



**Alice Salomon Hochschule Berlin**  
University of Applied Sciences

Postgradualer Masterstudiengang  
Biografisches und Kreatives Schreiben  
Modul 4

**Lehrbrief**

# **Lebensphasen und Lebenskrisen**

Wintersemester 2022/23

**Petra Rechenberg-Winter**

## **Inhalt**

Vorspiel	3
Einführung	3
Schreiben ist Erinnern – Wiederholen – Durcharbeiten	5
Schreiben hilft	10
Lebenslange Entwicklung – Modelle	13
Wendepunkte, Lebenskrisen	17
Resilienz	23
Biografie	25
Biografiearbeit – Biografisches Schreiben	28
Lebensgeschichten erzählen – Biografisches Schreiben zur Selbsterkenntnis	44
Grenzen biografischen Schreibens	57
Werkstatteinblick	58
Ausgewählte Biografien und biografische Romane in der Literatur	59
Prüfungsleistungen	60
Literaturverzeichnis	61

## **Modul 4 - Lebensphasen und Lebenskrisen**

*Das Erinnerungsvermögen ist die Zukunft des Vergangenen.*  
Paul Valéry

### **Vorspiel**

#### **Persönliche Vorstellung und Vorstellungen**

Als Einstieg ins gemeinsame Schreiben erstellen Sie bitte eine kurze Vita anhand der folgenden Stichworte und stellen Sie diese zu Beginn dieses Moduls auf unsere Plattform

- Name und Foto
- Woran erkennt mich ein mir unbekannter Mensch, der mich am Bahnhof abholen soll?
- Wofür interessiere ich mich besonders?
- Was sind für mich zentrale Lebensinhalte, und
- welche Zusammenhänge kann ich mit meiner Biografie und der meiner Herkunftsfamilie erkennen?
- Wenn ich schreibe, ..... (bitte ergänzen Sie einen kurzen Text)
- Was möchte ich mir in diesem Modul 4 erarbeiten? Was werde ich dafür tun? Was erwarte ich von der Gruppe, meiner Feedbackgruppe und von der Dozentin?

### **Einführung**

*Schreiben ist ... der Versuch, zu einer eigenen Stimme zu finden,  
zu einer eigenen Melodie ...  
ist die Anstrengung, den Wörtern ihre ursprüngliche Bedeutung  
und ihre poetische Kraft zurückzugeben. Wer in diesem Sinne schreibt,  
eignet sich die eigene Sprache noch einmal neu an.*

Peter Bieri (2014, S.26)

Herzlich willkommen zum 4. Modul Ihres Studiengangs, wo wir uns intensiv mit dem biografischen Schreiben auseinandersetzen und mit dessen Anwendungsmöglichkeiten speziell im Themenbereich *Lebensphasen und Lebenskrisen*. In Lebenssituationen also, in denen es um Existentielles geht, die weitreichende Veränderungen in eine offene Zukunft fordern, die einer Expedition in einen unbekannten Kontinent gleichen.

Erlebtes lässt sich autobiografisch mit vielfältigen Facetten und in ganz unterschiedlich erzählen, informativ oder nahe am Erlebten, persönlich oder fiktiv, als Märchen oder Streitschrift, als Gedicht oder Erzählung.

Oder vieles mehr, von dem wir in diesem Modul eine Menge erarbeiten, erproben, gestalten.

Hier in diesem Lehrbrief finden Sie eine theoretische Einführung, methodische Schreibzugänge, Anregungen zur (schreibenden) Selbstreflexion und literarische Beispiele. Der Praxistransfer in Ihr Tätigkeitsfeld wird Schwerpunkt im Präsenzteil sein.

In den einzelnen Kapiteln finden Sie farbige Abschnitte:

**Grün: Impulse** sind eine umfangreiche Sammlung von Schreib Anregungen, themenbegleitend gedacht für Sie während dieses Moduls und darüber hinaus für die Materialsammlung der von Ihnen (zukünftig) angebotenen Schreibveranstaltungen. Hier nun entscheiden Sie, welche und wie weit Sie diese bearbeiten möchten.

**Blau: Übungen** sind Aufgaben, die Sie bearbeiten, mit der Feedbackgruppe reflektieren und auf die Plattform laden

**Lila: Hinweise** kündigen Vertiefung der entsprechenden Inhalte in den Präsenztagen an

**Prüfungsaufgaben** finden Sie am Ende des Lehrbriefs

Während Ihrer Arbeit an diesem Modul (und evtl darüber hinaus?) empfehle ich Ihnen, ein **Tagebuch** zu schreiben, indem Sie ihre Erfahrungen festhalten. Schreiben Sie nach Möglichkeit täglich, und wenn es Ihnen gelingt, dies zu einem bestimmten Tagesabschnitt und an einem dafür bestimmten Platz zu tun, ritualisieren Sie Ihren Schreibprozess. Rhythmus ersetzt Kraft. Das Tagebuch könnte für Sie eine Einladung sein, mit Ihren Potentialen zu spielen, Erfahrungen zu sichern, mit kühnen Ideen zu experimentieren, Bewährtes zu vertiefen, Interessantes zu erproben, treffende Worte<sup>3</sup> und Metaphern sammeln. Ob Sie dies z.B. als strukturiertes Journal oder in Form eines fortlaufenden Briefs an sich selbst gestalten, entscheiden Sie nach dem, welche Form Sie spontan einlädt und folgen Sie Ihren Impulsen. Schreiben Sie sich zu sich selbst!

*Ein Journal wie dieses wird auch ein Journal der Fehleinschätzungen sein, der falschen Töne und Begriffe, das wird sich erst nachträglich zeigen, es kann nur die sich verändernde Zeit und mein Nachdenken darin bezeugen. Das Schreiben hilft. Ohne Sprache, ohne das Schreiben fühle ich mich wie ein Obdachloser ohne Heimat.*

Carolin Emcke (2021, S.19)

## Schreiben ist Erinnern – Wiederholen – Durcharbeiten

*Das ist die Mission wahrer Kunst – uns  
zum Innehalten zu bewegen,  
damit wir etwas ein zweites Mal betrachten.*

Oscar Wilde

Aristoteles beschreibt schöpferisches Gestalten als eine der drei Stufen der Gewinnung von Wissen: der über das Denken erlangte Logos, dem Wissen, das übers Tun erworben wird und das Wissen, das sich übers Gestalten vermittelt. Dieses Wissen übers Gestalten ist für ihn „Poesie“, und mit ihr erwirbt sich ein Mensch die Fähigkeit, seine eigenen Erfahrungen zu formen und auch die Umwelt zu gewissem Maße zu konstruieren. (nach Schindler, S.85).

Beim Gestalten, sprich beim Schreiben geht es nie um die objektive Wahrheit, wie Erlebnisse sich denn nun genau zugetragen haben, denn diese Wahrheit ist nicht zu haben. Vielmehr ist „Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners“ (Heinz von Foerster).

Im biografischen Schreiben leitet die persönliche Erinnerung von Erleben und Erfahrung. Dass was rückblickend wahrgenommen wird, für *wahr* und bedeutsam gehalten, das wird zur eigenen Wahrheit. Diese ist nie starr, sondern wächst mit uns, verändert sich im Erzählen. Wahrheit variiert beim Schreiben, wenn sich neue Worte finden lassen, changiert deren Bedeutung. Erinnerungen werden rekonstruiert und umkonstruiert, in andere Zusammenhänge gestellt und im neuen Erschreiben neu erschaffen.

Im Dreierschritt, Erinnern – Wiederholen – Durcharbeiten, gestalten sich Erfahrungen schreibend neu:

**Erinnern** ist der Rückblick auf eine vergangene Situation, die also nie eine statische, objektive ist, sondern immer nur eine eigene Sicht ist, und auch diese ändert sich. Erinnern ist eine Art lebenslanger Modellierungsprozess. Spannend ist, wie das Erinnert sich in einer bestimmten Situation zeigt und wie es im Lauf des Lebens jeweils (um-)bewertet wird.

Erinnern ist wichtig, formt die Facetten unserer Persönlichkeit, verleiht Identität, gestaltet und coloriert unser persönliches Verhältnis zu uns selbst.

*Meine Wahrheit*

*Es gibt viele Wahrheiten Ich*

*muß mit dem Mund der meinen reden*

*deren Form*

*zusammengewachsen ist mit mir*

*Sie ist nicht bequem  
sieht schlecht  
hört kaum  
begreift wenig*

*Aber sie ist ich und ich bin sie  
Wir schmücken uns nicht mit fremden Federn  
die den Körper allein ohne Herz  
erheben können*

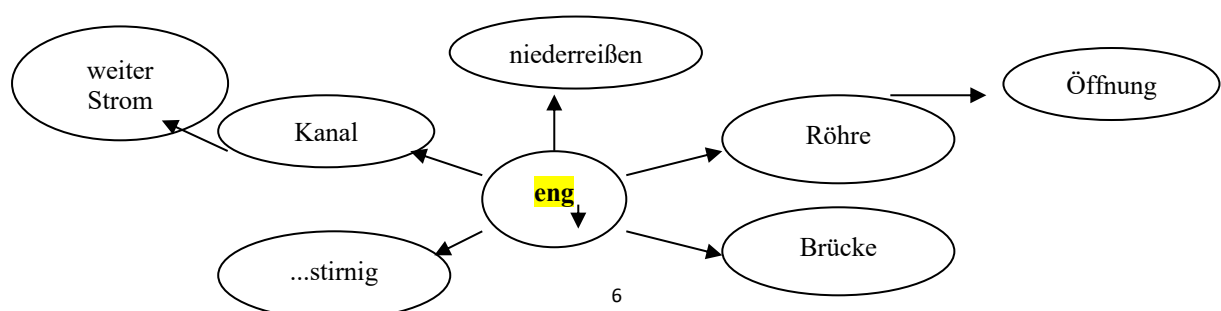
*Und wenn ich sterbe  
sie bleibt*

Anna Pogonowska (Ulla Hahn 1992,2008, S.44)

Wie erinnern Sie sich? Eine Duft löst Bilder, Empfindungen, Gedanken aus; Fotos rufen in alte Zeiten zurück; im Gespräch können sich die Beteiligten nicht einigen, wie e“s“ dann nun genau gewesen ist, und Sie verteidigen Ihre persönliche Erinnerung; in der U-Bahn lockt Sie etwas an Ihrem Gegenüber , genauer hinzusehen, und da fällt Ihnen ein, an wen/was er Sie erinnert; beim Lesen eines Romans ruft eine Figur Ihren Widerspruch hervor; im Konzert fällt Ihnen plötzlich ein, wo und mit wem Sie dieses Musikstück damals nicht nur gehört, sondern tief erlebt haben; in einer Ausstellung spricht ein Exponat sie ganz besonders an, Sie sind berührt, und ein innerer Dialog läuft wie von selbst ab; exakt diesen Farbton konnten Sie noch nie leiden, weil ...; dieses Gewitter ist kein normales, es fühlt sich genau so an wie damals; Sie nehmen an einer Schreibgruppe teil und werden schreibend wieder das Kind von damals.

Vergangenes erweist sich als nicht vergangen, indem es Sie, genau jetzt, in diesem Augenblick real in Ihrer Gegenwart einfängt.

Beim kreativen Schreiben stimulieren wir Erinnerungen, laden ein, einen Begriff oder ein Thema assoziativ zu weiten, von der Oberfläche des Bewusstseins in zurückliegende Erfahrungswelten und zurück in bisher undenkbar Möglichkeitenräume. Die Autorin Gabriele Rico entwickelte für diesen Zweck das Clustern (Gabriele L. Rico 1994):



Ein Cluster (engl. Büschel, Traube, Anhäufung) ist eine Methode, bildliches (rechtshemisphärisches) mit begrifflichem (linkshemisphärischem) Denken schreibend zu verknüpfend.

Das Cluster entfalten sich um ein Kernwort herum, das den Mittelpunkt bildet, vergleichbar einem Stein, der ins Wasser fällt und seine Kreise zieht. Es ist die Kurzschrift bildlichen Denkens:

- Beginnen Sie mit dem Kernbegriff, den sie auf eine leere Seite schreiben und mit einem Kreis umgeben
- Dann lassen Sie sich treiben, ohne sich zu konzentrieren, sondern folgen Sie assoziativ den Einfällen, Bildern, Gedankenverbindungen
- Nehmen Sie eine spielerische Haltung ein in *entspannter Empfänglichkeit*
- Wenn Ihnen vorübergehend nichts mehr einfällt, malen Sie Pfeile oder ziehen Sie Linien dicker oder ... bis neue Einfälle kommen
- Es gibt kein Richtig und damit auch kein Falsch, Ihr Cluster ist das jetzt angemessene. Alles ist erlaubt

Probieren Sie es gleich einmal aus!

### Impuls 1

- Wählen sie einen ungestörten Platz und ruhigen Zeitpunkt, planen Sie ca. 10 Minuten ein
- Schreiben Sie ein für Sie interessantes Kernwort (Bsp. eng) in die Mitte des Blattes
- Machen Sie sich mit dem Clusteringverfahren vertraut, indem Sie in der Haltung kindlicher Neugier Ihre Assoziationen staunend notieren. Bewerten Sie nicht, denn das ist hier nicht der richtige Platz dafür.
- Lassen Sie Wörter, Redewendungen, Zitate ect. nach außen strahlen, umkreisen sie jeden Begriff, verbinden Sie mit Pfeilen (Richtungsanzeige) oder Linien
- Wenn Sie eine Richtung, einen Kristallisationspunkt wahrnehmen, markieren Sie ihn und sammeln weiter Ihre Einfälle
- Haben Sie das Empfinden, vorerst alles zusammen getragen zu haben, können Sie mit dem Schreiben beginnen.
- Nutzen Sie die reichhaltige Sammlung Ihres Clusters, um aus dem Kristallisationspunkt oder einem Begriff, der Sie jetzt besonders anspricht, eine *Miniatur* zu schreiben. Nutzen Sie dabei die Fülle Ihres Clusters und die Assoziationen, die sich während des Schreibens dazu gesellen.
- Sollten Sie beim Schreiben nicht weiterwissen, nutzen Sie Ihr Cluster, um mit einem anderen Begriff weiterzuschreiben.
- Schreiben sie 8 Minuten.

- Beenden Sie Ihren Text, indem Sie den Kreis schließen und noch einmal zu Ihren einleitenden Worten zurückkehren, einen wesentlichen Gedanken aufgreifen und mit Ihrem Schluss verbinden.
- Lesen Sie sich das Geschriebene laut vor. Lassen Sie sich einige Minuten Zeit für Veränderungen und Korrekturen, bis Sie das Gefühl haben, dass das, was in Ihrer Miniatur steht, für Sie dort stimmig hineingehört.

Im Verlauf dieses Studiengangs werden Sie noch viele weitere erinnerungsstimulierende Zugänge kennenlernen.

Wir wenden uns nun der Frage, „und dann, wie weiter?“ zum Wiederholen.

**Wiederholen** ist Nochmal-Erleben, ehemals Gelebtes aktualisieren und die im Körpergedächtnis gespeicherten Empfindungen nochmals erleben. Sich evtl. an einer früheren Freude nochmals anstecken oder Leidvolles in seiner existentiellen Bedeutung erspüren.

Durcharbeiten ist eine aus heutiger Sicht bewusste Bearbeitung, evtl. Umdeuten, nochmaliges Aufgreifen, um Offenes oder Abgebrochenes schreibend abzuschließen oder zu versöhnen.

So verwebt sich im prozessualen Erleben des Schreibens Vergangenes und Zukünftiges in und mit der Gegenwart, verbindet chronologische mit gefühlter Zeit in einem momentan erlebten ZeitRaum.

*Deshalb ging und geht es mir in meinem Notizbuch nicht darum, tatsachengetreu festzuhalten , was ich getan oder gedacht habe ... Vielleicht hat es in jenem August in Vermont gar nicht geschneit, vielleicht hat der Nachtwind gar keine Schneeflocken vor sich her getrieben, und vielleicht hat niemand außer mir gemerkt, daß der Boden hartfror und der Sommer bereits tot war, während wir noch wohligh in ihm zu schwelgen meinten, aber ich habe es so empfunden – es wäre denkbar gewesen, daß es geschneit hätte, es hätte schneien können, es hat geschneit. Wie ich es empfunden habe: das heißt der inneren Wahrheit eines Notizbuches auf die Spur kommen.*

Joan Didion, On Keeping a Notebook, (zitiert nach Rico 94, S.194)

Wiederholen bedeutsamer Erfahrung lässt sich auf vielerlei Weise, Sie beschreiben Ihre Erinnerung journalistisch, wissenschaftlich oder philosophisch, in Form eines Märchens, eines Science-Fiction-Filmdrehbuchs, eines Gedichts oder eines Briefes. Wie auch immer, Sie vertiefen Ihre Erinnerung, leben sich in diese nochmals hinein und gestalten Sie erneut und diesmal anders. Sie ermächtigen sich Ihrer Erinnerung mit Ihrer gestalterischen Kompetenz und eignen sich dieses Eigene an.

## Durcharbeiten

Sie haben einen Text geschrieben, und nun? Sie haben es sich von der Seele geschrieben und möchten sich bewusst nicht damit auseinandersetzen, das Schreiben soll im erst einmal abgeschlossenen Prozess bleiben. Dann können Sie Ihren Text als Zeugen des Moments in seiner Urfassung belassen, als ein Zeitdokument mit Datum und Uhrzeit versehen, um später evtl. noch einmal nachzulesen oder im Rahmen Ihrer Entwicklung dieses speziellen Themas weiter zu reflektieren. Legen Sie (erst einmal) Ihr Geschriebenes an einen geschützten Ort.

Oder es lockt Sie, Ihren Text zu überarbeiten, Sie möchten einiges darin konkretisieren, stilistisch verfeinern, Metaphern einfügen, den Sachverhalt verändern. Dann empfehle ich Ihnen, um unnötige Schultrance zu vermeiden, weiterhin in spielerischer Energie Ihren Text zu bearbeiten.

Gabriel L. Rico (1994) gibt nützliche Hinweise zum gutem Schreibstil: klare Schwerpunktsetzung, Wiederaufnahme von gebrauchten Elementen, Wahl prägender Bilder, Verwendung rhythmischer Sprache, Worte und Begriffe, die für den Inhalt angemessene emotionale Spannung auslösen.

Lesen Sie Ihren Text also mehrmals und am besten laut. Wollen Sie es noch genauer wissen, was in Ihrem Text so alles steckt? Dann wechseln Sie die Perspektive, schreiben ihren Ich-Text nochmal aus einer Perspektive einer darin vorkommenden Person oder der einer wohlmeinenden Beobachter\*in.

Übersetzen Sie explanatorische informierende Passagen in evokatorische, die Gefühle nachempfinden lassen. Erbitten Sie Feedback, z.B. in Ihrer Schreibgruppe: Was löst mein Text bei dir aus? Was erlebst du, während ich dir vorlese? Was fällt dir dazu ein? War alles verständlich? Und erst zum Schluss kümmern Sie sich um Orthografie, Zeichensetzung, Grammatik, Tippfehler.

## Impuls 2 - Richtigstellung

- Wählen Sie eine Erfahrung, in der Sie das Gefühl hatten, falsch beurteilt worden zu sein, in der Sie sich nicht gesehen und verstanden fühlten, in der Sie falsch eingeschätzt wurden oder die Ihnen aus anderen Gründen noch auf dem Herzen lastet.
- Vergegenwärtigen Sie sich diese Situation: Wer war dabei? Bei wem fühlten Sie sich verstanden? Mit wem haben Sie bis heute eine Rechnung offen? An wen würden Sie sich gerne in dieser Angelegenheit wenden?
- Schreiben Sie eine Richtigstellung. Dabei sind die Details weniger wichtig als die Sequenzen, die Sie als besonders belastend erlebten. Was sind wesentliche Aussagen für eine entlastende Richtigstellung?
- Lesen Sie Ihre Stellungnahme, ergänzen und korrigieren Sie so lange, bis jedes Wort Ihrer Position entspricht. Evtl. lassen Sie den Text auch einige Tage ruhen, bevor sie weiter daran arbeiten. Nehmen Sie sich die Zeit, bis Sie zufrieden sind.

- Lesen Sie sich Ihre Richtigstellung laut vor und stellen Sie sich dabei Ihrem Spiegelbild gegenüber. Wiederholen Sie das mehrmals.
- Welche Erfahrungen machen Sie? Notieren Sie zentrale Erkenntnisse

### **Schreiben hilft - Wirksamkeitsforschung**

*Achtsamkeit als wesentlicher Bestandteil der Psychotherapie,  
da nur über etwas geschrieben werden kann, das wahrgenommen wird,  
wobei sich Schreiben und achtsame Wahrnehmung  
in einem beständigen Wechselverhältnis befinden,  
dergestalt, dass Schreiben Achtsamkeit fördert und schult  
und die Aufnahme der Welt mit allen Sinnen  
widerum zu einer veränderten Sprach- und Ausdrucksweise führt...*

Silke Heimes, 2012, S. 14

Silke Heimes hat sich gründlich in der internationalen Wirksamkeitsforschung umgesehen, und es ist ihr zu verdanken, dass deren relevante Ergebnisse in deutsch vorliegen (Heimes, 2012).

