sie immer nur sich selbst verpflichtet. Kurz gesagt: Sie schreiben, was Sie wollen.

Takeaways

- Sexualität kann ein wichtiger Teil der Lebensgeschichte sein – egal ob sie sehr präsent war oder kaum eine Rolle gespielt hat.
- Wer darüber schreibt, entscheidet selbst, wie offen oder zurückhaltend das Thema behandelt wird. Es gibt keinen „richtigen“ Ton – nur den passenden für die eigene Geschichte.
- Auch wenn Sexualität ein persönliches Thema ist, kann sie viel darüber erzählen, wie ein Mensch Nähe, Freiheit, Lust oder Scham erlebt hat.

- In der Literatur ist kaum etwas noch ein Tabu – aber der Schutz der Privatsphäre anderer bleibt wichtig. Namen und erkennbare Details gehören nur in den Text, wenn die Betroffenen einverstanden sind.
- Kinder, Freunde oder andere Leser müssen nicht alles wissen – biografisches Schreiben ist keine Beichte. Es ist ein Angebot, das eigene Leben aus der eigenen Sicht zu erzählen.
- Ob man das Thema ausspart oder in den Mittelpunkt stellt: Es sagt immer etwas über das Selbstbild und die Haltung zur eigenen Geschichte aus.

Selbstbefragung

- Welche Bedeutung hatte Sexualität in Ihrem Leben? Hat sich diese Bedeutung im Lauf der Jahre verändert?
- Gibt es ein erstes Erlebnis, das Sie geprägt hat – positiv oder negativ?
- Wie wurde in Ihrer Herkunftsfamilie über Sexualität gesprochen? Oder geschwiegen?
- Haben Sie sich in Ihrem Körper immer wohlfühlt? Oder gab es Phasen, in denen Sexualität mit Unsicherheit oder Konflikten verbunden war?
- Gibt es besondere Erinnerungen – eine Liebesnacht, eine Begegnung, einen Bruch –, die Sie noch heute begleiten?
- Welche Sprache wählen Sie, wenn Sie über Sexualität schreiben? Sachlich? Euphemistisch? Direkt?
- Wo verlaufen Ihre persönlichen Grenzen beim Erzählen? Gibt es etwas, das Sie lieber andeuten als benennen? Oder umgekehrt?

Schreibanregungen

- Ein Körpermoment: Schreiben Sie über einen Moment, in dem Sie sich besonders begehrt, lebendig, verletzlich oder selbstbewusst gefühlt haben – körperlich wie emotional.
- Ein erstes Mal: Erinnern Sie sich an ein sexuelles Erlebnis, das „das erste Mal“ war – und beschreiben Sie, wie Sie sich damals gefühlt haben. Was wussten Sie, was nicht?
- Ein unausgesprochenes Kapitel: Gibt es ein sexuelles Erlebnis, über das Sie nie gesprochen haben? Beginnen Sie mit dem Satz: „Ich habe das bisher nie jemandem erzählt, aber ...“
- Die Sprache der Lust: Experimentieren Sie mit Ton und Stil. Schreiben Sie die gleiche Szene einmal sachlich, einmal poetisch, einmal distanziert. Welche Version fühlt sich „richtig“ an?
- Die andere Perspektive: Schreiben Sie aus der Sicht Ihres jüngeren Selbst über ein sexuelles Erlebnis – und kommentieren Sie diesen Text anschließend aus Ihrer heutigen Perspektive.

Lektüretipps

Casanova, Giacomo: Geschichte meines Lebens. Hrsg. von Helmut Watzlawick. München: Winkler Verlag, 1996 (Erstveröffentlichung 1822–1838)

Millet, Catherine: Das sexuelle Leben der Catherine M. Aus dem Französischen von Elsbeth Ranke. München: Knaus Verlag, 2001

Vom Unterwegssein

„8. September an den Flanken des Ventoux. Wenn ich mir eine Nacht hinter den Mauern einer Herberge ersparen konnte, schlief ich auf den Feldern, magerte schnell ab. Beim Wandern Gewicht zu verlieren bedeutet, dass man ein wenig von sich auf der Strecke zurücklässt. Sobald ich die Augen aufschlug, brannte ich darauf aufzubrechen. Die Leidenschaft hatte mich gepackt. Für diesen Moment zu leben hatte mir schon immer gefallen.“ (Auf versunkenen Wegen, Sylvain Tesson)

In seinem Buch „Auf versunkenen Wegen“ beschreibt der französische Schriftsteller Sylvain Tesson eine 1.300 km lange Wanderung, die er von August bis November 2015 entlang der sogenannten “Chemins Noirs” (unmarkierte Trampel- oder Wildpfade) durch Frankreich unternahm. Nach einem schweren Unfall, bei dem er fast gelähmt wurde, nutzt er diese Reise als Form der Genesung und Selbstfindung. Auf den wenig begangenen Pfaden reflektiert Tesson über das Leben, die Natur, den Verlust des ländlichen Raums und über sich selbst.

Auf Reisen kann man jede Menge über sich erfahren. Wie man mit unerwarteten Hindernissen oder Schwierigkeiten umgeht, zeigt viel über Resilienz und Anpassungsfähigkeit. Die Wahl, alleine oder in Gruppen zu reisen, offenbart, wie wohl man sich mit sich selbst oder in Gesellschaft anderer fühlt. Eine Reise zeigt, ob man in der Lage ist, das Tempo zu verlangsamen und Momente bewusst zu genießen. Ob man sich in der Natur oder in städtischen Umgebungen wohler fühlt, gibt Hinweise auf persönliche Bedürfnisse nach Stille, Bewegung oder Anregung. Wie man auf kulturelle Unterschiede oder neue Erfahrungen reagiert, spiegelt die Bereitschaft wider, zu lernen und sich auf Unbekanntes einzulassen.

Unterwegssein ist immer eine Reise zur Selbsterkenntnis. Neue Eindrücke, spontane Erlebnisse und Begegnungen, fremde Gerüche, Sprachen und Essgewohnheiten sind eine Herausforderung für den neugierigen Geist. Wer bin ich, wenn ich unterwegs bin? Wer bin ich, wenn ich fremd bin? Wie hat die Reise mich verändert? Es fällt schwer zu glauben, dass eine solche Selbstfindung auch in einem Wellness-Resort stattfinden kann, wo man zwischen Poolbar, Buffet und Liegestuhl gepampert wird. Aber schon, wer eine Italienreise antritt, egal ob mit dem Pkw, dem Fahrrad oder zu Fuß über die Alpen wandernd, wird dieses Wunder der Reise erleben. Lange Wanderungen, am besten über mehrere Tage, ermöglichen dies genauso. Hunderttausende, vielleicht schon ein paar Millionen, wissen dies, weil sie bereits den mythischen Jakobsweg gegangen sind.

Takeaways

- Reisen als Spiegel des Selbst – Unterwegssein bringt oft tiefe Selbsterkenntnis darüber, wer man ist, wie man mit Unsicherheiten umgeht und welche Umgebung einem guttut.
- Herausforderungen als Charaktertest – Hindernisse auf Reisen zeigen, wie resilient, anpassungsfähig und offen für Neues man wirklich ist.
- Die Fremde als Möglichkeit zur Selbstdefinition – Außerhalb der gewohnten Umgebung stellt sich die Frage: Wer bin ich, wenn ich nicht in meinem Alltag eingebunden bin?
- Reisen als Entschleunigung – Wer zu Fuß oder mit dem Rad reist, erlebt den Weg intensiver als jemand, der sich schnell fortbewegt.
- Die Fremde schärft den Blick für das Eigene – Durch den Kontakt mit anderen Kulturen kann man eigene Werte und Gewohnheiten bewusster reflektieren.
- Reisen als körperliche und geistige Erfahrung – Besonders lange Wanderungen verbinden physische Anstrengung mit mentaler Klarheit und Reflexion.

Selbstbefragung

- Welche Reise hat Sie am meisten verändert? Warum?
- Haben Sie sich auf einer Reise jemals fremd gefühlt? Wie sind Sie mit diesem Gefühl umgegangen?
- Welche Herausforderungen auf Reisen haben Ihnen gezeigt, wie Sie in schwierigen Situationen reagieren?

- Wie verändert sich Ihr Selbstbild, wenn Sie sich in einer völlig neuen Umgebung befinden?
- Welche Rolle spielt Bewegung (Gehen, Wandern, Radfahren) für Ihr Reiseerlebnis?
- Können Sie sich vorstellen, einmal eine Pilgerreise oder eine längere Wanderung zu unternehmen? Warum oder warum nicht?
- Welche Reise war für Sie eine echte Herausforderung – körperlich, mental oder emotional?
- Gibt es eine Begegnung auf Reisen, die Ihr Weltbild verändert hat?

Schreibanregungen

- Reise als Wendepunkt: Schreiben Sie über eine Reise, die für Sie eine wichtige Veränderung oder Erkenntnis gebracht hat.
- Fremdsein als Erfahrung: Beschreiben Sie einen Moment, in dem Sie sich in einem fremden Land oder einer fremden Umgebung besonders bewusst waren. Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- Die eigene Heldenreise: Skizzieren Sie eine Reise, die Sie als Ihre persönliche Heldenreise betrachten könnten. Welche Herausforderungen gab es? Wer waren Ihre „Mentoren“ oder „Weggefährten“?
- Ein Ort als Spiegel Ihrer Seele: Wählen Sie einen Ort, der für Sie eine besondere Bedeutung hat, und beschreiben Sie ihn in Verbindung mit einer Phase Ihres Lebens.
- Ungeplante Erlebnisse: Schreiben Sie über einen Moment auf einer Reise, in dem etwas anders lief als geplant – und was Sie daraus gelernt haben.
- Reise als Selbstbeobachtung: Beschreiben Sie eine Szene, in der Sie allein in einer fremden Umgebung waren. Wie hat sich Ihre Wahrnehmung verändert?
- Fremde Kulturen und eigene Werte: Schreiben Sie über eine kulturelle Erfahrung, die Sie zum Nachdenken über Ihre eigene Herkunft oder Werte gebracht hat.

Lektüretipps

Tesson, Sylvain: Auf versunkenen Wegen. Aus dem Französischen von Holger Fock und Sabine Müller. München: Penguin Verlag, 2023

Die Arbeit, die mich gemacht hat

Wollen Sie wissen, was prominente Menschen berühmt gemacht hat? In mehr als 90 % der Fälle ist es ihr Beruf (die anderen sind Aktivisten, Freiheitskämpfer, Revolutionäre). Über Menschen, die in ihren Berufen Außergewöhnliches geleistet haben, werden die Bestsellerbiografien geschrieben: Steve Jobs, Phil Knight, Lady Diana, Beethoven, Elon Musk, Helmut Kohl, Andre Agassi. Wer zu den Besten seines Berufes gehört, weckt Neugier und Voyeurismus. Stimmt nicht immer. Man kann als Pflegekraft, Human Resources Manager, Bürokauffrau oder Dentalassistentin zur Weltspitze gehören, und es interessiert trotzdem keinen.

Nahezu alle Menschen verbringen mehr Zeit im Beruf als zu Hause – wenn man die Zeiten, in denen sie schlafen oder erschöpft herumhängen, mal von der Freizeitrechnung abzieht. Unser Beruf prägt uns, weil er so viel Zeit in Anspruch nimmt. Weil er so viel Energie fordert. Oder weil wir so viel Leidenschaft für die berufliche Tätigkeit haben. Jeder hat eine andere Sicht auf seinen Beruf: Man kann ihn lieben oder hassen, man kann ihn emotionslos bewältigen. Aber man kann ihn nicht ignorieren.

