

Stefan Schwidder

**Ich schreibe, also bin ich**  
Schritt für Schritt zur eigenen Biographie

## Impressum

(c) 2004 Stefan Schwidder Hamburg

Herstellung und Vertrieb:

Sequenz Medien Produktion/  
Zentrum für Biographisches Schreiben  
Welden 18  
86925 Fuchstal  
Tel. 082 43 / 99 38 46  
Fax 082 43 / 99 38 47

[www.biographiezentrum.de](http://www.biographiezentrum.de)  
[info@biographiezentrum.de](mailto:info@biographiezentrum.de)

Druck: AZ-Druck und Datentechnik GmbH Kempten

ISBN 3-935977-45-X

Stefan Schwidder

# Ich schreibe, also bin ich

Schritt für Schritt zur eigenen Biographie

Zentrum für Biographisches Schreiben

Für meine Eltern

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einige Vor-Worte</b>	<b>11</b>
<i>Fragen – Erinnerungen weitergeben – Aus der Praxis, für die Praxis – Spaß, Mut und Vertrauen</i>	
<b>2. Erste Überlegungen</b>	<b>14</b>
<i>Es ist IHR Leben – Bewegung – Aufräumen – Für Sie und andere – Selbst-Bewusstsein – Ehrliche Fragen – Unser Lebensmosaik</i>	
<b>3. Grundsätze autobiographischen Schreibens</b>	<b>19</b>
<i>Weg mit den Erwartungen – Finden Sie Ihre eigene Sprache – Hören Sie sich zu – Haben Sie Mut zur Lücke – Bleiben Sie bei der Wahrheit – Werten Sie nicht – Bewahren Sie Bodenhaftung – Die Weltgeschichte ist bekannt, nicht aber Ihr Erleben – Durchleben Sie Ihre Erinnerungen – Zur Ruhe kommen – Die Kraft des Details – Unsichtbar gewordene Erinnerungen und unbekannte Relationen – Und zum Schluss: Schall und Rauch</i>	
<b>4. Schreibzeiten, Schreiborte und Schreibhilfen</b>	<b>28</b>
<i>Schreiben, schreiben, schreiben – (K)ein Traum – Handschriftlich oder am Computer? – Seien Sie »allzeit bereit« – Seien Sie gewissenhaft – Wann und wo? – Innere und äußere Ruhe – Gute und schlechte Schreibergebnisse – Ein lustvolles Schlusswort am Anfang</i>	

<b>5. Kleiner Exkurs I: Tunnel und Berg</b>	<b>35</b>
<b>6. Hilfsmittel</b>	<b>39</b>
<i>Schauen Sie sich um – »Dachboden« – Institutionen – Medien – Personen und Orte – Sinne – »Innere Werte« – Abschließende Bemerkung zur Anwendung der Hilfsmittel</i>	
<b>7. Handwerkliches: Stil und Ausdruck</b>	<b>64</b>
<i>Grundregeln – Rechtschreibung – Schaffen Sie »Kino im Kopf«! – Starke Worte und SINNLICHE Beschreibungen – Verben, Verben, Verben! Adjektive? – Nominative – Redewendungen und Metaphern – Fach- und Fremdworte – Anglizismen – Aktiv und Passiv – Wortwiederholungen – Satzlänge – Der Blick von außen – Die Wahl der richtigen Zeitform – Abkürzungen – Zahlen – Spannungssteigerung innerhalb von Sätzen – Anschlussfehler – Fazit</i>	
<b>8. Dialoge</b>	<b>83</b>
<i>Der emotionale Gehalt – Authentizität – Wiedererkennung – Intensität – Leichtigkeit und Humor – Abwechslungsreiche Wortwahl – Realistischer Inhalt</i>	
<b>9. Kleiner Exkurs II: Schreiben verlernen</b>	<b>87</b>
<i>Durchbrechen Sie die Regeln – Erinnerungsketten</i>	
<b>10. Weitere autobiographische Schreibübungen</b>	<b>91</b>

**11. Der Aufbau 97**

*Konstruktives Chaos – Spontaneität – Exemplarisches Schreiben – Lebens-Themen – Wachstum – Ihr Lebensbild – Inhaltliche Gliederungsmöglichkeiten – Die Übergänge – Überschriften – Ein Vorwort? – Der Einstieg – Der Titel – Gute Zeilen, schlechte Zeilen – Das Karteikartensystem – Aufbau- und Strukturbilfe*

**12. Dichtung und Wahrheit: Was darf ich schreiben? Von Bauchgefühlen und Verstandesentscheidungen 113**

*Das Leben durch Ihre Augen – Die Frage der Öffentlichkeit – Verdeutlichen Sie Ihre eigene Sichtweise – Verfälschen Sie keine Fakten – Unlösbare Konflikte – Mildern Sie ab – Die Rechtslage – Kommunikation – Ihre Haltung ist entscheidend – Kinderstreiche und Erwachsenen-Entscheidungen*

**13. Das leere Blatt Papier: Blockaden – und was man dagegen tun kann 122**

*Die Sache mit der Muse – Arbeiten Sie regelmäßig – Legen Sie genug Pausen ein – Bleiben Sie entspannt und spielerisch – Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft – Schaffen Sie Freiräume – Die Macht unserer Gedanken*

**14. Der Schmerz der Erinnerungen – Vom Umgang mit Trauer 130**

*Das Auf und Ab des Lebens – Verdrängung – Schreibend die Seelenlast verringern – Ruhe und Geduld – Ihre Möglichkeiten – Drei Wege – Gelöste Knoten*

<b>15. Und jetzt: Ran ans Werk – Das Überarbeiten</b>	<b>137</b>
<i>Ihr Lohn – »Tauchen« Sie in Ihren Text ein – Spaß und Abwechslung – Drei Schritte – Ihr Text und die anderen Menschen – Wichtige Zuhörer – Zeit und Raum für sich selbst – Ihre Entscheidung – Halten Sie alle Gedanken fest</i>	
<b>16. Gestaltung</b>	<b>145</b>
<i>Briefe – Bilder – Zeitgeschichte und Chroniken – Stammbaum und Ahnentafel – Glossar</i>	
<b>17. Schritt für Schritt zum eigenen Buch ...</b>	<b>150</b>
<i>Texterstellung – Gegenlesen lassen – Optisches – Das Titelblatt – Druckvorbereitung und Druck</i>	
<b>18. Wie finde ich den richtigen Verlag?</b>	<b>155</b>
<i>Der Weg – Kontaktaufnahme – Gestaltung der Unterlagen – Literaturagenturen – Druckkostenzuschussverlage</i>	
<b>19. Formen autobiographischen Schreibens</b>	<b>160</b>
<i>Vorwort in lyrischer Form – Vorwort mit Erläuterungen zur Texterstellung – Sprachliche Nähe und Distanz – Einbau von Textstellen aus Briefen – Kindheits Erinnerungen in der 3. Person – Brief in Ich-Form – Direkte Anrede und zeitgeschichtliche Erläuterungen – Besuch am Ort der Kindheit – Anekdoten aus dem Arbeitsleben</i>	

<b>20. Literaturtipps</b>	<b>192</b>
<i>Biographische Themen – Schreiben allgemein – Buchherstellung – Verlagsfragen und Literaturagenturen – Abnenforschung – Romane</i>	
<b>21. Internetadressen</b>	<b>195</b>
<i>Literatur – Abnenforschung – Software</i>	
<b>22. Museen</b>	<b>199</b>
<i>Überblicke – Museen in den einzelnen Bundesländern – Einzel Museen und themenorientierte Museen</i>	
<b>23. Institutionen</b>	<b>205</b>
<i>Deutsche Geschichte – Geschichtswerkstätten</i>	
<b>24. Österreich</b>	<b>208</b>
<i>Städte und Regionen – Abnenforschung – Themen</i>	
<b>25. Schweiz</b>	<b>210</b>
<i>Institutionen – Regionale Museen – Abnenforschung</i>	
<b>Dank</b>	<b>212</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>213</b>



## Einige Vor-Worte

*»Ein jeder Mensch hat seine Geschichte,  
die es wert ist, gekannt zu sein.«*

(Friedrich Maximilian von Klinger,  
deutscher Dramatiker)

**Sie halten dieses Buch** in den Händen – also sind Sie offenbar gerade dabei, sich in irgendeiner Form mit autobiographischem Schreiben zu beschäftigen. Ich möchte Sie dabei unterstützen, indem ich Ihnen praktische Hilfen an die Hand gebe, mit denen Sie auf Ihrem ganz persönlichen Schreib-Weg weiterkommen, vielleicht auch überhaupt erst einmal starten können. Ich möchte Sie Schritt für Schritt begleiten, so dass aus Ihren ersten Ideen und Erinnerungen am Ende genau das wird, was Sie sich wünschen: Ihre eigene, fertige Biographie.

