



Biographie-Arbeit (Teil 1):

Die eigene Biographie schreiben Von der Kunst, sich selbst zu erfinden

Der deutsche Dichter Friedrich Maximilian von Klinger hat einmal gesagt: „Ein jeder Mensch hat seine Geschichte, die es wert ist, gekannt zu sein.“ Dies ist eine der wichtigsten Überlegungen beim autobiographischen Schreiben – die nichts mit Egomane, Selbstüberschätzung oder Profilierungssucht zu tun hat, sondern mit dem ganz normalen Wunsch, das eigene Leben anzuschauen, „schöne“ Momente noch einmal zu erleben und aus „schlechten“ Erkenntnisse für Gegenwart und Zukunft zu gewinnen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um das ganze Leben handelt, das man betrachtet, oder nur um Ausschnitte wie Urlaubserinnerungen oder „Beziehungskisten“.

„Ist mein Leben überhaupt interessant genug, um aufgeschrieben zu werden?“, ist eine der am meisten gestellten Fragen von Menschen, die (ja immerhin freiwillig) in meinen Seminaren sitzen. Die eindeutige Antwort hier gleich am Anfang: 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. Viele der vermeintlich „unscheinbaren“ Begebenheiten sind in Wirklichkeit spannendster Lesestoff.

Eine weitere Frage, die in der Regel immer wieder gleich am Anfang auftaucht: „Wie fange ich überhaupt an? Wie strukturiere ich das Ganze?“ Meine Antwort: Kümmern Sie sich zunächst einmal überhaupt nicht um die Struktur. Sie wird sich ergeben. Fangen Sie heute an mit dem Schreiben – auch wenn Sie noch nicht wissen, wo das Ganze hingehen soll.

Haben Sie Mut zur Lücke

Autobiographisches Schreiben ist exemplarisches Schreiben. Versuchen Sie nicht, Ihr Leben lückenlos und in allen Einzelheiten aufzuschreiben, das geht schlicht und ergreifend nicht – und ist auch gar nicht Sinn der Sache. Schreiben Sie in sich abgeschlossene, kurze Geschichten auf, die sofort „da“ sind. Überlegen Sie nicht lange – schreiben Sie das auf, was Ihnen spontan einfällt. Wenn zehn oder fünfzehn solcher Geschichten entstanden sind, schauen Sie sie nach Gemeinsamkeiten durch. In einigen finden Sie vielleicht ein gemeinsames Thema: eine Person, ein Ort, gleiche Umstände, eine bestimmte Zeitspanne – schon mal ein gutes Zeichen, dass dieses Thema eins Ihrer „Lebens-Themen“ ist! Da können völlig unerwartete Varianten entstehen – von der Kochbiographie über „besegelte“ Länder bis hin zu den eigenen Haustieren habe ich schon alles als strukturgebendes Merkmal erlebt. Eine Teilnehmerin, eine attraktive Enddreißigerin, war in ihrem bisherigen Berufsleben viel gereist. Sie entschied in einem meiner Seminare: „Ich schreibe meine Biographie anhand der Bahnstrecken und der Männerbekanntschaften, die ich gemacht habe. Köln – Hamburg; Jens, München – Berlin: Andreas, und so weiter.“ Ich hoffe, sie hat auf diese Weise tatsächlich ihre Biographie geschrieben – was für ein genialer Einfall!

Weg mit den Erwartungen

Ob Männer, Haustiere oder Kochrezepte: 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. 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 Spaß und einem guten Gefühl im Bauch.

Finden Sie Ihre eigene Sprache

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! 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, eher 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.

Ein praktischer Tipp: Wenn Sie bereits die ersten Geschichten geschrieben haben, dann lassen Sie sich diese vorlesen. Falls gerade niemand da ist, der das übernehmen könnte, sprechen Sie sie auf eine normale 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 ...!

Bleiben Sie bei der Wahrheit

Wir denken normalerweise, dass eine „Autobiographie“ die Tatsachen wiedergibt – nach bestem Wissen und Gewissen. Und genau da liegt der Haken: Es gibt nichts Subjektiveres als die eigene Erinnerung. Objektivität? Überall vielleicht, aber nicht in der Autobiographie. Das heißt konkret: Sie beschreiben Ihre ganz persönliche Sicht der Dinge. Machen Sie sich das klar! 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 mehr oder minder verschieden sein. Sie selbst erfinden sich im Akt des Erinnerns immer wieder neu – aber seien Sie beruhigt: Die menschliche Psyche hat das Ganze so eingerichtet, dass wir es in der Regel gar nicht merken ...

