

Expedition in die eigene Erinnerung

Wer seine Lebenserinnerungen aufschreibt, begibt sich auf eine Abenteuerreise zu sich selber. Ob ganz klassisch als Buch oder ganz modern im Internet: Das Eintauchen in die eigene Vergangenheit lohnt sich.

Von Annegret Honegger

Was bleibt von mir, wenn ich einmal nicht mehr bin? Je mehr Lebensjahre man hinter

sich hat und je weniger vor einem liegen, desto grösser wird vielleicht der Wunsch, etwas von sich zu hinterlassen. Ganz privat, in einem Schreibkurs oder im Internet greifen viele zum Stift oder in die Tasten. «Ich schreibe mein Leben für die Zeit auf, wenn ich selbst keine Antworten mehr geben kann», erklärt eine Teilnehmerin eines Biografiekurses. «Seit ich nicht mehr für die Familie verantwortlich bin, kommen viele Erlebnisse von früher wieder hoch», beobachtet eine andere.

Manche möchten nochmals in ihre Erinnerungen eintauchen, andere Bilanz ziehen oder Zusammenhänge und den Sinn in den vielen gelebten Jahren erkennen. Was ist mir wichtig, was möchte ich weitergeben? Was ist gelungen, welche Wünsche blieben unerfüllt? Wie bin ich zu dem Menschen geworden, der ich heute bin? Schönes soll bewahrt, Schwieriges eingeordnet, verstanden oder endlich losgelassen werden.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12



10 Schreibtipps

→ Eine Autobiografie braucht Zeit – zum Nachdenken, für die Recherche, zum Schreiben. Halten Sie sich tägliche Schreibzeiten frei oder einen wöchentlichen Schreibtage. Arbeiten Sie an einem Ort, wo Sie sich wohlfühlen und ungestört sind. Schliessen Sie einen Vertrag mit sich selbst ab, bis wann Sie welche Arbeitsschritte erledigen, um sich nicht zu verlieren.

→ Erinnerung funktioniert nicht auf Knopfdruck: Bringen Sie alle Sinne ins Spiel, indem Sie mit Bildern, Gegenständen, Gerüchen und Klängen arbeiten, die Sie zum Beispiel an Ihre Kindheit erinnern (Poesiealben, Klassenfotos, Schulbücher, Kleidungs- und Schmuckstücke, Souvenirs usw.). Reden Sie mit Weggefährten, besuchen Sie vertraute Orte.

→ Gehen Sie nie ohne Papier und Bleistift aus dem Haus oder ins Bett: Ideen tauchen zu jeder Tages- und Nachtzeit auf – und verschwinden rasch wieder. Notieren Sie sich Details zu den Szenen, die Sie beschreiben möchten. Gehen Sie sorgfältig mit Ihren Erinnerungen um – Sie haben nur diese!

→ Eine Zeitleiste ermöglicht einen Überblick, wann was passiert ist. Wählen Sie einzelne Episoden aus und verbinden Sie diese zu einem Ganzen. Vielleicht finden Sie eine Art Lebensthema, anhand dessen Sie Ihre Geschichte strukturieren können.

→ Behandeln Sie zuerst die leichteren Themen, und gewinnen Sie dadurch Selbstvertrauen für die schwierigeren. Schaffen Sie in schmerzhaften Situationen Distanz durch Pausen, Gespräche, Musik, einen Spaziergang – oder schreiben Sie das Erlebte zuerst in der 3. Person (er, sie) auf statt in der Ich-Form. Wenn etwas Sie wirklich belastet, suchen Sie Rat bei einer Fachperson.

→ Halten Sie sich an die Wahrheit – auch im Bewusstsein, dass sich Erinnerungen im Lauf der Jahre verändern und sehr subjektiv sind. Beschreiben Sie nicht nur Ihre Erfolge, sondern zeigen Sie sich als Mensch mit Stärken und Schwächen.

→ Überprüfen Sie Daten, Namen und Ereignisse. Verletzen Sie nicht die Rechte anderer: Die Autobiografie ist kein Ort für eine Abrechnung. Belehren Sie nicht, sondern erzählen Sie, werten Sie nicht, sondern beschreiben Sie! Im Zweifelsfall: mindestens einmal darüber schlafen!