Wahrscheinlich werden Ihnen bereits viele Gedanken und Fragen durch den Kopf gegangen sein, die ungeordnet durcheinander wirbeln und neben großer Freude, die eigene Lebensgeschichte aufschreiben zu wollen, auch Unsicherheiten, Selbstzweifel und vielleicht sogar Ängste hervorrufen: Was ist eigentlich eine Autobiographie? »Muss« ich mein ganzes Leben aufschreiben? Wie und wo fange ich überhaupt an? Wie komme ich an alle meine Erinnerungen heran – auch an die, die mir im Moment einfach nicht einfallen wollen? Gehe ich chronologisch vor, oder gibt es andere Möglichkeiten? Kann ich überhaupt richtig schreiben? (In der Schule habe ich doch nie Aufsätze gemocht ...) Ist mein sprachlicher Ausdruck ausreichend? Was mache ich, wenn plötzlich lang Verschüttetes und Verdrängtes hochkommt – und das dann weh tut? Und schließlich jene Frage, die sich oft am lautesten in den Vordergrund drängelt: Ist mein Leben überhaupt interessant genug, um aufgeschrieben zu werden?

*Fragen*

Die erste Antwort möchte ich Ihnen hier gleich am Anfang geben: Ja, schreiben Sie los – es IST wichtig, dass Sie Ihre Erinnerungen festhalten, nicht nur für Sie selbst, sondern auch für andere. Sie können, müssen aber nicht 80 Jahre oder älter sein, um die eigene Biographie zu verfassen. Entscheidend ist, dass Sie etwas wirklich sagen, erzählen, weitergeben möchten. Und das kann auch mit 30, mit 45 oder mit 60 der Fall sein. Und dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob sie vermeintlich »große« Dinge erlebt haben – groß im Sinne von »für die Öffentlichkeit interessant". Schauen Sie einmal sehr genau hin: Sie werden entdecken, dass Ihr eigenes Leben sehr viel mehr berichtenswerte Ereignisse liefert, als Sie vielleicht zunächst angenommen haben. Außerdem sind viele der »kleinen« Begebenheiten in Wirklichkeit spannendster Lesestoff.

### *Erinnerungen weitergeben*

Oft äußern Menschen, dass Sie ihren Kindern oder Enkeln gerne zeigen würden, wie ihre ganz persönliche Geschichte aussieht, was sie zu der Person gemacht hat, die sie heute sind – mit allen Facetten, allem Reichtum, allen Fehlern. Sie wünschen sich, dass ein Bild entstehen möge, das unvergänglich in die Zukunft hineinreicht. Sie möchten, dass sie wirklich er- und gekannt werden, dass sie, vielleicht zum ersten Mal, das sagen können, was sie schon immer einmal sagen wollten, was ihnen persönlich wichtig ist. Manchmal rührt sich ganz verschwommen das Gefühl, dass man Dinge erlebt hat, die Menschen außerhalb des eigenen Familien- und Freundeskreises ebenso interessieren, die auch anderen helfen und neue Einsichten aufzeigen könnten. Vertrauen Sie solchen Empfindungen – sie werden Sie nicht täuschen.

### *Aus der Praxis - für die Praxis*

Dieses praxisorientierte Buch ist aus meinen Seminaren und Gesprächen mit schreibenden Menschen unterschiedlichen Alters entstanden, die alle als Ausgangspunkt ihr eigenes Leben gewählt haben. Bestimmte Fragen, Wünsche und Themen tauchen dabei immer wieder auf – ich nehme diese Überlegungen als Leitfaden, um Ihnen konkret, verständlich und anwendbar wichtige Tipps und Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, damit Sie Ihre Autobiographie

vom ersten Schritt bis hin zum fertigen Buch selbst gestalten können: Hinweise zum Finden von Erinnerungen, zu Stil und Ausdruck, zu Aufbau und Struktur, zur abschließenden Gestaltung, zu inhaltlichen Fragen sowie zu solchen, die Ihre Gefühle betreffen, wenn es einmal hakt oder wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie bestimmte Dinge schreiben »dürfen«. In jedem Kapitel können Sie mit entsprechenden Übungen Ihr Schreiben trainieren, Sie erhalten außerdem Adressen und Literaturtipps, um sich zu einzelnen Fragen noch gezielter informieren zu können.

Der Aufbau des Buches entspricht in weiten Teilen der Struktur des Erinnerungs-, Schreib- und Gestaltungsprozesses – selbstverständlich sind die einzelnen Kapitel in sich abgeschlossen und übersichtlich gegliedert, so dass Sie auch nach Lust, Laune oder bei konkreten Fragen zu einzelnen Aspekten direkt an den entsprechenden Stellen nachschauen können.

Lassen Sie sich an die Hand nehmen! Vertrauen Sie darauf, dass Sie sehr wohl schreiben können, machen Sie sich mit Spaß und Leidenschaft an die »Arbeit« – und halten Sie auch durch, wenn Sie einmal zweifeln sollten, wenn Sie nicht weiterkommen oder sogar alles hinschmeißen möchten. Dieses Buch soll Ihnen Mut machen: Mut, einen oft nicht ganz einfachen und manchmal schmerzhaften, aber immer wieder auch fröhlichen, erleichternden, klärenden und (be)lohnenden Weg zu gehen, der ganz Ihr eigener ist – und bei dem Sie sich besser als je zuvor kennen lernen werden.

*Spaß, Mut  
und Vertrauen*

*»Was immer du meinst oder glaubst, tun zu können, beginne es.  
Handeln enthält Magie, Anmut und Kraft.«  
(Johann Wolfgang von Goethe,  
deutscher Dichter)*

*»Fangen Sie an zu schreiben – heute ist der beste Tag dafür.«  
(Stefan Schwidder)*

## Erste Überlegungen

**In diesem Kapitel möchte** ich mit Ihnen über einige Dinge nachdenken, die vor oder über dem autobiographischen Schreiben stehen. Wenn Sie es gar nicht mehr erwarten können, gleich loszuschreiben, dann lesen Sie einfach direkt im nächsten Kapitel weiter. Kommen Sie später aber noch einmal hierher zurück – eine kurze Beschäftigung mit den folgenden Punkten wird für Sie selbst und Ihr Schreiben wichtig sein.

### *Es ist IHR Leben*

»Biographie« bedeutet wörtlich »Lebensbeschreibung«. Sie be-schreiben also Ihr Leben und lernen so zunächst einmal sich selbst kennen. Zugleich verstehen Sie aber auch Ihre Mitmenschen und Ihre Zeit besser. Tagebücher und persönliche Aufzeichnungen erfüllen in dieser Hinsicht einen sehr ähnlichen Zweck – sie helfen, uns selbst besser zu verstehen: Die eigenen, oft ungeordneten Gedanken und Befindlichkeiten werden bewusst formuliert und damit ans Licht geholt, bearbeitet, geklärt. Schon indem Sie verständliche, im weitesten Sinne grammatikalisch einwandfreie Sätze formulieren, zwingen Sie sich – positiv gemeint – diffuse Gedanken zu ordnen, zu strukturieren. Diese Selbsterfahrung stellt einen großen Schritt dar hin zu einem neuen Selbstgefühl und einem fast wörtlich zu verstehenden Selbst-Bewusstsein. Wenn Sie sich schreibend Ihrem Leben nähern, gewinnen Sie am Ende dieser einmaligen Reise einen unermesslichen, mit nichts aufzuwiegenden Schatz: sich selbst. Wege und Möglichkeiten öffnen sich, geben den Blick frei auf das, was oft fest und tief im Unterbewussten versteckt ist.

