



Erinnerungen weitergeben

Die Geschichte meines Lebens

Erinnerungen sind ein wertvoller Schatz. Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie hilft nicht nur, Erkenntnisse über sein Leben zu gewinnen und Ereignisse zu verarbeiten, sondern kann auch Generationen näher zusammenbringen. Von Karin Schott

Flucht aus Pommern 1945: Endlich sind wir im Morgengrauen in Berlin mit dem Zug angekommen. Zu unserem Schrecken entdecken wir beim Einfahren in den Bahnhof am Himmel einen sogenannten „Christbaum“, ein leuchtendes Positionszeichen für feindliche Flugzeuge im Angriff. Durch Lautsprecher werden wir aufgefordert, sofort in den U-Bahn-Schächten Schutz zu suchen. Schon heulen die Sirenen. Beim Ausladen unserer sechs kleinen Kinder und der Gepäckstücke vermissen wir plötzlich unseren Dreijährigen! Er muss mit dem Menschenstrom mitgelaufen sein. Alle Kinder hatten weiße, selbstgestrickte Wollmützen auf. So suche ich danach im verdunkelten, lichtlosen Bahnhof, schubse viele Menschen beiseite. Endlich sehe ich meinen kleinen Sohn, kurz vor dem Eingang zur U-Bahn, hebe ihn voller Erleichterung hoch und trage ihn zurück zum Rest der Familie.

Wenn Gudrun Lincke diese Zeilen aus der Biografie ihrer Mutter liest, dann ist sie ihr ganz nah. Die Handschrift und Erzählweise der Mutter sind ihr vertraut, deutlich spürt sie ihre Angst, ihre Panik. Sie selbst war damals sechs Jahre alt, stand mit dem Vater und den anderen Geschwistern neben dem Zug und bangte um das Brüderchen.

Die heute 83-Jährige aus Gauting bei München liest immer mal wieder in den Lebenserinnerungen ihrer Mutter. Diese hatte eine hundertseitige Biografie in chronologischer Reihenfolge niedergeschrieben, bevor sie 1995 mit 81 Jahren zu einem ihrer Söhne nach Südafrika ausgewandert ist. Einige Jahre später erlitt sie einen Schlaganfall und konnte sich an nichts mehr erinnern.

„Wir sind sehr froh, dass sich unsere Mutter diese Mühe gemacht hat und dafür sorgte, dass ihre Erinnerungen erhalten bleiben. Ihre Kinder und Enkelkinder können durch sie

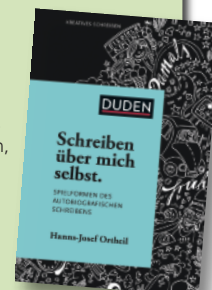
Kreativ-Impuls

Zauberformel „Ich erinnere mich...“

- Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf eine bestimmte Räumlichkeit Ihrer Kindheit und murmeln Sie dann die Zauberformel „Ich erinnere mich...“
- Diktieren Sie in ein Diktiergerät einen Satz nach dem anderen. Hören Sie erst auf, wenn Sie erschöpft sind und die Erinnerungen an Präganz verlieren.
- Schreiben Sie die Diktate später ab und legen Sie ein Archiv erinnelter Details an.
- Ergänzen Sie die Details durch Fotos oder anderes Bildmaterial aus Ihrer Kindheit.
- Legen Sie in unregelmäßigen Abständen immer wieder „Erinnerungstage“ ein, an denen Sie sich ganz auf diese Erinnerungsarbeit konzentrieren.

Aus: Hanns-Josef Ortheil: Schreiben über mich selbst. Spielformen des autobiografischen Schreibens, Duden, 2018, 14,95 Euro.