Poesietherapeutische Forschungen belegen die Wirksamkeit des Schreibens in den Fachbereichen Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Gerontologie und Sozialer Arbeit. Auch in diversen Grenzsituationen des Lebens hat sich Schreiben als hilfreich für die persönliche Neuorientierung gezeigt. Besonders das biografische Schreiben erwies sich als förderlich. Ob in der Einzelarbeit oder im Gruppensetting, ambulant oder stationär, die poesietherapeutischen Verfahren trugen signifikant zur Verbesserung der empfundenen Lebenssituationen der Probanden bei. Besonders unsichere und zurückhaltende Menschen profitierten, ebenso diejenigen, denen es schwerfiel, ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und zu regulieren. Menschen mit festen Denkmustern gelang es schreibend, neue Perspektiven zu erproben und ihren mit Gedanken- und Gefühlsunterdrückung einhergehenden Stress zu vermindern.

Ein fürs biografische Schreiben bedeutsamer Aspekt, der der *Selbstwirksamkeit*, sei an dieser Stelle herausgegriffen, geht es doch zentral darum, dass wir Menschen uns als Individualität uns selbst wie anderen gegenüber als wirksam zu erleben, dabei evtl. Opferhaltungen zu verlassen und uns immer wieder eigenverantwortlich in die jeweiligen Lebenssituationen zu stellen.

Einige dieser Studien belegen, dass wer mit positiven Erfahrungen und in Erwartung eigener Selbstwirksamkeit lebt, weniger belastet und erfolgreicher ist. Diese Menschen meistern nicht nur kritische Lebensereignisse besser, sondern leiden seltener unter Angststörungen und Depressionen.

Ihnen gelingt es, Schmerzen besser standzuhalten, und ihr Immunsystem ist weniger anfällig. Ihre sozialen Beziehungen sind besser, ihr allgemeines Wohlbefinden höher als bei Menschen mit geringerer Selbstwirksamkeitserwartung. Doch: wie kommen wir dorthin? Welche Bedingungen sind begünstigend?

Der kanadische Psychologe und Entwickler der sozial-kognitiven Lerntheorie, Albert Bandura, prägte den Begriff der Selbstwirksamkeitserwartungen und beschrieb vier Faktoren, die diese erhöhen: bereits erfahrene Erfolge, Erfolge von anderen und uns ähnlichen Menschen, Ermutigung und Unterstützung und nicht zuletzt die stärkende Interpretation körperlicher Reaktionen.

Hieran können wir uns nicht nur in der Gestaltung von Angeboten des biografischen Schreibens orientieren, sondern ebenso in der (Weiter-)Entwicklung unserer Schreibpersönlichkeit.

Sich selbst zu erfahren ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Wir wollen wissen, wer wir sind, was uns bewegt. Wir wollen wissen, warum wir so sind und wie wir anders sein könnten. Der Mensch will sich selbst begegnen und erfahren. Ein Weg dazu ist das Schreiben der eigenen Biografie bzw. biografischer Themen. Diese umfassen große Schätze ebenso wie schmerzliche und unverarbeitete Erfahrungen. Schreiben bietet hier eine Methode, sich auf sanfte Art mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen und auszusöhnen. Im eigenen Rhythmus, eigener Wahl und eigenem Tempo.

Die Schriftstellerin Joyce Carol Oates empfiehlt jungen Schriftsteller\*innen:

*Schreib dir die Seele aus dem Leib.*

*Schäm dich nie deines Themas, noch deiner Leidenschaft für dieses Thema.*

*Deinen „verbotenen“ Leidenschaften sind wahrscheinlich der Antrieb für deine Arbeit. Wie der große amerikanische Dramatiker Eugene O'Neill, der sein ganzes Leben lang seinem längst verstorbenen Vater zürnte; wie der große amerikanische Autor Ernest Hemmingway, der sein ganzes Leben seiner Mutter zürnte; wie Sylvia Plath und Anne Sexton, die ihr ganzes Leben mit dem verführerischen Engel des Todes kämpften, der sie in die Ekstase des Selbstmords lockte. Dostojewski und seine Neigung, sich grausam selbst zu verletzen; Flannery O'Connor und die sadistische Bestrafung von „Ungläubigen“; Edgar Allen Poes Furcht, wahnsinnig zu werden und eine unaussprechliche, nicht wieder gutzumachende Tat zu begehen – jemanden zu ermorden oder die geliebte Katze eines anderen Menschen aufzuhängen. Der Kampf mit der verschütteten Seite oder den Seiten deiner Persönlichkeit bringt deine Kunst hervor; diese Gefühle sind der Antrieb für dein Schreiben, der es möglich macht, dass du Tage, Wochen, Monate und Jahre bei etwas bleibst, das anderen, aus der Distanz, als „Arbeit“ erscheint. Ohne diese häufig zu Unrecht verdammten Antriebe magst du oberflächlich betrachtet ein glücklicherer Mensch sein, darüber hinaus ein engagierter Bürger deiner Gemeinde, aber dass du irgendetwas von Substanz erschaffst, ist wenig wahrscheinlich.*

*Welchen Rat kann eine ältere Schriftstellerin jüngeren Autorinnen und Autoren geben? Nur den, den sie selbst am liebsten in ihren Anfängen gehört hätte: Lass dich nicht entmutigen. Hüte dich vor Seitenblicken, vergleiche dich nicht mit Gleichgesinnten. (Schreiben ist kein Wettkampf. Niemand kann gewinnen. Die Befriedigung liegt in der Arbeit und nur selten in der daraus folgenden Belohnung, falls es überhaupt eine gibt.) Und noch einmal: Schreibe dir die Seele aus dem Leib. (Oates2006, S.31f).*

### **Impuls 3 - Hilfsverbenporträt (nach Kirsten Ahlers)**

Im Schreiben nehmen wir uns wichtig und erleben uns bedeutsam. Wir würdigen unsere Erfahrungen, indem wir ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken. „Schreiben ist groß machen“ (Christa Wolf). Doch nicht immer gelingt es, diffus wahrgenommene Entwicklungsthemen in Worte zu fassen. *Irgend etwas stimmt nicht. So geht's nicht weiter.* Dieser Schreibimpuls, der scheinbar nichts mit all dem zu tun hat, kann zu einem Wegweiser werden, der zur differenzierteren Themenfindung führt.

Ergänzen Sie bitte die Sätze bitte spontan. Gestern hätten Sie andere Worte gefunden, und morgen fallen Ihnen wieder andere Aussagen ein. Was jetzt ist, ist das aktuell Passende!

Ich bin ...

Ich habe ...

Ich will ....

Ich muss ...

Ich darf ...

Ich kann ...

Ich möchte ...

Ich werde ...

Ich staune ...

Welche Zusammenhänge zu Ihrer aktuellen Situation/Ihrem Thema zeigen sich? Wie möchten Sie damit weiterarbeiten?

## Lebenslange Entwicklung – Modelle

*Das Erlebte schaut mich im Schreiben nochmal an,  
mit einem anderen Blick.*

Herta Müller

Die Entwicklungspsychologie hat einige Modelle hervorgebracht, von denen in diesem Lehrbrief drei vorgestellt werden. Ihnen gemeinsam ist, dass sie die individuelle Entwicklung als einen lebenslangen Prozess verstehen, als beständiges Werden des Seins.

Sie gehen auf **Sigmund Freud** (1856 – 1939), den Begründer der Psychoanalyse, zurück, der als erster ein Modell psychischer Entwicklung erstellt, das die psychosexuelle Entwicklung von Geburt bis Ende der Pubertät umfasst. Freuds Konstrukt des *psychischen Apparats* oder auch sein Verständnis der menschlichen Triebe bilden die theoretische Grundlage dieses Entwicklungsmodells, um Verhalten zu erklären, das auf den ersten Blick ungewöhnlich oder ungebührlich erscheint. In seiner 1900 veröffentlichten *Traumdeutung* beschreibt er die Triebkräfte freien Assoziierens, deren Enthüllung kindlicher Komplexe und Entwicklungsaufgaben. In diesem Zusammenhang entwickelte er das Konzept des Erinnerns – Wiederholens – Durcharbeitens.

Vertiefende Literatur: Wolfgang Mertens (1997). Psychoanalyse. Geschichte und Methoden.  
München: Beck

Sein Schüler **Carl Gustav Jung** (1875 – 1961), der später in Abgrenzung zu Freud sein tiefenpsychologisches Konzept entwickelte, versteht Entwicklung als lebenslangen Individuationsprozess in dialogischer Auseinandersetzung zwischen Bewusstsein und Unbewussten mit dem Ziel, zu dem/der zu werden, die man ist bzw. sein könnte. Die Fülle der Lebensmöglichkeiten, die in uns angelegt sind, werden zu dem Teil erlebbar und sichtbar, zu dem wir entwickeln, was in uns, und vielleicht eben nur in uns, angelegt ist.

In diesem Verständnis ist der Individuationsprozess ein zunehmender Differenzierungsprozess, in dem die Besonderheit eines Menschen zum Ausdruck kommt, seine Einzigartigkeit. Dies beinhaltet, sich selbst anzunehmen, die persönlichen Möglichkeiten zu nutzen und sich den Schwierigkeiten zu stellen. Diese Grundtugend will im Individuationsprozess verwirklicht werden.

Im Zusammenhang mit dem Individuationsprozess wird immer wieder das Bild eines Baumes gebraucht: Ein Samen, der zur Erde fällt, soll zu dem Baum werden, der im Samen angelegt ist und der in Wechselwirkung mit Standort, Wetter, Klima usw. steht. Wenn wir an Bäume denken, sind auch ihre Verwundungen etwas sehr Charakteristisches.

Wachsen verläuft keineswegs glatt, vielmehr sind Hindernisse als Lerngeschenke zu verstehen und Krisen als Reifungschancen. Letztlich ist diese Individuation eine zunehmende Annäherung an das, was wir sein können und noch nicht ganz sind.

Als weiteren Aspekt dieser Selbstwerdung betont Jung, Autonomie zu erreichen. Der Mensch soll zu einem Einzelwesen werden, abgelöst von den Elternkomplexen und, damit zusammenhängend, auch von kollektiven Maßstäben, von Normen und Werten in einer Gesellschaft, von Rollenerwartungen, von dem, was „man“ denkt. Man-selbst-Werden heißt also auch mündig werden.

Zur Individuation gehört neben der Autonomie gleichermaßen ein Leben in Beziehungen, interpersonell und intersubjektiv. Denn nach Jung ist die Beziehung zum Selbst zugleich eine Beziehung zu Mitmenschen und darüber hinaus in spirituelle Dimensionen.

Vertiefende Literatur: Jacobi, Jolande (2012). Die Psychologie von C.G. Jung. Düsseldorf: Patmos

#### **Impuls 4 - Traumtagebuch (Gitta Schierenbeck)**

Bitte legen Sie sich ein „Traumtagebuch“ zu und schreiben Sie einen Ihrer Träume aus diesem Tagebuch um. Schreiben Sie ihn nicht so, wie der Traum abgelaufen ist, sondern spontan anders. Wie entwickelt sich die Geschichte? Wie geht es Ihnen dabei?

Mögen Sie sich dabei von Doris Lessing inspirieren lassen?

*Ich hatte einen wunderbaren Traum. Ich träumte von einem riesigen, ausgebreiteten, schönen Gewebe. Es war unglaublich schön, über und über mit Bildern bestickt. Die Bilder waren Illustrationen der Menschheitsmythen, aber es waren nicht einfach Bilder, es waren die Mythen selbst, das weiche, schimmernde Gewebe lebte. Es hatte viele raffinierte phantastische Farbtöne, aber der Gesamteindruck der ganzen Gewebefläche war Rot, ein changierendes, glühendes Rot. In meinem Traum faßte ich diesen Stoff an, befühlte ihn und weinte vor Freude.*

Doris Lessing (1989, S. 87)

#### **Erik Homburger Erikson (1902-1994)**

entwickelte ein psychosoziales Entwicklungsmodell, eine gesamtheitlich psychoanalytische Theorie, die das gesamte menschliche Leben in Phasen beschreibt. Sein Schwerpunkt liegt auf sozialen Interaktionen und Beziehungen und deren Rolle für Wachstum und Entwicklung.

Erikson war der Meinung, dass wir Menschen in jeder Phase einen Konflikt erleben, der als Wendepunkt in der Entwicklung, als Anreiz für die Evolution diene. Diese Konflikte fordern heraus, eine psychologische Stärke zu entwickeln, indem sie gelöst werden, oder diese Chance ungenutzt zu lassen. Das Potenzial für das persönliche Wachstum ist hoch, gleichzeitig ist es

möglich, an dieser Aufgabe zu scheitern. So ruft jede Lebensphase dazu auf, neue Kompetenzen zu entwickeln und zunehmend das Gefühl persönlicher Fähigkeiten, Autonomie und Selbstwirksamkeit zu erwerben. Wird eine Entwicklungsaufgabe nicht oder unvollständig gemeistert, bleibt dem Menschen das Empfinden, hinsichtlich dieses Aspekts der Entwicklung nicht gut genug zu sein.

Wir kommen später vertiefend auf dieses Modell zurück, beim Kapitel *Lebensgeschichten erzählen*.

Vertiefende Literatur: E.H. Erikson (1974). Identität und Lebenszyklus. Frankfurt/M: Suhrkamp

Der **Systemische Ansatz** betrachtet den einzelnen Menschen im Kontext seiner relevanten Bezugssysteme, in denen sich alle Beteiligten wechselwirksam beeinflussen. Einem Mobile gleich sind im System, Beispiel Familie, Rollen und Funktionen verteilt, Grenzen und Räume für jedes Mitglied abgesteckt, die jeweilige Nähe und Distanz zueinander ausgehandelt, geregelt, inwieweit Kräfte und Ressourcen die einzelnen ausleben dürfen und festgelegt, wie und worüber innerhalb der Familie kommuniziert wird und wie nach außen.

Bereits einer der Pioniere der Familientherapie und Mitbegründer der Mehrgenerationentheorie, Murray Bowen (1913 – 1990), ließ seine Patient\*innen Briefe schreiben, einerseits um biografische Daten der Ahnen zu sichern, andererseits und abgebrochene Beziehungen wieder aufzunehmen. Viele systemische Therapeut\*in griffen und greifen das Schreiben auf, ermöglicht es doch eher Beziehung zum eigenen Selbst aufzunehmen als zur Therapeut\*in. Diese bleibt dann mehr in der Rolle eines Coaches, während die Klient\*in heilsames (Briefe)Schreiben als Methode zur selbstangeleiteten Therapie erlernt.

Michael White und David Epston lassen ihre Klient\*innen Gebrauchstexte wie Einladungen und Entlassungsschreiben an gewünschte bzw. ungeliebte, hinderliche Verhaltensweisen verfassen oder Vorhersagen gewünschter Veränderungen formulieren, die die persönliche Lösungskraft stärken. Sie regen an, Zertifikate für gelungene Entwicklungsschritte auszustellen und sind der Meinung, dass „literarische Mittel gerade angesichts schwerer Probleme eine wichtige zusätzliche Ressource bilden.“ (White und Epston, 1998, S.54).

Schreibend dürfen die unterschiedlichen inneren Stimmen koexistieren und sich so verfestigen. Auf die Bedeutung des anschließenden Vorlesens weisen die Familientherapeutinnen Peggy Penn und Marilyn Frankfurter hin, denn das laute Lesen erhöht die Aufmerksamkeit von Klient\*in und Therapeut\*in und berührt beide, so dass sich Neues auftun und bisher festgehaltene Emotionen freiwerden können. Neue Geschichten zu entdecken und vertiefen, Erkenntnisse verankern, traumatisch Erlebtes zu transformieren und Sehnsüchten und Visionen nachzugehen, sind zentrale Anliegen der systemischen (Schreib-)Therapie.

Der niederländische Systemtherapeut Jan Olthof (2017) führte das Bild des nomadisierenden Therapeuten in die systemisch-narrative Therapie ein, die danach fragt, wie Menschen mit ihrer Subjektivität in der Wanderung zwischen Identitäten und in einer Welt sich ständig wandelnder Kontexte entwickeln können und Empowerment erlangen. Mit seiner Betrachtung jenseits von richtigem und falschen Leben und Sein schafft er Raum dafür, dass Impulse empfunden werden dürfen und ihren Ausdruck finden können, dass Assoziationen, auch sog. Verrückte Ideen und sogar bisher als unangemessene Emotionen, Gedanken und Identitätsanteile legitimer Betrachtungsgegenstand für Klient\*in und Therapeut\*in sind. Im Verständnis beständigen Werdens werden die Geschichten des Lebens erzählend und wiedererzählend gestaltet, umgestaltet, verdichtet und festgefahrene, identitätsbestimmende Problemgeschichten in vorteilhaftere Geschichten über das Selbst verwandelt, andere Erzählstränge gefunden, Wörter und deren Bedeutung verändert, das Nichterzählte eingeladen. In der Idee des Nomadischen eröffnen sich Fluchtwege aus festhaltenden Ansichten, wird doch Nomadentum als Alternative zum vernunftgeleiteten Menschen und nomadisches Denken als Alternative zum Logos genutzt: Bewegung, Werden, Polyphonie.

Wenn wir im biografischen Schreiben methodisch mit Clustern ein Thema erweitern, im Freewriting vertiefen, um daraus einen fiktiven Text zu schreiben, diesen evtl. anschließend noch lyrisch verdichten, dann nomadisieren wir durch Lebensorte und Entwicklungsräume.

Vertiefende Literatur: König, Eckhard, Volmer, Gerda (2016, 2020). Einführung in das systemische Denken und Handeln. Weinheim: Beltz

**Hinweis:** wir arbeiten dazu in den Präsenztagen

### **Impuls 5 - Glaubenssätze**

Von klein auf erhielten wir Botschaften, wer wir seien, was wir zu tun hätten, wie richtig und falsch beurteilt wird. Familiäre Normen, kulturelle Moralvorstellungen, gesellschaftliche Erwartungen verdichteten sich in uns zu höchst wirksamen Glaubenssätzen über uns selbst. Sie sind derart selbstverständlich, dass wir nicht auf die Idee kämen, sie zu hinterfragen: „Ich sollte ....“, „Ich muss ...“, „Ich bin ....“, „Ich kann ...“, „Ich darf nicht ...“ usw.

Ja, stimmt das denn? Was damals galt, kann heute hinderlich sein. Wagen Sie eine Begegnung mit alten Glaubenssätzen, die Sie bis heute leiten. Sie können überprüfen, welche davon aktuell hilfreich sind und Sie beibehalten und von welchen Sie sich verabschieden möchten.

- Sammeln Sie also selbstverständliche Annahmen über sich selbst und notieren Sie diese Glaubenssätze, anschließend schreiben Sie zu jedem:
- Wie wirkt dieser Glaubenssatz heute?
- (Wann) war er hilfreich?

- (Inwieweit) trägt, stärkt, schützt er mich?
- (Wobei) ist er heute hinderlich?
- Möchte ich mich jetzt von ihm trennen und in die Kindheit zurückgeben?
- Möchte ich ihn für meine jetzige Lebenssituation umformulieren?
- Möchte ich mich weiterhin daran orientieren?

Abschließend formulieren Sie einen Glaubenssatz, wie/wer Sie (in Zukunft) sein möchten.

## Wendepunkte und Lebenskrisen

*Der Wortsinn des Sinns: Sinn weist die Richtung  
und gibt Bedeutung.  
Björn Migge (S.16)*

Wendepunkte bezeichnen Übergänge in der Biographie Einzelner (Life Event) in denen sich Vieles im persönlichen Leben wie damit verbunden im sozialen Umfeld verändert. Sie bergen vielfältige Entwicklungschancen ebenso wie mannigfaltige Gefahren.

Auch wenn sich die einzelnen Wendepunkte nicht exakt zuordnen lassen, bieten doch die folgenden Unterscheidungen eine Orientierung: reguläre Wendepunkte gehören zu jedem Leben, wie Geburt, Einschulung, Berufsbeginn, Partnerschaft, Krankheit, Ende der Berufstätigkeit, Tod. Schicksalshafte Wendepunkte dagegen treffen nur manche Menschen, wie z.B. Arbeitslosigkeit, Unfall, Behinderung, Verlust von Heimat, Suizid. Daneben gibt es die gewählten Wendepunkte, wie Umzug, Coming-out, berufliche Neuorientierung.