### *Bewegung*

Dinge zu klären, sich ihrer bewusst zu werden, führt natürlich auch zu einer Reinigung, einer Erleichterung (da steckt das Wort »leicht« drin!): Wenn wir unser Leben beschreiben, schreiben wir uns damit eine Last von der

Seele weg, die Schwere landet auf dem Papier. Nehmen Sie einfach einmal die beiden Vorsilben von be- und weg-schreiben, schon zeigt sich Ihnen die ganze Bedeutung dieses Vorganges: »be« und »weg« ergibt »beweg-en«. Durch autobiographisches Schreiben bewegt sich etwas – Ihr Leben, auch in der Gegenwart, verändert sich. Durch die Klärung der Vergangenheit wird Gegenwart und Zukunft erst möglich: Fehler müssen nicht noch einmal gemacht werden, wenn sie als solche erkannt sind. Sie können vielleicht Situationen, Einstellungen und Handlungen, die Sie schon lange ändern wollten, besser einschätzen und dann ändern. Abstrakte Werte wie Glück und Freude, Trauer und Schmerz nehmen auf einmal ein deutliches Gesicht an, tauchen in Bildern des eigenen gelebten Lebens auf – und ermöglichen auf diese Weise, das noch vor uns Liegende wesentlich konstruktiver und einfacher angehen zu können. In dieser Bewegung steckt natürlich auch der Begriff »Weg« mit drin, und damit die alte Weisheit: Der Weg ist das Ziel.

Durch autobiographisches Schreiben räumen Sie in der Seele auf: Wir alle wissen, wie befreiend Entrümpeln und Saubermachen sein kann, das Trennen von alten Dingen, die uns nur noch im Weg herumstehen, auf dem Dachboden gehortet werden oder als Ballast empfunden werden. Sie sortieren aus, schaffen Frei-Räume, die wieder gefüllt werden können, ohne, dass Altes den Weg versperrt. Stellen Sie sich einfach vor, dass jeder Mensch ein Gefäß ist, in das immer mehr hineingelegt wird und hineinfließt. Von Zeit zu Zeit muss ein Ventil geöffnet werden, damit es nicht überläuft. Manchmal fotografieren Menschen Dinge, bevor sie sie wegwerfen oder weggeben – als Erinnerung, die aber jetzt keinen Raum mehr versperrt. Genau so halten Sie beim Schreiben Ihre Lebensgeschichte auf dem Papier fest: Sie fließt aus diesem Ventil heraus, sortiert sich und versperrt Ihnen nun nicht mehr den Blick auf andere oder neue Dinge.

*Aufräumen*

Dieses Aufräumen hat nicht nur Auswirkungen auf Sie selbst, sondern auch auf die Menschen in Ihrer Umgebung.

*Für Sie und andere*

Lange, bevor die Menschen schreiben konnten, gaben sie ihre Erfahrungen und Erlebnisse mündlich an die Nachkommen weiter: Auch sie räumten damit auf. Nun sitzen wir heute nicht mehr um ein Höhlenfeuer herum, und auch das Erzählen daheim im Wohnzimmer im Kreis der Familie findet nur noch sehr selten statt. Gerade deshalb ist die moderne Form des Erzählens – die Weitergabe der eigenen Lebensgeschichte in Form einer Autobiographie – immens wichtig. Denn es lässt sich beobachten, dass immer noch und immer mehr Kinder und Enkel an der Lebensgeschichte ihrer Eltern oder Großeltern, dass Menschen an den Lebensgeschichten anderer interessiert sind.

Das beweist auch die Fülle an Biographien, die uns in immer größerem Umfang von den so genannten Prominenten vorgesetzt werden und zum Teil reißenden Absatz finden. Zufall? Wohl kaum. Außer, wenn man das Wort im Sinne von »zufallen« versteht – dass uns allen nämlich jene Dinge zufallen, die genau zu unseren eigenen Bedürfnissen und Wünschen passen. Wer hat nicht schon einmal voller Neugier über das Leben, Lieben und Leiden jener gelesen, die uns täglich in der glitzernden Medienwelt umgeben? Das ist – unabhängig von Qualität, Seriosität und persönlichem Geschmack – wichtig, spiegeln diese Darstellungen doch grundsätzlich nur unser eigenes Leben, zeigen sie doch auch nur, dass es sich dabei um Menschen handelt mit exakt den gleichen Gefühlen, Hoffnungen, Irrtümern und Fehlern, wie wir sie von uns selbst kennen.

*»Poesie tritt oft durch das Fenster der Unwesentlichkeit herein.«*  
(Mary Caroline Richards,  
amerikanische Künstlerin und Dichterin)

### *Selbst-Bewusstsein*

Der Nachteil an diesen Glitzerbiographien ist, dass sie oft den Blick für jene wichtigen Momente verstellen, die unsere eigene Biographie ausmachen, da sie uns eine in Teilen künstlich erzeugte Scheinwelt vortäuschen. Viele Menschen haben daher die (völlig unberechtigte) Scheu, sich selbst die ganz natürliche Bedeutung zuzumessen,

dem eigenen Leben einen entsprechend wichtigen Raum zuzugestehen. Machen Sie sich spätestens jetzt ganz klar: Jedes Leben ist einzigartig und daher uneingeschränkt wert, in seiner ganzen aufregenden, reichen und einmaligen Bandbreite gezeigt zu werden. Das Leben eines Bergarbeiters birgt genauso viele Geschichten, die faszinierend, lustig oder spannend sind und nicht vergessen werden dürfen, wie das einer Hausfrau, eines Börsenmaklers oder einer Astronautin. Nicht jene Taten sind nämlich »groß«, die uns täglich vorgeführt werden, sondern die, die menschlich sind: die Bewältigung von Herausforderungen, die Irrtümer und Erfahrungen, die Wünsche, Sehnsüchte und Hoffnungen, die Freuden und das Leid, die uns form(t)en. Alle Menschen stellen sich schließlich die gleichen Fragen: Wer bin ich – und warum bin ich zu der Person geworden, die ich bin? Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Was habe ich gelernt, welches Wissen habe ich mir angeeignet? Wie bin ich im Boden verankert – und wo haben diese Wurzeln ihren Ursprung? Sie geben sich mit dem autobiographischen Schreiben selbst eine kleine Bühne – und spüren dadurch, dass Sie eine Bedeutung hatten und haben. Es gehört Mut dazu – Mut, sich und seine innersten Gefühle offen zu legen, auch sich selbst gegenüber. Aber es lohnt sich! Denn ohne, dass Sie ein Gegenüber brauchen wie zum Beispiel beim Briefeschreiben, erhalten Sie Antworten.

Wenn Ihnen Ihre eigene Sprache an manchen Stellen bereits beim Schreiben künstlich, ungenau, unaufrichtig oder umständlich vorkommt, dann kann das Gründe haben, die außerhalb von Stilaspekten liegen. Stellen Sie sich zur Probe folgende Fragen:

- o Kann es sein, dass ich mich einer Erinnerung nicht stellen möchte?
- o Schreibe ich wirklich, was ich denke?
- o Verschweige ich Wahrheiten?
- o Bin ich ehrlich (mit mir)?

**Tipp:**  
**Ehrliche Fragen**

### *Unser Lebensmosaik*

Biographisches Arbeiten ist ernst und heiter – wie das Leben selbst. Wir dürfen beides berücksichtigen, nur so wird es vollständig. Neben den fröhlichen Erinnerungen sind nämlich gerade die individuellen Krisen und ihre Überwindung interessant: Sie stellen in jedem Leben entscheidende Reifeprozesse dar. Blicken Sie zurück: Sie werden feststellen, dass Sie besonders durch die schwierigen Momente gewachsen sind; denken Sie zum Beispiel an Trauerbewältigung oder den Umgang mit Verlust. Niemand ist unfehlbar, manchmal bedarf es mehrerer Anläufe – aber mit jedem lernen Sie Neues, können mit vergleichbaren Situationen, die Ihnen im weiteren Verlauf Ihres Lebens begegnen, besser umgehen. Mit zunehmender Anzahl von Lebensjahren wächst unsere Erfahrung, unsere Reife, unser Wissen. Mit jedem Irrtum, mit jeder geglückten Handlung wachsen wir innerlich. Führen Sie sich diese Wahrheit deutlich vor Augen und zeigen Sie auf diese Weise Ihren Standpunkt: Hier stehe ich, so bin ich, so war ich, oder auch sinnreich: so »wahr« ich. Nehmen Sie Ihre Wahrheit so, wie sie ist!