TIPP: Probieren Sie die Zauberformel auch bei anderen Themen aus, wie zum Beispiel „Ich erinnere mich an meine Mutter, an meinen Vater, an meine Geschwister, an mein erstes Haustier, an meine Schulfreundin etc.“





FAMILIENHÖRBUCH

Der Hintergrund dieser Biografie-Art ist sehr traurig: Wenn unheilbar kranke jüngere Mütter und Väter sterben müssen, hatten ihre Kinder zu wenig Zeit, sie kennenzulernen. Die gemeinnützige Kölner Organisation „Familienhörbuch“ bietet ihnen deshalb an, für ihre minderjährigen Kinder eine kostenlose, professionelle Audiobiografie erstellen zu lassen. In diesen Hörbüchern können die Mütter oder Väter ihre Lebensgeschichte mit eigener Stimme einsprechen. So bleibt den Kindern nach dem Tod des Elternteils etwas Lebendiges – die Lebenserfahrungen und die Stimme – erhalten. Mehr Informationen unter www.familienhoerbuch.de

Kreativ-Impuls

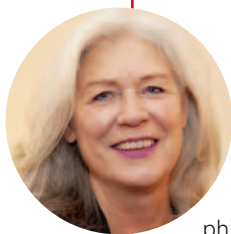
Lebensbuch gestalten

Erinnerungen lassen sich in einem Lebensbuch sammeln, in das Sie direkt hineinschreiben und zum Beispiel Fotos dazukleben oder etwas hineinmalen. Das Lebensbuch kann auch aus einzelnen Seiten bestehen, die dann in einem Ordner gesammelt werden. So können neu aufgeschriebene Erinnerungen dazwischengeheftet werden. Ein weiterer Tipp: Legen Sie auf dem Computer die Datei „Biografie“ an. Versuchen Sie jedes Jahr zwischen Weihnachten und Silvester zumindest eine halbe DIN-A4-Seite mit den wichtigsten Ereignissen des Jahres festzuhalten. So wächst Ihre Biografie mit wenig Zeitaufwand. Wer etwas mehr Muße hat, kann das Jahr auch in einem Fotobuch festhalten. Oder wenigstens jedes Jahr ein Foto von sich in einen Ordner oder ein Buch kleben und ein paar Zeilen dazu schreiben. So entsteht über die Jahre mit geringem Aufwand auch eine Art Lebensbuch. Zudem ein guter Tipp für junge Mütter mit wenig Zeit, die das Projekt mit der Geburt ihres Kindes starten könnten. Für den Rückblick könnten Kreative ein Bild malen oder eine Collage erstellen mit den wichtigsten Momenten des Jahres und diese in einer großen Kunstmappe sammeln. Beim Durchblättern werden nach Jahren die Erinnerungen immer wieder aufleben.

vieles über ihre eigenen Wurzeln erfahren“, erklärt Gudrun Lincke, ehemalige Sozialpädagogin. Sie selbst hält ihre Lebenserfahrungen auf eine andere Weise fest, nämlich als kurze Geschichten zu bestimmten Lebensepisoden oder Themen.

Seit acht Jahren ist sie Mitglied der Münchner „ZeitschreiberInnen“. Bei dem Jahreskurs des Evangelischen Bildungswerkes München treffen sich Interessierte, um biografische Texte zu unterschiedlichen Themen zu verfassen. Die Texte werden anschließend in der Gruppe vorgele-

WOFÜR HABE ICH GEKÄMPFT?



Die Autorin und Dokumentarfilmerin Dagmar Wagner schreibt Privat- und Unternehmensbiografien und produziert Bücher oder Filme dazu. Sie erhielt mehrere Auszeichnungen, unter anderem 2013 den „6. Deutschen Biographiepreis für Privatbiographie“. Außerdem hält die angehende Gerontologin Vorträge zum Thema Älterwerden (www.aelterwerden.net). Die Autorin hat folgende Tipps, um sich der eigenen Biografie zu nähern:

sen und besprochen. Gudrun Lincke schätzt diese entspannte Art, mit der eigenen Biografie umzugehen: „Wenn man seine Lebenserfahrungen in kleine Pakete packt, ist der Leistungsdruck nicht so hoch. Es fällt auch leichter, sich mit einer schmerzlichen Erinnerung zu befassen, wenn sie auf ein Thema bezogen und damit eingegrenzt wird.“ Bald planen die „ZeitschreiberInnen“ auch wieder Lesungen in verschiedenen sozialen und kulturellen Einrichtungen, um mit dem Publikum über ihre Texte, über Erinnerungen und Erfahrungen ins Gespräch zu kommen.

