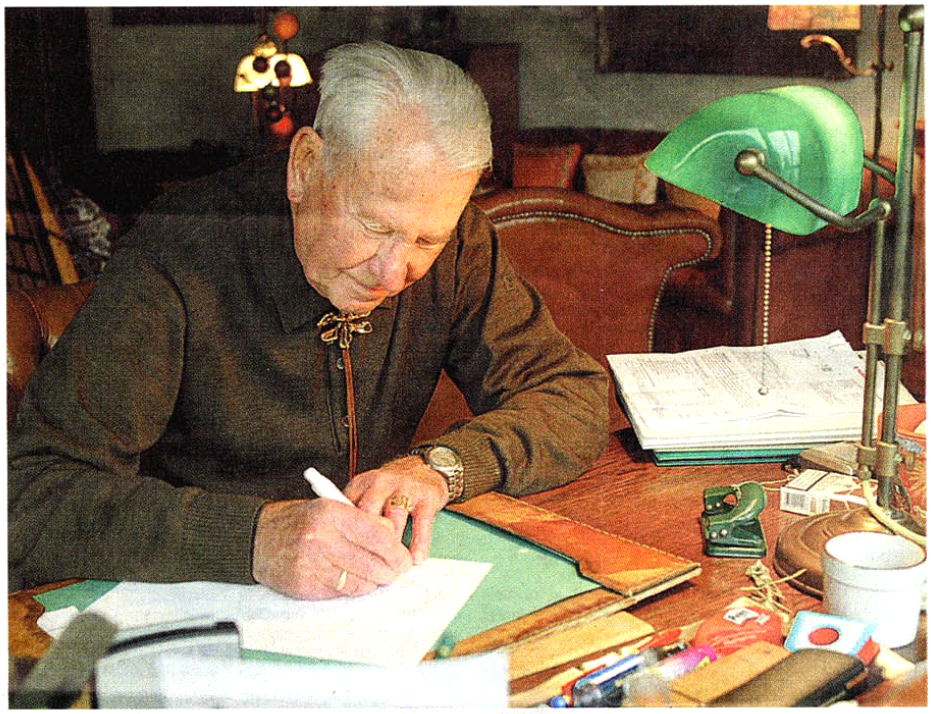
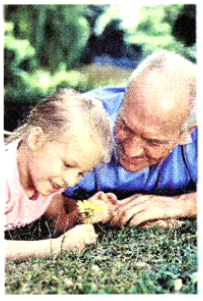
Sein Leben zwischen zwei Buchdeckel packen: Diesen Wunsch hegen viele Menschen, die auf Jahrzehnte voller Erfahrungen zurückblicken. Die eigene Biografie zu schreiben, ist ein spannendes Unterfangen – und eines, das bereichert.

VON CAROLINE WÖRMANN



Rückbesinnung auf das eigene Leben: Während des Schreibens kommen viele Erlebnisse ins Gedächtnis zurück. FOTO: JOKER

Biografiearbeit wird zunehmend auch in Pflegeheimen gemacht. BOD



Seine Erinnerungen an die Enkel weitergeben: Das motiviert viele. DPA

Jetzt ist das „goldene Zeitalter der Biografien", hat Nigel Hamilton, unter anderem Verfasser der Lebensbeschreibungen von John F. Kennedy und Bill Clinton, kürzlich gesagt. Und es stimmt: Weltweit werfen die Verlage in jedem Jahr schätzungsweise rund 10 000 Biografien auf den Markt. Doch es herrscht nicht nur ein Hunger nach Lebensbildern herausragender Gestalten. Immer mehr meist ältere Menschen wollen ihr eigenes Leben schriftlich festhalten – vor allem um ihre Erfahrungen an die Nachkommen weiterzugeben.

Zunächst klingt es eigentlich ganz einfach: Seine Erinnerungen aufschreiben. Doch wer anfängt, konkret über das Verfassen einer Autobiografie nachzudenken, dem stellen sich schnell ziemlich viele Fragen. Wie und wo fange ich überhaupt an? Wie komme ich an meine Erinnerungen heran, auch an jene, die mir spontan nicht einfallen? Gehe ich chronologisch vor oder gibt es andere Möglichkeiten? Ist mein sprachlicher Ausdruck überhaupt ausreichend? Und schließlich auch jene Frage, die das Vorhaben oft schon scheitern lässt, bevor damit begonnen wurde: Ist mein Leben überhaupt interessant genug, um aufgeschrieben zu werden?