*Verlieren – Gewinnen  
Eine Schale Schmerz  
eine Glocke Glück*

*Was ich hier verliere  
gewinne ich dort*

Rose Ausländer (1984, S.171)

Wendepunkte werden von den unmittelbar und mittelbar Betroffenen häufig als Krise erlebt, denn das bisher gelebte Lebens-Gleichgewicht trägt nicht mehr. Erfahrungen von Chaos, Desorientierung und Umwälzung stellen sich ein, bis eine neue Homöostase gefunden wird. Damit sind Wendezeiten

Entwicklungsprozesse, deren Bewältigung von biographischen Erfahrungen, kulturellen Hintergrund und sozialem Kontext maßgeblich beeinflusst werden.

#### **Impuls 6** - Fragen an den Wendepunkt:

Wählen Sie einen zurückliegenden Wendepunkt in Ihrem Leben und beschreiben Sie ihn anhand der folgenden Leitfragen:

- Was war geschehen?
- Was / wer hat geholfen / unterstützt / getragen?
- Wer gehörte zum damals aktuellen sozialen Netz?
- Gab es davor auch schon einen (ähnlichen) Wendepunkt?
- Wie wurde dieser seinerzeit bewältigt?
- Welche Unterstützung wurde beim ausgewählten Wendepunkt erfahren?
- Was wurde ergänzend gewünscht / erwartet?
- Welche Chancen können retrospektiv gesehen werden?

Angenommen, heute kämen Sie in eine vergleichbare Situation:

- Welche Unterstützungsangebote werden gewünscht?
- Wer könnte um Hilfe gebeten werden?
- Welche nächsten Schritte wären notwendig?
- Was / wer wäre für die Bewältigung förderlich / hinderlich?
- Was / welche Fähigkeiten möchten Sie dann gelernt / entwickelt haben?
- Welchen Gewinn könnten Sie dann entdecken?

Eine **Krise** (griech. *Krisis*, Entscheidung) unterscheidet sich graduell vom Wendepunkt, kann jedoch von diesem ausgelöst sein. Psychologisch sprechen wir von einer Krise, wenn sich ein Mensch von aktuellen Herausforderungen überfordert fühlt. Wenn in seinem Erleben die eigenen Möglichkeiten bei weitem nicht ausreichen, um das zu bewältigen, was das Leben ihm zumutet. Als unzumutbar und den eigenen Mut weit übersteigend sieht er sich unbeherrschbaren Mächten ausgesetzt. Da sind Kräfte am Werk, denen seine Kräfte nicht gewachsen scheinen.

Das bisherige Leben trägt nicht mehr, und Lebensentwürfe, Sicherheiten, Orientierungen zerbrechen. Dieser Mensch erlebt sich in existentieller Not.

Die Krise zeigt sich ihm im Auseinanderbrechen des bisher Vertrauten, auf das vertraut werden konnte, das vertrauensvoll und vertrauenswürdig erschien und Ausgangspunkt war, von dem aus er sich trauen konnte.

Jetzt wird menschliches Sein in seinen Tiefen von Vergehen – Werden – Vergehen – Werden erlebt, in seiner Vergänglichkeit, in seiner Unverfügbarkeit und als großer, lebenslanger

Transformationsprozess. So eine seelisch-existentielle Erschütterung ist verbunden mit Identitätsverflüchtigung, und der Mensch wird zum Zwischenwesen in einem bisher unbekannten Land.

Das chinesische Schriftzeichen für *Krise* zeigt dessen dynamisches Spannungsfeld, indem die Schriftzeichen von *Gefahr* und *Möglichkeit* nebeneinander angeordnet sind.

危机 (wei1 ji1) **Krise**

Kombination von

危 (wei1) Gefahr, mit 机 (ji1) Möglichkeit/Chance

**Impuls 7 - Eindruck verlangt nach Ausdruck.**

Suchen Sie nach einem Bild, einem Foto, einem Musikstück, einem Gedicht o.ä., das für Sie von Ihnen erlebte Krisenerfahrung ausdrückt. Was erkennen Sie darin? Formulieren Sie daraus einen Kernsatz, ein Motto, das Ihre diesbezügliche Lebenseinstellung erfasst.

Für das Überleben in diesem Land der Lebensgesetzmäßigkeiten sind wir Menschen ausgestattet. Wir sind befähigt, unwiederbringliche Verluste zu betrauern und die mit dem Verlust verbundenen Veränderungen zu gestalten. Abschiede nehmen, mitten im Leben!

Ich mag dieses Wort *Abschied-nehmen*, fügt es doch das Abtrennen, Abscheiden von nicht mehr Lebbarem mit dem Mitnehmen und Bewahren wertvoller Erinnerungen und Erfahrungen als das zusammen, um das es in einer Krise geht: an Veränderungen wachsen!

Mit Hartmut Rosa (2018) gefragt: Kann ich mich mit der Tatsache anfreunden, dass es Offenes, Unverfügbares zu jeder Zeit des Lebens gibt?

Rainer Marie Rilke führt dies lyrisch aus:

*Uns überfüllts. Wir ordnens. Es zerfällt.  
Wir ordnens wieder und zerfallen selbst.  
Wer hat uns also umgedreht, daß wir,  
was wir auch tun, in jener Haltung sind  
von einem, welcher fortgeht? Wie er auf  
dem letzten Hügel, der ihm ganz sein Tal*

*noch einmal zeigt, sich wendet, anhält, weilt –,  
so leben wir und nehmen immer Abschied. (Rilke 1957)*

Lebenskrisen stellen Sinnfragen an den Menschen. „Warum?“, diese große Frage plagt, kreist immer wieder durch die Gedanken, und lässt sich doch nicht ergründen. „Worauf kann ich mich besinnen? Was ist Un-Sinn? Welche Gesinnung vermag mich jetzt zu tragen? Was hält mich, und woran kann ich mich halten?“ Diese Sinnfragen und das Drängen, dass etwas Sinn machen möge, forschen nach den großen Zusammenhängen, in denen sich der Mensch sichern kann. Sie fragen nach Plausibilität der Ereignisse und nach Beziehungen, die auch in dieser Krise tragen, genau jetzt, wenn das Leben das Geflecht der Zusammenhänge zerreißt, abgründige Erfahrungen zumutet, Unvorstellbarkeiten aufzwingt und an empfundener Sinnlosigkeit leiden lässt.

Diese Sinnlosigkeit ist schwer auszuhalten, wenn es nicht sogar unmöglich ist, dauerhaft mit ihr zu leben. Denn der Zusammenhang eines Selbst löst sich darin auf.

Wenn Sinn nicht mehr zur Verfügung steht, beginnt die Arbeit des Selbst an den Zusammenhängen des eigenen Lebens. Der Psychiater Viktor Frankl (1905 – 1997) weist darauf hin: „Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn des Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt..... Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, viel mehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet.“ (Frankl 2021, S. 67).

Der Mensch ist aufgerufen, aus sich heraus ein Sinnsfeld zu schaffen. Dies beschreibt der Philosoph Wilhelm Schmid: „Der am stärksten empfundene Sinn des Selbst aber liegt in der Selbstfreundschaft. In seiner Lebensführung bemüht das Selbst sich sodann um die Zusammenhänge des Lebens und verknüpft dessen unterschiedliche und widersprüchliche Bestandteile, um dem Ganzen Gestalt zu geben. Er behält die großen Linien im Blick, in denen sich der individuelle Sinn manifestiert: die Ideen, die über Jahre und Jahrzehnte hinweg mit großer Nachhaltigkeit in mühsamer Kleinarbeit realisiert werden; aber auch die Abfolge der Geschehnisse, mit all den Zufällen und schicksalhaften Begegnungen, aufgrund derer das Leben sich im Lauf der Zeit von selbst findet – auf diesen Wegen konstruieren sich Zusammenhänge, die zum Sinn des Lebens werden.“ (Schmid 2007, S. 400).

*... der Sinn des Lebens unterscheidet sich von Mensch zu Mensch, von Tag zu Tag und von Stunde zu Stunde. Worauf es daher ankommt, ist nicht der Sinn des Lebens im Allgemeinen, sondern vielmehr der besondere Sinn eines menschlichen Lebens zu einem gegebenen Zeitpunkt. ...*

*Der Mensch kann nicht leben ohne ein dauerndes Vertrauen zu etwas Unzerstörbarem in sich, wobei sowohl das Unzerstörbare als auch das Vertrauen ihm dauernd verborgen bleiben könnte ...“*

**Impuls 8** - Hoffnung ist ein Kompass durch die Krise.

Lesen Sie den Fragebogen von Max Frisch zu Hoffnung und notieren Sie sich, welche Aussagen Sie ansprechen und welche Sie ablehnen. Anschließend beantworten Sie die Fragen oder die Ihnen persönlich bedeutsamen und verdichten Ihre Notate anschließend zu einem Gedicht:

„Und so ist es, wenn ...“ (nach Gabriele Rico 1994, S.138f)

**Fragebogen IV** (Frisch 2019, S.29ff):

1. Wissen Sie in der Regel, was Sie hoffen?
2. Wie oft muss eine bestimmte Hoffnung (z.B. eine politische) sich nicht erfüllen, damit Sie die betroffene Hoffnung aufgeben, und gelingt Ihnen dies, ohne sich sofort eine andere Hoffnung zu machen?
3. Beneiden Sie manchmal Tiere, die ohne Hoffnung auszukommen scheinen, z.B. die Fische im Aquarium?
4. Wenn eine private Hoffnung sich endlich erfüllt: wie lange finden Sie in der Regel, es sei eine richtig gute Hoffnung gewesen, d.h. dass deren Erfüllung so viel bedeutete, wie Sie jahrzehntelang gemeint haben?
5. Welche Hoffnung haben Sie aufgegeben?
6. Wie viele Stunden im Tag oder wie viele Tage im Jahr genügt Ihnen die herabgesetzte Hoffnung: dass es wieder Frühling wird, dass Kopfschmerzen verschwinden, dass etwas nie an den Tag kommt, dass Gäste aufbrechen usw.?
7. Kann Hass eine Hoffnung erzeugen?
8. Hoffen Sie angesichts der Weltlage:
  - a. auf Vernunft?
  - b. auf ein Wunder?
  - c. Dass es weitergeht wie bisher?
9. Können Sie ohne Hoffnung denken?
10. Können Sie einen Menschen lieben, der früher oder später, weil er sie zu kennen meint, wenig Hoffnung auf Sie setzt?
11. Was erfüllt Sie mit Hoffnung:
  - a. die Natur?
  - b. die Kunst?
  - c. die Wissenschaft?

- d. die Geschichte der Menschheit?
12. Genügen Ihnen private Hoffnungen?
13. Gesetzt den Fall, Sie unterscheiden zwischen Ihren eigenen Hoffnungen und den Hoffnungen, die andere (Eltern, Lehrer, Kameraden, Lebenspartner) auf die Sie setzen: bedrückt Sie es mehr, wenn sich die ersteren oder wenn sich die letzteren nicht erfüllen?
14. Was erhoffen Sie sich vom Reisen?
15. Wenn Sie jemand in einer unheilbaren Krankheit wissen: machen Sie sich dann Hoffnungen, die Sie selbst als Trug erkennen?
16. Was erwarten Sie im umgekehrten Fall?
17. Was bekräftigt Sie in Ihrer persönlichen Hoffnung:
- a. Zuspruch
  - b. die Einsicht, welchen Fehler Sie gemacht haben?
  - c. Alkohol?
  - d. Ehrungen?
  - e. Glück im Spiel?
  - f. ein Horoskop
  - g. dass sich jemand in Sie verliebt?
18. Gesetzt den Fall, Sie leben in der großen Hoffnung („dass der Mensch dem Menschen ein Helfer ist“) und haben Freunde, die sich aber dieser Hoffnung nicht anschließen können: verringert sich dadurch Ihre Freundschaft oder Ihre große Hoffnung?
19. Wie verhalten Sie sich im umgekehrten Fall, d.h., wenn Sie die große Hoffnung eines Freundes nicht teilen: fühlen Sie sich jedes Mal, wenn er die Enttäuschung erlebt, klüger als der Enttäuschte?
20. Muss eine Hoffnung, damit Sie in ihrem Sinn denken und handeln, nach Ihrem menschlichen Ermessen erfüllbar sein?
21. Keine Revolution hat je die Hoffnung derer, die sie gemacht haben, vollkommen erfüllt: leiten Sie aus dieser Tatsache ab, dass die große Hoffnung lächerlich ist, dass Revolution sich erübrigt, dass nur der hoffnungslose sich Enttäuschungen erspart usw., und was erhoffen Sie sich von solcher Ersparnis?
22. Hoffen Sie auf ein Jenseits?
23. Wonach richten Sie Ihre täglichen Handlungen, Entscheidungen, Pläne, Überlegungen usw., wenn nicht nach einer genauen oder vagen Hoffnung?
24. Sind Sie schon einen Tag lang oder eine Stunde lang tatsächlich ohne Hoffnung gewesen, auch ohne die Hoffnung, dass alles einmal aufhört wenigstens für Sie?

25. Wenn Sie einen Toten sehen: welche seiner Hoffnungen kommen Ihnen belanglos vor, die unerfüllten oder die erfüllten?

### **Resilienz – Schutzschirm der Seele**

*Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen,  
die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen.  
Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde das Hilflöse, das von uns Hilfe will.*

Rainer Maria Rilke, Briefe

Schreiben in Lebenskrisen, Worte für das Unaussprechliche finden, biografischen Brüchen begegnen. Dies umfasst einen dynamischen Prozess des Aushaltens und Gestalten von Angst, Ohnmacht, Sorge, Leid und dessen möglichst versöhnliche Integration in die eigene Lebenserzählung. Entsprechende Schreibimpulse laden ein, das aktuelle Krisenerleben mit bereits durchgestandenen biografischen Krisenerzählungen zu verbinden und dabei herauszuarbeiten, was zum persönlichen Wachsen trotz widriger Umstände und an ihnen beitragen könnte.

Resilienz ist ein Begriff aus der Werkstattkunde, der die Fähigkeit eines Materials bezeichnet, nach großer Belastung in seinen Ausgangszustand zurückzukommen. Eine gedehnte Feder, die anschließend wieder ihre ursprüngliche Länge und Spannkraft erhält, ist nur zum Teil auf Menschen übertragbar. Denn in unserem Leben wird nichts jemals wie vorher, immer prägen die Ereignisse und die Art und Weise, in der wir mit ihnen umgehen. Doch der Begriff hat sich eingebürgert, und das das psychologische Konzept der Resilienz ist hilfreich.

Unter Resilienz verstehen wir die Kraft eines Menschen, schwere Situationen, Wendepunkte, Krisen und Verluste durchleben zu können und sich an all den damit verbunden Erfahrungen weiter zu entwickeln. Resilienz ist zum einen eine Grundausstattung jedes Menschen und daneben eine lebenslang zu erwerbende Kompetenz. Und es ist die Haltung, sich für das eigene Handeln verantwortlich zu fühlen, tragende Beziehungen und Netzwerke gestalten zu können, davon auszugehen, dass es (irgendwann) eine Lösung fürs aktuelle Problem gibt und dass diese dann ergriffen werden kann.

Resilienz ist das Wissen, dass ich mit Ressourcen, Fähigkeiten und Potentialen ausgestattet bin und diese weiter entwickeln kann. Es ist das Vertrauen, dass die aktuellen Herausforderungen aus dem eigenen Inneren oder der Außenwelt einen Sinn haben und es sich lohnt, mich damit auseinanderzusetzen, dass mein Engagement und die Kraft, die ich aufbringe, der Mühe wert sind.

*Irgendwer*

*Einer ist da, der mich denkt.*

*Der mich atmet. Der mich lenkt.*

*Der mich schafft und meine Welt.*

*Der mich trägt und der mich hält.*

*Wer ist dieser Irgendwer?*

*Ist er ich? Und bin ich Er?*

Mascha Kaléko (2009, S. 64)

### **Impuls 9 - Halt und Haltung**

Bitte beantworten Sie in aufrichtiger Haltung die folgenden Fragen in der Ausführlichkeit, die für Sie jeweils stimmig ist:

- Was, wer gibt mir Halt?
- Wer, was bindet mich?
- Was, wen halte ich?
- Was, wer hält mich auf?
- Was, wer hält mich an?
- Wann, wo halte ich inne?
- Was, wen halte ich zurück?
- Was, wen halte ich besetzt?
- Was, wer nimmt mir meine Haltung?
- Was gibt mir Anhalt?
- Wen halte ich hin?
- Wer hält mich hin?
- Wen halte ich hoch?
- Wen halte ich klein?

Was halte ich von meinen Antworten? Bitte schreiben Sie nun einen Brief an sich aus der Perspektive Ihrer Haltung: „Ich bin deine Haltung und ich ...“

## **Biografie und Autobiografie**

*Die Grenzen meiner Sprache  
bedeuten die Grenzen meiner Welt.*

Ludwig Wittgenstein

Lesen Sie Biografien? Suchen Sie dort vielleicht den Erfahrungsvorsprung der Autor\*in aus einer ähnlichen Lebenssituation wie der Ihren?

Vorweg angemerkt: „Die biografische Wahrheit ist nicht zu haben“ (Freud, 1925). Vielmehr beleuchtet eine Biograf\*in mit ihren Worten die Welten, die zuvor möglicherweise noch nicht erhellt wurden.

Biografie ist etwas, das uns prägt, das wir leben, das wir uns und anderen erzählen. Biografien werden in einem komplexen schöpferischen Prozess konstruiert, und diese zu erschaffen bedeutet, dem eigenen Leben eine persönliche Bedeutung zu geben und sich durch Erzählen Sinn zu verleihen.

Leben ist beständige Veränderung. Biologisch, erfahrungsmäßig, gesellschaftlich, global beeinflusst dies unsere Lebenswege. Auf je individueller Weise wird uns abgefordert, das eigenen Leben zu gestalten und in die uns relevanten Beziehungskontexte als anerkannte Biografie einzubringen. Diese Biografisierung der Lebensführung ist historisch nicht neu, sondern tritt mit dem Beginn der modernen Gesellschaft in Erscheinung. Hier kam das Verständnis für Leben als individuell gestaltbar auf.

Dieses Konzept der Biografie beinhaltet die Idee und zugleich die reale soziale Erfahrung, dass Individuen nicht durch das Schicksal der Geburt festgelegt sind, sondern ihr Leben in die Hand nehmen können, zumindest in gewissen Grenzen. Diese Gestaltungsmöglichkeit ist persönlicher Spielraum und gleichzeitig soziale Verpflichtung. Entscheidungen treffen, (Bildungs-)Wege einzuschlagen und damit andere zu verwerfen, bestimmte gesellschaftliche Positionen anzustreben oder auch nicht; Menschen sind in der Lage, ihre Lebenswege zu reflektieren und sich zu ihrem eignen Leben ins Verhältnis zu setzen. In diesem Selbst-Verhältnis eröffnen sich Freiräume, auch gesetzte Grenzen zu überdenken, an diesen zu zweifeln, sie neu zu interpretieren, sie zu verschieben. Entwürfe lassen sich revidieren, Grenzen verschieben oder überschreiten.

Im historischen Verlauf haben sich diese Freiräume zunehmend erweitert und damit die Gestaltungsoptionen für das, was ein Mensch für sich als gelingendes Leben ansieht und umsetzt. Bei aller Individualität und Autonomie ist der Mensch eingebunden in ein soziales Umfeld, und In dieser Ambivalenz zwischen gestiegenen Handlungsspielräumen und gesellschaftlichen Ansprüchen leistet jede\*r von uns alltägliche biografische Arbeit.

## Impuls 10 - Erinnerungsträger

Schreibenanregung für einen längeren Zeitraum während Ihres Studiums

- Stellen Sie eine Sammlung von Erinnerungsträger zusammen: Tagebuch, Poesiealben, Weblogs, Fotografien, gesammelte Postkarten, bestimmte Musik, besondere Düfte, Schulhefte, Urkunden, Landkarten, Stadtpläne, Souvenir, alte Zeitungen ect.
- Erstellen Sie eine *Collage der bedeutsamen Zeiten, Orte, Ereignisse*. Ich empfehle dafür eine Größe von mindestens DIN A 2, auch Packpapier eignet sich gut als Unterlage.
- Anschließend wählen Sie bitte daraus einen Bereich aus, die Sie in dieser Situation besonders berührt. Schreiben Sie dazu eine Geschichte, wählen Sie dabei eine der folgenden Perspektive aus: Ich-Erzählerin, andere Beteiligte, außenstehender allwissender Beobachter, ein Stern im All.
- Wechseln Sie dann die Perspektive und schreiben die Geschichte aus dieser Sicht.
- Lesen Sie Ihre Texte laut vor. Wie geht es Ihnen dabei? Notieren Sie Ihre Erfahrungen.
- Wechseln Sie dann Ihren Platz, um aus neuer Blickrichtung den von Ihnen ausgewählten Bereich der Collage zu betrachten. Dieser Bereich ist nun Ihr Dialogpartner, dem Sie laut Ihren Text vorzulesen. Was ist jetzt anders? Was erleben Sie?
- Notieren Sie dann ein Echo dieses Bereiches, das Ihnen zugerufen wird. Wie lautet es?