Konkret: Schließen Sie mit sich selbst eine Vereinbarung. „Ich schreibe meine Geschichte ehrlich und genau so auf, wie ich sie erinnere.“ Ihre Verantwortung als Autor/in Ihres eigenen Lebens liegt darin, das Erinnerte so getreu wie möglich wiederzugeben, ohne bewusst zu verfälschen. Und machen Sie sich klar: So, wie heute Ihre Erinnerung aussieht, wird sie in zehn oder zwanzig Jahren wahrscheinlich nicht aussehen. Genau wie das Leben ist die Erinnerung daran ein sich ständig wandelnder Prozess.

Werten Sie nicht

Die Autobiographie ist kein Ort für Rache oder Abrechnungen! (Auch, wenn sie bei den so genannten „Prominenten“ manchmal dazu genutzt wird.) Das geht völlig 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. Denken Sie an den Satz des französischen Philosophen und Schriftstellers Michel de Montaigne: „Ich belehre nicht, ich erzähle.“

Ein weiterer Begriff, der zu diesen Überlegungen passt, ist die fast schon antiquiert wirkende „Bescheidenheit“ – ich mag „Demut“ lieber: 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.

Die Kraft des Details

Versuchen Sie 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. 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/e Reporter/in, der/die 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. Und je genauer und bildhafter Sie das machen, umso deutlicher können alle anderen Ihr Leben nachvollziehen.

„Show, don't tell“

Erklären Sie nichts, sondern zeigen Sie es uns! Es soll bei Ihren Geschichten „Kino im Kopf“ entstehen – beschreiben Sie alles möglichst konkret, bildhaft und anschaulich. Die wichtigsten Regeln für kraftvolles, anschauliches, bildhaftes Schreiben:

- Vermeiden Sie „einfache“ Formulierungen („es ist schön“, „es war gut“ etc.) und gängige Redewendungen („das Tanzbein schwingen“, „Drahtesel fahren“). Sie können es mit Ihren eigenen Worten viel besser – und kommen so der eigenen Sprache ein Stück näher!

- Lassen Sie Ihre Sinnesorgane mitspielen: Wie genau riecht etwas? Wie gemütlich fühlt sich das weiche Sofa an? Wie schmeckt Ihr Lieblingsessen? Wie hell ist etwas? Wie groß? (Be)schreiben Sie konkret und benutzen Sie treffende, originelle Vergleiche.
- Schildern Sie detailliert, wenn etwas wichtig ist – und seien Sie großzügig bei beschreibenden Passagen. Denken Sie dabei an Filmsequenzen und ihre Einstellungen (von der Totalen zur Nahaufnahme). Sie können damit Akzente setzen!
- Wechseln Sie längere Sätze (Beschreibungen, Hintergründe) mit kürzeren ab (Spannung, Action). Bitte keine langen Schachtelsätze konstruieren – oder Nebensätze in Nebensätzen in Nebensätzen! Oberstes Ziel ist Verständlichkeit.
- Benennen Sie genau, welche der beschriebenen Personen handelt! Benutzen Sie die Aktiv-Form, vermeiden Sie das Passiv (und natürlich ebenso die Wörtchen „man“ oder „jemand“) – Ihre Texte werden dadurch viel kraftvoller.
- Verben, Verben, Verben („Tätigkeitswörter“ = „Königswörter“)! Außerdem: Setzen Sie Adjektive sparsam ein (wenn überhaupt: keine wertenden, höchstens beschreibende) und vermeiden Sie aufwändige und störrische Nominalkonstruktionen (also eine Aneinanderreihung von Hauptwörtern).
- Entscheiden Sie sich zunächst für eine Zeitform. Also: Benutzen Sie entweder Gegenwart (Präsens; wirkt „wie mittendrin“) oder die einfache Vergangenheit (Imperfekt/Präteritum; hat eher Erzählcharakter). Wenn Sie bei der Verwendung sicher sind, dann fangen Sie an zu variieren und auszuprobieren. Ausnahmen: Rückblenden, „Träume“, Rahmenhandlung.
- Vermeiden Sie Fremd- und Fachworte, eine gestelzte Sprache sowie zu viele (durch deutsche Worte leicht ersetzbare) Anglizismen. Die Ausnahmen bilden hier Dialoge und direkte Rede: Da können (sollen!) Ihre Personen reden, wie ihnen der Schnabel gewachsen ist!