→ Schreiben Sie mit Spass und Leidenschaft, möglichst ohne Druck und inneren Rotstift. Man ist auch nicht immer gleich produktiv: Mal füllt man beflügelte Seite um Seite, mal fühlt man sich blockiert – beides gehört zum Schreibprozess.

→ Schreiben Sie aktiv statt passiv, vermeiden Sie nichtssagende Adjektive, komplizierte Sätze, Fremdwörter und Floskeln. Lesen Sie Ihre Texte sich selbst und anderen laut vor. Lassen Sie sich von guter Lektüre inspirieren, ohne diese nachzuahmen.

→ Verwenden Sie eigene Bilder und einen Schreibstil, der Ihrer Persönlichkeit entspricht. Schreiben Sie so, als ob Sie Ihr Leben einer guten Freundin erzählten. Berichten Sie als Reporterin oder Reporter von den Schauplätzen Ihres Lebens.

Buchtipps: Stefan Schwidder: «Ich schreibe, also bin ich.

Schritt für Schritt zur eigenen Biographie», 2. Auflage 2008, 215 Seiten, Richtpreis CHF 19.90, z.B. über Ex Libris, www.biographiezentrum.de

Viele sind auch zum Schreiben motiviert, weil sich die Enkelkinder dafür interessieren, wie die Grosseltern aufgewachsen sind, was sie erlebt haben – etwa in ihrer Kindheit, die so anders war als die heutige. Für Alfred Messerli geht es vor allem darum, «die Endlichkeit des eigenen Lebens ein Stück weit aufzuheben». Der Volkskundler und Professor an der Universität Zürich beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Lebensgeschichten und Selbstzeugnissen aus allen Bevölkerungsschichten. Den Wunsch nach einer «kleinen Unsterblichkeit» hält er für typisch in unserer individualisierten Zeit.

Für den Forscher sind Autobiografien interessant, weil sie gesellschaftliche Entwicklungen zeigen, Lebensumstände, den Alltag ganzer Generationen. «Autobiografien machen die Zeitgeschichte verständlich, sie geben der Geschichte ein Gesicht – respektive eben ganz viele Gesichter.» Wie die Menschen wirklich lebten, was sie fühlten, was ihnen wichtig war, steht meistens nicht in den Geschichtsbüchern.

«Genauso, wie uns heute die Lebensgeschichte des Toggenburger Bauern Ulrich Bräker aus dem 18. Jahrhundert fasziniert, ist unser ganz gewöhnlicher Alltag für unsere Enkel oder Nachfahren in zweihundert Jahren interessant.» Jedes Leben, auch das vermeintlich ganz gewöhnliche, bietet deshalb Stoff, der es wert sei, weitererzählt und aufgeschrieben zu werden. «Ältere Menschen, die ihr Leben vor der Kulisse eines gewaltigen sozialen und technischen Wandels gelebt haben, sind wichtige Zeitzeugen», sagt Messerli.

Sich selbst entdecken

Der Experte betont aber: «Die Autobiografie ist nicht einfach ein Schatz im Gehirn, über den man nach Belieben verfügen kann.» Die Erinnerungen zum Fliessen und zu Papier zu bringen, braucht Zeit, Energie und Geduld. Die eigene Lebensgeschichte zu schreiben, sieht er als eine Abenteuerreise, bei der man sich als Forscherin und Entdecker in den Dschungel der eigenen Vergangenheit begibt. Dort stösst man auf oft längst vergessene Bilder oder auf Erinnerungen, die ganz anders aussehen, als man jahrzehntelang glaubte. Unvorhergesehene Abzweigungen, Sackgassen und Durststrecken erwarten einen ebenso wie grandiose Aussichten, liebevolle Landschaften oder triste Einöde. Man lacht, weint, flucht, staunt. Ist wehmütig, heiter, wütend oder dankbar.

«Am Ende der Reise sieht man vieles klarer – auch sich selbst.»