## Autobiografie – von Jochen Vogt

Die Autobiografie ist dem Wortsinne nach eine retrospektive Darstellung des eigenen Lebenslaufes, eine „Selberlebensbeschreibung“, wie der Dichter Jean Paul anschaulich übersetzte. Doch kann sie in sehr verschiedener Gestalt auftreten: Zum Beispiel haben Bertolt Brecht (*Vom armen B.B.: An die Nachgeborenen*) und Gottfried Benn (*Teils-Teils*) eindrucksvolle autobiografische Gedichte verfasst. In der Kurzprosa, auch in Briefen und Tagebüchern, sind autobiografische Skizzen häufig (z.B. Anna Seghers: *Zwei Denkmäler*).

Eine selbst illustrierte Folge solcher Skizzen nennt Günter Grass *Mein Jahrhundert*. Aber die Normalform des Genres ist ohne Zweifel der umfangreiche Prosabericht, der das eigene Leben oder seine 'Formierungsphase' im Rückblick und mit Anspruch auf Authentizität rekonstruiert; bewertet und deutet (üblich geworden ist dabei die Abgrenzung zu den Memoiren). Autor, 'Erzähler' und Hauptfigur tragen in der Autobiografie den gleichen Namen. Damit ist sie als faktuale Erzählform den literarischen Gebrauchsformen zuzurechnen. Sie überschreitet allerdings auch sehr häufig die Grenze zur erzählerischen Fiktion, also zum Roman. Vorformen autobiografischen Schreibens kennt schon die Antike.

Für den europäischen Kulturkreis besonders wichtig sind später die *Bekenntnisse (Confessiones)* des Kirchenvaters Augustinus (um 400) -siehe vorheriges Kapitel - und der Lebensbericht von Francesco

Petrarca (um 1370). Im 17. Jahrhundert dominiert zumindest in Deutschland die Gelehrten-Autobiografie. Eine Subjektivierung und zunehmende Komplexität der Form, bringt - ähnlich wie beim Brief, der selbst oft autobiografische Funktion übernimmt - das 18. Jahrhundert mit sich. Von europäischer Ausstrahlung sind die *Bekenntnisse (Les Confessions)* von Jean-Jacques Rousseau ... Häufig wird die protestantische, speziell pietistische Selbsterforschung als Wurzel der neueren deutschen Autobiografie angesehen. In Johann Heinrich Jung-Stillings vielbändigen Lebenserinnerungen (ab 1777) wird das auf konventionelle Weise deutlich.

Seine Zeitgenossen erproben bereits den Spielraum der Gattung: Johann Wolfgang Goethe entwirft in *Dichtung und Wahrheit*. „... Aus meinem Leben ein Modell der miteinander verschränkten Selbst- und Epochendeutung, das stilbildend wirkt (auch in der Beschränkung auf die prägende Lebensphase, die mit dem Eintritt in Beruf und Verantwortung abschließt)...“.

Andererseits schreibt sein Freund Karl Philipp Moritz unzweifelhaft autobiografisches Material einem stellvertretend-symbolischen Anton Reiser zu und präsentiert es unter der (treffenden, aber auch verdeckenden) Bezeichnung „Ein psychologischer Roman“.

Damit sind die Fluchtlinien der literarischen Autobiografie bezeichnet: Repräsentative Selbstdeutung und Selbststilisierung einerseits; psychologische Analyse und romanhafte Camouflierung, bzw. der Schritt über die Fiktionalitätsgrenze andererseits. Das erste Modell gerät spätestens zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit der Kategorie des autonomen Subjekts in eine ernsthafte Krise. Das zweite Modell wird aus eben diesen Erfahrungen heraus radikalisiert zu einer 'negativen' Autobiografie, in der die Autonomie und Identität des Subjekts höchst gefährdet - und oftmals nur im Schreibakt selber erreichbar - ist. Dabei kann eine faktuale Variante mit hohem literarischem Anspruch (Jean Paul Sartre: *Die Wörter*, 1964; Elias Canetti: *Die gerettete Zunge*, 1976) ebenso gewählt werden wie die fiktionalisierende Einkleidung (Peter Weiss: *Abschied von den Eltern*. Erzählung, 1961).

Vom autobiografischen Roman wird man definitiv dann sprechen, wenn der Autor das Material seiner Lebenserfahrung konsequent in einen fiktionalen Rahmen umsetzt und integriert. Unter den stilbildenden Werken der klassischen Moderne ragt in dieser Hinsicht Marcel Prousts *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* heraus (1913-1926). Auch in der Nachkriegs- und Gegenwartsliteratur ist eine fortdauernde Attraktivität autobiografischer Themen und Schreibweisen festzustellen, die sich aber aus dem Gattungsrahmen lösen (können). Im formalen Spektrum lässt sich dabei der Versuch romanhafter Rückbindung (Christa Wolf: *Kindheitsmuster*, 1976) ebenso finden wie das buchstäbliche Zerbrechen der Gattungsform (Bernward Vesper: *Die Reise*, 1977) oder eine Vielfalt von kleineren und thematisch begrenzten Texten - wie etwa die Betroffenheitstexte der Frauenbewegung oder die so genannten 'Vaterbücher' seit den siebziger Jahren. (Vogt 2008, S.70 ff)

„Insbesondere seit dem Aufkommen der bürgerlichen Gesellschaft und ihrer Hochschätzung

des Individuums ist die Autobiografie eine im westlichen Raum weit verbreitete Textsorte. In unserer Zeit treten neben die literarischen Autobiografien eine große Zahl von Lebenserinnerungen und Erfahrungsberichten. Darunter finden sich Zeitzeugenberichte über das Dritte Reich und den zweiten Weltkrieg, Erfahrungsberichte über Krankheit, Psychiatrie und bedrückende Familienverhältnisse sowie Auseinandersetzungen mit dem Leben in der DDR. Immer mehr Menschen sind interessiert daran, ihrem Leben schriftlich eine Form zu geben.“ (Schierenbeck 2021, S. 13f)

### **Biografiearbeit und Biografisches Schreiben**

Schreiben ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, das Denken zu schärfen,  
etwas in Erfahrung zu bringen für sich und andere  
und es aufzubewahren.“  
Ursula Krechel 2(010, S.7)

In der Biografiearbeit spielen viele Dimensionen zusammen: Psychologie und Soziologie, Geschichte und Politik. Derart überregional verortet hat Biografiearbeit zwei Anliegen: verstreute Ansätze zur Theorie aus unterschiedlichen Therapieformen, aus Sozial-, Erziehungs- und Geschichtswissenschaften zu sammeln und diese, zweitens, so miteinander methodisch zu verbinden, dass deren Potential genutzt werden kann.

Bei dieser Integration der genannten Ansätze geht es auch darum, Grenzen zwischen Privatem und Öffentlichem zu überschreiten und die Reflexion persönlicher Erzählungen mit öffentlicher Erinnerungsarbeit zu verbinden. Dabei werden auch weiterführende Fragen gestellt: Wer erzählt die Geschichte einer Nation? Wer gehört dazu, und wer kommt nicht darin vor?

Der Philosoph Michel Foucault (1981) definiert die in einem sozialen Kontext dominierenden Erzählungen als Instrumente der Macht, vermittels derer Wahrheiten erzeugt werden.

Die Biografiearbeit von Menschen nichtdeutscher Herkunft nimmt in den letzten Jahren zu, so beschreibt z.B. Kübra Gümüşay (2020) wie sich in der deutschen Mehrheitsgesellschaft permanent unsichtbare wie deutlich spürbare Grenzen mit Sprache und den entsprechenden Wahrnehmungsmustern gezogen werden. Denn in jeder Sprache liegt „eine eigentümliche Weltsicht“. (von Humboldt, S. 244), und es stellt sich der Autorin die Frage, wie sehr die Sprache unser Wahrnehmen und Denken beeinflusst. „Sprache ist genauso reich und arm, begrenzt und weit, offen und vorurteilsbeladen wie die Menschen, die sie nutzen.“ (Gümüşay, S.24).

Schreiben ist ein Spiel mit Sprache und mitunter ein Ringen. Hier suchen wir das passendste Wort, die aussagekräftigste Metapher und die treffendste Formulierung, die so genau wie möglich unser Empfinden trifft und die persönliche Bedeutung unserer Gedanken darzustellen vermag. Schreiben ist ein Entwicklungsraum, ein Prozess des Werdens: „Indem ich schreibe, werde ich zur Erzählerin, zur Beschreibenden, zur Verfasserin meiner eigenen Geschichte. Ich mache mich zum absoluten Gegensatz von dem, zu dem das koloniale Projekt mich bestimmt hat. Ich bin Autorin und Autorität meiner eigenen Realität.“ (Kilomba, S. 22).

Schreibend strukturieren wir unser Leben, ordnen es in die uns ureigene Biografie, verbinden uns mit unserem Sein, gestalten unser Werden, erproben unsere Visionen und Utopien.

In diesem Sinn ist eine Biografie für die Systemische Therapeutin, Herta Schindler, Lebenssprache, „die Entwicklung eines Bewusstseins für biografische Zusammenhänge ... im Sinne von Sprachentwicklung verstehen, in der mit zunehmender Reife immer komplexere Zusammenhänge ausdrückt, entwickelt und verstanden werden.... Es gibt darin kein Zuendekommen, sondern ein Verweilen auf einer bestimmten Ebene des Verstehens oder ein Weitergehen zu übergeordneten Zusammenhängen. (Schindler, 2022, S. 12f).

Ziel der Biografiearbeit ist es, Menschen in ihrer Lebenssprache geschützte Räume zu eröffnen, in denen sie mit ihrer eigenen Stimme und in ihrer Sprache eigen-mächtig sprechen und schreiben. Räume, die Selbsta Ausdruck, Selbstvergewisserung und Selbstreflexion fördern. Hier können Erfahrungen, Erlebnisse, Schwierigkeiten, Versagen, Freuden ect. mit eigenen Worten und Begriffen eigen-willig beschrieben und ihnen persönlicher Eigen-Sinn zugeschrieben werden. Erfahrungen werden so ins eigene Wertesystem eingeschrieben. Erzählfäden und Erzähllinien der eigenen Identität verweben sich dabei, um sich in das einzigartige Lebensmuster einzufügen und so individuelles Leben aktiv zu gestalten.

*Cara – wie sonderbar es ist, mir zu vergegenwärtigen, wie es vor langer Zeit war, ich zu sein. Ein großes Erstaunen, dass ich auch der von damals war. Ein tiefes Erschrecken, dass ich einmal so weit weg von mir, wie ich heute bin, sein konnte. Wie war es möglich, dass ich mich damals bei mir selbst gefühlt habe? Oder war es am Ende gar nicht so? Bin ich durch die Welt gegangen, ohne mich irgendwo zu fühlen - sozusagen in einem Zwischenraum in mir selbst, mich fälschlich bei mir selbst wähnend, da man ja irgendwo sein musste? Ist es vielleicht immer so: dass man in sich selbst nur in Zwischenräumen lebt und gar nie bei sich ankommt, sondern nur den Zwischenraum vergrößert? Und bin ich vielleicht auch jetzt nur in einem solchen Zwischenraum? Bei dem Gedanken wird mir unheimlich. Wie groß die Unwissenheit über uns selbst doch ist, mit der wir leben.*

*Ich möchte wissen, wie ich geworden bin, der ich bin. Nicht an der Oberfläche, nicht den äußeren Situationen nach, sondern im Inneren. Es geht nicht darum, welchen Straßen ich gefolgt bin, sondern welchen Gedanken und Empfindungen. Ich möchte spüren, wie aus dem Erleben ein anderes geworden ist und dann ein weiteres. Man spürt ja nicht recht, wie man sich verändert, und im Rückblick ist man ein anderer, und dann auch wieder nicht.*

Pascal Mercier (2020, S. 246f)

## Traum

Ein großer orientalischer Basar, überall hängen Teppiche mit seltsamem Aussehen. Deren Fäden laufen kreuz und quer, und nirgends ist ein sinnvolles Muster zu erkennen. Die Träumerin fragt den Teppichhändler: „Was hast du da für Teppiche? Sie sehen ja abscheulich aus. Nie würde ich mir einen davon kaufen.“ Gelassen antwortet der Händler: „Nimm einen Teppich in die Hand und drehe ihn um!“ Auf der anderen Seite des Teppichs zeigt sich, dass all die wirr erscheinenden Fäden ein wunderschönes Bild ergeben. Der Händler erklärt: „So ist es auch mit deinem Leben! Was dir kraus und wirr vorkommt, durcheinander und ohne Sinn, das ist die Seite des Lebens, wie du sie jetzt siehst. Aber in der Ewigkeit wirst du die andere Seite sehen und erkennen, dass diese krausen und wirren Fäden ein klares, geordnetes Muster bilden – dass auch die rätselhaften und bitteren Seiten deines Lebens ihren Sinn hatten. – Und es gibt Augenblicke, da siehst du die Schönheit deines Lebens schon jetzt.“ (Morgenroth, 1995, S. 33).

**Impuls 11:** Skizzieren Sie farbig einen Abschnitt Ihres Lebens, dessen Bedeutung Sie bereits heute klar sehen. Stellen Sie sich vor, diese Zeichnung bzw. dieses Bild hängt in einem Museum und soll in einen Ausstellungskatalog aufgenommen werden. Sie sind beauftragt, einen erläuternden Text zu schreiben.

„*Erkenne dich selbst*“ lesen wir noch heute am Apollotempel in Delphi, die alte Aufforderung der Antike, die bis heute gültige Menschheitsaufgabe ist. Das biografische Schreiben ist ein Erkenntniszugang. Schrieben, um zu verstehen, erkennen und ändern; in Grenzsituationen eine Überlebenshilfe, eine *poetische Selbstanalyse* (Lutz von Werder) zur Verarbeitung der inneren Welt im Selbstgespräch.

Schreiben unterstützt uns in Veränderungsprozessen, im Durchstehen leidvoller Erfahrungen und tiefgreifender Wendepunkte. Indem wir schreibend unserem Empfinden Worte geben, unsere Gedanken dazu ordnen und Zusammenhänge erstellen, gelangen wir zu neuen Einsichten. Denn wir gewinnen einen gewissen Abstand zum Ereignis, durchbrechen innere Gefühlsstürme und wiederholend kreisende Gedanken.

Dabei kümmert sich das Gedächtnis weniger um die korrekte Reproduktion des Vergangenen, als um

dessen Nützlichkeit für die Gegenwart. Und das hat einen tiefen Sinn, denn „die Komplexität moderner Lebenswelten stellt Menschen – gesunde wie belastete und kranke – vor die Aufgabe, in einer oft überflutenden Vielfalt von sozialen Angeboten und Anforderungen Orientierung zu finden und zu behalten, das Eigene gegenüber Fremdeinflüssen zu bewahren, ihrer eigenen Identität gewiss zu bleiben.“ (Petzold, 2005, S. 46).

Biografiearbeit ist Gestaltung des Wandelbaren im Rahmen des Gegebenen. Was als einzigartig angesehen wird, tritt hervor, und an dessen Einzig-Artigem vergewissert sich der Mensch, will sich darin erkennen und verstehen, sucht Sicherheit und Erleichterung, schafft sich Orientierungen. Indem das Erlebte in eine zusammenhängende, bedeutsame, sinnstiftende Erzählung eingefügt wird, zeigt sich persönliche Identität - Identität im Wandel des eigenen Lebens in der Zeit.

Es ist ein Selbstbildungsprozess, ein Vorgang der Selbst-Inszenierung, Selbst-Deutung evtl. bis zur Camouflierung. Es ist die jeweils aktuelle Erzählung für sich, für die Familie und Freund\*innen und für die relevante soziale Öffentlichkeit – ein Sich-selbst-Beheimaten im eigenen Sein.

Biografiearbeit ist auch Selbst-Heilung, sich selbst vergewissernde Dekonstruktion (traumatischer) Narrationen, deren Durcharbeiten. Es ist rekonstruierendes Gestalten von sinnstiftenden Erzählungen.

Dafür reicht es nicht, Daten, Fakten, Informationen zu sammeln. Um sich zu erinnern, benötigen Menschen gute, d.h. sinnstiftende Geschichten und gute Zuhörer, die auch Bilder in sich aufsteigen lassen. Stehen diese nicht zur Verfügung, übernimmt das Papier, auf dem geschrieben wird, die Funktion eines Gegenübers.

„Wer sich schreibend verändert, ist ein Schriftsteller“ meint Martin Walser. Erzählend, schreibend fügen wir zusammen, was wir für wert halten, erzählt zu werden und geben damit dem, was wir in bedeutsame Zusammenhänge stellen, einen persönlichen Wert. Dem was wir für erzählenswert halten, messen wir eine bestimmte Qualität zu und verleihen ihm Bedeutung. Diese Qualität ist nicht festgelegt, sondern wandelt sich in den einzelnen Erzählsequenzen. So entsteht biografische Geschichte im Zusammenfügen von Erlebtem und zugleich durch das Konstruieren dessen, was für ein Erlebnis gehalten wird. Vergangenes wird gegenwärtig, Gefühl geweckt und derart verändert, dass sich neue Zusammenhänge zeigen und sich Neues im Erzählprozess gestaltet.

Jede Erzählung variiert, denn Erinnerungen sind nicht stabil, sie verändern sich ständig, passen sich an momentane Befindlichkeiten an und binden sich in den aktuellen Kontext ein.

Lebenserfahrungen werden im Gedächtnis immer wieder und entsprechend neuer

Lebenserfahrungen umgebaut und in andere Zusammenhänge gesetzt. Gelebtes wird gesichert, denn Erzählen schafft Einzigartigkeit. „Der Mensch braucht eine solche fortlaufende innere Geschichte, um seine Identität, sein Selbst zu bewahren.“ (Oliver Sacks) oder es wieder herzustellen.

## Lebensrückblicktherapie (Verena Kast, 2010)

*Wir alle häufen in der Kindheit  
Schätze an – Schätze aus Farben,  
Lichtern und Dunkelheit, aus Bewegungen und Spannungen.  
Einige von uns haben das unglaubliche Glück,  
noch als Erwachsene auf diese Schätze  
zurückgreifen zu können.*

Ingmar Bergmann, Time 29.12.1980 (zitiert nach Rico 1994, S.228)

Wie bereits gesafgt, Studien belegen, dass Menschen, die sich mit ihren autobiografischen Erinnerungen beschäftigen, weniger depressiv und geistig beweglicher sind als entsprechende Kontrollgruppen – vorausgesetzt, dass die Vergangenheit nicht nur glorifiziert oder global Schuld anderen Menschen bzw. den Zeitumständen zugewiesen wird.

Die Psychoanalytikerin Verena Kast entwickelte anhand der Gedächtnispsychologie, der Gerontologie (Maercker, 2009), entsprechender Konzepte in den Pflegewissenschaften und ihrer eigenen psychotherapeutischen Erfahrungen die Lebensrückblickstherapie (Kast, 2010), aus deren Konzept auch kürzere Interventionen in der Biografiearbeit eingesetzt werden können. Sie weist dabei auf diese wichtigen Aspekte hin:

- Erinnern ist Vergegenwärtigen im nochmaligen (Nach-)Erleben, in der Vorstellung und Imagination des Erzählten (nicht im Faktensammeln) und im Wiedererleben damaliger körperlicher Reaktionen.
- Bei Themen, die schuldhaft bewertet werden, ist zu differenzieren, ob dies in der Betrachtung der Jetzt-Situation so bewertet wird und nicht aus der Situation, in der gehandelt wurde, oder ob die Einschätzung schuldhaften Verhaltens damals bereits bestand. Neben diesen schambehafteten Geschichten auch solche vom Gelingen sammeln, die in die Zeit der problematischen Situation fallen.
- Vergangenheit wird entsprechend der aktuellen emotionalen Situation erinnert. Diese kann verbessert werden, z.B. durch die Freudenbiografie (Kast, 2008), die einen liebevollerer Blick auf das eigene Leben ermöglicht.

Hier ist Biografiearbeit mit dem Körper verbunden, denn wir antworten auf Erfahrungen, Erinnerungen und (eigenen) Erzählungen mit Körperreaktionen. Diese somatischen Marker sind Alarmanalagen oder Wegweiser, die persönliche Bedeutsamkeiten signalisieren. Daher sind körperliche Aspekte bei biografischen Prozessen einzubeziehen und aufmerksam leib-

phänomenologisch mit zu berücksichtigen. Leben als leibhaftige Geschichte. Wir kommen später noch einmal darauf zurück.