Ich möchte Ihnen noch einen letzten Aspekt nahe legen: Geschichte erhält durch autobiographisches Schreiben ein Gesicht – oder besser gesagt: Tausende, unzählige verschiedene Gesichter, nämlich genau so viele, wie Menschen ihre Biographien schreiben. Abstrakte Abläufe, historische Ereignisse, gesellschaftliche Strömungen und Entwicklungen – sie alle werden begreifbar und verständlich, weil sie sich aus den einzelnen Menschen zusammensetzen, durch das persönliche Erleben und Erinnern erst sichtbar werden. Mit jeder Autobiographie wird Zeitgeschichte verständlicher, werden Toleranz und Verständnis möglich, können Vorurteile ein Stück weit abgebaut werden. Auch durch Ihre ganz persönliche Geschichte. Das alleine ist Grund genug zum Schreiben.

## Grundsätze autobiographischen Schreibens

**Wenn Sie autobiographisch** schreiben wollen, sollten Sie einige grundsätzliche Überlegungen anstellen, die Ihnen den weiteren Schreibweg erleichtern und das Gesamtbild Ihrer Biographie im wahrsten Sinne des Wortes verbessern. Bereits mit dem ersten Wort können nämlich Fallstricke, Sackgassen und die Gefahr von »Eigentoren« auftauchen – umgehen und vermeiden Sie sie, indem Sie sich vorab bestimmte Dinge bewusst machen!

Es geht für Sie nicht um den Literatur-Nobelpreis! Lassen Sie sich Zeit mit Ihrem Schreiben und setzen Sie Ihre Erwartungen an sich selbst nicht zu hoch an. Niemand verlangt von Ihnen, dass Sie eine in allen Details perfekte Autobiographie abliefern. Bleiben Sie fröhlich und entspannt! Und seien Sie ehrlich – wenn Sie aufrichtig mit sich selbst und anderen gegenüber sind, können Ihre Geschichten gar nicht langweilig werden. Machen Sie sich immer wieder klar, dass Sie nur dann gut schreiben können, wenn Sie mit Spaß und Leidenschaft bei der Sache sind – und nicht mit Druck. Wenn Sie die ersten Stunden Geigenunterricht nehmen, können Sie auch nicht gleich ein Konzert mit den Philharmonikern geben. Aber Sie können irgendwann sehr wohl einen gelungenen Musikabend für Ihre Familie und Freunde gestalten. Und zwar mit Freude und einem guten Gefühl im Bauch.

*Weg mit den Erwartungen*

Eine der grundlegendsten und wichtigsten Regeln für Ihr gesamtes autobiographisches Schreiben: Sie wollen IHR Leben erzählen, also wählen Sie auch Ihren ganz persönlichen, zu Ihren Erinnerungen und Ihrem Charakter passenden Ton! Versuchen Sie nicht, andere Schreibende zu imitieren – seien es Bekannte, Freunde, Schreibgruppenteilnehmer

*Finden Sie Ihre eigene Sprache*

oder »echte« Autoren. Fragen Sie sich bei jedem Satz Ihrer Texte: Würde ich, wenn ich die Geschichte einem Freund oder einer Bekannten erzähle, wirklich solche Formulierungen wählen? Vermeiden Sie eine gestelzte Sprache, die besonders literarisch oder originell wirken soll. Sie tut es nicht, im Gegenteil. Stellen Sie sich beim Schreiben vor, dass Sie inmitten einer großen Schar neugieriger Zuhörer sitzen und aus Ihrem Leben all jene Geschichten berichten, die Ihnen in diesem Moment einfallen. Lassen Sie sich von Ihren eigenen Gedanken und Assoziationen führen und vertrauen Sie auf den Fluss Ihrer Sprache. Wenn die Texte fertig sind, dürfen Sie sie natürlich glätten, indem Sie kleinere sprachliche Korrekturen vornehmen und alles sortieren. (Mehr dazu in den Kapiteln »Handwerkliches«, »Aufbau« und »Überarbeiten«).

#### *Hören Sie sich zu*

Ein praktischer Tipp: Wenn Sie bereits die ersten Geschichten geschrieben haben, dann lassen Sie sie sich vorlesen. Falls gerade niemand da ist, der das übernehmen könnte, sprechen Sie sie auf eine Kassette. Hören Sie sich in beiden Fällen selbst zu und notieren Sie, was an dem Gehörten so klingt, als ob Sie es so normalerweise nicht gesprochen hätten. Sie entdecken Holperer und Wiederholungen. Durch das laute Vorlesen fühlt sich das Geschriebene darüber hinaus einfach besser an und bekommt eine neue, eigene Qualität. Wissen Sie, was Sie feststellen werden? Einfache, klare Sätze hören sich am besten an ...!

#### *Haben Sie Mut zur Lücke*

Versuchen Sie nicht, Ihr Leben lückenlos und in allen Einzelheiten aufzuschreiben – das geht schlicht und ergreifend nicht. Außerdem führt es schnell zu einer Überfrachtung, die weder Ihnen selbst noch jenen gefällt, die Ihre Geschichte lesen oder hören. Wenn Sie es dennoch probieren, kann das schnell zu einem Gefühl von Frust und Überforderung führen. Fangen Sie mit kleinen, überschaubaren Schritten an, schreiben Sie das auf, was Ihnen spontan einfällt und zu dem Sie Lust haben. Ideen und assoziative Verbindungen zu anderen Geschichten ergeben sich dann von selbst. (Mehr dazu im Kapitel »Aufbau«.)

Es gibt beim autobiographischen Schreiben keine reine Objektivität. Alles, was Sie erzählen, ist natürlich subjektiv eingefärbt. Das heißt konkret: Es ist Ihre ganz persönliche Sicht der Dinge. Machen Sie sich das klar! Dennoch handelt es sich natürlich im Gegensatz zur fiktionalen Erzählung um eine Wiedergabe von Fakten, von tatsächlich Erlebtem. Und genau das sollen und wollen Sie berichten. Halten Sie sich von Anfang an daran, schließen Sie mit sich selbst eine Vereinbarung: »Ich schreibe meine Geschichte ehrlich und genau so auf, wie ich sie erinnere.« Das erleichtert Ihnen nicht nur den Umgang mit sich selbst: Sie müssen nicht nach Dingen suchen, die gar nicht da sind oder waren – und Ihr Text wird auch wesentlich authentischer. (Mehr zu diesem Thema finden Sie im Kapitel »Dichtung und Wahrheit«.)

*Bleiben Sie bei  
der Wahrheit*

Die Autobiographie ist kein Ort für Rache oder Abrechnungen! (Auch, wenn sie bei den so genannten »Prominenten« manchmal dazu genutzt wird.) Versuchen Sie nicht, Ihre Leser oder Zuhörer bewusst oder unbewusst zu manipulieren, zu missionieren oder auf Ihre Seite zu ziehen. Wenn Sie eine eigene Meinung oder Anschauung zu bestimmten Dingen haben, dann stellen Sie sie auch als Ihre dar und zielen Sie nicht darauf ab, andere zu bekehren, es genauso zu machen. Der erhobene Zeigefinger bringt gar nichts – Sie würden es ja auch nicht mögen, wenn Ihnen jemand seine Meinung ausdrücken wollte. Das geht auch am Sinn Ihrer Autobiographie vorbei: Sie wollen damit ja sich selbst zeigen und nicht andere verändern. Befreien Sie sich ganz von der Vorstellung, dass Ihre Sichtweise auch die der anderen ist. Ist sie nicht. Wenn Sie das verstanden haben, dann lösen sich auch die meisten der vorhandenen Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen in einem flüchtigen Rauchwölkchen auf ... Denken Sie an den Satz des französischen Philosophen und Schriftstellers Michel de Montaigne: »Ich belehre nicht, ich erzähle.«

*Werten Sie nicht*

Ein weiterer Begriff, der zu diesen Überlegungen passt, ist Bescheidenheit. Er mag zwar vielleicht etwas antiquiert

*Bewahren Sie Bodenhaftung*

oder komisch klingen, ist aber sehr wichtig. Wenn Sie etwas Großes erreicht oder geschafft haben, dann seien Sie zu Recht stolz darauf – aber stellen Sie es nicht andauernd in den Mittelpunkt Ihrer Autobiographie. Berichten Sie lieber, was genau geschehen ist, wie der Weg dorthin aussah (und der war bestimmt nicht durchgehend leicht und erfolgreich) und lassen Sie so anderen Menschen die Möglichkeit, Sie zu (er)kennen. Ohne, dass Sie Worte wie »großartig«, »unvergleichbar« oder »echt toll« für sich und Ihre Leistung wählen, können Sie trotzdem das Besondere herausheben, das Sie ausmacht. Und dann wirkt es um so beeindruckender.