Wer seine Autobiografie schreibt, richtet den Scheinwerfer aus dem Heute auf die Vergangenheit. Dass man sich dabei in ein möglichst gutes Licht rückt, manches weglässt, einiges unterdessen anders sieht und vielleicht verklärt, weiss auch der Forscher: «Wichtig ist der sogenannte autobiografische Pakt: Dabei können sich die Leserinnen und Leser darauf verlassen, dass sich die Schreibenden, die ja gleichzeitig die Heldinnen und Helden ihrer Geschichte sind, so gut wie möglich an die Wahrheit halten.» Der Mut zur Aufrichtigkeit, zur spürbar ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst ist es denn auch, der für Alfred Messerli neben einer packenden Erzählweise eine gute Autobiografie ausmacht.

Agnes Hugi teilt diese Ansicht. Die Germanistin und Autorin hat bei Pro Senectute im Kanton Bern über zehn Jahre lang Schreibkurse geleitet. «Besonders berührt mich eine Lebensgeschichte, wenn ich den Menschen spüre, der dahintersteht – und nicht bloss die Rolle, die er gespielt hat. Wenn jemand ganz persönlich erzählt, wird die Erinnerung

« Der Mut zur Aufrichtigkeit, zur spürbar ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst ist wichtig für eine gute Autobiografie. »

Alfred Messerli, Volkskunde-Professor

authentisch und somit auch das sogenannte Unspektakuläre interessant.»

In einer ersten Phase empfiehlt Agnes Hugi ihren Kursteilnehmenden, ihre Erinnerungen zu sammeln und so aufzuschreiben, «wie ihnen der Schnabel gewachsen ist – ohne Zensur!» Vielen falle das schwer, weil sie noch die Rezepte und Kommentare des Deutschlehrers von anno dazumal im Kopf haben. «Doch eine Autobiografie ist kein Schulaufsatz, sondern ein kreativer Prozess. Dabei geht es darum, für das eigene Erleben eine eigene Sprache zu finden.»

Wichtig findet Agnes Hugi eine gute Gruppe, in der man sich austauscht und voneinander lernen kann. «Das Vertrauen in die Gruppe ist entscheidend, damit die Teilnehmenden sich getrauen, mit

der Sprache zu experimentieren und auch intimere Texte zu präsentieren.» Ältere Leute seien es oft nicht gewohnt, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und zu ihren Gefühlen zu stehen. Mit dem Lebensrückblick können sie das ein Stück weit nachholen.

Mit ihren Tipps und Techniken hilft die Kursleiterin den Schreibenden, ihre schlummernden Erinnerungen aufzuwecken, und gibt Anregungen zur Spurensuche. Ob Tagebücher, Fotoalben, Lieblingsgerichte, vertraute Lieder oder alte Briefe, früher gebräuchliche Wörter, der Besuch der Orte der Kindheit oder Recherchen in Archiven und im Internet: Dies alles bringt den Erinnerungsprozess in Gang, sodass einem immer mehr Details und Eindrücke in den Sinn kommen. «Mit der Erinnerung geht es wie mit dem Faden an der Ecke eines Tuches: Beginnt man einmal daran zu ziehen, kommt immer mehr zum Vorschein», erklärt Agnes Hugi.

Die grösste Herausforderung liegt ihrer Erfahrung nach darin, aus dem Reichtum der Erinnerungen eine Auswahl zu treffen und dem geplanten Werk eine Struktur zu geben. Diese braucht nicht

Inserat



Innovation
that excites

ANGEBOTE, HEISSER ALS DER SOMMER.