### **Impuls 12 – Wenn mein Körper erzählt**

Nachdem Sie bis hier gelesen haben und sich nun noch einmal an für Sie biografisch bedeutsame Passagen erinnern, ganz genau erinnern und dort hinspüren, welche Bereiche in Ihrem Körper nehmen Sie besonders wahr. Wo genau im Körper spüren Sie Ihre Empfindungen?

- Was nehmen Sie wahr? Notieren Sie diese Körperbereiche und was sie dort genau empfinden
- Wenn es mehrere Stellen sind, dann wählen Sie eine aus und beschreiben Sie aus deren Perspektive so genau wie möglich Ihr körperliche Wahrnehmung

### **Würdezentrierte Therapie (Harvey Max Chochinov)**

Würde ist eines der zentralen Lebenthemen und „... bedeutet, die Würde des Zeitgenossen nicht allein in seiner Vernunftbegabung, sondern auch in der Selbstverfügungsfreiheit über die eigene Lebenszeit zu begreifen: in der Fähigkeit einer Beziehung zu sich selbst und zum anderen.“ (Christian Schüle 2017, S.104).

Im palliativen Kontext entwickelte der Kandier Harvey Max Chochinov mit der *Dignity Therapy* (2014) eine praktische Unterstützung für Menschen, die sich mit ihrem Lebensende auseinandersetzen. Würdezentrierte Therapie stützt sich auf Elemente anderer unterstützender Techniken, wie des Lebensrückblicks, der Logotherapie und der Existenziellen Psychotherapie. Anders als der Lebensrückblick beinhaltet die Würdezentrierte Therapie kein biographisches Nacherzählen von Ereignissen, sondern ein Sich-Erinnern an Gedanken, Ideen und Ereignisse, die für die Patient\*in besonders bedeutungsvoll sind und an andere weitergegeben werden sollen, als eine Gelegenheit, prägende Momente ihres Lebens oder ein persönliches Vermächtnis mit anderen zu teilen.

Dieser Ansatz geht auf das menschliche Bedürfnis ein, zu spüren, dass das Leben einen Sinn hatte und etwas für ihre Liebsten zu tun, das sie selbst überdauert. Denn im Fokus steht das Erinnern und Wiedererleben biografischer Taten und Erfahrungen, sich darauf zurück zu besinnen auf all das, was diesen Menschen zu einem einzigartigen und wertgeschätzten Menschen gemacht haben.

In einem 30- bis 60-minütigen Gespräch stellt die Therapeut\*in eine Reihe offener Fragen, die die Patient\*in anregen möchte, über ihr Leben oder darüber zu sprechen, was ihr besonders wichtig ist. Dieses Gespräch wird aufgenommen, später transkribiert und zu einem vorläufigen Dokument aufbereitet, das die Patient\*in nach ein paar Tagen zurückerhält, um es gemeinsam zu

durchzusprechen und evtl. zu korrigieren, bevor dann die Endversion erstellt wird. Zu Beginn dieses Therapieprozesses wurde bereits festgelegt, für wen das Dokument erstellt wird.

Dieses Konzept eignet sich für biografisches Schreiben nicht nur am Lebensende, sondern auch in Lebenskrisen, in denen existentiell Bedeutsames zu Ende ist, nicht mehr gelebt werden kann und ich die Frage nach Sinnhaftigkeit des bisher Gelebten stellt.

Der Fragenkatalog der Würdezentrierten Therapie umfasst:

- Erzählen Sie mir ein wenig aus Ihrer Lebensgeschichte; insbesondere über die Zeiten, die Sie am besten in Erinnerung haben oder die für Sie am wichtigsten sind.
- Wann haben Sie sich besonders lebendig gefühlt?
- Gibt es etwas Besonderes, das Sie Ihrer Familie über sich mitteilen wollen?
- Gibt es bestimmte Dinge, die Ihre Familie von Ihnen in Erinnerung behalten soll?
- Was sind die wichtigsten Aufgabenbereiche, die Sie in Ihrem Leben eingenommen haben (Rollen in der Familie, im Beruf, im Sozialleben etc.)?
- Warum waren Ihnen diese Aufgaben wichtig und was haben Sie Ihrer Meinung nach darin erreicht?
- Was sind Ihre wichtigsten Leistungen, worauf sind Sie besonders stolz?
- Gibt es etwas, von dem Sie merken, dass es gegenüber Ihren Lieben noch ausgesprochen werden will?
- Oder etwas, das Sie gern noch einmal sagen möchten?
- Was sind Ihre Hoffnungen und Wünsche für die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen?
- Was haben Sie über das Leben gelernt, das Sie gern an andere weitergeben möchten?
- Welchen Rat oder welche Worte, die Ihre/n ... (Tochter, Sohn, Ehemann, Ehefrau, Eltern, anderen Menschen) leiten können, würden Sie gerne weitergeben?
- Gibt es konkrete Empfehlungen, die Sie Ihrer Familie mitgeben möchten, um sie für die Zukunft vorzubereiten?
- Gibt es speziell für dieses Dokument noch etwas, das Sie hier mit aufnehmen wollen?

## Biografische Lebensthemen im biografischen Schreiben und Lesen

*Schreiben macht keine neuen Menschen. Aber es schafft  
Klarheit und Verstehen. Oder doch den Anschein.  
Und wenn man mit seinen Worten Glück hat, ist es wie Aufwachen  
zu sich selbst, und es entsteht eine neue Zeit: die Gegenwart der Poesie.*

Pedro Vasco de Almeida Prado

Die integrative Poesie- und Bibliothherapie geht aus der Gestalttherapie hervor, begründet von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Die geschriebenen Texte werden als Botschaften der Schreibenden an sich selbst und evtl. an andere betrachtet, als Ausdruck der Narration ihres Lebens, die es „zu sehen, zu durchspüren und auszulegen“ gilt, um sich im Lebensganzen verstehen zu lernen“ (Petzold, Orth, 1995, S.84).

Silke Heimes erweitert diesen Ansatz mit der folgenden Definition. „unter Poesietherapie kann jedes therapeutische und (selbst-)analytische Verfahren verstanden werden, das durch Schreiben und Lesen den subjektiven Zustand eines Individuums zu bessern versucht und das (auto-)biografisches, expressives, intuitives, kreatives, therapeutisches, imaginatives, analoges, assoziatives und automatisches Schreiben ebenso umfasst wie die aktive Textrezeption und -verarbeitung.“ (Heimes S. 18f)

## Ausgewählte Lebensthemen

*Es war gewesen, als müsse er sich mit Worten  
gegen etwas zur Wehr setzen, was sonst nicht  
zu ertragen war. Schreiben als Notwehr.*

Pascal Mercier (2020, S. 147)

## Übung 1 –

Im Folgenden finden Sie zu einigen ausgewählten krisenhaften Lebensereignissen ausgewählte Literaturbeispielen zur Einstimmung ins Schreiben.

- Bitte wählen Sie ein für Sie interessantes Lebensthema aus, das kann eines der hier genannten sein oder eine anderes. Entscheidend sollte sein, dass es für Sie eine persönliche Bedeutung hat, sein. Schreiben Sie dazu eine fiktive Geschichte zwischen 2 und 4 Seiten (pro Seite ca. 2.400 Zeichen)

## Abhängigkeit und Sucht

Als Beziehungswesen sind wir Menschen bei aller Autonomiebestrebung und Individualität auf Verbundenheit mit anderen Menschen angewiesen und können dauerhaft nur eingebunden in soziale Bezugsgruppen existieren. In diesem dynamischen Spannungsfeld zwischen den beiden Polen

der Autonomie und Abhängigkeit haben wir uns immer wieder situativ neu und fein abzustimmen, auszurichten und für einen angemessenen Grad an Selbstständigkeit und Rücksichtnahme, an Freiheit und Verbundenheit zu entscheiden.

*In einer gegenseitigen Liebesbeziehung ist der andere unersetzlich, nicht käuflich, so menschlich, dass er dich betrügen und verlassen kann, oder du ihn, und er ist außerdem sterblich wie du. Es ist die Last dieser Abhängigkeit und Verantwortung, dieser von Geburt an geltenden Verpflichtung, für das Glück der anderen und seiner selbst sorgen zu müssen, die den Alkoholiker und den Raucher beschwert. ...*

*Aber Liebe ohne Abhängigkeit gibt es nicht. Eine Familie, deren Mitglieder unabhängig voneinander leben, ist undenkbar. Man kann keine Kinder zur Welt kommen lassen, wenn man nicht bereit ist, die Abhängigkeit eines lebenden Wesens auf sich zu nehmen. Die Gesellschaft ist ein Sammelsurium untereinander abhängiger Personen. Es ist unmöglich, Teil einer demokratischen Gemeinschaft zu sein, wenn man nicht billigt, dass andere von dir abhängig sind – und du von ihnen.*

*Liebe, Fürsorge, Bewunderung, Mitleid, Schuld können nur durch Bindungen geweckt werden. Sie sind die Ingredienzien des Glücks, das ohne Abhängigkeit nicht existiert. Die Kehrseite der Medaille ist, dass du andere verlieren kannst, durch Tod oder durch irgendeine andere Form der Trennung. In dem Moment verlierst du die Liebe und all das andere, das schön ist und schwer. Die permanente Angst vor dem Tod der gegenseitigen Liebe ist der feste Begleiter des Glücks.*

*Wer der Angst vor dem Tod entflieht, verfehlt das Glück.*

*Wer sich nicht am Leben anderer schuldig macht, nimmt nicht teil.*

*Mit dem Rausch entkommt man vorübergehend der Schuld der bloßen Existenz.*

*Alkoholismus dient der vorübergehenden Betäubung des Leidens an der Erinnerung, am Gedanken an den Tod und am Gewicht der Sprache. Deshalb ist der Alkohol der Feind des Schriftstellers, solange er schreibt, und sein Freund, sobald er sich unter Menschen begibt und sprechen muss. Das Betrunkensein verschafft dir grimmigen Mumm und löst eine zu bösertige oder zu liebe Zunge, mit der du kurzfristig das Schweigen unterbrichst, ein Schweigen, das du dir selbst auferlegt hast, weil du Angst hast, dich am Unglück eines anderen schuldig zu machen.*

*Worüber du sprechen kannst, darüber schreibst du nicht. Connie Palmen (2013, S.178ff)*

## **Krankheit**

Wer ernsthaft krank ist, begegnet seiner Schwäche, erlebt sich von der fürsorglichen Aufmerksamkeit anderer abhängig, ist konfrontiert mit Leistungseinbußen und Kontrollverlust.

*Während ich mit meiner vor wenigen Wochen volljährig gewordenen Tochter an einer Hausarbeit über Bipolarität arbeitete, wurde mir plötzlich übel. Ich stöhnte leise auf, eher nachdenklich als besorgt, und kniff die Augen zusammen. „Alles klar, Papa?“ „Mir wird gerade ein bisschen komisch. Geht sicher gleich wieder.“ Ich musste den Blick vom Computer abwenden, da sich mein Unwohlsein direkt aus der unangenehmen Lichtintensität des Bildschirms zu speisen schien. Ich sah auf und innerhalb der nächsten Sekunden zerfiel der Raum um mich herum. In den Wänden der Küche begannen Partikel zu zucken, zappelnde Einzeller aus Licht teilten und vermehrten sich und wuselten herum wie Mikroorganismen unter dem Mikroskop. Die Oberflächen wurden unscharf und sanfte Wellen schwappten durchs Mauerwerk. Zwei großformatige Fotografien meiner Töchter gerieten in Bewegung, ihre Gesichter trieben wie in einem Horrorfilm unter einer milchigen Eisdecke auf und davon. Die Zimmerdecke erschlaffte, hing durch und blähte sich mir entgegen. Ich spürte die Wölbung meiner Augen. Um nicht vom Stuhl zu kippen, legte ich die Handflächen auf die Tischplatte. Mein linkes Bein fing sanft zu kribbeln an, auf dem Schienbein eine Ameisenstraße, dann stärker und verlor seine für mich eindeutig Position im Raum. Mit einer prickelnden Entladung wich schlagartig alle Kraft aus dem linken Arm. Obwohl ich versuchte, meine Handflächen weiter auf das Holz zu pressen, drehte sich die eine auf den Rücken. Ich betrachtete das mit Schrecken, da es tatsächlich so aussah, als würde meine linke Hand nun sterben, als hätte sie einen Schuss abbekommen und sich wie ein Soldat im Feld einer schweren Verwundung ergeben. Nie wieder würde ich diese Hand bewegen können, war ich mir sicher. Mein Kopf sirrte, schrill und ungut, und in die Gedanken hinein fiel ein gleißendes Licht, wodurch sie wie Luftspiegelungen zerflimmerten. Links verschwand in dieser Welle mein halbes Gesicht. Die Empfindung in Ober- und Unterlippe wurde vertikal geradezu chirurgisch durchtrennt. Rechts mein alter Mund, links kein Mund mehr, dafür ein unter und auf der Haut den Schwung meiner Lippen verwischendes Summen. „Ist wirklich alles klar, Papa?“, fragte meine Tochter und ich antwortete leise: „Mir geht es nicht gut.“ Es war mir absurderweise leicht peinlich, mit etwas derart Drastischem unsere Arbeit zu stören.*

Joachim Meyerhoff (2020, S.9f)

## **Trauer**

Der unwiederbringliche Abschied von einem Menschen ruft für all die Menschen, die sich mit ihm verbunden fühlte, einen tiefgehenden und mitunter langwierigen Trauerprozess hervor – von der Realisierung des Verlustes und über erschütternde Emotionen muss ein neuer Umgang zum Leben ohne den verlorenen Menschen in einer neuen Lebenssituation gefunden werden, bis dahin, dass die

Hinterbliebenen lernen, mit der Erinnerung und ihrer verbleibenden inneren Bindung an ihren verstorbenen Menschen zu leben und sich entscheiden, ohne ihn sich wieder dem Leben engagiert zuzuwenden.

*Wir leben seit einer Woche in einem Ausnahmezustand, der nicht endet, wir stehen unter Schock und halten uns an unserer Trauer fest, verteidigen eifersüchtig ihre Einzigartigkeit, die mit der Trauer der anderen nicht vereinbar ist und sich aus unserer unvergleichlichen Beziehung zu Jerome herleitet. Insgeheim ruft ihn wohl jeder zum Zeugen für die Richtigkeit seiner Trauer an, jeder will ihn auf die Seite ziehe und mißgönnt den anderen ihre Nähe zu ihm, aber wir sind viel zu verstört, um die Absurdität unserer Eifersucht und Wut zu erkennen. Es gibt keinen größeren Angriff auf das Leben als den Tod, und jeder Angriff ruft Wut hervor, wir schlagen blind zurück und treffen, was am nächsten steht. Jeder von uns gleicht weniger sich selbst als einem bedrohten Tier, dem man Schmerz zufügt. Es ist, nach dem Totstellreflex der ersten Stunden, die nächste Stufe auf dem Weg in die Verliese des Todes.*

Anna Mitgutsch (2011, S.95f)

## **Tod**

Der Tod eines nahestehenden Menschen erfordert tiefe Auseinandersetzungen, vom Akzeptieren dieser Endlichkeit bis zu Veränderungen der Identität und der Frage, „Wer bin ich (noch)ohne ihn/sie?“

*Mein Mann ist tot, lasse ich später in die Zeitung setzen.  
Jetzt dröhnt mir das Wort tot durch den Kopf, mit seinem Namen verbunden wie ein unzertrennliches Gespann. Hin und wieder versuche ich, mich dazwischenzudrängen, doch das gelingt mir nicht, ich lebe zu sehr. Ich fühle mich ausgestoßen, darf nicht mit von der Partie sein. Sein wundervoller Name und dieses Wort schieben gemeinsam alles beiseite. Sobald ich an etwas anderes zu denken versuche als an dieses Wortgespann, versperrt sie dem Gedanken den Weg. Sie lassen höchstens ein paar Worte durch, die dazugehören. Niemals. Immer. Für Immer Niemals Mehr. Connie Palmen (1999, S.361*

## **Betrug**

Wohl kein Leben ohne Auseinandersetzung mit unbedachten Nachlässigkeiten, Verfehlung, schuldhaften Verstrickungen, zerstörter Würde, Bedauern und Versuchen, verlorene moralische Ordnung wieder herzustellen.

*„Diesmal werden wir es schaffen“, sagte Pierre, bevor das Licht gelöscht wurde. „Verzichten und verzeihen, das müssen wir lernen, wir beide. Und lass mich nie mehr allein.“*

*Es tat gut, seine Haut zu spüren und wie er roch und sich anfühlte und bewegte und sprach und lachte. Es war schön, immer noch, genauso wie früher unter dem Sternenquadrat. Nicht vorstellbar, ich ohne ihn.*

*„Niemals mehr“, wiederholte Pierre. „Versprich es mir“, und „ja, ich verspreche es“, höre ich mich sagen, viel zu feierlich, jetzt in der Rückschau, nicht unser Ton normalerweise. Ein Quäntchen Lässigkeit hätte eher gepasst, „keine Sorge, ich bleibe dir erhalten“, zum Beispiel. Aber mein Bedürfnis nach Pathos scheint dringlich gewesen zu sein, so als hätte etwas in mir gewusst, dass es nie mehr eine Nacht wie diese geben würde, nie mehr seine Haut an meiner, und dass die Zukunft neue Töne braucht, feierlich wie in der Kirche, ja, ich verspreche es. War es so? Oder fange ich wieder an, vor mich hin zu spekulieren? Kann sein, nicht weiter wichtig. Und was den Ton betrifft: Vermutlich hätte selbst eine Spur mehr Lässigkeit nichts geändert am Lauf der Dinge, gesagt war gesagt. ....*

*Sein Lachen an diesem Morgen und wie er vor der Tür die Hand hebt und mir übers Gesicht streicht zum Abschied und durch den Garten geht, nur ein paar Schritte, dann aber stehen bleibt und sich umdreht. Ich sehe es, fühle es, will die Bilder vertreiben und hole sie doch immer wieder zurück, als wäre er es, den ich nicht loslassen dürfte, um keinen Preis.*

*„Du und deine Gefühle“ hatte Pierre gespottet, falls er in meinem Umgang mit den englischen Ladys Sentimentalität zu riechen meinte. „Hör auf, in deinen Gefühle zu baden, halt dich an die Fakten“, und ja, er hatte recht. Aber schwierig, wenn es hart auf hart kommt, Fakten und Gefühle zu trennen.*

*Da stand er also und sagte: „Ich kann es nicht.“*

*„Was?“, fragte ich.*

*„Annika“, sagte er. „Statt zu schlafen, habe ich mir in der Nacht vorgestellt, wie sie Papa ruft und durch die Wohnung läuft und nach mir sucht und weint, weil sie mich nirgendwo findet. Nein, es geht nicht. Ich kann sie nicht einfach abhängen und aus meinem Leben streichen.“*

*„Nur mich“, rief ich, „mich kannst du abhängen“. Und „nein“, sagte er wieder, „nein, dich auch nicht, sonst wäre alles halb so schlimm. Aber du bist erwachsen, du kannst nachdenken und Entscheidungen treffen, das Kind dagegen kann nur weinen“. Worauf ich die Nerven verlor und wissen wollte, wieso er denn gestern Nacht noch alles mögliche versprochen, geplant und von mir verlangt hätte, „das Blaue vom Himmel herunter, wieso bitte?“*

*Erst eine Pause, dann die Antwort. „Weil ich daran geglaubt habe. Und dich nicht verlieren wollte. Und mich noch nicht richtig kannte. Tut mir leid.“*

*„Natürlich“ sagte ich. „Erst ein bisschen Betrug und danach tut es leid.“*

*Pierre sah mich an. Sein bräunliches Gesicht war noch nie so weiß gewesen. „Wie du meinst“, sagte er, drehte sich wieder um und ging zur Garage. Und das war es.*

Irina Korschnow (2009, S.19ff)

## Angst

Angst macht eng; Hals, Brust, Gedanken, Möglichkeiten. Angst ist ein sicherer Begleiter von Lebenskrisen, einer der vor Gefahren warnt, der in die Flucht treibt und der uns über uns hinauswachsen lässt.