#### Übung 1: Rückblick

Schreiben Sie zwei Texte. Im ersten erzählen Sie, was Sie in Ihrem Leben richtig stolz gemacht hat. Und im zweiten, auf was Sie im Nachhinein gar nicht stolz sind. Diese Übung schafft ein gesundes Gleichgewicht ...!

#### *Die Weltgeschichte ist bekannt, nicht aber Ihr Erleben*

Daten und Ereignisse der so genannten Weltgeschichte verbinden uns Menschen: Wir haben die gleichen Dinge erlebt und können auf gemeinsame Orientierungspunkte zurückgreifen. Dennoch sind Erinnerungen stets verschieden, da sie in jedem Menschen unterschiedliche Bilder hervorrufen. Wenn zehn Personen über ein und dasselbe Ereignis berichten, entstehen zehn verschiedene Geschichten. Natürlich haben alle den gleichen Inhalt und Hintergrund – die Bilder werden aber komplett verschieden sein. Und das ist genau richtig so! Erzählen Sie also nur das, was wirklich spannend ist: IHRE Geschichte. Wir alle kennen die Dinge mehr oder weniger, die in der Welt passiert sind, das können wir in Geschichtsbüchern nachlesen oder haben es selbst miterlebt. Natürlich können und sollen Sie sich und Ihre Geschichte in den historischen Zusammenhang stellen, anders geht es ja auch gar nicht, da Sie nicht im luftleeren Raum leben. Stellen Sie aber in den Text-Mittelpunkt, was SIE zu der betreffenden Zeit, während eines bestimmten Ereignisses gemacht, erlebt und gefühlt haben. Das wollen Ihre Leser wissen – und nichts anderes. Wie haben SIE bestimmte Ereignisse

im Krieg und die Kapitulation 1945 erlebt? Wo waren Sie, als John F. Kennedy ermordet wurde? Wie haben Sie den Bau oder den Fall der Berliner Mauer erlebt? Was haben Sie am 11. September 2001 gemacht, als die Flugzeuge ins World Trade Center flogen? Wie haben Sie reagiert?

Sie wünschen eine Bestätigung von prominenter Seite?  
Bitteschön:

*»Denn dieses scheint die Hauptaufgabe der Biographie zu sein, den Menschen in seinen Zeitverhältnissen darzustellen, und zu zeigen, inwiefern ihm das Ganze widerstrebt, inwiefern es ihn begünstigt, wie er sich seine Welt- und Menschenansicht daraus gebildet (...).«*

(Johann Wolfgang von Goethe)

Beschreiben Sie ein öffentliches Ereignis, das Sie in Ihrem Leben berührt hat, zum Beispiel die Mondlandung, eine Fußballweltmeisterschaft, die Teilung Deutschlands – legen Sie aber den Schwerpunkt Ihres Berichts auf Ihr persönliches Empfinden! Wir wollen es durch Ihre Augen sehen: Wie haben Sie diesen Moment erlebt? Wo waren Sie, was haben Sie gerade getan, was haben Sie gefühlt? Welche Folgen hat es für Sie gehabt?

Versuchen Sie danach, andersherum an Geschichte heranzugehen: Beschreiben Sie eine Episode aus Ihrem Familienleben und versuchen Sie, durch Einbeziehen und Erwähnen von zeitgeschichtlichen Dingen (das können Markennamen, Ereignisse, Fernsehsendungen oder Kinofilme, Mode oder Spiele sein) die betreffende Zeit kenntlich zu machen, ohne die Jahreszahl zu nennen. Diese Aufgabe stellt nebenher eine hervorragende Möglichkeit dar, an alte Erinnerungen heranzukommen.

**Übung 2:**  
**Das persönliche Erleben**

**Übung 3:**  
**Zeitkolorit**

#### *Durchleben Sie Ihre Erinnerungen*

Sinn und Ziel autobiographischen Schreibens ist es, in die Wahrheit der eigenen Vergangenheit hineinzugehen und sie durch das erneute Erleben noch einmal zu begreifen, vielleicht sogar zum ersten Mal überhaupt. Nur so wird Ihr Text zu Ihrem Text, nur so bekommt er ein Gesicht, Farbe, Vitalität, Leidenschaft und Emotionalität: eben Leben, Ihr Leben. Bekommen Sie keinen Schreck: Natürlich kann das schmerzhaft sein oder alte Ängste erneut hervorrufen. Aber machen Sie sich immer bewusst, dass Sie sich in der Sicherheit des zeitlichen Abstandes befinden – und in der des Papiers. Zudem ist gerade das erneute Durchleben oft eine hervorragende Möglichkeit, mit alten Ängsten abzuschließen. (Mehr zu diesem – manchmal nicht ganz einfachen Thema – finden Sie im Kapitel »Der Schmerz der Erinnerungen«.)

#### **Zur Ruhe kommen**

Um sich zugunsten der Textstärke und der Lebendigkeit wieder in alte Situationen hineinbegeben zu können, ist Meditation ein gutes Hilfsmittel. Lösen Sie sich zunächst von dem Wort an sich, das manchmal nach »Ich sitze stundenlang auf einem kalten, harten Steinboden und mir tut alles weh, aber ich darf mich ja nicht bewegen« klingt – Meditation, richtig verstanden, ist etwas ganz Wunderbares und Entspannendes. Sie bedeutet nichts anderes, als zur Ruhe zu kommen, die eigene Mitte zu finden, zu entspannen und die Gedankengrütze im Kopf zu beruhigen, die uns unablässig durchwabert. Paul Gauguin hat einmal gesagt: »Ich schließe meine Augen, um zu sehen.« Entdecken also auch Sie Ihre inneren Bilder. Finden Sie Ihren eigenen Weg, wie Sie »meditieren«: Zünden Sie sich eine Kerze an, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, gehen Sie spazieren. Oder setzen Sie sich einfach nur bequem hin und atmen Sie tief durch. Und noch ein Tipp: Stellen Sie sich zur Abwechslung einmal vor, dass Sie wieder ein Kind

sind, schreiben Sie mit den Augen eines Kindes – neugierig und unvoreingenommen, was da so an Bildern in Ihnen emporsteigt. Oft erhalten Sie dadurch Einsichten, die Ihnen auf dem erwachsenen Weg vielleicht nicht gekommen wären.

Finden Sie Ihre innere Mitte, kommen Sie zur Ruhe und wandern Sie in Gedanken in die Vergangenheit zurück. Beschreiben Sie eine Situation aus Ihrer Kindheit mit den Augen eben jenes Kindes, das sie damals waren: Ein Besuch bei den Großeltern, das Spielen in Kriegstrümmern, die Einschulung, eine Urlaubsreise. Benutzen Sie bewusst eine einfache, kindliche Sprache – so, wie Sie damals vielleicht gesprochen haben.

*Jede Stufe der Bildung fängt mit der Kindheit an.  
Daher ist der am meisten gebildete,  
irdische Mensch dem Kinde so ähnlich.*  
(Novalis, frühromantischer Dichter)

#### Übung 4: Der Kindheits- blick

Versuchen Sie neben dem »Hineingehen« in Ihre Geschichte so zu schreiben, als würden Sie die Dinge ganz neu erklären müssen, als wäre nichts (selbst)verständlich, als würden Sie Ihre Leser in eine von Ihnen geschaffene Phantasiewelt mitnehmen und ihnen dort die Ereignisse Ihres Leben zeigen und erklären. Ermöglichen Sie es den Lesern, zu Ihren Geschichten in Beziehung zu treten. Dazu passt der Begriff des »Reporters«: Dieser meist im Zusammenhang mit journalistischer Berichterstattung verwendete Begriff stammt aus dem Französischen von »reporter« – »berichten«. Seien Sie ein Reporter, der die einzelnen Schauplätze des eigenen Lebens noch einmal besucht und allen anderen, die nicht mit Ihnen dort sein konnten, von dem berichtet, was dort zu sehen ist. Je genauer und bildhafter Sie das machen, umso deutlicher können alle anderen Ihr Leben nachvollziehen. Schauen Sie genau hin, gehen Sie

#### *Die Kraft des Details*

achtsam durch Ihre Erinnerungen. Die Details Ihrer Geschichte schaffen Vertrautheit und machen gleichzeitig ihr Leben aus. (Mehr dazu im Kapitel »Handwerkliches«.)