NISSAN MICRA

JETZT AB **FR. 9990.-¹**

NISSAN NOTE

JETZT AB **FR. 12 950.-²**

nissan.ch

Abgebildete Fahrzeuge: NISSAN MICRA TEKNA, 1.2 DIG-S, 58 PS (72 kW), 4.3 l/100 km, 99 g CO₂/km, Energieeff.-Kat. B, Katalogpreis Fr. 19 520.– NISSAN NOTE TEKNA, 1.2 DIG-S, 58 PS (72 kW), 4.3 l/100 km, 99 g CO₂/km, Energieeff.-Kat. B, Katalogpreis Fr. 22 435.– ¹ aller in der Schweiz verkauften Neuwagen: 139 g/km. Beworbene Fahrzeuge: ¹NISSAN MICRA VISIA, 1.2, 80 PS (59 kW), 5.0 l/100 km, 115 g CO₂/km, Energieeff.-Kat. D, Katalogpreis Fr. 11 490.–, abzgl. NISSAN Top-Bonus Fr. 1500.–, Nettopreis Fr. 9990.–, Anzahlung Fr. 2498.–, 48 mtl. Leasingraten à Fr. 99.– ²NISSAN NOTE VISIA, 1.2, 80 PS (59 kW), 4.7 l/100 km, 109 g CO₂/km, Energieeff.-Kat. C, Katalogpreis Fr. 14 550.–, abzgl. NISSAN Top-Bonus Fr. 1600.–, Nettopreis Fr. 12 950.–, Anzahlung Fr. 3238.–, 48 mtl. Leasingraten à Fr. 119.– ³Es gelten die Leasingkonditionen der RCI Finance SA, 8902 Urdorf. Km-Leistung/Jahr: 10 000 km. Ratenschutzversicherung inklusive. Obligatorische Vollkaskoversicherung für Leasingvertrag nicht inbegriffen. Effekt. Jahreszins 3.97%. Eine Kreditvergabe ist verboten, falls sie zur Überschuldung der Kunden führt. Angebot gilt bei Kundenbestellungen vom 01.07.2016–30.09.2016 und Immatikulation bis 30.09.2016. NISSAN SWITZERLAND, NISSAN CENTER EUROPE GMBH, Postfach, 8902 Urdorf

3.9%
LEASING³

unbedingt chronologisch zu sein, sondern kann auch aus Kapiteln zu verschiedenen Lebensthemen oder aus Episoden und Rückblicken bestehen, die sich wie die Perlen einer Kette zu einem gelungenen Ganzen verbinden. So beschrieb eine Frau, die 23-mal umgezogen war, ihr Leben anhand ihrer Wohnorte. Eine andere nahm die gescheiterten Beziehungen als roten Faden. Ein dritter erinnerte sein Leben entlang seiner beruflichen Stationen, und eine vierte nahm ihre verschiedenen Kose- und Spitznamen als Strukturelement. Es geht nicht darum, das ganze Leben von A bis Z zu dokumentieren. «Lieber weniger, dafür authentisch und vertieft», ist Agnes Hugin Devise.

Ein eigenes echtes Buch

Ein richtiges Buch hält am Schluss in den Händen, wer beim Projekt «Edition Unik» mitschreibt, das Ex-Expo-Leiter Martin Heller vor anderthalb Jahren gestartet hat. 17 Wochen lang begleiten er und sein Team Schreibneulinge – von der Idee bis zum fertigen Buch, das den Teilnehmenden am Abschlussfest feierlich überreicht wird. «Viele Hühner, aber kein Guggel», «Engelsspuren», «Samariterin – vom Hobby zum Beruf» oder «Der Kartoffelgraber» – schon die Titel zeigen, wie vielfältig Lebenserinnerungen sein können. Das Credo von Heller und Co.: «Wir geben einen klaren Rahmen mit definiertem Anfang und Ende vor und sind jederzeit für Fragen erreichbar. Ansonsten aber haben die Leute die Freiheit, ihre Geschichte genauso zu erzählen, wie es ihnen entspricht.» Aus dieser Freiheit heraus, ist Martin Heller überzeugt, findet genau das den Weg aufs Papier, was den Menschen am Herzen liegt.

Geschrieben wird über eine bewusst einfach gehaltene App am Computer, die nur sehr wenig Gestaltungs- und somit Ablenkungsmöglichkeiten bietet. Neben vier Veranstaltungen im Plenum und wöchentlichen E-Mails, welche die jeweiligen Arbeitsschritte vorgeben, treffen sich manche Teilnehmende in kleineren Gruppen, lesen sich Texte vor und

geben einander Feedback. Einige nutzen auch die Möglichkeit, sich von Mentorinnen und Mentoren beim Schreiben begleiten zu lassen. «Als Gruppe gemeinsam den gleichen Prozess zu durchlaufen, schweisst zusammen und motiviert», ist Martin Hellers Erfahrung.