*Nachdem sie das zögernde Mädchen in das Versteck geschoben hatte, presste Aliide sich die Hand auf die Brust. Darin stampfte es. Es wollte ihr nicht gelingen, den Wasserkrug zu leeren, aber sie schaffte es doch, ein bisschen zu trinken, sich mit dem Taschentuch das Gesicht zu wischen und ein Tuch um den Kopf zu binden. Die Haare waren schon so nass von Schweiß, dass sie ohne Kopfbedeckung verdächtig wirken würde, die Männer könnten sich einbilden, Aliide schwitze vor Angst. Sofern die Leute in dem Auto überhaupt hinter Zara her waren. Und wenn in dem Auto nun die jungen Kerle saßen, die mit Steinen warfen und vor Aliides Fenster Lieder sangen? Wenn sie nun beschlossen hatten, ihren letzten Ausflug zu Aliide zu machen und ihrem Hass endgültig auszuleben?*

*Das Auto näherte sich vorsichtig dem Hof, der Fahrer hatte wohl die Schlaglöcher bemerkt.*

Sofi Oksanen (2012, S.303)

## Flucht

Ein literarisches Beispiel innerdeutscher Fluchterfahrung:

*Man hatte keine Ahnung, unter welcher Gnade man lebt, wenn man gerade nicht verlassen wurde.*

*Bene packte seinen Rucksack (von seinen Büchern nahm er nur den Rom-Reiseführer mit), fuhr spätabends mit dem Zug nach Potsdam und per Anhalter weiter zu einer Raststätte am der Transitautobahn. Dort kletterte er in einen unverschlossenen LKW, versteckte sich in einem Karton mit Spielzeug – und kam so in den Westen. Grenzer hatten die Ladefläche kontrolliert, und sie wären bis zu ihm gekommen, hätte sich nicht ihr Spürhund über ausgepackte Waren erbrochen, was zu Streit und vorzeitigem Abbruch der Durchsuchung führte. Erst in diesem Moment wurde Bene bewusst, in welche Gefahr er sich und den LKW-Fahrer gebracht hatte. Seine Flucht war eine Sache von mehreren, rasch getroffenen Entschlüssen gewesen. Entschlüsse waren fortan kein Hoheitsrecht mehr von Lothar.*

Iris Wolff (2020, S.159f)

## Biografisches Schreiben in Einzelsituationen und Schreibgruppen

### Einzelarbeit

Das eigene Sein ist nur im Kontext des persönlichen Gewordenseins zu begreifen. Wahrzunehmen, was mir in den Knochen steckt, was mein Körpergedächtnis autobiografisch gespeichert hat.

Es umfasst, eine leib-phänomenologische Perspektive auf Zeitlichkeit und Gedächtnis einzunehmen, auf Erinnern und Vergessen zu achten, denn unsere Geschichte dieses Lebens beginnt und endet leibhaft und ist leibhaftige Geschichte.

Beim Biografischen Schreiben verlebendigt sich nochmal das zuvor Erlebte, und indem es durchs erzählende Betrachten wieder lebendig gefühlt wird, überschreitet es die Innen-Außen-Schwelle und ist neu gestaltete und schließlich auch unabhängig gewordene Erfahrung, die Leib und Seele umfasst.

### Impuls 13 - Mein Körper

- Erstellen Sie ein Cluster, indem Sie ausgehend vom Wort „Körper“ frei assoziativ all die Worte, Begriff, Metaphern sammeln, die Ihnen spontan einfallen, um Ihr Verhältnis zu Ihrem Körper auszudrücken. Alles, was Ihnen dabei einfällt, ist richtig, denn es kommt aus Ihnen, aus Ihrem Vorbewussten, aus Ihren kreativen Tiefen und ist damit bedeutsam.
- Markieren Sie im Cluster dann die Worte, die Körperreaktionen beim Lesen hervorrufen. Angeregt von diesen Worten schreiben Sie in Prosa oder lyrischer Form einen Text, der mit „Mein Körper, mein ...“ beginnt und lassen Sie sich schreibend weiterführen.
- Anschließend lesen Sie Ihren Text und überarbeiten ihn so lange, bis Sie mit Ausdruck, Aussage und Sprachrhythmus zufrieden sind.

Nun ist menschliche Erleben nicht einheitlich, vielmehr melden sich die verschiedensten Persönlichkeitsanteile, mitunter auch widersprüchlich und verweisen auf die in jedem Menschen inhärente Pluralität: „Selbst wenn ich ganz alleine leben würde, so lebte ich doch mein Leben lang im Zustand der Pluralität. Ich muss mit mir selber zurechtkommen, und nirgendwo zeigt sich dieses Ich-mit-mir deutlicher als im abstrakten Denken, das immer ein Dialog in der Gespaltenheit, zwischen den Zwei-in-Einem ist.“ (Arendt, S.8f). Für Hannah Arendt ist es das Gespräch mit anderen, das aus den aufspaltenden inneren Stimmen herausreißt und sie wieder zu der Einen macht, die nun mit „einer einzigen, einzigartigen Stimme spricht und von allen als ein einziger Mensch erkannt wird“ (ebenda). In der Vielfältigkeit des mitunter verstörend Erlebten sich (wieder) als eine kohärente Person zu erleben, bietet das biografische Schreiben hilfreiche Auseinandersetzungen auf der Zwischenwelt des Papiers – beispielsweise mit dem folgenden Schreibimpuls

#### **Impuls 14:** Viele, die ich bin

Notieren Sie sich eine präzise formulierte Frage, die Sie beschäftigt und mit der Sie arbeiten möchten. Dies ist die Leitfrage durch diesen Schreibprozess, und ich empfehle Ihnen, sie als eine Art Wegweiser gut sichtbar vor sich hinzulegen.

- Auf einem neuen Blatt skizzieren Sie einen Runden Tisch, an den Sie ihre inneren Anteile bitten, Platz zu nehmen. Wählen Sie diejenigen aus, von denen Sie für Ihre Fragestellung hilfreiche Gedanken erwarten. Das sind vielleicht *die Vorsichtige, die Mutige, die Kämpferische, die Zurückhaltung, die Kühne, die Kluge*. Zeichnen Sie um den Tisch herum die nötigen Plätze und notieren Sie dort die entsprechenden Namen des Anteils, der dort Platz nimmt. In die Mitte des Tisches schreiben Sie Ihre Frage.
- Gehen Sie nun mit den einzelnen Anteilen ins Gespräch und hören bzw. erspüren Sie deren Ideen. Malen Sie diese in Sprechblasen.
- Dann schreiben Sie bitte zu diesem Teile-Austausch ein Drehbuch. Wer meint was? Was stellen die Einzelnen Ihnen zur Verfügung? Gestalten Sie dieses Treffen detailliert aus und geben Sie frei assoziierend den einzelnen Idee, Gedanken ect. nach, neugierig, was sich entwickelt.

Anschließend notieren Sie sich Kerngedanken, an die Sie sich später erinnern möchten. Dann vermerken Sie in Ihrem Kalender, wann das sein soll, um dann zu überprüfen, wie sich Ihr Anliegen weiter entwickelt hat.

Bei dieser und jeder anderen Schreibintervention, die im Einzelsetting bearbeitet wird, ist **Resonanz** von außen erforderlich. Die Schreibende liest ihr Geschriebenes laut vor, zum einen als Selbstbegegnung über das deutliche Aussprechen und damit Zu-sich-Stehen und ebenso über das sich Hören. Daneben ist es ein Lesen vor einer Zeug\*in, die das schreibend durchgearbeitete Erlebte aufmerksam hört und würdigt. So wird das menschliches Grundbedürfnis, gesehen und beantwortet zu werden, hier bestärkend und stärkend beantwortet. Resonanz, die sonst in der Schreibgruppe geschieht, ist in der Einzelarbeit von der Schreibleiter\*in kreativ zu erbringen.

Ebenso wie *Viele, die ich bin*, ist auch der folgende Schreibimpuls auch als Gruppenaufgabe möglich. Diese Arbeit mit der eigenen Herkunft und dem, was einmal vom Leben nachklingen soll, bietet elementare biografische Auseinandersetzung:

### **Impuls 15 - Lebensbaum (nach Herta Schindler, S. 107f)**

Früher waren unsere Bäume von Göttern und Elementarwesen bewohnt, wurden als Heiligtümer angesehen und in heiligen Hainen verehrt. Heute noch ist der Baum archetypisches Urbild für Weisheit, Kraft, Schutz und Leben.

Wie ein Baum wurzelt der Mensch in früheren Generationen, er bildet seinen Stamm individueller Festigkeit und Auf-Richtigkeit, nährt sein soziales Blattwerk, erblüht und ist fruchtbar. Er bildet Samen für seine Nachwelt.

Mit diesem Symbol verbindet der Kreativ- und Schreibimpuls des Lebensbaums:

Nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier und zeichnen Sie einen Baum von den Wurzeln bis zum höchsten Punkt der Krone. Dann beschriften Sie die einzelnen Elemente mit Stichworten anhand der folgenden Anregungen,

Boden: geografische, kulturelle, gesellschaftliche, historische Bedingungen. „Was prägt mich überindividuell?“

Wurzeln: ein Strang für die mütterliche und einen für die väterliche anlegen. Dort Eltern, Großeltern und soweit bekannt, weitere Vorfahren zuordnen und mit deren Geburts- und evtl. Todesdaten versehen, deren Religion, Beruf und Lebensort(e), Eigenarten.

Am oberen Wurzelrand über der Erde ist der Platz für Geschwister. „In welchen Verbundenheiten lebe ich, und was trägt mich?“

Stamm: Ich-Stärken und bedeutsame Aspekte der Individualität. „Wie stehe ich in der Welt?“

Äste: persönliche und berufliche Verbindungen und Beziehungen. „Wohin wage ich mich und wie weit hinaus ins Leben?“

Zweige: deren Ausdifferenzierungen. „Womit bin ich fein verbunden?“

Blattwerk: Vitalität, Gestimmtheit, persönliche Beweglichkeit, Reaktionen auf Gegebenheiten. „Wie spiele ich im Leben mit?“

Blüten: Geschaffenes, Erreichtes, Erlebtes. „Was bringt mich zum Blühen? Was bringe ich zum Blühen?“

Früchte: Engagement, Ergebnisse und Wirkungen eigenen Tuns. „Was kommt von mir und lebt eigenständig weiter?“

Samen: Perspektiven über das eigene Leben hinaus. „Was wünsche ich mir, dass es nach mir kommt und was dann von mir gesehen wird?“

Wetter: aktuelle gesellschaftliche, politische Einwirkungen. „Mit was habe ich mich aktuell auseinander zu setzen?“

Luft: offener Zukunftsraum

Sonne: lebensspendende Einflüsse. „Was gibt mir Licht und Wärme?“

Mond: Sehnsucht, Themen, die zu- und abnehmen. „Was schlummert in mir?“

Nun betrachten Sie Ihren Baum und spüren dabei, welche Teile körperliche Reaktionen hervorrufen. Markieren Sie diese, versehen mit Datum, denn jede Betrachtung ist eine aktuelle und wäre zu einer anderen Zeit oder am anderen Ort eine andere.

Schreiben sie nach und nach zu den einzelnen Baumaspekten im Freewriting einen Text, den Sie nicht veröffentlichen. Sondern verfassen Sie nach diesem Schreibprozess ein Resümee, das Sie der Feedbackgruppe vorstellen und anschließend hochladen. Bitte bringen Sie den gezeichneten Lebensbaum als persönliches Arbeitsmaterial mit in die Präsenztage.

### **Lebensgeschichten erzählen – Biografisches Schreiben zur Selbsterkenntnis**

*Erinnerungen aus der fernen Vergangenheit stiegen  
wie Bläschen in meinem Kopf auf, und Dinge, die ich  
längst vergessen wähnte, kamen so klar zurück,  
als wären sie gerade erst geschehen.*

Leonora Carrington (2012, S.86)

Kehren wir nun, nachdem wir uns ausführlich im weiten Feld des Biografischen Schreibens umgesehen haben, zu Erik H. Eriksons Entwicklungsmodell zurück.

Now it's your turn! Denn nun verbinden Sie dieses theoretische Konzept mit Ihren Erinnerungen. Ihr Erzählen wird zum Ausdruck Ihrer individueller Bedeutungsgebung. Indem Sie Erfahrungen Ihres Lebens als Geschichte schreiben, nehmen Sie Ihr Leben in ablaufenden Geschichten wahr.

Die Art und Weise, wie Sie diese Selbst-Geschichten interpretieren, eröffnet Ihnen Perspektiven darauf, welche Stärken und Schwächen Sie bei sich erkennen, wo Sie Schwierigkeiten Ihres Leben verorten und wo Sie sich spirituell eingebunden erleben.

Unser Gedächtnis ist ein Episodengedächtnis, in dem sich Vergangenes vergegenwärtigt. Damit ist es möglich, vom Jetztpunkt aus neue Einstellungen zum Erzählten einzunehmen und damaliges Geschehen neu zu bewerten und zu verstehen.

Beziehen Sie beim Schreiben alle Sinne ein, beachten Sie leibliche Erfahrungen und experimentieren Sie mit Beschreibungen von Empfindungen, Gedanken, Stimmung und Atmosphäre. Eine Anregung:

*An einem Herbstnachmittag, welcher die Lichter der kleinen Stadt eher beschwichtigte als hervorlockte, stand Marie, das Geld für die abgelieferte Strickware in der Hand, vor der zugeschlagenen Tür im Treppenhaus in der Betzelsasse. Sie preßte die Hand zu und stieg eine Treppe tiefer. Es war fast dunkel. Die Messingkugeln auf dem Geländer glänzten, die*

*roten und blauen Scheiben im Treppenfenster hatten geglüht, als sie heraufgestiegen war; jetzt waren sie trübe. Sie trat an das Fenster, zählte ihr Geld hin und steckte es ein. Sie stieg weiter, ganz langsam, bis zum nächsten Absatz, da blieb sie wieder stehen. Sie sah sich um; die Messingkugeln waren jetzt schmale Halbmonde. Sie zögerte, als erwarte sie etwas. Ihr Herz zog sich zusammen vor Angst oder vor Kummer. Sie beugte den Kopf und wartete. Es kam nichts. Langsam und widerwillig zog sich ihr Herz zurecht. Sie verstand gar nichts, sah sich verwirrt um und drückte sich dicht an das Fenster. Sie drückte ihr Gesicht an das einzige helle Glas unter den vielen bunten Gläsern. Zwischen den angrenzenden Häusern war ein Hof: gegen die Mauer gestapelte Säcke, eine Laterne, ein angespannter Wagen; ein Arbeiter wartete auf den anderen, dessen Arme in die Jacke fuchtelten. Sie sah hinunter, bis er die Arme in die Ärmel steckte, dann lief sie auf die Straße. Anna Seghers (1981, S.111)*

Und noch ein Hinweis: Lassen Sie sich vom Integrativen Ansatzes kreativen Schreibens leiten. Der Prozess steht im Mittelpunkt, nicht das Produkt. Orientieren Sie sich an den 3-S von Spiel, Spracherweiterung, Selbstbegegnung, d.h. verbinden Sie sich mit Ihrer spielerischen Kreativität, experimentieren Sie mit Worten und Sprachmöglichkeiten und freuen Sie sich daran, sich in Ihren Formulierungen selbst zu treffen. Auch in der Auseinandersetzung mit Widrigkeiten lassen sich die in ihnen verborgenen Schätzen bergen und etwas von der dem Leben innewohnenden Weisheit erspüren. Auf geht's!

### **Säuglingsalter (0-1 Jahr)**

#### **Urvertrauen versus Urmisstrauen**

*Ich bin, was man mir gibt.*

Das Kind entwickelt innerhalb der Pflegeperson-Säugling-Beziehung ein Gefühl von Vertrauen bzw. Misstrauen – indem es erlebt, ob und wie weit Grundbedürfnisse wie Nahrung, Wärme, Sauberkeit, körperlicher Kontakt und liebevolle Zuwendung befriedigt werden.

Daneben empfindet es sich in der engen Verbindung zu den Bezugspersonen als diesen ausgeliefert, und es können Verlassensängste und existentielle Unsicherheit entstehen.

#### **Übung 2 – Zuwendung**

- Wählen Sie sich ein Foto aus Ihrem ersten Lebensjahr aus, das Sie besonders anspricht (angenehm oder unangenehm).
- Betrachten Sie dieses Bild ganz genau. Beschreiben Sie detailliert, was darauf zu sehen ist und welche Atmosphäre es vermittelt, so dass sich den Leser\*innen Ihres Textes dieses Bild gut vermittelt.
- Verbinden Sie sich mit diesem kleinen Kind und schreiben Sie ihm Ihre Wünsche für sein Leben.

- Davon angeregt schreiben Sie für dieses Kind ein Kindergedicht, Lied oder eine kleine Geschichte.
- Notieren Sie die Erfahrungen Ihres Schreibprozesses.

### **Frühe Kindheit (1-3 Jahre)**

#### **Autonomie versus Scham und Zweifel**

*Ich bin, was ich will.*

Das Kind lernt sein Ich kennen und seinen Willen. Es sammelt Erfahrungen, wie die Umwelt darauf reagiert und passt sich entsprechend an. Indem es essen und laufen lernt, erlebt es sich selbstständig und erlangt im Rahmen der Sauberkeitserziehung eine gewisse Selbstkontrolle.

Die weitgehende oder permanente Einschränkung der explorativen Verhaltensweisen des Kindes führt dazu, dass es seine Bedürfnisse und Wünsche als schmutzig oder nicht akzeptabel wahrnimmt

#### **Übung 3 – Freudenbiografie (Verena Kast)**

- Schließen Sie die Augen.  
Versetzen Sie sich in Ihre frühe Kindheit und erspüren Sie eine Bewegung (z.B. Schaukeln, Wippen, Klettern), die Ihnen damals besondere Freude bereitet hat. Verbinden Sie sich, so tief es Ihnen möglich ist, mit dieser Bewegung und erleben Sie diese ausführlich.
- Dann betrachten Sie die Freuden-Situation: Jahreszeit? Wetter? Tageszeit? Sind andere Menschen dabei? Was geschieht? Und nachdem Sie sich eine Zeit lang freudvoll in dieser Situation bewegen, wie wurde diese beendet?
- Schreiben Sie nun im Freewriting, möglichst ohne den Stift abzusetzen, Ihr Erleben, Ihre Erfahrungen, Empfindungen und Gedanken zu dieser freudvollen Situation.
- Davon angeregt, erfinden Sie ein Märchen und schreiben Sie es für Ihr Kleinkind.
- Notieren Sie die Erfahrungen Ihres Schreibprozesses.

### **Kindheit (3 - 5 Jahre)**

#### **Initiative versus Schuldgefühle**

*Ich bin, was ich mir vorstellen kann, zu werden.*

Das Kind ahmt die Handlungen Erwachsener nach, erkundet seine Umwelt, freut sich an seinen Entdeckungen, erspürt, in wieweit es mutig und unabhängig sein darf und entwickelt Schuldgefühle, wenn es die ihm gesetzten Grenzen überschreitet. Es entkommt zur Gewissensbildung und ersten Vorstellungen von Moral.

## Übung 4 – Lieblingessen

- Notieren Sie, was Ihnen im Vorschulalter gut geschmeckt hat und wählen Sie daraus aus, was Sie besonders mochten.
- Wer hat dieses Gericht zubereitet?
- Wie war die Tischsituation beim Essen? Wurde gemeinsam gegessen, und wer war dabei? Wie war die Stimmung? Wie die gesamte Atmosphäre?
- Gehen Sie in diese Situation hinein. (Wie) können Sie Ihr Lieblingsgericht genießen?erspüren Sie es mit Ihrem ganzen Körper.
- Schreiben Sie auf dem Hintergrund dieser Erfahrung eine Erzählung aus der Perspektive des Kindes oder aus der einer Erwachsenen in der Begegnung mit diesem Kind.  
Beispiel aus der Literatur: Sie kennen vielleicht die Kurzgeschichte von Marie Luise Kaschnitz, *Das dicke Kind*, in der die Protagonistin sich selbst in der Begegnung mit einem dicken Mädchen, das sie besucht, wiederfindet.
- Notieren Sie die Erfahrungen Ihres Schreibprozesses

## Schulalter (7 - 11 Jahre)

### Werksinn versus Minderwertigkeit

*Ich bin, was ich lerne.*

Das Kind lernt geleitet von Vorstellungen und Neugierde. Sie möchten wirksam sein und dafür Anerkennung erhalten. Es entwickelt individuelle Lernfähigkeiten, aber auch Gefühle von Minderwertigkeit, wenn es versagt und sich persönlich überschätzt oder unterschätzt wird.

## Übung 5 – Tätig sein

- Erstellen Sie ein ABeCeDarium mit all den Aktivitäten Ihre Grundschulzeit.  
Dazu schreiben Sie die Buchstaben des ABC untereinander, diese dienen Ihnen als Wortanfang von ein bis drei Tätigkeiten, die mit diesem Buchstaben beginnen.
- Lesen Sie die Liste laut vor und markieren Sie die Worte, bei denen Sie eine (zarte oder starke) körperliche Reaktion wahrnehmen.
- Wählen Sie daraus eine Tätigkeit aus, die Sie im Lauf Ihres Lebens weiter verfolgt haben, und eine, die sich nicht weiter entwickeln ließ oder an der Sie das Interesse verloren haben.
- Aus diesen beiden Worten erstellen Sie ein Doppelcluster, bei dem das Ausgangsfeld beide Worte enthält. Von denen aus assoziieren Sie weiter. Nehmen Sie sich 15 Minuten.
- Lassen Sie daran anknüpfend im Freewriting eine Geschichte entstehen,
- die Sie anschließend laut lesen und überarbeiten bis zu einer für Sie stimmigen Erzählung
- Notieren Sie die Erfahrungen Ihres Schreibprozesses

## Adoleszenz (12 - 20 Jahre)

### Identität versus Rollendiffusion

*Ich bin, was ich bin.*

Die Jugendlichen bemühen sich herauszubekommen, wer sie sind und wie einzigartig sie sind. Sie experimentieren mit verschiedenen Rollen, die sie in der Gesellschaft innehaben möchten und damit, wie sie sich sexuell, ethnisch und beruflich orientieren könnten.