*»Die Fähigkeit, Freude zu empfinden, ist das Geschenk, das man erhält, wenn man aufmerksam ist.«*  
(Julia Cameron, amerikanische Autorin)

## Übung 5: Die Schönheit des Details

Kaufen Sie sich eine Blume, die Sie besonders hübsch finden. Stellen Sie sie vor sich hin, entspannen Sie sich und betrachten Sie sie zehn Minuten lang – staunen Sie, was für einen großen Reichtum an unvorstellbarer Schönheit Sie entdecken werden. Schreiben Sie danach alles im Detail auf, was Ihnen aufgefallen ist. Eine Variante dieser Übung (Nr. 46) finden Sie im Kapitel »Das leere Blatt Papier«.

*»Verkauf deine Klugheit  
und beschaff dir Staunen.«*  
(Rumi, persischer Dichter und Mystiker)

### *Unsichtbar gewordene Erinnerungen und unbekannte Relationen*

Autobiographisches Schreiben ist auch wichtig für die nachfolgenden Generationen: Es ermöglicht ihnen, Vergleiche zwischen der eigenen Lebensgeschichte und der aus früheren Zeiten und Lebensumständen zu ziehen. Relativierungen, Vergleiche und damit einhergehend Verständnis werden möglich: Was war für meinen Vater in einem bestimmten Lebensabschnitt wichtig, was für mich, der ich jetzt genauso alt bin wie er damals? In welchen Verhältnissen sind meine Eltern aufgewachsen, in welchen ich selbst? Und was hat sich andererseits über die Zeit hinweg nicht verändert? Was ist gleich geblieben – erkenne ich eigene Gefühle, Ideen, Träume und Wünsche in den Leben meiner Vorfahren?

Schaffen Sie immer auch Relationen, stellen Sie Bezugsgrößen zur Verfügung: Wie viel waren denn damals 100 Reichsmark wert, als Sie sieben Jahre alt waren? War das viel oder wenig? Was konnte man damals, was würde man heute dafür kaufen können? War Ihre Erziehung streng oder großzügig – vor 50 Jahren und nach heutigen Maßstäben? Erklären Sie immer auch jene Worte, die heute aus verschiedenen Gründen nicht (mehr) allen geläufig sind: Begriffe von Gegenständen, die es nicht mehr gibt, Namen von Orten oder Personen, die nur Sie kennen, Fachbegriffe – wenn Sie zum Beispiel aus Ihrem Berufsleben erzählen. (Lesen Sie hierzu den Beispieltext Nummer 7 im Kapitel »Formen autobiographischen Schreibens«.)

Es ist völlig egal, ob Sie Ihre Erinnerungen nun »Autobiographie«, »Autobiografie«, »Memoiren«, »Erinnerungen« oder noch ganz anders nennen. Halten Sie sich nicht mit Begrifflichkeiten und den damit verbundenen Definitionen auf, die meist nur im literaturwissenschaftlichen Sinne von Interesse sind. Verwenden Sie das Wort, das Ihnen vom Gefühl her am sympathischsten ist und von dem Sie meinen, dass es am besten zu Ihrer eigenen Geschichte passt. Und wenn Sie doch ein wenig in solchen Kategorien denken möchten, dann freuen Sie sich einfach, dass autobiographisches Schreiben die im wahrsten Sinne des Wortes lebendigste Literaturgattung ist.

*Und zum Schluss:  
Schall und Rauch*

## Schreibzeiten, Schreiborte und Schreibhilfen

*»Kleine Taten, die man ausführt,  
sind besser als große, die man plant.«*  
(George Marshall,  
amerikanischer General und Politiker)

**Fangen Sie heute an** mit Schreiben – auch wenn Sie noch nicht wissen, wo das Ganze hingehen soll. Und ich meine das wörtlich: Wenn Ihnen genau in diesem Moment danach ist, dann legen Sie das Buch aus der Hand, setzen Sie sich an den Schreibtisch und schreiben Sie los. Sie können natürlich herzlich gerne auch erst einmal weiterlesen ...

*Schreiben, schreiben,  
schreiben*

Schreiben Sie in der kommenden Zeit parallel zum Lesen, zum Erinnern, zum Strukturieren. Sie werden merken: Es geht auch gar nicht anders – denn nur so erkennen Sie Zusammenhänge, entwickeln Sie Stil und Ausdruck, kommen Sie mit dem Aufbau voran. Warten Sie mit dem Schreiben nicht darauf, dass sich Dinge erst »setzen« und »reifen« – das tun sie sowieso ganz von alleine, quasi nebenbei. Und damit Ihre Texte sich überhaupt weiterentwickeln können, müssen sie natürlich erst einmal (zumindest in Teilen) geschrieben sein. Ich halte nicht viel davon, erst zu beginnen, wenn eine bestimmte Zeitspanne zwischen Ereignis und Aufschreiben liegt. Wozu? Erlebnisse müssen manchmal einfach »raus«, für das Überarbeiten ist später immer noch genug Zeit.

Haben Sie Vertrauen: Ihr Schreiben wird sich entwickeln, genau wie sich Ihre eigene Persönlichkeit entwickelt und Ihr Leben lang entwickelt hat. Tasten Sie sich heran! Ihr autobiographisches Schreiben ist ein Können, ein Dürfen – und kein Müssen. Werfen Sie Sätze wie »Ich bin nicht talentiert genug« oder »Das dauert viel zu lange« am besten jetzt über Bord. Sie sind schlicht und einfach falsch.

## (K)ein Traum

Eine Dame war mit 60 Jahren in den Ruhestand gegangen und wollte sich nun endlich ihren Lebenstraum erfüllen: Klavierspielen. Sie vereinbarte mit einer Lehrerin eine Probestunde – dort merkte sie, wie erstaunlich leicht sich ihre Finger über die Tasten bewegten, wie viel Spaß sie dabei hatte. Dennoch bat sie sich Bedenkzeit aus. Am folgenden Tag rief sie ihre Klavierlehrerin an und teilte ihr mit, dass sie nicht mit Klavierstunden beginnen würde: »Wissen Sie, es gefällt mir ganz wunderbar – aber um das richtig zu können, so wie Sie, vergehen mindestens zehn Jahre, dann bin ich ja schon 70 ...«

Die Lehrerin am anderen Ende der Leitung erwiderte: »Ja, das ist richtig. Und wissen Sie was? Wenn Sie jetzt nicht anfangen mit Klavierspielen, sind Sie in zehn Jahren auch 70.« In der darauffolgenden Woche nahm die Frau ihre erste Unterrichtsstunde und spielt seitdem mit viel Freude jeden Tag Klavier.

Ob Sie Ihre Erinnerungen (zunächst) mit der Hand oder am Computer schreiben, ist Ihre ganz eigene Entscheidung. Probieren Sie aus, was Ihnen mehr liegt! Es gibt kein »richtig« oder »falsch«, weil es Geschmackssache und eine Frage der persönlichen Vorlieben ist. Sie können auch erst einmal alles oder nur Ihre Skizzen handschriftlich verfassen und dann in den Computer eingeben. Der PC hat den unschätzbaren Vorteil, dass die formale Arbeit, die Überarbeitung und die spätere Gestaltung stark erleichtert werden (siehe auch Kapitel »Gestaltung«). Früher oder später werden Sie wohl nicht drum herumkommen, den Text einmal in den PC einzugeben oder eingeben zu lassen.

*Handschriftlich oder  
am Computer?*

Für das erste Festhalten Ihrer Ideen und Erinnerungen, für die ersten Geschichten gilt: Machen Sie es so, wie es sich für Sie am besten anfühlt. Das können Sie ganz einfach an zwei Dingen messen: Am Spaß, an Ihrer Lust – und am Umfang des bereits aufgeschriebenen Materials.

##### *Seien Sie »allzeit bereit«*

Wenn Sie sich ins Schreiben, in Ihre Erinnerungsarbeit begeben haben, dann bringen Sie bei sich bestimmte Dinge ins Laufen. Sie werden sehen, dass plötzlich die Ideen zu fließen beginnen. Haben Sie von nun an immer einen Stift und einen kleinen Notizblock bei sich – denn die Ideen fließen meist genau dann, wenn Sie dies gerade NICHT erwarten. Besonders kurz vor dem Einschlafen, wenn Sie bereits gemütlich eingerollt im Bett liegen, kann es sehr nervig und umständlich sein, wieder aufspringen und zum Schreibtisch im Nebenzimmer rennen zu müssen. Also: Auch (oder gerade) auf dem Nachttisch einen kleinen Block mit Stift platzieren. Zur Sicherheit.