Sowohl er wie auch Alfred Messerli betonen, dass man keine Schriftstellerin, kein Schriftsteller sein und keinen perfekten Romanstil beherrschen müsse, um sein Leben aufzuschreiben. Im Gegenteil: Handwerker, Hausfrau, Politikerin, Lehrer, arm oder reich, Stadt- oder Landbewohnerin – je mehr, desto besser: «Es geht darum, die Fülle zu zeigen, die das Leben bereithält.»

Über www.meet-my-life.net kann man seine Lebenserinnerungen heute sogar direkt ins Internet schreiben und somit auch ein grösseres Publikum erreichen. Am nicht profitorientierten Portal, das seit anderthalb Jahren besteht, sind auch Alfred Messerli und sein Institut an der Universität Zürich beteiligt. Modernste Technologie speichert das Getippte direkt in der Internet-Cloud ab, wo es – auch dafür soll die Technik sorgen – noch nach Jahrzehnten oder sogar Jahrhunderten für Lektüre und Forschung zur Verfügung steht. Damit können Erinnerungen auch nicht mehr einfach in privaten Schubladen und Festplatten verloren gehen.

Schatzkammer für die Nachwelt

Wer einen Computer und einen Internetanschluss hat, kann sofort loslegen mit Schreiben – oder auch mitlesen, welche Geschichten andere Autorinnen und Autoren der Nachwelt hinterlassen wollen. Angst vor dem leeren «Blatt» braucht niemand zu haben: Wer möchte, lässt sich mit einer Liste von rund 500 Fragen durch die Erinnerung führen und zeichnet dabei sein Leben als eine Art «Interview mit sich selbst» auf. So soll im Lauf der Jahre ein Kulturschatz und Wissensspeicher für die Wissenschaft, aber auch für eine interessierte Öffentlichkeit entstehen, wie die Menschen im 20. und im 21. Jahrhundert ihr Leben gelebt und erlebt haben.

Professionelle Hilfe beim Schreiben: Pro Senectute, freischaffende Autorinnen und Autoren, Kirchgemeinden sowie verschiedene Institutionen bieten Schreibkurse oder Schreibwochen an. Eine Mitgliedschaft bei www.meet-my-life.net kostet nach einem Gratis-Probemonat im ersten Jahr CHF 39.50, danach ist ein Beitrag freiwillig. Die nächsten Schreibrunden bei **Edition Unik** in Zürich starten am 23. August und am 10. Januar (17 Wochen, CHF 480.–), www.edition-unik.ch, Telefon 043 233 91 38. «Schreiben Sie Ihr Leben auf» – Kurs an der Zürcher Volkshochschule mit **Prof. Dr. Alfred Messerli** ab 28. Februar 2017.



Bild: plainpicture/Millemur/Tim Robinson

«Erinnerungen sind eine Kraftquelle»

Wer sich auf einen Lebensrückblick einlässt, kann aus der Vergangenheit Kraft für die Gegenwart und die Zukunft schöpfen, sagt die bekannte Psychologin Verena Kast.

Warum möchten so viele Leute ihre Lebenserinnerungen aufschreiben? Gegen Ende des Lebens haben viele das Bedürfnis, sich an bedeutsame Momente in ihrer Geschichte zu erinnern. Sie möchten das gelebte Leben in all seinen Facetten nochmals betrachten, darüber nachdenken, es verstehen und abrunden – von den Wurzeln bis zu dem, was heute aus ihnen geworden ist.

Was bewirkt es, sich bewusst zu erinnern? Sich das eigene Leben in seiner ganzen Fülle vor Augen zu führen, verbessert das Lebens- und das Selbstwertgefühl. Wir realisieren, dass wir dem Leben nicht einfach ausgeliefert sind, sondern viel zum Gelingen beitragen können. Dadurch stehen wir ganz anders in der Gegenwart und haben weniger Angst vor der Zukunft. Ein Rückblick kann auch helfen, Lebensfreude und Lebenssinn zu finden oder wiederzufinden.