Letztere Frage lässt sich einfach beantworten. Jedes Leben ist spannend. Wer genau hinsieht, entdeckt sehr viel mehr berichtenswerte Dinge, als er zunächst angenommen hat. Und: Gerade die „kleinen" Ereignisse und Begebenheiten sind oft spannender Lesestoff.

Andere Menschen haben Angst, sich mit ihren Erinnerungen zu befassen – Angst, dass lange Verdrängtes und Verschüttetes wieder hochkommt und Schmerzen bereitet. Stefan Schwidder, Autor und Mitbegründer des Biografiezentrums, einer Vereinigung deutschsprachiger Biografen, sagt: „Gerade das erneute Durchleben ist oft eine hervorragende Möglichkeit, mit alten Ängsten abzuschließen." Der zeitliche Abstand zwischen dem Erlebten und der Jetztzeit biete dabei eine gewisse Sicherheit. Der 37-Jährige glaubt zudem an die entlastende Wirkung der Biografiearbeit: „Dinge zu klären, sich ihrer bewusst zu werden, führt natürlich auch zu einer Reinigung, einer Erleichterung", sagt er.

Immer wieder, erzählt auch Ronald Decker, der professionell Biografien von Privatpersonen verfasst, höre er von Menschen, die sich mit der eigenen Vergangenheit befassen, den zufriedenen Satz: „Ich lebe mein Leben gerade ein zweites Mal." Den Kindern und Enkeln seine persönliche Geschichte zu hinterlassen – das ist es, was viele Menschen am meisten motiviert, zum Stift zu greifen.

Oder zur Tastatur. Wer anfängt, Erlebtes niederzuschreiben, muss sich entscheiden, wie er die Erinnerungen notiert. Ob man seine Memoiren am Computer oder handschriftlich verfasst, ist Geschmackssache. Leichter wird die spätere Überarbeitung und Gestaltung aber, wenn die Texte am PC eingegeben wurden.

Wer erst mit dem Schreiben begonnen hat, merkt schnell, dass die Dinge ins Laufen kommen. Weil Ideen und Details einem aber oft unerwartet einfallen, empfehlen Biografie-Profis, immer einen Stift und einen Notizblock dabeizuhaben. Wichtig ist auch, feste Schreib-Zeiten einzuplanen, selbst herauszufinden, wann man am besten schreiben kann und das Schreiben als feste Aufgabe in den Tagesablauf einzuplanen. Schwidder: „Wer jeden Tag nur eine Seite schreibt, hat in einem Jahr seine Biografie fertig." Wer Schwierigkeiten beim Aufbau seiner Memoiren oder mit der Sprache hat, für den gibt es inzwischen zahlreiche Hilfsangebote – neben Büchern auch Seminare (*siehe Kasten*).

Der Lebensrückblick – er ist eine Suche nach Identität im Abstandnehmen. Wie viel das Sich-Befassen mit dem eigenen Lebensweg auslösen kann, beschreiben am besten die Worte einer 67-jährigen Frau, die Biografiearbeit betrieb und – kurz vor ihrem Tod – schrieb: „Mein Leben kommt zu Ende, ich hatte meinen Anfang vergessen. Mein Ende führt mich zum Anfang, ich habe mich selbst gefunden, ein letztes Mal ganz."

Biografie: Selbst schreiben lernen oder einen Schreiber engagieren

Es gibt viele Möglichkeiten, seine eigene Biografie in Angriff zu nehmen: Man kann Kurse besuchen, sich Wissen anlesen oder einen professionellen Schreiber beauftragen. Verschiedene Anregungen:

Das **Zentrum für biografisches Schreiben** geht auf die Initiative der Autoren Andreas Mäckler (Foto) und Stefan Schwidder zurück. Sie erreichten damit einen Zusammenschluss deutschsprachiger (Auto-)Biografieschreiber. Das Zentrum mit Sitz in Fuchstal im Landkreis Landsberg am Lech bietet in regelmäßigen Abständen mehrtägige Seminare unter dem Titel „Autor seines Lebens werden – Memoiren schreiben und als Buch gestalten" an. Die Kurse finden in der Akademie des Zentrums in Lohrbach bei Heidelberg statt. Kontakt zum Biografiezentrum unter der Telefonnummer 08243/99 38 46 oder im Internet auf der Seite www.biografiezentrum.de.