Deshalb fragen wir in Gesprächen recht schnell: Was ist Ihr Beruf? Was haben Sie früher gearbeitet – wenn wir uns mit Rentnern unterhalten. Klar, dass wir in einem autobiografischen Text auch Auskunft über unseren Beruf geben. Manche Berufe sind so exotisch, dass wir als Leser neugierig sind, mehr darüber zu erfahren, was genau in diesen Berufen gemacht wird. Andere Berufe machen uns weniger neugierig. Doch interessant sind vor allem markante Punkte im Berufsleben: die Berufswahl und die ersten Schritte, der berufliche Aufstieg, Selbständigkeit, Erfolge und Auszeichnungen, Berufswechsel und Arbeitgeberwechsel, aber auch Jobverlust oder Insolvenz.

„Ich hatte der Beamtin auf dem Arbeitsamt keine Ruhe gelassen, und ich hatte innerhalb einer Stunde erreicht, was ich wollte, eine Lehrstelle in der Scherzhauserfeldsiedlung, auf die nützliche Weise, wie ich gedacht habe, unter Menschen für Menschen tätig zu sein. Ich hatte das Gefühl, einer der größten menschlichen Sinnlosigkeiten, dem Gymnasium, entkommen zu sein. Plötzlich fühlte ich: meine Existenz ist wieder eine nützliche Existenz. Ich war einem Alptraum entkommen. Ich sah mich schon Mehl und Schmalz und Zucker und Erdäpfel und Grieß und Brot in die Einkaufstaschen stopfen und war glücklich.“

Auszug aus

Die Autobiographie: Die Ursache / Der Keller / Der Atem / Die Kälte / Ein Kind, Bernhard, Thomas

Takeaways

- Der Beruf ist einer der prägendsten Lebensbereiche – zeitlich, emotional und identitätsstiftend.
- Auch wenn nicht jeder Beruf spektakulär erscheint, lohnt sich der Blick auf Wendepunkte, Entscheidungen und persönliche Erfahrungen.
- Berufe erzählen nicht nur von Tätigkeiten, sondern auch von Werten, Ambitionen und manchmal von gesellschaftlicher Anerkennung oder Missachtung.
- In Biografien sind oft nicht der Beruf selbst, sondern Brüche, Umwege, Neuanfänge oder ganz persönliche Erfahrungen besonders interessant.
- Wer über seinen Beruf schreibt, reflektiert nicht nur das Arbeitsleben, sondern oft auch Sinn, Zugehörigkeit und Selbstverständnis.
- Es ist nicht der „Titel“, der zählt, sondern was der Beruf für Sie bedeutet hat – und wie er Sie verändert oder geprägt hat.

Selbstbefragung

- Welcher Beruf (oder welche Tätigkeit) hat Sie am meisten geprägt – und warum?
- Haben Sie sich Ihren Beruf bewusst ausgesucht – oder ist er „passiert“?
- Reflektieren Sie über einen unerfüllten Berufswunsch und wie das Ihr Leben beeinflusst hat.

- Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben verlaufen wäre, wenn Sie einen anderen Beruf gewählt hätten. Was hätte sich geändert?
- Was waren die wichtigsten Wendepunkte in Ihrer beruflichen Laufbahn?
- Gab es Menschen im Beruf, die Sie besonders inspiriert, gefördert oder verletzt haben?
- Haben Sie sich in Ihrem Beruf „gesehen gefühlt“ – oder eher übersehen?
- Wenn Sie heute zurückblicken: War Ihr Beruf ein Teil Ihrer Identität – oder nur ein Mittel zum Zweck?
- Was hat Sie beruflich erfüllt – und was hat Sie erschöpft?
- Welche Herausforderungen haben Sie in Ihrem Beruf gemeistert, die Sie stärker gemacht haben?
- Gab es Momente, in denen Ihre persönlichen Werte und beruflichen Ziele in Konflikt gerieten?
- Welche Rolle spielt Leidenschaft oder Neugier in Ihrer beruflichen Laufbahn?
- Haben Sie Ihre beruflichen Träume erfüllt oder haben sie sich im Laufe der Zeit verändert?

Schreibanregungen

- Schreiben Sie über einen beruflichen Moment, der eine neue Richtung für Sie eingeleitet hat (z. B. Kündigung, Beförderung, Neuanfang).
- Gibt es eine berufliche Erfahrung, die Sie lange beschäftigt hat – aber über die Sie nie gesprochen haben? Schreiben Sie sie jetzt auf.
- Erinnern Sie sich an Ihren ersten Job. Wie haben Sie sich gefühlt? Was haben Sie gelernt – über sich oder andere?
- Beschreiben Sie einen typischen (oder besonders untypischen) Tag aus Ihrem Berufsleben. Was verrät er über Sie?
- Schreiben Sie über eine Situation, in der Sie im Beruf besonders stolz waren – oder sich besonders enttäuscht gefühlt haben.

Lektüretipps

Bernhard, Thomas: Die Autobiographie. Die Ursache / Der Keller / Der Atem / Die Kälte / Ein Kind. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2008

Modul 5:

**Zurückscrollen und losschreiben – Erinnerungen
wecken, Gefühle wecken, Ideen finden**

Das war mein Song

Musik war für viele Generationen mehr als nur ein Hintergrundgeräusch – sie war ein Teil der eigenen Identität. Besonders für Babyboomer und Millennials ist sie untrennbar mit Erinnerungen, Gefühlen und prägenden Lebensphasen verbunden. Lieder wurden zu emotionalen Anker, die Momente konservieren konnten: das erste Verlieben, der erste Liebeskummer, rauschende Party Nächte oder einsame Stunden im Jugendzimmer.

Es gab eine Zeit, in der Musik nicht einfach überall und jederzeit verfügbar war. Man kaufte Platten oder CDs – und die waren teuer. Jede neue Anschaffung war eine bewusste Entscheidung. Man hörte die Alben von vorne bis hinten, studierte die Texte im Booklet und spürte, dass Musik etwas Bedeutendes war. Wer dieselben Bands mochte, fühlte sich automatisch verbunden. Man sortierte seine Freunde nicht nur nach Interessen, sondern auch nach Musikgeschmack. Die Frage: „Was hörst du so?“ konnte in einer Beziehung – oder für ihre Anbahnung – entscheidend sein.

Musik war auch ein Mittel, um Gefühle auszudrücken, wenn Worte nicht reichten. Selbstgebrannte CDs mit handgeschriebenen Titellisten, liebevoll bespielte Kassetten für den Schwarm – das war eine Form der Kommunikation. Wer eine Kasette geschenkt bekam, wusste: Jemand hat sich Zeit genommen, hat nachgedacht, hat eine Geschichte in Songs verpackt. Und dann waren da die ersten Konzerte, das Gemeinschaftsgefühl, das ekstatische Mitsingen in der Menge. Der Song, der einen durch schwere Zeiten brachte. Der Song, der immer noch Herzklopfen auslöst, weil er mit einer bestimmten Person oder einem bestimmten Moment verknüpft ist.

Die wissenschaftliche Erklärung dafür: Musik ist eng mit dem Gedächtnis und der Erinnerung verknüpft, da sie sowohl emotionale als auch kognitive Gehirnregionen aktiviert. Sie kann als Auslöser für autobiografische Erinnerungen dienen und hat die Fähigkeit, lang vergessene Erlebnisse wieder ins Bewusstsein zu rufen. Aus neurobiologischer Sicht wird Musik nicht nur in einem bestimmten Teil des Gehirns gespeichert, sondern in einem Netzwerk von Regionen, die zusammenarbeiten, um Musik, Emotionen und Erinnerungen zu verknüpfen. Bei Patienten mit Demenz, insbesondere bei Alzheimer, spielt Musik eine wichtige Rolle, um lang verlorene Erinnerungen zurückzubringen. Während neue Erinnerungen oft schwer zu speichern sind, bleiben musikalische Erinnerungen und die damit verbundenen Emotionen oft gut erhalten. Dies ist auf die tiefgreifende Verbindung zwischen Musik, Emotionen und den älteren, stabileren Teilen des Gehirns, wie dem limbischen System, zurückzuführen.

„Ich erinnere mich, wie ich im Alter von dreizehn oder vierzehn Jahren das Lied Variations sur Marilou von Serge Gainsbourg entdeckte und wie sehr mich seine überbordende Poesie, Kühnheit und Erotik begeisterten. Ich erinnere mich auch an die Worte des Freundes, als er mich damit bekannt machte – und der heute meine Bücher verlegt. Dieses Lied war wichtig für mich; es hat mich bei vielen entscheidenden Etappen meines Lebens begleitet. Wenn ich es heute, bald fünfunddreißig Jahre später, wieder höre, kommt es um meine ganze Vergangenheit angereichert bei mir an. Als wären all die vergangenen Jahre darin enthalten. Es macht mir die Zeit bewusst, die vergangen ist, all die Dinge, die sich im Laufe meines Lebens verändert haben oder sogar verschwunden sind. Gleichzeitig ermesse ich, kraft meines Gedächtnisses und der Intensität meiner Erinnerungen, was bleibt: Dieser Teenager, der Variations sur Marilou in Dauerschleife hörte, der bin ich.“ (Mit der eigenen Vergangenheit leben. Charles Pépin)

Takeaways

- Musik ist mehr als Unterhaltung – sie ist ein Schlüssel zur Erinnerung.
- Bestimmte Lieder sind oft eng mit prägenden Lebensphasen, Gefühlen und Beziehungen verknüpft.
- Musik aktiviert emotionale und kognitive Bereiche im Gehirn – und kann dadurch Erinnerungen besonders lebendig machen.
- Die bewusste Auswahl und Nutzung von Musik kann helfen, biografische Szenen aufzuspüren, zu benennen oder zu erzählen.
- Gerade bei Menschen mit Demenz bleibt Musik oft ein Zugang zu verschütteten Erinnerungen.

Selbstbefragung

- Gibt es ein Lied, das für Sie untrennbar mit einer bestimmten Person verbunden ist?
- An welchen Song denken Sie zuerst, wenn Sie an Ihre Jugendzeit zurückdenken?
- Welche Musik wurde bei Ihnen zu Hause gespielt – und von wem?
- Gab es eine Zeit, in der Musik Ihnen durch schwere Tage geholfen hat?
- Haben Sie je jemanden mit einem Mixtape, einer Kassette oder einer selbst gebrannten CD beschenkt?
- Welche Musik hat Sie mit welchen Menschen verbunden?

Schreibanregungen

- Erstellen Sie eine Playlist mit den Liedern, die eine besondere Bedeutung in verschiedenen Lebensphasen hatten. Wählen Sie für jede wichtige Etappe (z. B. Kindheit, Jugend, erste Liebe, Meilensteine im Berufsleben) ein oder zwei Lieder aus. Hören Sie sich die Playlist an und notieren Sie, welche Erinnerungen und Emotionen die einzelnen Songs auslösen. Was haben Sie damals erlebt? Wie hat Sie diese Musik in dieser Zeit beeinflusst? Schreiben Sie frei über die Ereignisse, Menschen und Gefühle, die durch diese Lieder wachgerufen werden.
- Wählen Sie ein einzelnes Lied aus, das Sie immer wieder an eine bestimmte Situation erinnert (z. B. das Lied, das während eines wichtigen Lebensereignisses gespielt wurde). Gehen Sie auf die Details ein: Wo waren Sie? Mit wem? Welche Gefühle hatten Sie? Wie hat die Musik zur Atmosphäre beigetragen? Versuchen Sie, so bildhaft wie möglich zu schreiben.
- Erinnern Sie sich an ein Lied, zu dem Sie getanzt haben – sei es bei einer Hochzeit, einer Party oder zu Hause. Schreiben Sie über den Moment des Tanzens. Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Was bedeutete dieser Moment für Sie? Welche Menschen waren dabei?
- Welche Songs haben Ihnen in schwierigen Zeiten Trost gespendet? Wie hat die Musik Ihnen geholfen, diese Situation zu bewältigen? Was haben Sie damals empfunden, und wie hat das Lied Ihre Gefühle verändert oder Sie durch diese Zeit getragen?
- Welche Musik wurde in Ihrem Elternhaus gespielt? Welche Rolle spielte Musik in Ihrem Zuhause, und wie hat sie Ihre Beziehungen geprägt? Welche Musik oder Songs liefen bei Familienfeiern oder im Auto? Wurde in Ihrem Elternhaus musiziert oder gesungen?
- Welche Musik oder Lieder haben Sie als Kind geliebt – und gesungen? Welche Lieder wurden in der Schule gelernt?