Sie können sich auch ein kleines, preiswertes Diktiergerät anschaffen – solche Apparate eignen sich besser bei Ideen oder Erinnerungen, die ein detailliertes Festhalten erfordern, zum Beispiel Dialoge oder ein ganzer Berg an Ideen, der plötzlich auf Sie »einstürmt« ...

##### *Seien Sie gewissenhaft*

Halten Sie Ihre Ideen unter allen Umständen fest – auch wenn sie Ihnen noch so sicher gespeichert erscheinen. Nichts ist ärgerlicher, als wenn Ihnen eine Idee gekommen ist, Sie sich endlich an eine bestimmte Sache erinnern – und das Ganze ein paar Stunden später vergessen haben. Gerade die Dinge, die wir mit »Ach, das ist so klar, das weiß ich später garantiert noch!« kommentieren (und dann nicht festhalten), sind jene, die am ehesten plötzlich wieder verschwunden sind. Wenn Sie sich also künftig Notizen machen, dann tun Sie sich selbst den Gefallen und formulieren Sie sie bitte auch so, dass Sie hinterher noch wissen, was Sie damit sagen wollten. Übertragen Sie möglichst zeitnah Ihre Stichworte in einen ausgearbeiteten Fließtext!

Und noch etwas: Notieren Sie sich ALLES! Das betrifft auch (oder gerade!) Details, die Ihnen scheinbar zusammenhanglos einfallen. Plötzlich wissen Sie wieder den Namen Ihrer Patentante, den Sie seit Wochen suchen – schreiben Sie ihn auf, auch wenn Sie an der Kasse im Supermarkt stehen. Sie erinnern sich auf einmal wieder ganz deutlich, wie Ihr erstes Fahrrad aussah? Rein damit ins Notizbuch! Sie erkennen wie aus heiterem Himmel, dass sie nicht 1963, sondern erst 1965 in Italien waren? Das Diktiergerät wartet schon!

Welche (Tages-)Zeit ist die beste, um zu schreiben? Und an welchem Ort? Entscheiden Sie auch hier selbst, indem sie ausprobieren, was Ihnen am meisten liegt. Manche Menschen können am besten morgens nach dem Aufstehen schreiben, andere beim Nachmittagskaffee, wiederum andere brauchen die Stille der Nacht, um kreativ zu werden. Einige nutzen die Pausen zwischen zwei Telefonaten oder zwischen Essen und Hausaufgaben der Kinder. Sie werden sehr schnell herausfinden, was für Sie persönlich am geeignetsten ist.

*Wann und wo?*

Neben diesen Schreib-Zeiten ist es wichtig, einen Schreib-Ort zu finden, an dem Sie sich in Ruhe (ungestört!) Ihren Erinnerungen und Ihrer Arbeit widmen können. Das kann Ihr Arbeitszimmer sein – genauso gut aber auch die Küche, der Garten, der Park, ein Café oder der Strand. Auch hier gilt: testen! Schaffen Sie sich einen Ort, den Sie ausschließlich für das autobiographische Schreiben reservieren, den Sie damit innerlich in Verbindung bringen – und Sie werden alleine durch diesen Platz angeregt.

Sie sollten sich beim Schreiben wohlfühlen. Das klingt nicht nur einfach, sondern ist es auch. Stellen Sie das Telefon aus und die Klingel ab, schließen Sie die Tür hinter sich und schreiben Sie. Sagen Sie der Familie und den Freunden, dass Sie diese zwei Stunden (oder wie lange auch immer) für sich ganz alleine brauchen – und für Ihre Erinnerungen. Vielleicht müssen sich die Menschen Ihres

*Innere und  
äußere Ruhe*

Umfeldes erst daran gewöhnen, wenn sie aber merken, dass es Ihnen wirklich wichtig mit Ihrem Vorhaben ist, dann werden sie Sie unterstützen. Vergleichbar wäre eine Diät, die Sie beginnen – nur dass Schreiben in der Regel viel mehr Spaß bereitet. Machen Sie sich immer wieder klar: Es ist wichtig, was Sie da machen, und Sie sollten dem Schreiben genauso viel Respekt und Wertschätzung entgegenbringen wie Gesprächen mit Freunden, familiären Verpflichtungen oder den alltäglichen Aufgaben. Das eine schließt das andere nicht aus – es geht nicht um ein »entweder – oder«, sondern um ein »auch«.

Sammeln Sie sich vor dem Schreiben. Nutzen Sie die ersten Minuten der Schreib-Zeit, um im wahrsten Sinne des Wortes zu sich zu kommen. Denn nur, wenn Sie entspannt sind, können auch Ihre Erinnerungen langsam an die Oberfläche zu Ihnen durchdringen. Sie können probieren, was Sie wollen – wenn Sie gestresst und unter Zeitdruck Ihr Schreiben nebenbei dazwischenschieben, dann ist das Scheitern schon programmiert. Je ruhiger Sie innerlich und äußerlich sind, desto einfacher erinnern Sie sich, desto besser können Sie sich noch einmal intensiv in die zurückliegenden Situationen hineinversetzen – und desto flüssiger schreiben Sie natürlich auch. Seien Sie gut zu sich und zu Ihrer Kreativität, pflegen und respektieren Sie sie und wenden Sie sich ihr freundschaftlich zu.

#### *Gute und schlechte Schreibergebnisse*

Werfen Sie nichts von Ihrem Geschriebenen weg – auch, wenn es Ihnen einfach nur schlecht oder misslungen vorkommt. Legen Sie sich eine Mappe an, auf der »Schlechtes und misslungenes Zeug« steht und sammeln Sie in ihr die entsprechenden Geschichten. Bewahren Sie sie aber unter allen Umständen auf! Das hat zwei Gründe: Erstens können Sie vielleicht Teile davon später noch einmal bestens verwerten, zweitens sehen Sie später anhand Ihrer »alten« Schriften garantiert auch Entwicklungen, Verbesserungen – sowohl, was Ihr Schreiben hinsichtlich Sprache, Stil und Ausdruck betrifft, als auch ein immer weiteres, freierwilligeres Öffnen und Loslassen.

Lesen Sie! Und zwar nicht nur Biographien (die sind immer gut für Ideen und Anregungen), sondern vor allem auch Ihre Lieblingsautoren. Keine Angst – das fördert kein Nachmachen, sondern tatsächlich ein Finden der eigenen Sprache: Wenn Sie mit einem Stil lesend zurecht kommen, dann wird er Ihnen auch beim Schreiben leicht von der Hand gehen. Und lesen Sie konstruktiv – wenn Ihnen ein Buch nicht gefällt, legen Sie es nicht einfach zur Seite. Machen Sie sich die Mühe und überlegen Sie, was GENAU Ihnen daran nicht behagt. Das Gleiche gilt natürlich auch für Ihre Lieblingsbücher: Was ist es, was sie dazu macht?

Sie MÜSSEN nicht schreiben, sie MÖCHTEN schreiben – und das aus tiefstem Herzen. Seien Sie mit Leidenschaft bei der Sache! Lustbetontes Schreiben schafft die besten Voraussetzungen. Wenn Sie in einen »Schreibrausch« geraten – bestens! Nutzen Sie diesen Strom! Andere Schreibsitzungen fallen Ihnen vielleicht nicht ganz so leicht, unterbrechen Sie sie dann einfach auch einmal. Ihre Entwicklung beim Schreiben, Ihr Kreativitätsprozess darf gehegt und gepflegt – und nicht niedergerannt werden. Wenn Sie bei einer Sitzung nur einen einzigen Satz schreiben, der dafür aber brillant ist: herzlichen Glückwunsch! Ich möchte sogar noch einen Schritt weitergehen: Sollten Sie einmal gar nichts zu Papier bringen, sondern einfach nur voller Freude in Erinnerungen schwelgen, dann war diese Stunde äußerst wertvoll.

*Ein lustvolles Schlusswort  
am Anfang*

Und denken Sie daran: Wenn Sie alle zwei Tage eine (!) Seite schreiben, dann ist in einem Jahr Ihre komplette Biographie fertig.