Tun Sie sich einen Gefallen

Bitte beherzigen: Wenn Sie mit dem autobiographischen Arbeiten beginnen, dann schreiben Sie zunächst jene Erinnerungen auf, an die Sie sich gerne erinnern. Das hat nichts mit Verdrängung zu tun (die anderen kommen ohnehin früh genug). Es gibt dafür zwei Gründe: Zum einen stehen Sie durch die positiven Erinnerungen auf einer sehr viel festeren Basis, von der aus Sie weiterschreiben und eben

auch den schmerzhaften Erinnerungen begegnen können. Zum anderen fällt es uns naturgemäß sehr viel leichter, über angenehme Dinge zu schreiben. Wenn Sie also zu früh in die dunklen Seiten Ihres Lebens eintauchen, ist die Gefahr einer Schreibblockade nicht unwahrscheinlich. Und dann liegt der Trugschluss nah, dass Sie generell nicht schreiben können. Was aber gar nicht stimmt.

Die Zeit, um zu schreiben, ist JETZT

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

Stefan Schwidder

Zum Autor: Stefan Schwidder lebt und arbeitet in Hamburg als Autor und Dozent für Kreatives Schreiben. Er veranstaltet Seminare und Schreibreisen und leitet gemeinsam mit seinem Kollegen Dr. Andreas Mäckler das Biographiezentrum. Siehe auch: www.schoener-schreiben.de + www.biographiezentrum.de



Über das Schreiben von fremden Biographien (Auftragsbiographien) geht es in der Juni/Juli-Ausgabe der *Federwelt*.

Vorlesen für Fortgeschrittene

Ein Rezitationskurs von Michael Rossié

Folge 9: Schwierige Wörter

Jeder Sprecher kennt Wörter, bei denen er sich verhaspelt. Dummerweise sind es für jeden Menschen andere. *Defibrillator* ist wahrscheinlich für alle schwierig, genauso wie *nicaraguanisch* oder die *Desoxyribonukleinsäure*. Daneben gibt es aber noch individuelle Schwierigkeiten: Was für den einen schwer ist, ist für den anderen leicht.

Sie können versuchen, diese Wörter zu vermeiden. Dann kommt Ihr Held eben nicht aus *Massachusetts*, sondern aus *Ohio*. Aber um *Regisseur*, *epileptisch* oder *Authentizität* werden Sie unter Umständen nicht herumkommen.

Die schlechteste Lösung wäre es jetzt, das Wort zur Übung ständig zu wiederholen. Wenn Sie fünfzig Mal *Authentizität* gesagt haben, dann hört sich das Wort komisch an, ganz davon abgesehen, dass Sie die Angst vor dem Wort gerade mitgelernt haben. („Gleich kommt es! Noch vier Wörter ...“ – und schon verhaspeln Sie sich.)

Am einfachsten ist es, aus dem Wort eine so genannte „sinnentleerte Übung“ zu machen, so dass Sie üben können, ohne an das Wort erinnert zu werden. Sie ersetzen bei dem schwierigen Wort alle Vokale durch ein „i“, also zum Beispiel *Rigissir*. Und das gehen Sie jetzt mit allen Vokalen durch: *Rigissir*, *Regesser*, *Ragassar*, *Rogossor*, *Rugussur*, *Rägässar*, *Rögössör*, *Rügüssür*, *Reigeisseir*, *Reugeusseur*, *Raugaussaur*. Das klingt sehr nach den drei Chinesen mit dem Kontrabass, und es empfiehlt sich, die Übung nicht im Beisein nichts ahnender Zuhörer zu machen. Doch die Übung ist sehr wirkungsvoll. Dreimal *Itintiztit* oder *tschichisch* mit allen Vokalen durchgesprochen, und das Wort fällt Ihnen nie mehr schwer.

Schreiben Sie außerdem schwierige Wörter mit Bindestrichen. Steht in Ihrem Manuskript statt *intracytoplasmatisch* *intra-cyto-plas-matisch*, ist das viel leichter zu lesen. Also *Streich-holz-schäch-tel-chen* und *Kern-spin-to-mo-graph*. Und noch was: Schreiben Sie schwierige Wörter so auf, wie Sie sie aussprechen: aus *echauffieren* wird *äschhoffieren*. Also heißt es *Ohr-Erkenschwick*, *Gido* und *Bill Gehts*.

Jemanden gut zu unterhalten, ist eine Frage der richtigen Vorbereitung!

Michael Rossié im Internet: www.sprechertraining.de