Lektüretipps

Pépin, Charles: Mit der eigenen Vergangenheit leben. Berlin: Hanser, 2024

Die Äußerlichkeiten: Auftritt und Inszenierung

„Ihre Haare sind rot, der gegenwärtigen Mode entsprechend sogar sehr rot, jedoch nicht wie Hagebutten-Konfitüre, eher wie trockenes Menning-Pulver. Sehr eigenartig. Und dazu ein sehr feiner Teint; Alabaster mit Sommersprossen. Ebenfalls sehr eigenartig, aber schön. Und die Augen? Ich würde sagen: glänzend, sozusagen wässrig, auch wenn sie nicht weint, und bläulich-grün wie die Ränder von farblosem Fensterglas, dabei natürlich beseelt und also undurchsichtig.“ (Max Frisch: Stiller)

In dieser Szene aus Max Frischs Roman *Stiller* wird nicht einfach nur ein Gesicht beschrieben. Es ist eine Momentaufnahme, in der Äußeres und Inneres unauflöslich miteinander verwoben sind. Die Farbe der Haare, der Teint, die Augen – das sind mehr als nur äußerliche Merkmale. Sie sagen etwas über die Persönlichkeit der Romanfigur. Und noch mehr: über die Beziehung des Erzählers zu ihr. Es ist eine Annäherung mit Worten.

Wer biografisch schreibt, schreibt auch über sich. Doch oft ist es gar nicht so leicht, sich selbst zu beschreiben – zumindest nicht äußerlich. Dabei erzählen äußere Merkmale oft mehr über uns, als wir denken: unsere Haltung, unsere Kleidung, unsere Bewegungen, selbst unser Duft. In der Literatur gibt es viele Versuche, sich selbst oder andere nicht nur mit Fakten, sondern mit Details, Atmosphären und Wahrnehmungen zu beschreiben. Es geht nicht darum, wie in einem Passbild zu wirken – sondern lebendig, vielschichtig, manchmal sogar widersprüchlich.

Das Äußere ist kein Beiwerk – es ist Teil der Persönlichkeit. Es kann das Innen sichtbar machen, es kann mit Erwartungen spielen oder sie bewusst brechen. Manche Menschen drücken sich stark über Kleidung oder Frisur aus, andere wirken eher unauffällig – und gerade das ist dann wieder Teil ihrer Geschichte. In dieser Szene aus Max Frischs Roman *Stiller* wird nicht einfach nur ein Gesicht beschrieben. Es ist eine Momentaufnahme, in der Äußeres und Inneres unauflöslich miteinander verwoben sind. Die Farbe der Haare, der Teint, die Augen – das sind mehr als nur äußerliche Merkmale. Sie sagen etwas über die Romanfigur. Und noch mehr: über die Beziehung des Erzählers zu ihr.

„Man sagt, damit Beine als schön gelten können, müssen sie durch drei leichte Vertiefungen unterteilt sein, auch wenn sie sonst ganz gerade und gleichförmig sind. Eine zwischen Fuß und Wade, eine zwischen Wade und Knie und eine zwischen Knie und Schenkel. Ich habe sie alle drei.“ (Claudia Cardinale)

Wer autobiografisch schreibt, kann sich auch mit der Selbstwahrnehmung seines Körpers beschäftigen. Blicken wir selbstbewusst und zufrieden auf ihn oder sind wir kritisch? Das Zitat von Claudia Cardinale ist Auszug eines langen Interviews, das der Schriftsteller Alberto Moravia mit ihr geführt hat. In äußerst beharrlicher Weise zwingt er Sie mit seinen Fragen, Aussagen zu ihrer Selbstwahrnehmung zu machen. Auch da gibt es eine Verbindung zum Innenleben. Äußere Merkmale verraten oft mehr über uns, als wir denken: unsere Haltung, unsere Kleidung, unsere Bewegungen, Kosmetik und Accessoires. In der Literatur gibt es viele Versuche, sich selbst oder andere nicht nur mit Fakten, sondern mit Details, Atmosphären und Wahrnehmungen zu beschreiben. Es geht nicht darum, wie in einem Passbild zu wirken – sondern lebendig, vielschichtig, manchmal sogar widersprüchlich. Das Äußere ist kein Beiwerk – es ist Teil der Persönlichkeit. Es kann das Innen sichtbar machen, es kann mit Erwartungen spielen oder sie bewusst brechen. Manche Menschen drücken sich stark über Kleidung oder Frisur aus, andere wirken eher unauffällig – und gerade das ist dann wieder Teil ihrer Geschichte.

Fragen Sie sich nicht nur: Wie sah ich aus? Sondern auch: Was wollte ich zeigen? Und: Wie wollte ich gesehen werden?

Takeaways

- Äußerlichkeiten wie Kleidung, Frisur oder Haltung sind Teil der Biografie – sie spiegeln Selbstbild und Veränderung wider.
- Auch scheinbar banale Merkmale können eine Geschichte erzählen: die Lieblingsjacke, ein Schmuckstück, eine Narbe.

- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung können stark voneinander abweichen – das macht das Schreiben umso spannender.
- Literarische Beschreibungen (wie bei Max Frisch) zeigen, dass körperliche Merkmale auch emotionale Tiefe transportieren können.
- Sich selbst zu beschreiben, kann eine Form der Selbstermächtigung sein – jenseits von Schönheitsidealen und Zuschreibungen.

Selbstbefragung

- Welche körperlichen Merkmale zeichnen mich aus? Wie würde ich meine Gesichtszüge, Augen, Hände oder Füße beschreiben?
- Welche Kleidungsstile haben mich geprägt – und was verraten sie über meine Persönlichkeit?
- Welche Düfte oder Parfums verbinde ich mit bestimmten Lebensphasen oder Gefühlen?
- Was sagt meine Körperhaltung über mich aus? Habe ich Rückmeldungen von anderen dazu bekommen?
- Welche Accessoires trage ich regelmäßig? Welche symbolische Bedeutung haben sie für mich?
- Welche Frisuren habe ich im Lauf meines Lebens getragen – und in welchen Momenten spiegelten sie Veränderungen in meinem Leben wider?
- Welche kleinen äußeren Routinen begleiten mich im Alltag – vom Fingernägelpflegen bis zur Farbauswahl meiner Kleidung?
- Wie werde ich von anderen äußerlich wahrgenommen? Welche Aussagen oder Eindrücke sind mir besonders im Gedächtnis geblieben?
- Gab es Ereignisse, bei denen mein äußeres Erscheinungsbild eine besondere Rolle gespielt hat – etwa bei Feiern, Fotos oder Auftritten?
- Habe ich ein Kleidungsstück, das mit Erinnerungen oder bestimmten Gefühlen verbunden ist?

Schreibanregungen

- Wählen Sie ein Kleidungsstück aus Ihrer Vergangenheit und erzählen Sie seine Geschichte: Wann haben Sie es getragen? Wie haben Sie sich darin gefühlt?
- Schreiben Sie eine Szene, in der Ihre Körperhaltung oder Bewegung für andere sichtbar etwas über Ihren inneren Zustand verraten hat.
- Beschreiben Sie ein Schmuckstück oder Accessoire, das Ihnen viel bedeutet – wie ist es zu Ihnen gekommen, was sagt es über Sie aus?
- Verfassen Sie eine kleine Chronik Ihrer Frisuren – und verbinden Sie sie mit Lebensphasen, Stimmungen oder Veränderungen.
- Schildern Sie einen Moment, bei dem Sie sich besonders zurechtgemacht oder vorbereitet haben – und was dieser Moment für Sie bedeutete.

Lektüretipps

Frisch, Max: *Stiller*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 1954

Cardinale, Claudia / Moravia, Alberto: *Etwas ungewöhnliches Gespräch*. Heidelberg: SchirmerGraf Verlag, 2009

Kreativität anregen: Stream-of-Consciousness-Journaling

Ich wollte eigentlich nur kurz schreiben, aber jetzt sitze ich hier und merke, dass mein Kopf voll ist, voll von Gedanken, die sich nicht sortieren lassen, da war dieses Gespräch gestern, ich hätte mehr sagen sollen, oder weniger, ich weiß es nicht, der Ton war komisch, ich war komisch, und warum beschäftigt mich das jetzt noch, es war doch nichts, oder doch, und dann die Musik im Hintergrund, dieses Lied, das mich immer an den Sommer 2001 erinnert, die Bäume am Fluss, das Gefühl von allem ist möglich, wie naiv das war, und gleichzeitig wie frei, wo ist das hin, ich funktioniere so viel und frage mich so wenig, und jetzt beim Schreiben kommt das alles wieder hoch, als wäre es nicht vergangen, sondern nur kurz abgestellt gewesen, und ich frage mich: Wann habe ich eigentlich aufgehört, mir Fragen zu stellen?

Klingt das wirr für Sie? Egal. Bitte bewerten Sie es nicht. Denn bei dem obigen Beispiel handelt es sich um einen kurzen Ausschnitt des Stream-of-Consciousness-Journaling, auch als freies Schreiben bekannt. Kennzeichen dieser Journaling-Technik ist, dass Gedanken ohne Pause oder Struktur direkt auf Papier gebracht werden. Diese Methode erlaubt es, unzensiert Gedanken und Gefühle zu äußern, ohne Rücksicht auf Grammatik, Struktur oder Logik. Ziel ist es, innere Gedankenmuster und Gefühle zu erforschen und zu verarbeiten. Eine kritische Bewertung des Geschriebenen ist tabu.

Die 5 Gebote des Stream-of-Consciousness-Journaling

- Nicht stoppen. Schreiben Sie 5–10 Minuten am Stück ohne Unterbrechung.
- Keine Korrekturen. Keine Rechtschreibung, keine Grammatik beachten.
- Kein Ziel. Es geht nicht darum, etwas Bestimmtes zu sagen – sondern darum, *alles* zuzulassen.
- Lass Assoziationen zu. Wenn Sie abschweifen: perfekt.
- Keine Bewertung. Auch nicht nach dem Schreiben.

Zu den Vorteilen dieser Technik gehört eine tiefere Selbsterkenntnis, das Loslassen unterdrückter Emotionen und ein verbessertes Verständnis des eigenen inneren Dialogs, wodurch der innere Kritiker oft stummgeschaltet wird.

Besonders das „Stream-of-Consciousness“-Journaling, das ohne Unterbrechungen und ohne übermäßiges Nachdenken abläuft, ermöglicht es, rohe und ungefilterte Gedanken und Emotionen niederzuschreiben. Diese Methode hilft, das Innenleben besser zu erfassen und Emotionen bewusst zu machen, die ansonsten verborgen bleiben könnten.

Für viele Menschen ist es deshalb ein therapeutisches Werkzeug, um Zugang zu inneren Blockaden, Ängsten oder Wünschen zu erhalten und diese dann konstruktiv zu reflektieren und zu verarbeiten. Es ist aber auch eine tolle Methode, um über Biografisches nachzudenken und ins Schreiben zu kommen.