Bei diesen schwierigen Entscheidungen entstehen mehr oder minder ausgeprägte Gefühle von Rollenkonfusion und Rollendiffusion.

### Übung 6 – Netzwerkkarte

- Erinnern Sie sich an Ihre Jugendzeit, und vielleicht habe Sie von damals ein besonderes Erinnerungsstück, das Sie mit diesen Jahren verbindet? Gehen Sie imaginativ dahin zurück und erleben Sie ausführlich, was Ihnen begegnet.
- Welches Thema tritt in den Vordergrund und möchte von Ihnen nochmals angesehen werden? Formulieren Sie dazu eine Frage, zu der Sie die relevanten Bezugssysteme (z.B. Familie, Freundeskreis, Schule/Ausbildung/Beruf, Interessengruppen) dieser Zeit befragen möchten.
- Erstellen Sie eine Netzwerkkarte, indem Sie ein DIN-A4-Blatt in vier gleich große Quadranten einteilen und in der Mitte am Kreuzungspunkt ein kleines Feld einzeichnen und mit Ihrem Namen und Ihrer Frage versehen. Hier bei Ihnen treffen alle Felder zusammen. Jedes steht für ein für Sie damals bedeutsames Bezugssystem und Sie zeichnen die entsprechenden Namen der Menschen wie Spielfiguren verteilt ins Feld.
- Wählen Sie für dich aus jedem dieser Felder eine Vertreterin aus und markieren Sie diese. Deren Rolle werden Sie gleich einnehmen.
- Drehen Sie die Netzwerkkarte so, dass Sie aus dem jeweiligen Blickwinkel der gewählten Vertreterin/Rolle auf sich und Ihre Frage im Mittelfeld schauen. Schreiben Sie in der Rolle dieser Vertreter\*innen je eine kurze Botschaft (auf ein eigenes kleineres Blatt), die an Sie im Mittelfeld adressiert ist. Das könnte eine Mahnung, ein Zuspruch, eine Empfehlung, eine Forderung, ein Tipp sein. Legen Sie die Botschaften zu den entsprechenden Feldern bis alle vier Botschaften vollständig sind.
- Lesen Sie sich diese vier laut vor. Was wird deutlich? Spüren Sie einen Impuls?
- Schreiben Sie einen Brief an sich, indem Sie zu Ihrer Frage schreiben, diese beantworten oder Ansatzpunkte zur Entwicklung einer Antwort beschreiben.
- Notieren Sie die Erfahrungen Ihres Schreibprozesses

## Frühes Erwachsenenalter (20 - 30 Jahre)

### Intimität vs. Isolation

*Wir sind, was wir lieben.*

Der Wunsch nach Freundschaft und Intimität mit einer speziellen Person steht der Isolation durch Vermeidung von sozialen Beziehungen gegenüber. Der Mensch entwickelt zunehmend seine Liebesfähigkeit und lernt, Fähigkeit, Unterschiede und Widersprüche in den Hintergrund treten zu lassen zugunsten von Gemeinsamkeit.

### Übung 7 – Liebe?

- Lesen Sie den folgenden Ausschnitt aus Grégoire Delacourt's Roman, *Der Dichter der Familie* (2017, S. 60)
- Schreiben Sie dazu Ihre Position als Resonanztext
- Notieren Sie die Erfahrungen Ihres Schreibprozesses

*Wann weiß man, dass man liebt? Am Abend oder am Morgen? Wenn es noch Zeit ist oder schon zu spät?*

*Ich liebte Monique nicht; das wusste ich sofort. Ich hatte Satre im Philosophieunterricht gelesen. Er schrieb, dass Lieben vor allem bedeutet, geliebt werden zu wollen. Gide ebenfalls. Ich will nicht geliebt werden, schreibt der Päderast, ich will bevorzugt werden. Geliebt werden, bevorzugt werden, derselbe Kampf. Dieselbe Feigheit. Wir weiden uns alle an dem Verlangen des anderen nach uns. Keine Liebe dabei. Bloß das Verlangen nach dem Verlangen des anderen. Aber gut. Unsere Feigheit triumphiert. Unser verwünschtes Erbe tritt wieder zutage.*

*Meine Arme ließen Monique behutsam frei. Ihr Atem wurde ruhiger. Sie fuhr sich mit der Hand durchs Haar und machte eine anmutige Kopfbewegung. Ihr Blick kreuzte nicht sofort meinen, sie ließ ihn zum ersten Mal herumschweifen: Das karge Zimmer, das ungemachte Bett, die Bücher auf dem Boden, das Bier, der ganze Dreck eines noch Halbwüchsigen, und schenkte allem – was mich in dem Moment nicht überraschte – schon einen Besitzerblick. Alles hatte sich in zwei Sekunden entschieden, und ich hatte kein Wort mitzureden. Ihr Blick richtete sich wieder auf mich. Sie lächelte, strich mir über die Wange: „Danke, Édouard, ich bin glücklich, danke, bis morgen.“ Und sie verschwand.*

## Mittleres Erwachsenenalter (30 - 65 Jahre)

### Generativität versus Stagnation

*Ich bin, was ich bereit bin zu geben.*

Das Bedürfnis nach Produktivität steht im Vordergrund, z.B. Schaffung von bleibenden Werten, Ideen oder eigenen Kindern. Die Fähigkeit zur Fürsorge bildet sich aus.

Zu viel Generativität geht mit Selbstverleugnung bis Selbstaufgabe einher. Stagnation betont stark selbstbezogenes Verhalten, das andere mit deren Bedürfnissen aus dem Blick verliert.

### Übung 8 – Die Eltern (nach Gitta Schierenbeck)

Wo sind Ihre Eltern Ihnen Vorbild, und was lehnen Sie für Ihren Lebensentwurf ab? Eltern sind immer in uns und mit uns, oft nur in tieferen Schichten unseres Bewusstseins. Sie haben uns geprägt.

Auch hier ist Schreiben - als Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten - ein Weg in die Tiefe, der sich lernen lässt. Ein Weg, der unser Verhältnis zu den Eltern noch einmal überdenken und unter Umständen neu ordnen lässt.

**Vater** oder wichtige männliche Bezugsperson:

- schreiben Sie ein Cluster zu Ihrem Vater oder über Ihre wichtigste männliche Bezugsperson. Einige Fragen können Sie vorher überlegen: z. B. welchen Beruf hatte er, seine Lieblingskleidung, seine Wünsche und Hoffnungen, Ihre Träume, Gedanken und Wünsche für und über ihn.
- Lesen Sie das Gedicht von Rainer Maria Rilke:

#### ***Jugend-Bildnis meines Vaters***

*Im Auge Traum. Die Stirn wie in Berührung  
mit etwas Fernem. Um den Mund enorm  
viel Jugend, ungelächelte Verführung,  
und vor der vollen schmückenden Verschnürung  
der schlanken adeligen Uniform  
der Säbelkord und beide Hände -, die  
abwarten, ruhig, zu nichts hingedrängt.  
Und fast nicht mehr sichtbar: als ob sie  
zuerst, die Fernes greifenden, verschwänden.  
und alles andere mit sich selbst verhängt  
und ausgelöscht als ob wirs nicht verständen  
und tief aus eigener Tiefe trüb -.  
Du schnell vergehendes Daguerreotyp  
in meinen langsamer vergehenden Händen.*

- Anschließend besuchen Sie den Auftritt von Isabella Scholda, *Der Vater*:  
*Er erwartet mich am Gartentor. Zur Begrüßung hält er mir eine zerschnittene  
Nachtschnecke entgegen: „Die Scheißviecher haben mir den ganzen Salat zerfressen.“  
„Du magst eh keinen Salat“ grüße ich zurück. Wir setzen uns auf die Veranda. Auf*

*dem Plastiktischtuch steht ein Apfelkuchen, selbstgebacken. Als er ihn anschneiden will, erkläre ich, dass ich keinen Hunger habe. Meine Stimme ist ein kleines bisschen zu laut, zu schrill. Er blickt hoch, überrascht: „Nicht mal ein kleines Stück?“ fragt er, „den magst du doch so gerne.“ Mein Kiefer versteift sich, malmt „Bitte Papa, das ist tausend Jahre her. Ich ess sowas nicht mehr.“ Er schaut mich an, blickt ins Nichts. Er nickt, ohne zu begreifen. Dann schlurft er rein und holt den Wasserkrug. Den Kuchen nimmt er mit, das Messer bleibt auf dem Plastiktischtuch liegen. ...*

<https://www.youtube.com/watch?v=nG7P5NNjsNM>

- Der Sozial- und Geisteswissenschaftler Rainer Zech veröffentlichte einen Epilog auf seinen Vater.

*Mein Vater, Jahrgang 1921, war schon mit noch nicht zwanzig Jahren nach einem Notabitur im Krieg. Drei Jahre später war er Kriegsheld mit Eisernem Kreuz erster Klasse, d.h. als Krüppel, wieder zu Hause. Trotz seiner lebenslangen schweren Behinderungen und Einschränkungen seiner Mobilität liebte er das Leben. Seinen Beruf als Beamter verstand er im Sinne der protestantischen Ethik als Dienst am gesellschaftlichen Gemeinwesen. Die damit verbundene Askese war allerdings seine Sache nicht. Ohne allzu großes Interesse an materiellen Dingen wusste er doch das Leben zu genießen.*

*Mittlerweile Witwer und alt geworden, bat er mich eines Tages zu einem Gespräch. Er eröffnete es mit der Übergabe eines schmalen Ordners mit den letzten Aufgaben, die ich nach seinem Tod für ihn zu erledigen hatte. Das war nicht sehr viel; er hatte als ordentlicher Beamter und verantwortungsvoller Vater gut vorgesorgt. Die eigentliche Vorsorge begann allerdings erst jetzt. Aus dem Gespräch wurde eine Serie. Fast jede Woche trafen wir uns und gingen sein ganzes Leben durch: den Krieg, das Töten, das Leben, die Arbeit, seine Ehe, die Liebe, seine Freundschaften und unser beider Verhältnis als Vater und Sohn. Unterbrochen wurden die Gespräche durch Besuche bei Freunden und an Orten, von denen er sich verabschieden wollte. Ich durfte ihn begleiten, war sein Fahrer, denn Autofahren konnte er schon nicht mehr. Aber ich war nicht nur sein Fahrer, ich war in gewisser Weise sein Schüler.*

*Nach etwa eineinhalb Jahren begrüßte er mich zum Gespräch mit den Worten: „Ich bin jetzt fertig; jetzt kann ich gehen!“ Etwa drei Wochen später wollte er sich nach dem Frühstück noch einmal hinlegen. Aufgestanden ist er nicht mehr. Aber für mich ist er immer noch da. Ihm widme ich dieses Buch. (Zech, 22, S.158).*

- Nach dem Lesen von Gedicht und Poetry Slam, Epilog nehmen Sie Ihr Cluster und schreiben 10 Minuten einen Text, lassen Sie die Inspirationen der Gedichte ruhig einfließen. Achten Sie auf Ihre Empfindungen. Diese Text bleibt bei Ihnen!
- Notieren Sie Ihre Empfindungen beim Schreibprozess.

**Mutter** oder wichtige weibliche Bezugsperson:

Im Dreierschritt wie bei Ihren Erinnerungen an Ihren Vater bzw. eine bedeutsame väterliche Bezugsperson nähern Sie sich nun Ihrer Mutter oder einer wichtigen mütterlichen Bezugsperson – mit Text, Lyrik, Poetry Slam:

- Lesen Sie den folgenden Text. Was löst er in Ihnen aus? Notieren Sie sich dazu einen zentralen Begriff.

*Mit diesen Eltern, zwischen denen es ständig zu Streit kam, wuchs meine Mutter auf. Opa Zauleck lehnte es schon aus politischen Gründen ab, dass Oma so gerne einkaufen ging. Meine Großmutter hingegen war nicht dafür geschaffen, seine Regeln und Vorschriften so genau zu beachten, wie sich mein Stiefgroßvater das vorstellte. Manchmal, erzählte mir meine Mutter, wenn sich die beiden besonders heftig gestritten hatten, weil das Mittagessen zu spät auf dem Tisch gestanden oder mein Großvater meiner Großmutter Verschwendungssucht vorgeworfen hatte, lief meine Großmutter türeschlagend in ihr Zimmer, warf sich auf ihr Bett und weinte hemmungslos. In solchen Situationen schickte mein Stiefgroßvater jedes Mal meine Mutter hinterher, um Oma wieder an den Mittagstisch zu holen. Und während solcher Gefühlsausbrüche erzählte meine Großmutter plötzlich von ihrem Johannes. Unter Tränen gestand sie, dass sie ihren Mann nicht liebe, sondern immer nur den einen geliebt habe. Meine Mutter stand verlegen daneben und hörte ratlos zu. Durch ihre Kindheit musste meine Mutter ihren eigenen Weg finden. Sie erzählte uns davon nicht viel. Und das Wenig erzählte sie nicht, um sich zu beklagen, sondern in positiven Zusammenhängen. Wenn ich nach den Ferien keine Lust hatte, wieder zur Schule zu gehen, sagte meine Mutter, dass sie sich stets auf das Ende der Ferien gefreut habe und immer gern zur Schule gegangen sei. Die Schule war für sie ein Ort, wo Lob und Tadel auf vorhersehbare Weise verteilt wurde. Hausaufgaben waren einer der wenigen akzeptierten Gründe, dass meine Mutter sich in ihr Zimmer zurückziehen durfte, ohne haushaltspflichtig nachkommen zu müssen oder mit Aufträgen versehen zu werden. Sie las leidenschaftlich gern. Die Welt der Literatur, in die sie dann eintauchte, war romantisch, schrecklich und schön, aber immer war sie überschaubar. Hier konnte sie*

*sich gefahrenlos mit allem auseinander setzen: In den Jugendbüchern unterstrich meine Mutter mit verschiedenfarbigen Buntstiften die Stellen, die sie besonders gelungen fand, und schrieb Bemerkungen an den Seitenrand, wie „Willkürliche Entscheidung von Erwachsenen ohne Begründung!“ Die schwungvolle Schrift und die vielen Ausrufezeichen legen nahe, dass sie damit wohl auch ihre eigene Situation meinte. ....*

*Oft träumte meine Mutter während ihrer Kindheit davon, dass plötzlich ihr leiblicher Vater durch die Tür treten und auf einmal alles besser werden würde. Wenn meine Mutter es zuhause nicht mehr aushielt, ging sie zu ihrer Großmutter mütterlicherseits, die auch in Berlin wohnte. Sie war schon ziemlich alt und deshalb roch es in ihrer Wohnung immer ein wenig merkwürdig und es war auch ein bisschen dreckig. Trotzdem liebte es meine Mutter, stundenlang bei ihr in der Küche zu sitzen und ihr beim Kochen zuzusehen. Diese Großmutter starb, als meine Mutter noch ziemlich jung war. Jakob Hein (2005, S.73ff)*

- Lyrisch hat sich Ernst Jandl mit seiner Mutter auseinandergesetzt:

***ave maria***

*mutter hat gewusst  
was sie wissen musst*

*wenn du mein kind krepier  
steht er schon neben dir*

*zu richten fürchterlich  
für kleinste sünde dich*

*für kurze lüge unlängst  
du jahrelang im fegefeuer brennst*

*für einmal onanieren  
wirst ewig du die hölle spüren*

*doch bist du sündenfrei wie ich  
hebt flugs er in den himmel dich*

*wo du zwar nicht leben*

*doch ihn umschweben wirst*

*für immer und ewig. amen*

Ernst Jandl (2001, S.20)

- Noch einmal Poetry Slam, diesmal mit Victoria Helene Bergemann, *Mütter*:

*Meine Mutter hat mich nie mit Barbie-Puppen spielen lassen, weil die aussehen wie winzige Nuten. Und man weiß ja, alles was Mütter sagen, muss man wörtlich nehmen, außer dem, was von der Wissenschaft widerlegt wurde. Das sind Metaphern, das ist wie mit der Bibel.*

*Dafür sind Mütter meistens auch nett, sie stellen keine unangenehmen Fragen, wenn sie Leute treffen, die scheiße sind. ...*

<https://www.youtube.com/watch?v=uAZR5HHmKV8>

- Suchen Sie auch ein Kernwort aus diesem Text.
- Schreiben Sie ein Cluster und dann einen ca. 10-minütigen Text über Ihre Mutter.
- Vergleichen Sie dann Ihren Vater-Text mit dem Mutter-Text. Schreiben Sie die unterschiedlichen Gefühle auf, die beide Texte in Ihnen hervorlocken. Diese Aufzeichnungen sind nur für Sie.

## Eltern

- Schreiben Sie auf dem Hintergrund der Erfahrung Ihres Schreibprozesses eine Erzählung über Ihre Eltern, so wie Sie diese uns vorstellen möchten. Zusätzlich schreiben Sie eine Reflexion über Ihre Erfahrung beim Schreiben über ein anderes Leben, das Leben Ihrer Eltern.

Als Anregung eine entsprechende Auseinandersetzung von Monika Maron (2001, S.52f):

*Zwischen der Geschichte, die ich schreiben will, und mir stimmt etwas nicht. Welches Thema ich auch anrühre, nach fünf oder vier, manchmal sogar nach zwei Seiten schmeißt mich die Geschichte oder schmeiße ich mich aus dem Buch wieder raus. Als hätte ich darin nichts zu suchen; als wäre meine Absicht, aus den Fotos, Briefen und Hellas Erinnerungen die Ahnung vom Ganzen zu gewinnen, vermessen für einen Eindringling wie mich. Das einfache Leben meiner Großeltern und ihrer Kinder, von welcher Seite ich mich ihm auch nähere, gerinnt mir zur Idylle, und schon verbietet sich der nächste Satz. Es ist nicht nur der unabwendbare Ausgang der Geschichte, der mir diese sprachlose Verehrung aufnötigt: auch nicht, daß mein Großvater Jude war. Er wurde als Jude geboren, er ist als Jude gestorben, aber er hat nicht als Jude gelebt. Außerdem sind mir Leute, die sich das Wort Jude wie eine Oblate beim Heiligen Abendmahl auf der Zunge zergehen lassen, herzlich unsympathisch. Aber wenn nicht der Tod und wenn nicht das Jüdische, was dann: was bestreitet mir immer wieder*

*meine Zugehörigkeit, von der ich so überzeugt war? ..... Welche Rolle maße ich mir an, indem ich eine Lebensform preise, die ich für mich selbst verwerfe? Seit zehn Seiten wage ich nicht zu schreiben, daß meine Großeltern ihre Kultiviertheit der Religion verdanken, obwohl ich mir die Klarheit und Festigkeit ihrer Lebensführung anders nicht erklären kann.*

Diese beiden Texte, Erzählung und Reflexion, veröffentlichen Sie bei Ihrer Feedbackgruppe und auf der Plattform.

## **Späteres Erwachsenenalter (ab 65 Jahren)**

### **Integrität versus Verzweiflung**

*Ich bin, was ich mir angeeignet habe.*

Lebensrückblick, Lebensbilanz und Perspektiven für die verbleibende Lebenszeit.

Unwiederbringlichkeit und Endlichkeit sind inzwischen Erfahrungswerte, und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensende steht an. Bereitschaft seinen einmaligen Lebenszyklus zu akzeptieren, als etwas, das sein musste und das zwangsläufig keinen Ersatz zuließ. In dieser letzten Phase geht es also darum, dass bisherige Leben (so wie es war) zu akzeptieren mit allen positiven und negativen Erlebnissen und Ereignissen. Dadurch wird es möglich in Ruhe zu leben.

Andernfalls stellt sich (Selbst-)Verachtung, Lebensekel und Lebensüberdruß ein, Enttäuschung, Unzufriedenheit und Verbitterung.

Wird diese Phase jedoch erfolgreich gemeistert, erlangt der Mensch das, was Erikson *Weisheit* nennt, was es dem Menschen ermöglicht, dem Tod angemessen entgegensehen, sein gesamtes gelebtes Leben anzunehmen, versöhnt mit Fehlern und Scheitern, dankbar für Freuden, Chancen, Begegnungen und Glück.