Das Kardinal-Döpfner-Haus in Freising hat zum Beispiel ein Seminar-Projekt mit dem Namen **„Lebensspuren"** entwickelt. Die Teilnehmer des Kurses, der erstmals im Frühjahr 2008 stattfindet, fertigen im Laufe des Seminars ihr persönliches Erinnerungsdokument an. Das kann ein Buch mit Bildern und Texten sein, aber auch eine Erinnerungskiste, ein Biografiekoffer, ein Hördokument oder eine CD-ROM. Termine und Preise können beim Bildungszentrum in Freising erfragt werden, Telefonnummer 08161/18 10. Auch einige **Volkshochschulen** haben Biografie-Kurse im Programm. Der **Seminarservice Kramer** in München bietet regelmäßig eine Seminarreise „Biographisches Erzählen und Schreiben" an, der nächste Kurs findet vom 18. bis 24. Mai in Südtirol statt. Nähere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 089/48 41 85. Das **Institut für Angewandte Kreativitätspsychologie (IAK)** wurde 1996 in München gegründet und bietet (089/39 54 71 oder www.iak-talente.de) neben vielen anderen Dingen auch Schnupperwochenenden und Langzeitseminare mit dem Titel „Biographie & Phantasie" an.

Andreas Mäckler ist einer der Gründer des Biografiezentrums. Sein Ziel: „Menschen dabei zu helfen, ihre Lebensgeschichte zu erhalten". MS

Wer sich selbständig dem Thema nähern will, der kann auf **Bücher** zurückgreifen, zum Beispiel das von Stefan Schwidder „Ich schreibe, also bin ich: Schritt für Schritt zur eigenen Biografie".

Auch einige **Unternehmen** bieten inzwischen an, Erinnerungen professionell aufzubereiten, allerdings kostet eine solche Biografie 8000 Euro aufwärts. Bei der **Meandis GmbH & Co. KG** in München-Schwabing läuft das zum Beispiel so ab: Historiker und Journalisten nehmen in entspannter Gesprächsatmosphäre die Erinnerungen des Kunden auf und strukturieren sie. Anschließend stellen sie zusammen mit Mediendesignern die Lebensdokumentation zusammen – klassisch als Buch, oder modern als CD-ROM, oder auch als Videofilm. Nähere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 089/244 10 80 oder im Internet unter www.meandis.de. Die Lebenserinnerungen ihrer Kunden als Buch aufzubereiten bietet auch die Münchnerin Kathrin Schirmer. **„Die Geschichte Ihres Lebens"** heißt das Unternehmen, zu dem man unter der Telefonnummer 089/76 75 99 45 oder im Internet unter www.dgil.de Kontakt aufnehmen kann. wö

„Spaziergang im Sitzen": Ein Zugang zur Geschichte der Menschen

Die Münchner Theaterpädagogin Verena Fink hat eine neue Form der Biografiearbeit für die Altenpflege entwickelt

Eigentlich macht sie Kulturprojekte. Doch vor fünf Jahren erfand die Münchner Theaterpädagogin Verena Fink den „Spaziergang im Sitzen" – eine neue Form der Biografiearbeit für die Bewohner von Altenheimen. Seither ist die 33-Jährige in zwei Häusern der städtischen Tochtergesellschaft „Münchenstift" engagiert – und gewann 2007 den mit 5000 Euro dotierten „Altenpflegepreis".

Es sei ein „Trugschluss, zu glauben, dass alte Menschen jedem Menschen gerne aus ihrem Leben erzählen", sagt Fink. Deshalb ziele ihr „Spaziergang im Sitzen" darauf ab, Tatsachen und Anekdoten aus dem Leben der Heimbewohner mit fiktiven Geschichten zu verbinden. „Ich frage nach einem Ort, einem Protagonisten, einer Stimmung und baue das dann in meine Erzählung ein."