Take-Aways

- Stream-of-Consciousness-Journaling bringt Gedanken und Gefühle ungefiltert aufs Papier – ohne Planung, ohne Bewertung.
- Die Methode eignet sich besonders gut, um innere Spannungen zu lösen und Schreibblockaden zu durchbrechen.
- Auch scheinbar chaotisches Schreiben kann Zugang zu biografisch wichtigen Themen schaffen.
- Der Schreibfluss ist wichtiger als der Inhalt – der Effekt entsteht durch das ununterbrochene Tun.
- Regelmäßiges freies Schreiben stärkt das Vertrauen in die eigene Sprache und öffnet Türen ins Unbewusste.

Selbstbefragung

- Kann ich einfach losschreiben – oder warte ich auf eine „gute“ Idee?
- Wie oft zensiere ich Gedanken, noch bevor ich sie überhaupt notiere?

- Merke ich, dass ich beim Schreiben versuche, Sinn oder Struktur herzustellen?
- Fällt es mir schwer, mich schreibend zu „verzetteln“ – oder darf das passieren?
- Habe ich einen inneren Kritiker, der mitliest, während ich schreibe?
- Erwarte ich beim Schreiben ein Ergebnis – oder bin ich bereit, einfach zu beginnen?
- Wie sehr vertraue ich meiner eigenen Sprache, wenn ich sie nicht kontrolliere?
- Was passiert in mir, wenn ich nichts „Brauchbares“ produziere?
- Traue ich mir zu, mich überraschen zu lassen – von dem, was aus mir herauskommt?

Schreibanregungen

- Setzen Sie sich einen Timer (z. B. 7 Minuten) – und schreiben Sie, was auch immer kommt. Keine Themenvorgabe.
- Schreiben Sie ohne Punkt und Komma – eine durchgehende Linie, ein einziger Fluss.
- Schreiben Sie mit der Hand auf Papier. Achten Sie nicht auf die Lesbarkeit.
- Schreiben Sie zu Musik – nicht *über* Musik, sondern *mit* ihr. Wählen Sie ein Stück, drücken Sie Play und schreiben Sie, bis es endet.
- Schreiben Sie direkt nach dem Aufwachen, noch vor dem ersten Kaffee. Eine halbe Seite. Ohne zu stoppen.
- Schreiben Sie Dinge, die niemand lesen soll. Zerknüllen Sie anschließend das Papier und werfen Sie es weg.

Impuls-Journaling: Schreiben mit Anregungen

*Ein Ort, an den ich gerne zurückkehren würde, ist ...
der Garten meiner Großeltern. Er war nicht groß, aber für mich war er eine Welt. Am Rand wuchsen
Johannisbeersträucher, und ich durfte sie nur pflücken, wenn ich sie wirklich essen wollte – meine Oma mochte
es nicht, wenn man sie einfach abreißt. In der Mitte ein Kirschbaum, krumm gewachsen, mit einem Ast, der wie
ein Sitzplatz für mich gemacht war. Ich saß oft dort mit einem Buch oder einfach mit nichts. Ich mochte das
Summen der Bienen, den Geruch nach warmem Gras und das Geräusch, wenn mein Opa Holz hackte. Ich denke
oft an diesen Ort, wenn ich Ruhe brauche.*

Brauchen Sie einen einfachen, kreativen Anstoß fürs Schreiben? Da bietet sich das Journaling mit Impulsen (inzwischen auch Journaling mit Prompts genannt) an. Diese Impulse oder Prompts sind Fragen oder Satzanfänge, die als Denkanstöße dienen. Sie helfen, Erinnerungen, Einstellungen oder Emotionen wachzurufen. In der Schreibpädagogik und im therapeutischen Schreiben hat sich die Methode bewährt, weil sie einfach anwendbar ist. Sie kommt in vielen Schreibprogrammen und Kursen vor, unter anderem im biografischen Schreiben, in Journaling-Workshops und in psychosozialen Kontexten, z.B. zur Reflexion und Verarbeitung von Erlebnissen.

Takeaways

- Impuls-Journaling ist eine einfache Methode, um ins Schreiben zu kommen – auch ohne konkrete Idee.
- Satzanfänge und Fragen helfen, Erinnerungen, Gedanken und Gefühle anzustoßen.
- Die Methode eignet sich besonders gut für biografisches Schreiben, weil sie gezielt auf persönliche Erlebnisse lenkt.
- Schon ein einzelner Satz kann ausreichen, um tiefere Themen sichtbar zu machen.
- Impuls-Journaling ist flexibel: Man kann wenige Minuten schreiben – oder den Text weiterentwickeln.

Schreibanregungen

- „Am meisten inspiriert mich ...“
- „Eine Erinnerung, die mir immer bleibt, ist ...“
- „Ich fühle mich am stärksten, wenn ...“
- „Ich wünschte, ich hätte ... früher erkannt.“
- „Wenn ich mutig genug wäre, würde ich ...“
- „Einmal habe ich wirklich bereut, dass ...“
- „Die größte Lektion, die ich bisher gelernt habe, ist ...“
- „Ein Traum, den ich noch nicht aufgegeben habe, ist ...“
- „An mir schätze ich am meisten, dass ...“
- „Das Wichtigste, das ich in meinem Leben loslassen musste, war ...“

Lektüretipp:

Rolli, Irene / Keller, Andrea: 365 neue Seiten von dir. Der Journaling-Kalender mit Schreibimpulsen für die tägliche Auszeit mit dir selbst. Verlag Hermann Schmidt, 2024

Das Pummelchen bin ich: Kinderfotos

„Die Fotos von mir als pummeligem Kleinkind und kräftigem kleinem Mädchen täuschen. Als Zehnjährige, zum Zeitpunkt der Erzählung von deinem Tod, gelte ich schon seit Langem als schwächliches Kind, ich falle ständig irgendwelchen seltsamen Leiden und Unfällen zum Opfer, die in meiner Gegenwart ausführlich erörtert werden, was mich von anderen Kindern unterscheidet, die banale Krankheiten wie Masern und Windpocken haben – die ich allerdings auch bekomme und die bei mir immer länger dauern als bei den anderen –, zugleich Gnade und Fluch.“ Annie Ernaux (Das andere Mädchen)

Immer wieder nimmt Annie Ernaux, die französische Literatin und Nobelpreisträgerin, in ihren autobiographischen (oder autofiktionalen) Büchern, Fotos zum Ausgangspunkt ihrer Überlegungen. Fotos haben die wunderbare Eigenschaft, Erinnerungen wachzurufen. Sie schaffen es, uns den Moment der Aufnahme nochmal erleben zu lassen und holen dabei Dinge ans Licht, die wir vergessen glaubten. Oft mit einer erstaunlichen Detailfülle. Wir erinnern uns plötzlich an die Umstände der Aufnahme, an den Tag, die Uhrzeit, das Wetter. An den Duft der Umgebung oder das, was vor oder nach dem Foto geschah. Wir erinnern uns auch daran, welche Geschichten in der Familie mit diesem oder jenem Bild verbunden wurden. Denn vor allem bei Kinderfotos haften diesen immer wieder Erzählungen der Eltern oder Großeltern an. „Zu diesem Zeitpunkt warst du 5 Jahre alt“. „Das war dein Lieblingsspielzeug. Du wolltest es mit niemandem teilen“. „Das war das Kleid, das wir dir für den Abschlussball gekauft haben, Oma hat es enger genäht.“

So speichern Fotos weit mehr Informationen als die, die auf dem Bild sichtbar sind. Ein einziges Bild kann Ausgangspunkt für eine oder Dutzende von Geschichten sein, die Bezüge schaffen zu unseren Gefühlen, unserer Entwicklung, unserer Einbindung in die Familie, zu Freundschaften oder Liebesverhältnissen.

„Vor mir liegt dieses Bild von meiner heiligen Kommunion. Es erinnert mich an so vieles. An die Strenge dieser Zeremonie. Daran, dass wir stets aufrecht sitzen mussten, die Kommunionskerze gerade vor dem Körper zu halten hatten, immer gerade, auch wenn die Muskeln zu zittern anfangen oder die Arme schwer wurden. An den Kommunionunterricht, der sich über Wochen – oder waren es Monate? – hinzog. An das Gebot zu beichten und dabei alle seine Sünden zu offenbaren. An das Unverständnis, was Sünde sei, und die verzweifelte Suche, etwas zu finden, was man als Sünde im Beichtstuhl erzählen könnte. An den Beichtstuhl selbst mit seiner kerkerhaften Enge und Dunkelheit. An die großen, strafenden Augen des Priesters, der zum Richter wurde und sein Urteil sprach. An den strafenden Gott des Katholizismus.

Ich erinnere mich an das Gefühl, in diesem viel zu engen und steifen Kommunionanzug gekleidet zu sein, einem Anzug nur für diese Zeremonie gekauft. Ich erinnere mich daran, immer in Kleidung gezwängt zu sein, die andere für mich ausgesucht hatten und dass ich nicht widersprechen durfte.

Ich erinnere mich an die frische Luft vor der Kirche, als alles zu Ende war und der Fotoapparat klickte, und ich mich fragte: Warum bedeutet das den Erwachsenen so viel?

Ich erinnere mich, dass ich neben den anderen Jungs in der Kirche saß, die ich alle nicht kannte, weil ich nicht mit meinen Klassenkameraden kommunizierte. Ich erinnere mich an das Fieber und die Krankheit, die mich vor meiner Kommunionssfeier befielen und die Ursache dafür waren, dass ich den eigentlichen Termin verpasste. Ich erinnere mich an die Religionslehrerin, die mir sagte, dass Gott die Kinder besonders liebt, die er früh zu sich holt. Ich erinnere mich, dass ich nun nicht mehr an Gott glaubte, sondern an die Gewissheit, in den nächsten Tagen sterben zu müssen. Ich sehe einen kleinen Jungen, den ich am liebsten in den Arm nehmen möchte. Und das ist nur ein Bruchteil der Erinnerungen, die ich mit diesem Foto verbinde.“

Ein einziges Bild kann ausreichen, diese Geschichte zu einem kompletten Bild der Kindheit eines katholischen Jungen weiterzuspinnen.

Takeaways

- Kinderfotos sind mehr als Momentaufnahmen – sie enthalten verdichtete Erinnerungen, Stimmungen, Kontexte, Rituale und Familienerzählungen.
- Der Blick auf ein Foto kann vergessene Details reaktivieren – Orte, Gerüche, Gefühle, Geräusche oder Dialoge.
- Fotos verbinden visuelle Erinnerung mit narrativen Mustern: Was wurde über dieses Bild erzählt? Was wurde weggelassen?
- Gerade bei Kinderfotos treten oft Fremdzuschreibungen in den Vordergrund („Du warst immer so ...“) – eine gute Gelegenheit zur Reflexion: War ich das wirklich?
- Ein einziges Bild kann der Ausgangspunkt für ganze Kapitel sein – zur Kindheit, zur Familie, zur eigenen Entwicklung, zu Beziehungen, Identität, Körpererleben.

Selbstbefragung

- Welches Kinderfoto von mir fällt mir als erstes ein – und warum gerade dieses?
- Was sehe ich – und was erinnere ich zusätzlich, das nicht im Bild ist?
- Welche Erzählungen oder Kommentare von Eltern, Großeltern oder anderen Bezugspersonen waren mit bestimmten Fotos verknüpft?
- Wie habe ich mich auf dem Foto gefühlt? Und wie sieht es von außen aus?
- Gibt es Fotos, die ich nicht mochte, die mir peinlich waren oder falsch erschienen?
- Welche Details im Bild (Kleidung, Haltung, Blick, Umgebung) lösen Gefühle oder Gedanken aus?
- Was würde ich dem Kind auf dem Bild heute sagen?