### **Übung 9 – Lebensresümee**

- Ein Ausflug in die Zukunft: Wie möchten Sie am Ende auf Ihr Leben zurückblicken? Was möchten Sie, dass von Ihnen bleibt? Was möchten Sie unbedingt gelebt haben? An was möchten Sie sich orientiert haben? Wie möchten Sie dann sein? Was sollte Sie besonders auszeichnen?
- Vielleicht inspiriert Sie dabei folgendes Gedicht:

***Als ich mich selbst zu lieben begann***

*Als ich mich selbst zu lieben begann,*

*habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit*

*zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin*

*und dass alles, was geschieht, richtig ist,*

*von da an konnte ich ruhig sein.*

*Heute weiss ich: Das nennt man VERTRAUEN.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit  
zu leben.*

*Heute weiss ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen,  
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung  
zum Wachsen war. Heute weiss ich, das nennt man REIFE.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die  
Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spass  
und Freude macht,  
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiss ich, das nennt man EHRlichkeit.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von  
mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus,  
aber heute weiss ich, das ist SELBSTLIEBE.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich  
mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt: Das nennt man DEMUT.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,*

*habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,  
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.*

*Als ich mich zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken  
armselig und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.*

*Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten  
und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiss ich: DAS IST DAS LEBEN!*

Diese Charlie Chaplin anlässlich seines 70. Geburtstags  
zugeschriebenen Verse sind von Kim McMillen verfasst  
(1996/2001).

### **Grenzen biografischen Schreibens**

„Mit meiner Stimme sprechen“ möchte Christa Wolfs *Kassandra* und weiß doch darum, wie angreifbar sie sich damit machen würde. Was würde es für sie bedeuten, wenn sie ausspräche, was sie mit ihrer Seherinnengabe erkennt? Die eigene Sichtweise zu veröffentlichen und sich damit *eigentlich* zu positionieren, birgt das Risiko, mit dieser Sichtbarwerdung sich innerlich wie äußerlich im doppelten Sinn angreifbar zu machen. Je nachdem welche (traumatischen) Erfahrungen Menschen bereits damit gesammelt haben, zu ihrer eigenen Meinung zu stehen, kann biografisches Schreiben als gefährlich erlebt werden. Dann ist miteinander abzuklären, ob der geschützte Schreibraum ausreichend Sicherheit vermittelt, oder ob ein therapeutischer Raum der angemessenere ist.

An dieser Stelle ist Ihre Profession entscheidend, Ihre Praxiserfahrung und Ihre methodische Kompetenz bedeutsam, Ihr biografischer Blick auf Ihr eigenes berufliches Tätigkeitsfeld, in welchem Format Sie mit den Ressourcen und Lern- und Lebensgeschichten Ihrer Adressat\*innen anbieten.

Dazu gehört nicht zuletzt ein Rahmen, in dem Sie als Professionelle selbst Ihre biografischen Erfahrungen reflektieren und im Zusammenhang mit Ihren Schreibangeboten bearbeiten.

An dieser Stelle eine kurze begriffliche Abgrenzung zu Beratung, Coaching, Psychotherapie:

Sowohl Psychosoziale Beratung als auch Coaching begleitet Menschen in Zeiten von Veränderung in ihrem privaten oder beruflichen Leben. Sie verstehen sich als Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützen ihr Klientel, deren Lösungskompetenz zu entfalten und eigene Lösungsansätze zu entwickeln, um angemessen mit Schwierigkeiten und Hindernissen umgehen zu können. Auch wenn die Grenzen oft fließend sind, ist Psychotherapie eine Heilbehandlung zur vertieften Bearbeitung lebensgeschichtlicher Themen, die in ihrer Ausprägung mit einer Diagnose versehen sind.

### **Werkstattbeispiel**

***Wenn ich schreibe, Michael, Teilnehmer einer Schreibgruppe***

*In meinem Leben begann Ende der 90er Jahre etwas völlig Neues: ich machte eine Ausbildung zum Hospizbegleiter. Seit dieser Zeit arbeite ich kontinuierlich stationär im Hospiz oder auf Palliativstationen als ehrenamtlicher Mitarbeiter mit.*

*Zur gleichen Zeit begann ich mich verstärkt um meine Mutter zu kümmern, die 1998 die Diagnose Morbus Parkinson bekam und mich fragte, ob ich mich mehr um sie kümmern kann. So ging es los.*

Wenn man in der Sterbebegleitung arbeitet, dann spielt Reflektion eine wichtige Rolle. Praxisbegleitungen und Supervision mit den Kolleg\*innen gehören dazu. In diesem Zusammenhang begann ich zusätzlich, wichtige Begegnungen und Erfahrungen aufzuschreiben. Ich merkte, dass meine Erinnerung nicht so zuverlässig ist, wie ich es gerne hätte, zumal über die Länge der Zeit und die Kontinuität, in der ich auf Menschen in existentiellen Situationen treffe. Da ich oft eine beruhigende Wirkung habe, war ich immer stärker in Sterbesituationen dabei, die mit Angst oder Unruhe zu tun haben, besonders bei Atemnotpatienten.

Das Schreiben begann zu einer unterstützenden Kraft zu werden. Besonders hilfreich finde ich, erstmal aufzuschreiben, was passiert ist und Worte zu finden für das, was ich erlebt habe. Das schafft eine gute Basis, um mich damit weiter auseinandersetzen zu können. So bekomme ich auch etwas mehr Abstand von einer Situation, die oft von starken Emotionen regiert wird.

Erstmal schreiben, was ist. Mit offenen Augen auf Themen und Situationen schauen, von denen ich Zeuge werde und was sie mit mir machen. Schreiben hilft mir dabei, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und nicht innerlich zu springen.

Das ist erstmal das Thema „Basis schaffen als Bollwerk gegen das Vergessen“.

Ein zweiter, unterstützender Effekt ist für mich, dass ich bemerkt habe, dass sich eine erlebte Situation, wenn ich sie öfter erzähle, bei jedem Mal etwas verändert. Ich setze Akzente, spätere

Erkenntnisse kommen dazu. Auch Aussagen von meinen Gegenüber berücksichtige ich. Passiert das über einen längeren Zeitraum, empfinde ich das wie eine Art eigene Legendenbildung, mit der Gefahr, ein Erlebnis zu verfälschen. Wenn es da steht, haben die Aussagen eine andere Aussagekraft. Wenn ich später die Texte dann ergänze oder verändere, habe ich immer noch Zugang zu dem, was ich zu einem bestimmten Zeitpunkt erfahren habe.

Für mich ist beim späteren Lesen immer wieder überraschend, wie viele Details ich vergessen habe oder nicht im Blick. So habe ich die Chance, mir durch das Schreiben selber auf die Schliche zu kommen. Es wurde zu einer wichtigen Form meiner Selbsterkenntnis.

Inzwischen nutze ich biographisches Schreiben auch für meine eigene Form der Trauerverarbeitung. Im letzten Jahr hatte ich in meinem Freundeskreis zwei Todesfälle von Freunden, die dreißig Jahre Teil meines Lebens waren. Inzwischen habe ich mich an den ersten Schmerz von Verlust gewöhnt. Nun tauchen viele Fragen auf. Ich möchte tiefer verstehen, was uns verbunden hat, was wir erlebt haben und was sich dadurch für mich verändert hat. Dafür bin ich gerade in einem Prozess, erstmal anhand meiner Tagebücher zu recherchieren, wann was passiert ist. So bekomme ich einen Rahmen und dann gehe ich Stück für Stück vor, um tiefer einzutauchen und auch meinen Fragen Zeit und Raum zu geben. Es hat etwas von systematischer Recherche. Immer wieder tauchen auch starke Gefühle auf, aber sie schwemmen mich nicht davon. Über wichtige, ungelöste Fragen kann ich so mit anderen Freunden reden und andere Blickweisen integrieren.

In einer Zeit der großer Umbrüche, erlebe ich so eine unterstützende Systematik und Möglichkeiten zum Austausch.

### **Ausgewählte Biografien und autobiografische Romane in der Weltliteratur**

Eine exemplarische Auswahl ergänzend zu den im Lehrbrief bereits genannten

- Christa Wolf, Kindheitsmuster (1976).  
„Das Vergangene ist nicht tot; es ist nicht einmal vergangen“
- Szusza Bánk (2020). Sterben im Sommer. Frankfurt/M: S. Sischer
- Brecht: Vom armen B.B.: An die Nachgeborenen. Gedicht
- Benn: teils-teils. Gedicht
- Hilde Domin (2015). Dass ich sein kann, wer ich bin. Die Biografie. Springer: zu Klampen  
„Schreiben setzt das Innehalten voraus, das Sich-Befreien vom Funktionieren“
- Lena Gorelik (2022). Wer wir sind. Berlin: Rowohlt
- Ruth Klüger (1992). weiter leben. Eine Jugend. Göttingen: Wallstein
- Anais Nin (1974). Tagebücher 1947-1955. Frankfurt/M: S. Fischer
- Jorge Semprún (1997). Schreiben oder Leben. Frankfurt/M: Suhrkamp

- Imre Kertész (2010). Roman eines Schicksalslosen. Reinbek: Rowohlt: Fischer
- Peter Weiss (2007). Abschied von den Eltern. Text und Kommentar. Frankfurt/M: Suhrkamp
- Marcel Proust (2017). Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. Werke. Frankfurter Ausgabe. 3 Bände. Frankfurt/M: Suhrkamp

Und zu (fast) allen Lebensthemen finden Sie kompetent ausgewählte Literaturvorstellungen bei Ella Berthoud & Susan Elderkin (2014). Die Romantherapie.

### **Prüfungsleistung**

#### **Wählen Sie alternativ**

und verfassen Sie einen Text von 5 Seiten (á 2.400 Zeichen):

**1.) Lebensgeschichte:** Ausgehend von den acht Übungsaufgaben (2 – 9), *Lebensgeschichte erzählen*, schreiben Sie eine diese Texte umfassende Erzählung. Dazu eine persönlicher Reflexion der einzelnen Übungserfahrungen und des gesamten Schreibprozesses von der Übung 2 bis zur fertigen Erzählung

#### **2.) Literarische Überarbeitung** (nach Gitta Schierenbeck)

Suchen Sie sich einen der während des Moduls geschriebenen Texte heraus oder schreiben Sie einen neuen. Dann schreiben Sie ihn um. Stellen Sie also eine autobiografische Episode in einer anderen Textsorte dar: als Thriller, Science Fiction, Horrorgeschichte, Märchen, Krimi, Komödie, Briefwechsel oder verfremdete Erzählung.

Der Ursprungstext muss nicht beigelegt werden.

## Literatur

- Almeida Prado, Pedro Vasco de.** Zitiert nach Pascal Mercier (2020). Das Gewicht der Worte. München: Hanser
- Arendt, Hannah** (2019). Sokrates. Apologie der Pluralität. Berlin: Matthes & Seitz
- Ausländer, Rose** (1984). Hinter allen Worten. Gedichte. Frankfurt/M: S. Fischer
- Bandura, Albert** (1977). Self efficacy. Towards a unifying theory of behavioral change. In: Psychological REVIEW 84: 191-215
- Bánk, Zsuzsa** (2020). Sterben im Sommer. Frankfurt/M: S.Fischer
- Berthoud, Ella, Elderkin, Susan mit Traudel Bünger** (2014). Die Romantherapie. 235 Bücher für ein besseres Leben. Berlin: insel taschenbuch
- Bieri, Peter** (2014). Wie wollen wir leben? München: dtv
- Carrington, Leonora** (1986, 2012). Das Hörrohr. Frankfurt/M: Suhrkamp
- Chochinov, Harvey Max** (2017). Würdezentrierte Therapie. München: Beck
- Delacourt, Grégoire** (2017). Der Dichter der Familie. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Domin, Hilde** (1995). Das Gedicht als Begegnung. In: Petzold, Orth. Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Paderborn: Junfermann
- Emcke, Carolin** (2021). Lournal. Tagebuch in Zeiten der Pandemie. Frankfurt/M: S. Fischer
- Erikson, Erik Homburger** (1974): Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze. Frankfurt/M: Suhrkamp
- Foucault, Michel** (1981). Archäologie des Wissens. Frankfurt/M: Suhrkamp
- Frankl, Viktor** (2021). Über den Sinn des Lebens. Weinheim: Beltz
- Freud, Sigmund** (1925). Selbstdarstellung. Schriften zur Geschichte der Psychoanalyse. Frankfurt/M: Fischer
- Frisch, Max** (2019, 2021). Fragebogen. Erweiterte Ausgabe. Herausgegeben von Tobias Amslinger und Thomas. Berlin: Suhrkamp
- Gorelik, Lena** (2022). Wer wir sind. Berlin: Rowohlt
- Gümüşay, Kübra** (2020). Sprache und Sein. München: Hanser
- Humboldt, Wilhelm von** (1963). Schriften zur Sprachphilosophie: Werke in 5 Bänden, Band 3. Berlin: Rütten und Loening
- Hahn, Ulla** (Hrsg). (1992, 2008). Stechäpfel. Gedichte von Frauen aus drei Jahrtausenden. Stuttgart: Reclam
- Heimes Silke, Rechenberg-Winter, Petra, Haußmann, Renate** (Hrsg). (2013). Praxisfelder des kreativen und therapeutischen Schreibens. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Heimes, Silke** (2012). Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

- Hein, Jakob** (2005). Vielleicht ist es schön. München: Piper
- Jacobi, Jolande** (2012). Die Psychologie von C.G. Jung. Düsseldorf: Patmos
- Jandl, Ernst** (2001). peter und die kuh. München: Luchterhand.
- Jung, Carl Gustav** (1962). Erinnerungen, Träume, Gedanken. Aufgezeichnet und herausgegeben von **Aniela Jaffé**. Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung. Zürich, Stuttgart: rascher
- Kafka, Franz** (2006). Die Zürauer Aphorismen. Frankfurt/M: Suhrkamp
- Kaléko, Mascha** (2009). ;Mein Lied geht weiter. Hundert Gedichte. München: dtv
- Kaminer, Wladimir** (2021). Der Wellenreiter. München: Goldmann
- Kast, Verena** (2010). Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks. Freiburg: Kreuz
- Kast, Verena (1991, 2008). Freude, Inspiration, Hoffnung. Düsseldorf: Patmos
- Kilomba, Grada** (2009). Becoming a Subject. In: Maureen Maisha Eggers, Grada Kilomba, edgy
- Piesche, Susan** (Hrsg.). Mythen, Masken, Subjekte. Kritische Weißseinsforschung in Deutschland. Münster: Unrast
- Korschunow, Irina** (2009). Langsamer Abschied. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Krechel, Ursula** (2010). In Zukunft schreiben. Handbuch für alle, die schreiben wollen. Wien, Salzburg: Jung und Jung. 3. Aufl.
- Lessing, Doris** (1989). Das Goldene Notizbuch. Berlin: S. Fischer
- Maercker, Andreas** (2009). Lebensrückblicksinterventionen als wirksame Alterspsychotherapietechniken. In: Ärztliche Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, 4, 10-17
- Maron, Monika** (2001). Pawels Briefe. Frankfurt/M: Fischer
- Mercier, Pascal** (2020). Das Gewicht der Worte. München: Hanser
- Mertens, Wolfgang** (1997). **Psychoanalyse. Geschichte und Methoden.** München: Beck.
- Meyerhoff, Joachim** (2020). Hamster im hinteren Stromgebiet. Köln: Kiepenheuer & Witsch
- Migge, Björn** (2016). Sinnorientiertes Coaching. Weinheim: Beltz
- Mitgutsch, Anna** (2011). Wenn du wiederkommst. München: btb
- Müller, Herta** (2014). Mein Vaterland ist ein Apfelkern. Ein Gespräch. München: Hanser
- Morgenroth, Hannelore** (1995). Den roten Faden finden. München: Kösel
- [Oates, Joyce Carol](#) (2006). [Beim Schreiben allein. Handwerk und Kunst.](#) Berlin: Autorenhaus
- [Oksanen, Sofi](#) (2012). [Fegfeuer.](#) München: btb
- [Olthof, Jan](#) (2017). **Handbook of Narrative Psychotherapy for Children, Adults, and Families: Theory and Practice.** London: Routledge
- Palmen, Connie** (1999). I.M. Ischa Meijer – In Margine, In Memoriam. Zürich: Diogenes
- Palmen, Connie (2013). Logbuch eines unbarmherzigen Jahres. Zürich: Diogenes

- Penn, Peggy, Frankfurter, Marilyn** (1996). Dialogische Räume. Vielstimmigkeit, narrative Vielfalt und Teilnehmertexte. In: Familiendynamik 21 (2), S. 183-202
- Petzold, Hilarion, Orth, Ilse** (1995). Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Paderborn: Junfermann
- Petzold, Hilarion, Orth, Ilse (Hgg.). (2005). Poesie und Therapie. Bielefeld: Edition Sirius
- Rilke, Rainer M. (1952)**. Die Gedichte. Nach der von Ernst Zinn besorgten Edition der sämtlichen Werke, Duineser Elegien, 1912/1922. Berlin.
- Rilke, Rainer Maria (2019). Briefe an einen jungen Dichter. Göttingen: Wallstein
- Rechenberg-Winter, Petra, Haußmann, Renate** (2015). Arbeitsbuch Kreatives und biografisches Schreiben. Gruppen leiten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Rechenberg-Winter, Petra** (2015). Leid kreativ wandeln. Biografisches Schreiben in Krisenzeiten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Rechenberg-Winter, Petra, Randow-Ruddies, Antje** (2017). Poesietherapie in der systemischen Praxis. Interventionen für Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Rechenberg-Winter, Petra, Fischinger, Esther** (2018). Kursbuch systemischer Trauerbegleitung. 3. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- [Rechenberg-Winter, Petra \(2022\)](#). Menschen in existenziellen Krisen begleiten. Selbstbegegnung, Orientierung und Haltung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Recke, Tobias von der, Wolter-Cornell, Ursula** (2017). Dimensionen systemischer Familienrekonstruktion. Lebensentwürfe in familiärem, historischem und politischem Kontext. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Rico, Gabriele** (1984, 1993). Garantiert Schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln – ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Hirnforschung. Reinbek: Rowohlt
- Rosa, Hartmut** (2018). Unverfügbarkeit. Salzburg: Residenz
- Schierenbeck, Gitta** (2021). Lehrbriefe I und II. **Lebensphasen und Lebenskrisen**  
Studiengang BKS, Modul 04. ASH
- Schindler, Herta** (2022). Sich selbst beheimaten. Grundlagen systemischer Biografiearbeit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Schmid, Wilhelm** (2007). Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt/M: Suhrkamp
- Schreiber, Birgit** (2017). Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, gesund sein. Berlin: Springer

**Schüle, Christian** (2017). Wir haben die Zeit. Anstöße für ein gutes Leben. Hamburg: edition Körberstiftung

**Seghers, Anna** (1981). Aufstand der Fischer von St. Barbara und andere Erzählung. Darmstadt und Neuwied: Luchterhand

**Unterholzer, Carmen C.** (2017). Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl Auer

**Unterholzer, Carmen C.** (2021). Selbstwirksam schreiben. Wege aus der Rat- und Rastlosigkeit. Heidelberg: Carl Auer

**Vogt, Jochen** (2008). Aspekte erzählender Prosa. Stuttgart: UTB

**Verdal, Johanna** (2017). Collage, Dream, Writing. Geschichten aus der Tiefe schreiben. Wien: punktgenau

**Werder, Lutz von** (2007). Lehrbuch des Kreativen Schreibens. Wiesbaden: matrix

**White, Michael, Epston, David** (1998). Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie. Heidelberg: Carl Auer

**Wilde, Oskar**, zitiert nach Oates 2006, S. 115

**Wittgenstein, Ludwig** (1963, 2021). Tractatus Logico-Philosophicus. Berlin: Suhrkamp. Satz 5.6

**Wolf, Christa** (2008, 2020). Kindheitsmuster. Frankfurt/M: Suhrkamp

**Wolff, Iris** (2020). Die Unschärfe der Welt. Stuttgart: Klett-Cotta

**Zech, Rainer** (2022). Gelingendes leben in einer unsicheren Welt. Ein ethischer Kompass. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

### **Zum Weiterlesen in Fachjournalen**

**SchreibRÄUME**, Magazin für Journal Writing, Tagebuch & Memoir. Wien: punktgenau

#### **Themenhefte:**

Das Comeback des Tagebuchs. 2020 Jg.1, Heft 1

Vom Schreiben über Körper und Krise. 2020 Jg.1, Heft 2

Visual Diary, Dream Art. 2022 Jg.3, Heft

**Leidfaden**, Fachjournal für Krise, Leid und Trauer. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

#### **Themenhefte:**

Trauer und Sprache – Jedes Wort zählt. 2013 Jg.2, Heft 3

Lebenskunst. 2018, Jg.7, Heft 1

Kraft und Last der Erinnerung. 2022 Jg.10, Heft 2