Warum ist der Blick zurück gerade im Alter wichtig? Ein Lebensrückblick wirkt ein bisschen wie eine Versicherung: Wenn wir uns bewusst sind, wie viel Schönes wir schon erlebt und wie viele Krisen wir schon bewältigt haben, sehen wir auch, über wie viele Ressourcen wir verfügen. Das erweitert den Blick weg von den Erfahrungen von Verlust und Schmerz, die im Alter oft dominieren. So kann die Erinnerung zur Kraftquelle für die Herausforderungen der letzten Lebensjahre werden.

Sie empfehlen einen freundlichen Blick auf das eigene Leben. Ein wohlwollender Blick kann Erinnerungen verändern. Vielleicht erkennt man, dass man unter den damaligen Umständen gar nicht so falsch gehandelt oder reagiert hat, wie man immer dachte. Das Wiedererleben aus zeitlicher Distanz und aus heutiger Perspektive führt oft zu mehr Verständnis für sich selbst. Meist sind wir viel zu stark auf das fixiert, was im Leben



Verena Kast

Die Psychotherapeutin und frühere Psychologieprofessorin (Jahrgang 1943) ist Autorin zahlreicher psychologischer Bestseller, unter anderem «Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks» (2010) und neu «Altern – immer für eine Überraschung gut» (2016). www.verena-kast.ch

schiefgelaufen ist, und das Gelingene geht vergessen. Gerade Menschen, die alles besonders gut machen möchten, machen sich mit ihrer Selbstkritik sehr unglücklich und zerfleischen sich regelrecht. Ob man sich den positiven oder den negativen Gefühlen hingibt, ist bis zu einem gewissen Grad auch eine persönliche Entscheidung.

Verändert sich die Bedeutung der negativen Erlebnisse, wenn man ihnen mehr positive gegenüberstellt? Probleme verschwinden nicht, wenn wir bewusst auch das Geglückte sehen – aber sie werden eingebettet in positive Erfahrungen. Wer sich auch an das Schöne erinnert, kann sein Leben wertschätzen und Dankbarkeit empfinden. Dabei geht es nicht um spektakuläre Leistungen, sondern einfach darum, dass wir das Leben und den Alltag gut gemeistert haben. Ziel eines Lebensrückblicks ist es, seine Geschichte überhaupt erzählen zu können – und sie so zu erzählen, dass man sich mit dem eigenen Leben versöhnen kann.

Neigt man beim Lebensrückblick nicht zum Glorifizieren und Schönfärben? Leute, die ihr Leben als immer nur wunderbar schildern, sind für einen Lebensrückblick genauso ungeeignet wie diejenigen, die ständig schimpfen, jammern oder die Schuld immer bei den anderen sehen. Solche Geschichten will niemand hören oder lesen. Zentral ist für mich eine ehrliche, aufrichtige Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie. Deshalb bin ich auch der Meinung, dass man sein Leben in erster Linie für sich selbst aufschreiben soll. Interessieren sich die Kinder und Enkelkinder dafür, ist das eine schöne zusätzliche Motivation – aber erwarten darf man es nicht.

Hat Schreiben immer eine therapeutische Wirkung? Schreiben an sich ist keine Therapie und verbessert das Wohlergehen nicht automatisch. Sich schreibend mit seinem Leben zu beschäftigen, sollte anregend sein und einem ein Gefühl von Lebendigkeit vermitteln. Landet man immer wieder am gleichen Punkt, weil gewisse Erfahrungen noch nicht verarbeitet sind, empfehle ich fachliche Hilfe. Das Schreiben ist aber – wie auch das Malen – eine gute Methode, um sich etwas von allzu starken Emotionen zu distanzieren, die einen sonst überrollen.

Inwiefern? Schreibe ich etwas auf, muss ich es in Worte fassen. Dadurch werden diffuse Gefühle und Erlebnisse klarer. Für mich ist aber auch das Erzählen wichtig. Gute Zuhörerinnen und Zuhörer bringen einen dazu, seine Erinnerungen zu präzisieren und vielleicht Dinge zu formulieren, die man bisher vermieden hat. Deshalb kann es sehr bereichernd und hilfreich sein, anderen aus seinem Leben zu erzählen – etwa an einem Erzählnachmittag oder in einem Erzählcafé, wie sie vielerorts angeboten werden.