Schreibanregungen

- Sichten Sie Ihre Fotografien. Suchen Sie die Fotos heraus, bei denen Ihre Erinnerungen am lebhaftesten werden.
- Überlegen Sie, welche Fotos für welche Lebensabschnitte beispielhaft stehen können.
- Überlegen Sie, welche Fotos ein Spiegelbild Ihrer Gefühle oder Ihrer Persönlichkeit sein können.
- Schreiben Sie die Eindrücke und Erinnerungen zu diesen Bildern auf.
- Widmen Sie sich auch den Personen, die neben Ihnen auf dem Bild zu sehen sind.
- Beschreiben Sie, was Sie zu dem Entstehungszeitpunkt und Anlass des Fotos wissen.
- Beschreiben Sie Ihre Gefühle zum Aufnahmezeitpunkt und Ihre Gefühle, die Sie jetzt beim Betrachten des Bildes empfinden.
- Was geschah vor und nach der Aufnahme dieses Bildes?

Lektüretipp:

Ernaux, Annie: *Das andere Mädchen*. Aus dem Französischen von Sonja Finck. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2016

Mein Spiegelbild

„Nicht die Eitelkeit zog sie vor den Spiegel, sondern die Verwunderung darüber, das eigene Ich zu sehen. Sie vergaß, dass sie auf das Armaturenbrett ihrer Körperfunktionen schaute. Sie glaubte, ihre Seele zu sehen, die sich in ihren Gesichtszügen offenbarte. Sie vergaß, dass die Nase nur das Ende des Luftschlauches zur Lunge ist, und sah darin einen getreuen Ausdruck ihres Charakters.“ (Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins, Kundera, Milan)

In der Literatur ist das Betrachten des Spiegelbildes ein häufiges Motiv. Und im Leben? Da dient es meist dazu, sein Aussehen zu überprüfen, bevor man das Haus verlässt. Stimmt die Frisur, bin ich glattrasiert, gut gekleidet? Kann ich mich so sehen lassen? Mindestens genauso häufig ist der Blick in den Spiegel auch der Einstieg in geplante Selbstoptimierungsmaßnahmen. Oberschenkel zu dick, Brüste zu klein oder zu groß, Bauch zu fett, Hüften zu breit oder zu schmal, kein Waschbrettbauch, keine definierten Muskeln. Das muss man was tun. Selten fällt der Blick in den Spiegel wohlwollend und selbstgefällig aus.

Sich spiegeln bedeutet immer Reflektion. Das nutzt auch die Psychotherapie. Patienten, die mit ihrem Erscheinungsbild hadern, werden gebeten, ihr Spiegelbild von Kopf bis Fuß zu betrachten und jedes Körperteil neutral zu beschreiben, ohne dabei Urteile zu fällen. Dies dient dazu, ein objektiveres und weniger verzerrtes Bild des eigenen Körpers zu entwickeln. Man fordert sie auf, die Gefühle und Gedanken, die beim Betrachten des eigenen Spiegelbildes aufkommen, bewusst zu benennen. Oder ermutigt die Klienten, sich auf Körperteile zu konzentrieren, die sie mögen, und positive, aufbauende Aussagen über ihr Spiegelbild zu machen, um das Selbstwertgefühl zu stärken.

Manche glauben, dass äußere Erscheinungsbilder oder einzelne Körpermerkmale Rückschlüsse auf den Charakter und damit das Innenleben einer Person ermöglichen.

In Milan Kunderas Roman „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“ glaubt Teresa, eine der Hauptfiguren der Erzählung in ihrem Spiegelbild einen Zugang zu Ihrem Inneren zu finden.

Obwohl es keine direkte Verbindung zwischen körperlichen Merkmalen und Charaktereigenschaften gibt, beeinflussen äußere Erscheinungen den Lebensweg in vielerlei Hinsicht. Diese Einflüsse sind oft das Ergebnis von gesellschaftlichen Normen, Vorurteilen und Ungleichheiten, die in verschiedenen Bereichen des Lebens spürbar sind. Körper, die nicht der Norm entsprechen werden ziemlich schnell Gegenstand von Stigmatisierung. Der Satz „Hast du zugenommen?“ ist immer ein guter Garant für Verunsicherung und löst den Wunsch nach Selbstoptimierungen aus.

Mit dem Körper und seinen Teilen verbinden sich Erinnerungen und Eigenschaften, Körperteile können Zeugnisse ablegen und selbstverständlich Geschichten erzählen.

„Meine Hände sind grob, dickfingrig, mit Schwielen an den Stellen, an denen das Werkzeug liegt. Die Nägel sind kurz geschnitten, ein paar eingerissen, Risse in der Haut, trocken, vom Wetter und der Zeit gezeichnet. Sie verraten nichts, was nicht jeder Mann weiß: Arbeit ist Arbeit.“

„Mein Körper, so wie er da steht, ist nicht mehr wie früher, aber er ist immer noch mein Zuhause. Er trägt mich durch den Tag, bringt mich dorthin, wo ich hin muss. Es ist ein guter Körper. Ich bin ihm dankbar.“

„Mein Bauch ist weich. Er hat sich gedehnt, dreimal, und ist nicht zurückgegangen, wie es vielleicht hätte sein sollen. Das ist okay. Er hat getragen, was er tragen musste. Die Hüften sind breiter, die Haut zieht sich nicht mehr straff. Aber ich stehe hier, fest auf den Beinen. Alles an mir hat einen Grund, ist Teil der Geschichte, die ich gelebt habe.“

„deine Hände (...) Sie haben sich über die nackte Haut deiner Frau bewegt und ihren Weg bis in die letzten Winkel gefunden. Dort sind sie am glücklichsten, das spürst du, dort sind sie, seit dem Tag, an dem du sie kennengelernt hast, immer am glücklichsten gewesen, denn, ... manche der schönsten Orte der Welt befinden sich auf dem Körper deiner Frau.“ (Paul Auster, Winter Journal)

Takeaways

- Der Spiegel ist nicht nur ein Ort zur äußeren Kontrolle, sondern auch ein Instrument zur Selbstbegegnung. Wer sich betrachtet, begegnet mehr als nur der Oberfläche.
- Viele Menschen schauen kritisch auf ihren Körper – seltener wohlwollend. Doch Spiegelerarbeit kann helfen, ein versöhnlicheres Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen.
- In der Literatur wie im Leben steht der Spiegel für Reflexion: Er zeigt nicht nur das Äußere, sondern provoziert Fragen nach Identität, Geschichte und Selbstbild.
- Körperliche Merkmale beeinflussen, wie Menschen gesehen werden – nicht, weil sie etwas über den Charakter verraten, sondern weil Gesellschaften Bedeutungen an sie knüpfen.
- Der eigene Körper ist ein Archiv: Er trägt Erinnerungen, Erfahrungen, Spuren von Arbeit, Geburt, Alter – und verdient Anerkennung, nicht Optimierungsdruck.
- Die äußere Hülle verändert sich. Doch sie bleibt Trägerin der gelebten Biografie – und das allein verleiht ihr Würde.

Selbstbefragung

- Wie blicke ich auf meinen Körper im Spiegel? Neugierig? Wohlwollend? Kritisch? Abwesend?
- Gibt es Körperteile, die ich besonders mag – oder mit denen ich immer gehadert habe? Wie hat sich mein Blick darauf verändert?
- Welche Rolle spielte mein Aussehen in meinem bisherigen Leben? Wurde ich oft auf bestimmte Merkmale angesprochen?
- In welchen Situationen habe ich meinen Körper als kraftvoll erlebt – oder als verletzlich?
- Gibt es Momente, in denen mein Körper mir etwas über mein Leben erzählt hat, das mir sonst verborgen geblieben wäre?
- Was sagen meine Hände, mein Rücken, meine Haut über die Arbeit, die ich geleistet habe – über mein Leben?
- Habe ich versucht, meinen Körper zu verändern, anzupassen, zu optimieren? Was hat das mit mir gemacht?

Schreibanregungen

- Beschreiben Sie eine Szene, in der Sie sich im Spiegel betrachten. Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Welche Gefühle steigen auf?
- Wählen Sie ein Körperteil oder ein Merkmal Ihres Gesichts, das Sie besonders mögen – oder mit dem Sie sich lange schwergetan haben. Schreiben Sie seine Geschichte auf.
- Schreiben Sie über einen Teil Ihres Körpers, den Sie im Spiegel oft übersehen oder meiden. Was steckt dahinter?
- Erinnern Sie sich an Ihren Körper als Kind: Wie sahen Sie aus? Wie haben Sie sich selbst wahrgenommen – und wie haben andere Sie beschrieben?
- Verfassen Sie einen inneren Monolog: Der Mensch im Spiegel beginnt, mit Ihnen zu sprechen. Was sagt er oder sie über Ihr bisheriges Leben?
- Wählen Sie eine Narbe, Falte oder ein Tattoo auf Ihrem Körper – und erzählen Sie, wie es entstanden ist. Welche Erinnerung ist damit verbunden?
- Stellen Sie sich vor, Ihr Körper könnte selbst eine Geschichte erzählen – was würde er über Ihre Erfahrungen, Ihre Arbeit oder Ihre Lebensphasen berichten?
- Schreiben Sie eine Episode, in der ein körperliches Merkmal – Aussehen, Größe, Ausdruck – Ihr Leben beeinflusst hat: beruflich, privat oder emotional.

Lektüretipps

Kundera, Milan: *Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins*. Aus dem Französischen von Susanna Roth. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag, 1985

Auster, Paul: *Winter Journal*. Aus dem Amerikanischen von Werner Schmitz. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag, 2012

Düfte und Mahlzeiten

„Und sobald ich den Geschmack des in Lindenblütentee getunkten Madeleine-Stückes, welches mir meine Tante zu geben pflegte, erkannt hatte [...] erschien sofort das alte graue Haus an der Straße, wo sich ihr Schlafzimmer befand, wie eine Theaterkulisse und fügte sich an den kleinen Pavillon auf der Gartenseite, den man auf der Rückseite für meine Eltern gebaut hatte [...] und mit dem Haus kam die Stadt, vom Morgen bis zum Abend und zu allen Zeiten, der Platz, wohin man mich vor dem Essen schickte, die Straßen, wo ich einzukaufen pflegte, die Wege, die man entlangging, wenn das Wetter schön war“ (Marcel Proust, Auf der Suche nach der verlorenen Zeit)

Gerüche haben die Kraft, uns sofort in eine andere Zeit oder andere Umgebung zu versetzen und eine Unmenge verschüttet geglaubter Erinnerungen auszulösen. Warum ist das so? Neurowissenschaftler würden sagen: Die Informationen über Gerüche gelangen über den Riechkolben (Bulbus olfactorius) ins Gehirn. Im Gegensatz zu anderen Sinnen, die durch den Thalamus verarbeitet werden, gehen Gerüche direkt in das limbische System, das stark mit emotionalen und autobiografischen Erinnerungen verknüpft ist. Daher sind Gerüche oft eng mit emotional geladenen Erinnerungen verbunden. Viele der Erinnerungen, die durch Gerüche und Geschmäcker ausgelöst werden, stammen aus der frühen Kindheit, da diese Eindrücke oft die ersten sind, die wir unbewusst speichern.

Die Assoziationen mit bestimmten Gerüchen oder Speisen werden tief in unserem Gedächtnis verankert, besonders, wenn sie mit starken Emotionen oder intensiven Erlebnissen verbunden sind. Das ist der Effekt, den Marcel Proust beschrieben hatte: der Geschmack einer Madeleine, getränkt in Tee, ist in der Lage, eine Flut von Erinnerungen auszulösen. Evolutionsbiologisch war es für den Menschen wichtig, Gerüche und Geschmäcker mit bestimmten Ereignissen zu verknüpfen – beispielsweise um giftige oder gefährliche Nahrung zu meiden oder um angenehme, sichere Orte zu identifizieren. Dieses evolutionäre Erbe hat dazu beigetragen, dass Gerüche und Geschmäcker wie kaum etwas anderes die Kraft haben uns in die Vergangenheit zurückzusetzen.