Ihre Besuche – zum Beispiel in St. Maria in Ramersdorf im Osten Münchens – beginnt die 33-Jährige meistens mit Materialien. Sie zeigt dann der Gruppe aus zehn bis 15 Senioren alte Fotos, Schmirgelpapier, Farben oder hält ihnen Gewürze unter die Nase. „Rot erinnert Sie an Lippenstift und eine rote Rose?", fragt Fink dann eine alte Dame. „Sie wünschen sich eine Liebesgeschichte!", sagt Fink. Die alte Frau nickt und kichert. Als Nächstes klärt Verena Fink ab, welche Personen in der Geschichte eine Rolle spielen sollen. Ein Mann darf aus einem Kartenhaufen einen Buchstaben ziehen. „Inge. Isolde", sagt der Mann. „Sind sie Freundinnen?", fragt Fink. Dann beginnt sie zu erzählen. Von zwei Freundinnen, die als Kindergärtnerinnen arbeiten und zusammen wohnen. Dann streiten sie sich, weil eine rote Rose vor der Tür liegt und keine der beiden weiß, für wen sie bestimmt ist. „Manchmal bringen meine Geschichten die Menschen erst zum Erzählen", sagt Fink. Andere Heimbewohner verfolgen die Runde schweigend und erzählen später dem Pflegepersonal en detail von den Geschichten, die Fink sich ausgedacht hat. Wieder andere, berichtet Fink schmunzelnd, machten sich einen Spaß daraus, schwierige Dinge vorzuschlagen. „Dann freuen sie sich diebisch, zu erleben, wie ich etwa die Begriffe Zimt, Zecke, Zollbeamter und Zunder in eine Geschichte bringe."

Verena Fink will die Biografiearbeit in Pflegeheimen fördern. FKN

Von weiteren positiven Auswirkungen berichteten die Münchner Stadträtinnen Brigitte Meier und Angelika Gebhardt (beide SPD). „Pfleger berichten, dass sich die Atmosphäre in den Häusern positiv verändert habe, dass die Bewohner begeistert teilnehmen und auch in der übrigen Zeit miteinander sprechen, was bisher nicht der Fall war." Deshalb wollen Gebhardt und Meier erreichen, dass auch andere Münchner Pflegeheime das Projekt anbieten. Die geschätzten monatlichen Kosten seien mit 200 Euro relativ gering, so die Stadträtinnen.

Primäres Ziel des Projektes ist es, den Heimbewohnern die Möglichkeit zu geben – mal individuell, mal kollektiv – sich zu erinnern. „Biografiearbeit ist etwas sehr Persönliches", sagt Fink. Dass aus den eigenen Erlebnissen und Erinnerungen neue Geschichten werden, stärke das Selbstbewusstsein der alten Menschen, ermögliche Augenblicke des Glücks.

Wenn es nach Fink geht, sollte der Biografiearbeit in Alten- und Pflegeheimen mehr Gewicht gegeben werden. „Bisher wird relativ wenig Biografiearbeit betrieben", sagt sie. Meistens beschränke sich die Akte der Bewohner auf das sogenannte Stammblatt. Und dort werden nur wenige Fragen wie jene nach dem früheren Beruf oder Geburtsort geklärt.

Fink entwickelt ein Fortbildungskonzept für andere Heime

„Viele Seniorenheime sehen den Wert dieser Arbeit nicht", glaubt Fink. Dabei kann auch das Heimpersonal von der Arbeit profitieren. Wenn die Ergebnisse der „Spaziergänge im Sitzen" an die Pfleger weitergegeben werden, sie von bestimmten Erfahrungen im Leben der Pflegebedürftigen wissen, können sie ganz anders auf sie eingehen.

2007 hat Verena Fink für ihr „wegweisendes und vorbildliches Beispiel kontinuierlicher Biografiearbeit" den „Altenpflegepreis" gewonnen, den die Fachzeitschrift „Altenpflege" in jedem Jahr vergibt. Die 5000 Euro Preisgeld will die Theaterwissenschaftlerin verwenden, um ihre Arbeit in der Altenpflege voranzubringen: Sie plant, Materialien zu erstellen und ein Fortbildungskonzept zu entwickeln, damit auch andere Seniorenheime ihre Arbeitsweise anwenden können.

Auch den Austausch zwischen den Generationen will die Münchnerin fördern. Mit einem Projekt, bei dem Kinder und Senioren erzählen und interagieren. Ausprobiert hat sie das bereits einmal. Und sie sagt: „Uns Menschen fehlt doch etwas, wenn wir Erfahrungen nicht mehr mündlich erzählt bekommen."

CAROLINE WÖRMANN