*»Begeisterung ist der nie erlahmende Impuls,  
der uns beharrlich unser Ziel verfolgen lässt.«*  
(Norman Vincent Peale,  
amerikanischer Geistlicher und Autor)

**Tipp:  
Die Schreib-  
verabredung**

Betrachten Sie Ihre »Schreibzeit« als Verabredung. Verabreden Sie sich mit sich selbst – so, als ob Sie sich mit einem guten Freund oder einer guten Freundin treffen würden. Nehmen Sie sich dafür genauso frei wie für einen Kinobesuch oder für Ihren Sport. Schreiben Sie in Ihren Kalender: »Dienstagabend, 19 Uhr« – oder wann immer Sie sich mit sich selbst verabreden wollen – »Schreibtreffen.« Legen Sie genau fest, wie lange das Treffen dauern soll. Halten Sie diese Zeit wie eine wichtige Verabredung ein und lassen Sie nichts dazwischen kommen!

**Tipp: Die  
»Zeitdiebe«**

Für was nehmen wir uns Zeit? Erstellen Sie eine Liste, schreiben Sie eine Woche lang genau auf, wofür Sie wie viel Zeit aufwenden. Was davon kam wirklich aus Ihnen heraus, was haben Sie gerne und freiwillig getan – und was, nur weil es Pflicht war? Wie oft haben Sie Ihren eigenen Wünsche nicht genug Beachtung geschenkt? Sie werden erstaunt sein, wie viele Sachen es in Ihrem Leben gibt, die bei näherer Betrachtung eher nebensächlich erscheinen – und da wollen Sie behaupten, Sie hätten keine Zeit für das so wichtige Schreiben? Integrieren Sie das Schreiben in ihr Leben, dann wird es nach einer Eingewöhnungsphase genauso selbstverständlich wie Fernsehen oder Brötchen kaufen.

## Kleiner Exkurs I: Tunnel und Berg

*»Alle Reisen haben eine heimliche Bestimmung,  
die der Reisende nicht ahnt.«*

(Martin Buber, jüdischer Religionsforscher  
und Religionsphilosoph)

**Autobiographisches Schreiben** und Erinnern ist vergleichbar mit einer Reise, zu der Sie aufbrechen – ohne vorher zu wissen, wo sie Sie entlang führen wird, welche unerwarteten Abzweigungen und Weggabelungen auftauchen und wann und wo Sie schließlich ankommen werden. Manchmal laufen Sie im Eiltempo, manchmal kriechen Sie, und manchmal haben Sie nur einen Wunsch: Möglichst schnell wieder umzudrehen und die Reise gar nicht erst angetreten zu haben.

Das ist alles ganz normal. Schauen Sie auf Ihr alltägliches Leben – und Sie werden keinen Unterschied feststellen können. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle, bevor Sie also richtig »losreisen«, noch einmal Mut machen. Mut, diesen äußerst wichtigen und lohnenden Weg zu gehen, ungeachtet der Durchhänger und Selbstzweifel, die auftauchen können oder sogar schon mit kleinen, fieseren Stimmen in Ihnen rumoren:

- o »Du willst eine ganze Autobiographie schreiben?  
Das schaffst du nie! Das dauert doch Jahre!«
- o »Weißt du eigentlich, wie gefährlich dieser Weg  
vielleicht ist? Was da alles am Wegesrand lauern  
kann ...!«
- o »Du übernimmst dich! Lass es lieber ...!«

Vertrauen Sie mir: Solche zweifelnden Stimmen sind ganz normal – aber sie sind auch genauso schnell wieder weg, wenn Sie sich einfach an die Arbeit machen.

Ich möchte Ihnen die Situation, in der Sie jetzt gerade stecken, mit einem Bild verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, dass Sie während der Reise plötzlich vor einem Berg stehen, der unüberwindbar erscheint. Es kann sogar sein, dass Sie schon gleich am Anfang davor stehen, noch bevor Sie den ersten Schritt unternommen haben. Welche Möglichkeiten haben Sie nun? Sie könnten umdrehen, klar – aber Sie wollen ja schließlich wirklich weiter. Also weiter, nur wie? Sie entdecken eine Tunnelöffnung, in die Sie hineingehen könnten. Oder Sie schauen nach oben und klettern über den Berg hinüber.

Schauen wir uns die beiden letzten Varianten einmal etwas genauer an, zunächst den Tunnel:

Er markiert einen vorgegebenen Weg, dem Sie folgen müssen. Er führt sie auf einer klar vorgegebenen Route durch den Berg hindurch. Es gibt kein Rechts und kein Links, sondern ein fortwährendes Geradeaus – unter der Erde, im Dunkeln, durch einige grelle Neonröhren erhellt. Sie sind abhängig von der Länge des Tunnels, die andere festgelegt haben. Sie haben diese Variante gewählt, weil es der einfachere Weg ist. Sie haben zwar ein wenig Beklemmungen, fühlen sich eingeengt – aber Sie wollen schließlich schnell hindurch, um Ihr vorher geplantes Ziel zu erreichen. Immer wieder schauen Sie ungeduldig nach vorne und warten auf das Licht, das doch endlich einmal kommen müsste ... Auf einmal wird es tatsächlich wieder heller. Sie entdecken das Tageslicht am Ende des Tunnels, treten heraus und sind am Ziel. Dort überlegen Sie, was Sie in den vergangenen Momenten erlebt und gesehen haben.

Wie sieht nun die zweite Variante aus – der Weg über den Berg hinüber?

Wenn Sie sich entschließen, über den Berg zu klettern, mag Ihnen das im ersten Moment beschwerlicher und riskanter erscheinen. Da sollen Sie hoch? In diese Schwindel erregende Höhe? Werden Sie überhaupt einen Weg finden? Welche Klippen und Felsspalten warten auf Sie? Und wie lange werden Sie brauchen? Sie beschließen, trotz dieser Fragen mutig loszuklettern. Bald schon stoßen Sie auf einen dicken Stein, der im Weg liegt. Zuerst wissen Sie nicht, wie Sie ihn umgehen sollen, doch nach einigem Überlegen und Ausprobieren finden Sie eine Möglichkeit – und Sie stellen erstaunt fest, wie leicht das war! Mit ein bisschen mehr Zuversicht steigen Sie weiter Richtung Gipfel. Weitere Umwege erwarten Sie, Sackgassen, aus denen Sie wieder hinausgehen. Zwischendurch halten Sie immer wieder inne und schauen sich um: Mit jedem gewonnenen Höhenmeter eröffnen sich Ihnen neue, großartige Blicke, wenn Sie zurück in das Tal schauen. Das Ziel ist auf einmal gar nicht mehr so wichtig, Sie vergessen es für eine Weile sogar ganz und geben sich nur noch Ihren Eindrücken hin. Sie erreichen auf diese Weise irgendwann den Gipfel – was Sie sehen, hätten Sie vorher nicht für möglich gehalten. Wie klar auf einmal alles vor Ihnen liegt! Und wie winzig die Dinge aussehen, die Ihnen vor Beginn des Aufstiegs so groß erschienen waren! Sie ruhen aus und machen sich voller Freude an den Abstieg, Ihr Ziel vor den Augen.

Sie haben nun beide Möglichkeiten in Gedanken ausprobiert. Sie wissen es natürlich schon: Ihre (fertige) Autobiographie ist das Ziel, Ihre Erinnerungen der Weg. Und nun spüren Sie auch, dass Sie sich selbst entscheiden können, wie Sie an den Berg herantreten: Wählen sie den vermeintlich einfachen, direkten Weg, so werden Sie zwar voraussichtlich schnell(er) am Ziel ankommen, Sie werden sich später jedoch kaum an Bilder Ihrer Reise erinnern. Wählen sie den scheinbar mühsameren Aufstieg, spüren Sie mit jedem Schritt, wie Sie emporsteigen, freier atmen und die unterschiedlichsten Aussichten genießen können. Und wie Sie gerade durch die Bewältigung der »Klippen« (die nun einmal da sind) immer auch ein Stück wachsen.

Vielleicht werden Sie sogar plötzlich überrascht feststellen: Das Ziel liegt ja in Wirklichkeit auf dem Weg zum Gipfel – oder sogar ganz oben ...

Wählen Sie ab jetzt immer die zweite Variante – erklimmen Sie den Berg und lassen Sie sich vom Weg belohnen!

## Übung 6: Phantasiereise

Bevor Sie mit dem Schreiben Ihrer Autobiographie beginnen, begeben Sie sich in Ihrer Phantasie auf diese Reise. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie aufbrechen, weitergehen und plötzlich vor dem ersten Berg stehen. Wählen Sie den Tunnelweg. Dann gehen Sie weiter und erreichen den zweiten Berg. Dieses Mal klettern Sie über ihn hinweg. »Sehen« Sie beide Wege so bildlich wie möglich – achten Sie vor allem auch auf Ihre Gefühle dabei.