"Den besten Sauerbraten machte meine Oma." Solche Sätze fallen oft, wenn Menschen von ihrer Kindheit erzählen. Kaum etwas ist so eng mit persönlicher Erinnerung verknüpft wie der Geschmack vertrauter Speisen. In vielen Lebensgeschichten sind Gerichte, Aromen und Rituale des Essens kraftvolle Trigger für Erinnerungen – sei es das frische Brot aus dem Steinofen, der Milchreis mit Zimt oder der Geruch von Apfelkompott in der großelterlichen Küche.

Takeaways

- Gerüche und Geschmäcker sind besonders starke Auslöser biografischer Erinnerungen.
- Sie gelangen direkt ins limbische System – also dorthin, wo Emotionen und autobiografisches Gedächtnis sitzen.
- Viele kulinarische Erinnerungen stammen aus der frühen Kindheit und sind tief emotional verankert.
- Rituale des Essens und bestimmte Gerüche können unbewusste Erinnerungen wachrufen – manchmal unvermittelt.
- Schreiben über Düfte und Mahlzeiten kann Zugänge zu vergessenen oder verdrängten Lebensphasen eröffnen.

Selbstbefragung

- Gibt es einen Geruch, der Sie sofort in Ihre Kindheit versetzt?
- Erinnern Sie sich an eine Mahlzeit, die mit einem bestimmten Ort oder Menschen verbunden ist?
- Welche Gerüche waren in Ihrem Elternhaus typisch – in der Küche, im Flur, im Garten?
- Was wurde bei Krankheit gekocht – oder bei Festen?
- Welche Speisen verbinden Sie mit Kindheit, Familie oder Festtagen?

- Gibt es ein Gericht, das für Sie "nach Zuhause" schmeckt?
- Wer hat früher für Sie gekocht? Und was bedeutete das für Ihre Beziehung?
- Haben Sie selbst bestimmte Gerichte weitergegeben oder verloren?

Schreibimpulse

- Schreiben Sie über einen Geruch aus Ihrer Kindheit – und wohin er Sie heute noch zurückführen kann.
- Schreiben Sie eine Szene, in der ein bestimmter Duft eine Erinnerung auslöst, die Sie überrascht.
- Schreiben Sie über ein Gericht, das für Sie mit einer bestimmten Person verbunden ist.
- Schreiben Sie über ein Essen, das mit einem Abschied oder einem Neubeginn verbunden war.
- Erinnern Sie sich an einen Esstisch Ihrer Kindheit. Wer saß wo? Was wurde gesagt?
- Beschreiben Sie einen Duft aus der Küche, der sofort eine Erinnerung auslöst.
- Schreiben Sie über ein Essen, das es heute nicht mehr gibt – oder über die Reste davon.
- Schreiben Sie eine Szene, in der Essen Trost, Nähe oder Versöhnung bringt.
- Gibt es ein Rezept, das Sie mit einem bestimmten Menschen oder Lebensabschnitt verbinden?
- Welche Gerüche erinnern Sie an einen bestimmten Lebensabschnitt, wie z. B. Ihre Schulzeit oder eine bestimmte Wohnung? Beschreiben Sie, welche Ereignisse oder Erlebnisse diese Erinnerungen prägten.
- Gibt es einen Geruch, der unangenehme Erinnerungen oder starke negative Emotionen in Ihnen auslöst? Erzählen Sie, wie Sie damit umgehen und welche Erlebnisse damit verknüpft sind.

Lektüretipps

Herz, R. S. (2004): A naturalistic analysis of autobiographical memories triggered by olfactory, visual and auditory cues. In: *Chemical Senses*, 29(3), S. 217–224

Proust, Marcel: *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit*. Aus dem Französischen von Eva Rechel-Mertens. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2002

Berühmte Premieren

Irgendwann ist immer das erste Mal. Das erste Mal allein zur Schule gehen. Die erste Liebe. Der erste Verlust. Das erste eigene Geld verdienen. Diese Erlebnisse tragen eine besondere emotionale Aufladung – und sie prägen sich oft fürs Leben ein.

Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist gut erklärbar, warum erste Male besonders lebendig bleiben. Emotionale Erlebnisse aktivieren das limbische System, insbesondere die Amygdala – jene Bereiche im Gehirn, die für die Bildung langlebiger Erinnerungen zuständig sind. Die Psychologie spricht hier von Flashbulb Memories: sehr klare, detailreiche und emotional geprägte Erinnerungen an einmalige Ereignisse. Die Entwicklungspsychologie sieht solche prägenden Erfahrungen als Bausteine unserer Identität. Forscher wie Dan McAdams zeigen, dass Menschen ihr Selbstbild zu einem großen Teil aus den narrativen "Schlüsselmomenten" ihres Lebens konstruieren – und erste Male spielen darin eine zentrale Rolle. Ob erster Erfolg oder erster Schmerz: Sie sind ein häufiger Bestandteil der Geschichten, die wir über uns selbst erzählen.

Für das autobiografische Schreiben sind erste Male besonders geeignet. Sie bieten überschaubare Episoden, die emotional dicht sind und es ermöglichen, persönliche Entwicklungen nachvollziehbar darzustellen.

„Liebe, erste.

Ich glaube, ich war damals acht Jahre alt.

Die Großeltern wollten in Ruhe plaudern und schickten mich mit einem kleinen Mädchen weg: Es sollte mir den Park zeigen. Wir gingen also über Waldwege, überquerten einige kleine Brücken, deren Geländer aus Birkenästen gefertigt waren. Daran erinnere ich mich noch gut. Damals ist es geschehen: Als ich auf ihre schmalen, nackten Schultern und ihre schlanken Arme blickte, ergriff mich eine bis dahin nicht gekannte, unbeschreibliche Zärtlichkeit. Ich war so gerührt und begeistert, dass es mir die Kehle zuschnürte. Und natürlich hatte ich keine Ahnung, dass man dies Liebe nennt. Ich glaube, das Mädchen hat noch irgendetwas zur Erläuterung des Parks gesagt, doch ich blieb stumm wie ein Fisch, überwältigt vom soeben erfahrenen Gefühl.“
Mein ABC, Czeslaw Milosz

Kindheit, Jugend und das junge Erwachsenenalter sind besonders reich an Dingen, die wir das erste Mal erleben. Annie Ernaux erzählt in *Erinnerung eines Mädchens* ihr erstes sexuelles Erlebnis als junge Frau – eine Erfahrung, die von Unsicherheit, Überwältigung und zwiespältiger Bewertung geprägt ist. In ihrem Buch reflektiert sie dieses Ereignis rund 50 Jahre später. Sie beschreibt ihr früheres Ich in dritter Person, nennt es „sie“ oder „das Mädchen“ und beschreibt es in verwunderter Distanz.

„Als behütetes Einzelkind – weil die erste Tochter ihrer Eltern nur sechs Jahre alt geworden ist und sie selbst mit fünf fast an Tetanus gestorben wäre – ist die Außenwelt, ohne ihr verboten zu sein, Gegenstand der Angst (für ihren Vater) und des Misstrauens (für ihre Mutter). Sie darf nur in Begleitung einer älteren Cousine oder Mitschülerin aus dem Haus. Sie hat noch nie die Erlaubnis bekommen, auf eine Party zu gehen. Zum ersten Mal getanzt hat sie drei Monate zuvor auf dem Karnevalsball, in einem Zelt auf der Place des Belges, wo ihre Mutter sie von ihrem Stuhl aus die ganze Zeit überwacht hat. „Die Liste der Dinge, die sie nicht kennt, ist endlos. Sie weiß nicht, wie man telefoniert, hat noch nie geduscht oder gebadet. Sie hat keine Erfahrung mit anderen Milieus als dem ihren, einem einfachen Milieu bäuerlich-katholischer Prägung. Im Rückblick kommt sie mir linkisch vor, plump, wenn nicht gar tölpelhaft, und zutiefst verunsichert, was Sprache und gesellschaftliche Umgangsformen angeht. ... „Sie verzehrt sich nach ihrem ersten Mal, aber natürlich nur aus Liebe.“
(Erinnerung eines Mädchens, Annie Ernaux)

Takeaways

- „Erste Male“ prägen unser Leben nachhaltig – Sie sind oft Wendepunkte, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen.
- Emotionale Intensität verstärkt Erinnerungen – Je stärker ein Erlebnis emotional besetzt ist, desto lebendiger bleibt es im Gedächtnis.

- Erste Erfahrungen tragen zur Identitätsbildung bei – Sie helfen, unser Selbstkonzept und unsere Werte zu formen.
- Flashbulb Memories – Besonders bedeutende „erste Male“ werden oft mit außergewöhnlicher Detailtreue erinnert.
- Neue Erlebnisse bleiben besser im Gedächtnis als Routine-Erfahrungen – Das Gehirn speichert Neues intensiver als wiederholte Abläufe.
- Positive und negative erste Male wirken langfristig nach – Während Erfolge Selbstvertrauen stärken, können belastende Erfahrungen unser Verhalten und unsere Resilienz beeinflussen.
- Erste Liebeserfahrungen prägen Beziehungsdynamiken – Bindungstheorien zeigen, dass erste romantische Erfahrungen emotionale Verarbeitung und spätere Beziehungen beeinflussen.
- Autobiografisches Schreiben über „erste Male“ macht Entwicklungen sichtbar – Es zeigt, wie wir Herausforderungen bewältigt, Chancen genutzt oder Krisen verarbeitet haben.

Selbstbefragung

- Welches „erste Mal“ in Ihrem Leben ist Ihnen besonders lebendig in Erinnerung geblieben? Warum?
- Gibt es eine erste Erfahrung, die Ihre Sicht auf das Leben verändert hat?
- Gibt es ein erstes Mal, das Ihnen Angst gemacht hat, das Sie aber später als wertvolle Erfahrung empfanden?
- Inwiefern haben „erste Male“ Ihre Werte, Ihren Mut oder Ihr Selbstvertrauen geformt?
- Welches Erlebnis würden Sie gern noch einmal als „erstes Mal“ erleben?
- Haben Sie das Gefühl, dass mit zunehmendem Alter „erste Male“ seltener werden? Wie kann man dem entgegenwirken?

Schreibanregungen

- Beschreiben Sie ein prägendes erstes Mal, an das Sie sich lebhaft erinnern. Warum ist dieses Ereignis für Sie so unvergesslich geblieben?
- Erinnern Sie sich an Ihre erste Liebesbeziehung. Was hat diese Erfahrung in Ihnen ausgelöst? Wie hat sie Ihre späteren Beziehungen beeinflusst?
- Schreiben Sie über Ihren ersten Misserfolg oder Ihre erste Niederlage. Welche Gefühle haben Sie durchlebt, und wie sind Sie damit umgegangen? Welche Lektionen haben Sie daraus gezogen?
- Beschreiben Sie das erste Mal, als Sie sich wirklich stolz gefühlt haben. Was hat diesen Stolz ausgelöst, und warum war dieser Moment so bedeutsam?
- Denken Sie an das erste Mal, als Sie sich unabhängig oder erwachsen gefühlt haben. Was war die Situation, und was hat sie für Ihre Entwicklung bedeutet?
- Erzählen Sie von einem ersten Mal, das mit Verlust oder Trauer verbunden war. Wie hat dieser Verlust Sie geprägt, und wie haben Sie es geschafft, damit umzugehen?
- Beschreiben Sie einen Moment, als Sie sich das erste Mal einer großen Herausforderung gestellt haben. Welche Ängste oder Zweifel mussten Sie überwinden, und was hat Ihnen Mut gegeben?
- Beschreiben Sie das erste Mal, als Sie Verantwortung für jemand anderen übernommen haben. Was waren Ihre Gefühle dabei, und wie hat es Ihre Einstellung zur Verantwortung beeinflusst?
- Erzählen Sie von einem Moment, als Sie sich das erste Mal in einer völlig neuen Umgebung befanden. Wie hat sich das angefühlt, und wie haben Sie diese Erfahrung verarbeitet?

Lektüretipps

Ernaux, Annie: *Erinnerung eines Mädchens*. Aus dem Französischen von Sonja Finck. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2017 (Originalausgabe 2016)

Miłosz, Czesław: *Mein ABC*. Aus dem Polnischen von Martin Pollack. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2001 (Originalausgabe 1997)

Belebte Dinge

*„Dies ist meine Mütze,
dies ist mein Mantel,
hier mein Rasierzeug
im Beutel aus Leinen.*

*Konservenbüchse:
Mein Teller, mein Becher,
ich hab in das Weißblech
den Namen geritzt.*

*Geritzt hier mit diesem
kostbaren Nagel,
den vor bekehrlichen
Augen ich berge.“ ...*

Günter Eich Gedicht Inventur 1947

Ähnlich wie der „Erste-Male-Ansatz“ ist die Objekt- oder Symbolmethode eine visuelle und emotionale Technik, die Gegenstände oder Symbole als Auslöser für Erinnerungen nutzt. Die Idee ist, physische Objekte in Ihrem Leben zu betrachten und zu reflektieren, welche Bedeutung sie haben und welche Geschichten sie erzählen. Genau das macht Günter Eich in dem Gedicht „Inventur“. Mit diesem Gedicht fängt er die Stimmung unmittelbar nach Kriegsende ein – die persönlichen Habseligkeiten beschränken sich auf wenige Dinge, die gleichzeitig einen umso kostbareren Besitz darstellen.

In ihrem Buch „Die Dinge. Eine Geschichte der Frauen in 100 Objekten“ nimmt die Autorin Annabell Hirsch verschiedene Gegenstände zum Anlass, um die Geschichte der Frauen zu erzählen. Diese Gegenstände stammen aus verschiedenen Bereichen wie Alltag, Mode, Medizin und Kunst und spiegeln sowohl den Freiheitsdrang und die Rebellion der Frauen als auch die Mythen und Normen wider, die sie einschränken sollten. Beispiele hierfür sind eine antike Amazonen-Puppe, ein Lilith-Amulett, die Nonnen-Krone von Hildegard von Bingen, venezianische Stelzenschuhe, ein Bidet, eine Hungerstreik-Medaille, ein Teller von Vanessa Bell, der Baumwollbeutel einer amerikanischen Sklavin, eine Brosche von Hannah Arendt und eine Tupperdose. Durch diese Objekte entsteht ein vielfältiges und facettenreiches Bild der Frauengeschichte, das zum Weitergraben und Entdecken anregt.

Auch in Sophie Calles Buch „Wahre Geschichten“ sind es Gegenstände, die Anlass für persönliche Erinnerungen bieten:

„Der Bademantel. Ich war achtzehn Jahre alt. Er öffnete mir die Tür. Er trug den gleichen Bademantel wie mein Vater. Ein langer weißer Frotteebademantel. Er war mein erster Liebhaber. Ein ganzes Jahr über war er damit einverstanden, mir niemals nackt sein Geschlechtsteil zu zeigen. Sondern nur den Rücken. Und so wandte er sich morgens, wenn es hell wurde, vorsichtig ab, stand auf und zog den weißen Bademantel an. Als er ging, hinterließ er ihn mir.“

In Hannes Ringlstetters Buch „Ein Steinpilz für die Ewigkeit: Mein Abschied vom Vater“ spielt der Steinpilz eine zentrale symbolische Rolle im Abschiedsprozess des Autors von seinem Vater. Als Ringlstetter die Nachricht vom bevorstehenden Tod seines Vaters erhält, beschließt er, einen Steinpilz zu suchen, um ihn seinem Vater auf die „letzte Reise“ mitzugeben. Das gemeinsame Pilzesammeln im Wald war eine bedeutende Aktivität in ihrer Vater-Sohn-Beziehung. Durch die Beigabe des Steinpilzes möchte Ringlstetter diese gemeinsamen Erlebnisse ehren und seinem Vater eine vertraute Erinnerung mitgeben. Der Steinpilz symbolisiert somit nicht nur ihre gemeinsamen Erfahrungen, sondern dient auch als Ausdruck von Liebe, Respekt und dem Wunsch, dem Vater etwas Vertrautes auf seinem letzten Weg mitzugeben.

Diese Geste unterstreicht die tiefe Verbindung zwischen Vater und Sohn und betont die Bedeutung gemeinsamer Erinnerungen im Prozess des Abschiednehmens.

Auf eine ungewöhnliche Weise lässt Leanne Shapton persönliche Gegenstände eine Lebensgeschichte erzählen. Sie zeigt die fiktive Beziehung zweier Menschen der nüchternen Form eines Auktionskatalogs. Er enthält die Fotos von 300 Objekten, die zur Versteigerung angeboten werden. Jeder Gegenstand – eine Kinokarte, ein Zettel, ein Pullover, ein Foto, ein Rezept, ein Parfum, ein Buch mit Widmung – ist mit einer kurzen Beschreibung versehen:

„Lot 112. Birthday card with handwritten note, 2004.“

„Lot 157. White shirt, stained with red wine, worn by Morris during New Year’s Eve 2006.“

So entfaltet sich eine ganze Beziehungsgeschichte – vom Kennenlernen über die Höhen des Verliebtseins bis zur Trennung – ausschließlich durch Objekte, Notizen und beiläufige Kommentare. Die unscheinbarsten Objekte sind häufig Träger von Erinnerungen. Ein alter Kassenzettel, eine Konzertkarte, eine zerkratzte Schallplatte – sie können eine ganze Zeit wachrufen. Viele von uns haben Erinnerungsboxen, Kisten, Schubladen voller „Bedeutung“. Man muss nur hinschauen – und zu erzählen beginnen.

Tipp! Diese Methode ist besonders geeignet für Menschen, denen es schwerfällt, „einfach so“ zu erzählen und zu schreiben. Denn Gegenstände helfen beim Erinnern. Sie geben Halt, Struktur – und sind oft ein überraschender Einstieg in sehr persönliche Geschichten.

Takeaways

- Objekte „speichern“ Erinnerungen. Viele Dinge tragen die Spuren des Lebens, das sie begleitet haben.
- Gegenstände können autobiografisch „sprechen“. Ihre Beschreibung kann ganze Lebensphasen sichtbar machen.
- Ein Leben lässt sich auch in Fragmenten erzählen. Statt eines chronologischen Flusses entsteht eine Collage aus Momenten, Bedeutungen und Spuren.
- Alltagsgegenstände sind oft emotional aufgeladen. Ein alter Becher kann mehr über ein vergangenes Leben erzählen als ein Lebenslauf.

Selbstbefragung

- Welche Gegenstände bewahren Sie seit vielen Jahren auf? Warum?
- Gibt es Dinge, die für Sie eine besondere emotionale Bedeutung haben – obwohl sie objektiv wertlos erscheinen?
- Was glauben Sie, könnten andere Menschen über Sie erfahren, wenn sie Ihre persönlichen Dinge sähen?
- Haben Sie je etwas verloren oder weggegeben, das Sie heute noch vermissen?
- Gibt es einen Gegenstand, den Sie auf keinen Fall vererben oder öffentlich zeigen würden?

Schreibanregungen

- Objektgeschichte: Schreiben Sie die Geschichte eines bestimmten Objekts in Ihrem Leben. Woher kam es, was hat es erlebt, wohin hat es Sie begleitet?
- Die Dinge meines Lebens: Schreiben Sie eine Liste von zehn persönlichen Gegenständen, die Ihr Leben charakterisieren und erzählen können. Notieren Sie für jeden eine kurze Erinnerung oder Szene.
- Was bleibt? Stellen Sie sich vor, Ihre Dinge würden nach Ihrem Tod versteigert. Welche Objekte erzählen Ihre Geschichte? Was würden Fremde darin lesen?
- Verlorene Dinge: Schreiben Sie über einen Gegenstand, den Sie verloren haben – materiell oder symbolisch. Was blieb zurück?

- „Lot 1“: Wählen Sie einen Gegenstand aus Ihrem Besitz. Beschreiben Sie ihn sachlich – so, als würde er in einem Auktionskatalog versteigert. Schreiben Sie dann den persönlichen Text dazu: Was bedeutet dieser Gegenstand für Sie?

Lektüretipps

Calle, Sophie: *Wahre Geschichten*. Aus dem Französischen von Andrea Spingler. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 2000

Eich, Günter: *Inventur*. In: *Abgelegene Gehöfte. Gedichte*. Wiesbaden: Limes Verlag, 1948 (Erstveröffentlichung 1947 in der Zeitschrift „Der Ruf“)

Hirsch, Annabel: *Die Dinge. Eine Geschichte der Frauen in 100 Objekten*. München: dtv, 2022

Ringlstetter, Hannes: *Ein Steinpilz für die Ewigkeit. Mein Abschied vom Vater*. München: Heyne Verlag, 2021

Shapton, Leanne: *Important Artifacts and Personal Property from the Collection of Lenore Doolan and Harold Morris, Including Books, Street Fashion, and Jewelry*. Farrar, Straus and Giroux, New York 2009

Kreativität anregen: Reise durch mein Zimmer

„Mein Zimmer liegt nach den Messungen des Pater Beccaria auf dem fünfundvierzigsten Breitengrad; es erstreckt sich von Osten nach Westen und bildet ein längliches Viereck, das sechsunddreißig Schritt im Umfang mißt, wenn man ganz dicht an der Mauer hinstreift. Meine Reise wird indes mehr Schritte haben, denn ich will es in der Länge und in der Breite oder auch in diagonaler Richtung durchwandern, ohne einer Regel oder Methode zu folgen. Sogar im Zickzack will ich gehen und, wenn's nötig ist, alle geometrisch möglichen Linien beschreiben“. Reise um mein Zimmer“), Xavier de Maistre im Jahr 1794.*

Xavier de Maistre war ein französischer Offizier und Schriftsteller, der während eines Arrests 42 Tage in seinem Zimmer verbringen musste. Um diese Zeit zu überbrücken, schrieb er ein humorvolles und reflektierendes Buch über die „Reise“, die er innerhalb seines Zimmers unternahm. Er beschreibt, wie er Gegenstände in seinem Zimmer betrachtet und darüber nachdenkt, was diese Gegenstände für ihn bedeuten. De Maistre zeigt auf spielerische Weise, dass man keine weiten Reisen unternehmen muss, um Abenteuer zu erleben – auch die eigene Umgebung kann zu einer reichen Quelle der Erkundung und Reflexion werden.

Heute wie damals können wir davon ausgehen, dass kaum etwas die Persönlichkeit eines Menschen besser beschreibt als sein Zuhause. Die Möbel, die Gegenstände, die Leuchten und die Tapeten, die Teppiche, die Dekoration, die Bücher, der Fernseher, dies alles trägt zur Unterscheidung von verschiedenen Persönlichkeiten bei.

Heißt es nicht, dass wir unser Ich durch Konsum definieren? Der französische Soziologe Jean Baudrillard argumentierte in seinem Werk *„Die Konsumgesellschaft“*, dass Konsum in der modernen Welt nicht mehr nur dazu dient, Bedürfnisse zu befriedigen, sondern dass Menschen durch den Kauf von Produkten auch ihre Identität ausdrücken. In diesem Sinne wird der Kauf von Möbeln, Kleidung oder technologischen Gadgets nicht nur als praktische Entscheidung verstanden, sondern als Mittel, um sich selbst und anderen zu zeigen, wer man ist. Die Art und Weise, wie wir konsumieren – welche Marken, welche Stilrichtungen, welche Gegenstände – prägt unser Selbstbild und unsere soziale Positionierung.

Aus der Sicht der Umweltpsychologie wird angenommen, dass Menschen ihre Umgebung so gestalten, dass sie ihren inneren Zustand und ihre Identität widerspiegelt. Ein Raum voller Bücher könnte auf eine intellektuelle Person hinweisen, während eine minimalistisch eingerichtete Wohnung möglicherweise eine Vorliebe für Ordnung und Klarheit signalisiert. Samuel Gosling, ein Psychologe, der das Thema intensiv erforscht hat, erklärt in seinem Buch *„Snoop: What Your Stuff Says About You“*, dass persönliche Räume wie Wohnungen oder Büros deutliche Hinweise auf Persönlichkeitsmerkmale geben können. So wird etwa das Bedürfnis nach Offenheit, Extraversion oder Ordnung oft in der Wohnumgebung sichtbar.

Noch dazu sind mit den Gegenständen Geschichten und Erinnerungen verbunden sind. Ein Bett, ein Bild an der Wand oder eine alte Vase können Anlass sein, über vergangene Lebensereignisse nachzudenken, die mit diesen Gegenständen in Verbindung stehen.

Diese Methode funktioniert auch dann, wenn sich der Bewegungsradius eingeschränkt hat. Wenn man nicht in der Lage ist, das Haus oder das Zimmer zu verlassen. Oder bereits in einer Pflegeeinrichtung wohnt.

Für ältere oder kranke Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ist das Schreiben über ihre unmittelbare Umgebung eine einfach zugängliche Möglichkeit, Schreibanregungen für ihre Geschichte zu gewinnen.

Takeaways

- Unsere Wohnräume erzählen über Vorlieben, Erinnerungen, Werte und Lebensphasen, aber auch über sozialen Status oder den Werdegang. Wer sich mit den Dingen um sich herum beschäftigt, lernt auch sich selbst besser kennen – und hat zugleich eine wertvolle Grundlage für biografisches Schreiben.

- Man muss nicht weit reisen, um Geschichten zu entdecken. Auch der eigene Raum – ob Wohnzimmer, Schlafzimmer oder Pflegezimmer – kann zur Schatzkammer der Erinnerung werden.
- Gerade für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist das Schreiben über das eigene Zimmer eine praktische Möglichkeit, aktiv am autobiografischen Prozess teilzunehmen – auch ohne sich körperlich zu bewegen.
- Dinge sind emotionale Speicher. Viele Gegenstände tragen Erinnerungen in sich. Wer sie betrachtet, kann Brücken in die Vergangenheit schlagen und Emotionen aktivieren, die helfen, persönliche Geschichten zu erzählen.
- Die Art, wie Menschen ihre Räume gestalten, spiegelt nicht nur Geschmack, sondern oft auch Charakter, Erlebnisse und gesellschaftliche Zugehörigkeit wider – ein wertvoller Zugang zur biografischen Selbstreflexion.

Selbstbefragung

- Warum lebe ich in diesem Raum? Wie lange schon? Wie hat sich dieser Raum seit meinem Einzug verändert? Was war Grund für diese Veränderungen?
- Gibt es Dinge, die ich seit Jahrzehnten besitze? Warum habe ich sie nie weggegeben?
- Welche Erinnerungen sind mit bestimmten Möbeln, Bildern oder Alltagsgegenständen verbunden?
- Spiegelt meine Umgebung das wider, was mir wichtig ist – oder eher das, was von früher übrig geblieben ist?
- Was würde jemand über mich denken, der mein Zimmer betritt, ohne mich zu kennen?
- Welche Menschen haben mich in diesem Zimmer besucht, und welche Erinnerungen sind mit ihnen verknüpft?
- Gibt es einen Platz im Zimmer, der mich beruhigt oder wo ich mich besonders wohlfühle?
- Habe ich jemals Veränderungen an diesem Raum vorgenommen, um ihn mehr zu „meinem“ Raum zu machen?
- Welches Detail dieses Raums erinnert mich an eine bestimmte Person oder ein bestimmtes Erlebnis?

Schreibanregungen

- Beschreiben Sie einen Gegenstand in Ihrem Zimmer, der eine Geschichte erzählt.
- Schreiben Sie über ein Möbelstück, das mit einem bestimmten Lebensabschnitt verbunden ist.
- Wandern Sie mit dem Blick durch den Raum und halten Sie bei jedem dritten Objekt inne: Welche Erinnerung taucht auf?
- Schreiben Sie eine Szene aus Ihrem Leben, die mit einem der Dinge in Ihrem Zimmer beginnt.
- Schreiben Sie über ein Detail, das Ihnen gerade zum ersten Mal auffällt – und was es über Sie sagen könnte.
- Schreiben Sie über ein Objekt, das Sie behalten haben, obwohl es Ihnen längst nicht mehr „gefällt“. Warum?

Lektüretipps

de Maistre, Xavier: *Reise um mein Zimmer*. Aus dem Französischen von Ulrich Kunzmann. Zürich: Manesse Verlag, 2005 (Original: *Voyage autour de ma chambre*, 1794)

Baudrillard, Jean: *Die Konsumgesellschaft. Ihre Mythen – ihre Strukturen*. Aus dem Französischen von Helmut Schelsky. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 1974

Gosling, Samuel D.: *Snoop. What Your Stuff Says About You*. New York: Basic Books, 2008

Epilog:

Wer wird das lesen?

„Es schmerzt mich, es zuzugeben, aber anscheinend bin ich gestorben. Alle haben mir gesagt, dass es eines Tages passieren würde, aber das war einfach nichts, was ich hören wollte, geschweige denn erleben. Wieder einmal habe ich nicht bekommen, was ich wollte! Das war das Motto meines Lebens, mein ganzes Leben lang.“
Emily Phillips

Biografische Texte sind keine fiktionalen Erzählungen. Sie beruhen nicht auf der Phantasie eines Autors – allenfalls in dem Sinne, dass unsere Erinnerungen ein bisschen unscharf sind und wir in der Rückschau auf eine Erzählung blicken, die wir etwas mühsam für uns geordnet haben: Die Geschichte unseres Lebens also. Sie ist aber nicht fiktional, sondern für uns real und authentisch.

Die Schilderung Ihrer Lebensgeschichte oder anderer biografischer Erinnerungen sollte keine Rücksicht auf etwaige Leser nehmen. Sie ist grundsätzlich nicht für den Markt gedacht, denn sie ist kein Produkt. Sie muss niemand gefallen, sie muss vor dem Autor bestehen, der sich fragt:

Habe ich das Wichtigste erzählt? Ist es mir gelungen, mich auszudrücken? Kann ich zufrieden auf die von mir verfasste Lebensgeschichte blicken?

Man muss die eigene Lebensgeschichte für sich selbst verfassen – als Akt der Selbstfürsorge oder Selbstvergewisserung. Oder man schreibt sie für die Personen, die einem am nächsten stehen: Familienangehörige, Nachkommen, enge Freunde. Erst wenn man sich zur Veröffentlichung entscheidet – also den geschützten Kreis der Vertrauten verlässt –, wird die Frage nach der Zielgruppe relevant. Für wen schreibe ich dann? Was möchte ich mitteilen? Und wie viel Persönliches bin ich bereit, preiszugeben?

Ich rate dennoch dazu, sich nicht zu früh nach potenziellen Lesern zu richten – und erst recht nicht, die eigene Geschichte „glattzubügeln“, nur um zu gefallen.

Warum sollte man die eigene Story ihrer Wahrhaftigkeit und Authentizität berauben? Warum sollte man sich – sprachlich oder inhaltlich – verstellen, nur um Erwartungen zu erfüllen?

- Privates Schreiben: Wer für sich selbst oder den engsten Kreis schreibt, kann völlig frei erzählen. Es geht nicht um Stil oder Struktur – sondern um Nähe zu sich selbst.
- Halböffentliches Schreiben: Wer für Kinder, Enkel oder Freunde schreibt, möchte oft erklären, ordnen, weitergeben – Werte, Erfahrungen, Lebensthemen.
- Öffentliches Schreiben: Wer für ein größeres Publikum schreibt, sollte sich bewusst sein, dass das Persönliche hier literarisch, exemplarisch oder gesellschaftlich relevant werden muss. Das heißt nicht, dass man sich verbiegen muss – aber man stellt sich anders auf.

„Ich war nicht immer Opa. Ich war mal so klein wie du. Und genauso gerne wie du bin ich in Pfützen gesprungen, so dass ich immer über und über nass wurde. Ich würde behaupten, dass ich immer dir größten Pfützen gefunden habe! Natürlich wurde ich schnell größer, wie du auch. Dann konnte ich viel mehr: Fahrrad fahren, Drachen steigen lassen, Stöcke schnitzen und eine Waldhütte für mich und meine Freunde bauen und stundenlang darin spielen.“

In *„Die Asche meiner Mutter“ (Angela’s Ashes)* erzählt Frank McCourt die Geschichte seiner Kindheit und Jugend in Limerick, Irland, bis zum Alter von etwa 19 Jahren. Die Erzählung beginnt in seiner frühen Kindheit und reicht bis zu dem Punkt, an dem er als junger Erwachsener nach Amerika auswandert, um dort ein neues Leben zu beginnen. Der irische Autor Frank McCourt hat seine Autobiografie konsequent aus der Sicht des Kindes und Jugendlichen geschrieben. Neben der kindlichen Sprache fällt vor allem die naive Sicht auf die Dinge auf. Er spart die Armut seiner Familie und die Alkoholsucht sowie die Gewalttätigkeiten des Vaters in diesen

kindlichen Beschreibungen nicht aus. Doch er begibt sich nie in die Rolle des erwachsenen Erzählers. So lässt er uns hautnah miterleben, wie sich Kindheit für ihn anfühlte.

„Wenn Dad freitagabends den ersten Wochenlohn nach Hause bringt, wissen wir, daß das Wochenende wunderbar wird. Am Samstagabend wird Mam auf dem Herd Wasser kochen und uns in der großen Blechwanne waschen, und Dad wird uns abtrocknen. Malachy wird sich umdrehen" "umdrehen und seinen Hintern zeigen. Dad wird so tun, als wäre er schockiert, und wir werden alle lachen. Mam wird heißen Kakao machen, und wir werden lange aufbleiben dürfen, während Dad uns eine Geschichte aus seinem Kopf erzählt.“ (Die Asche meiner Mutter: Irische Erinnerungen von Frank McCourt)

Lektüretipps

McCourt, Frank: *Die Asche meiner Mutter. Ein Kindheits- und Jugendroman aus Irland.* Aus dem Englischen von Harry Rowohlt. München: Goldmann Verlag, 1997 (Original: *Angela's Ashes*, 1996)

Phillips, Emily: „Obituary for Emily DeBrayda Phillips“. Veröffentlicht in: *Florida Times-Union*, 2015. (Online zugänglich unter: <https://www.legacy.com/us/obituaries/name/emily-phillips-obituary?id=14416103>)

© 2025 Bernd Röthlingshöfer, Die BIOGRAFIE*RETTET

<https://www.biografieretter.de/>

Dieser Selbstlernkurs ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dürfen nicht kommerziell verwendet und nicht verändert oder bearbeitet werden.

Eine Weitergabe ist nur unverändert und unter Nennung des Urhebers gestattet.

Lizenz: [Creative Commons BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)