Für Gudrun Lincke ist das Gruppenerlebnis bei den „ZeitschreiberInnen“ heilend, weil gegenseitiges Mitgefühl da ist. Ihr kommt dabei das Bild einer Lebens-Torte in den Sinn: „Wenn sie geteilt wird und jede*r nur ein Stück nimmt, ist das eine gute Erfahrung für die Gruppe. Das Teilen und Mitteilen ist wichtig, aber in kleinen, bekömmlichen Portionen“, sagt sie. Oftmals kommen gerade im Alter Erlebnisse von früher hoch. Durch das biografische Arbeiten können neue Sichtweisen entwickelt werden, und manchmal gelingt es, Unbewältigtes in kleinen Schritten zu lösen, weiß Gudrun Lincke.

Für Dagmar Wagner, die Biografien für andere Menschen schreibt, ist der Aspekt der Aussöhnung ganz entscheidend: „Ich habe schon erlebt, wie eine Tochter ihren Vater fest in die Arme geschlossen hat, nachdem sie seine Biografie gelesen hatte. Erst dann hat sie richtig verstanden, was ihr Vater alles auf sich genommen hatte, um seiner Familie ein gutes Leben zu ermöglichen. Er, der nicht viel zu Hause war und deshalb zu seinen Kindern keine enge Beziehung aufbauen konnte.“

Für die 61-jährige Autorin, die in München und Frankfurt am Main lebt, sind Biografien spannend, vor allem dann, wenn sie zeigen, woher Menschen ihre Kraft genommen haben, um das Leben zu meistern. „Jedes Leben birgt seine Herausforderungen, egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, Bundeskanzlerin oder Hausfrau und Mutter“, sagt Wagner. Leider beobachtet sie, dass gerade Frauen der älteren Generation ihre Leistung oft kleinreden. Jedes Leben ist es wert, festgehalten zu werden.

Bevor man sich an die Arbeit macht, ist es wichtig, sich folgende Fragen zu stellen: Für wen beschäftige ich mich mit meiner Biografie? Für mich selbst oder für andere? Was will ich mit dieser Biografie? Will ich mich mit mir selbst

- **Los geht es mit einer „Zettelwirtschaft“:** Nehmen Sie sich 20 oder 30 Minuten Zeit, und schreiben Sie Gedanken zu Ihrem Leben, Erinnerungen oder wichtige Stationen auf einzelne Zettel. Wenn man sich die Zettel in ihrer Gesamtheit ansieht, wird man schnell feststellen, dass sie sich gruppieren lassen zu verschiedenen Themen wie Familie, Freundschaft, Berufswechsel oder Umzug. Theoretisch reichen 20 Minuten, um zu sehen, was einen am meisten am eigenen Leben interessiert.
- **Aller Anfang ist schwer:** Als Anregung für alle, die nicht wissen, wie sie mit einer selbst geschriebenen Biografie beginnen sollen, eignet sich die Frage: Hat das Schicksal oder habe ich selbst über mein Leben bestimmt? Bin ich eigentlich die eigene Herr*in meines Lebens oder nicht? Eine wunderbare Fragestellung, anhand der Sie schon Ihre eigene Biografie schreiben können!
- **Wichtig ist der Erkenntnisgewinn:** Wenn jemand nur einen Lebenslauf mit den wichtigen Daten verfasst, wird das beim Lesen und beim Schreiben keine neuen Einsichten bringen. Es geht letztlich darum, dass mich die Reise in meine Biografie zu einer Erkenntnis führt. Deshalb ist es mir in den Interviews mit meinen Kund*innen wichtig, dass folgende Fragen beantwortet werden: Wofür habe ich gekämpft? Wo habe ich mich herausgefordert? Was fiel mir schwer? Welche Hürden habe ich genommen? Was habe ich alles geschafft?
- **Für Biografiearbeit ist man nie zu jung:** Auch für jüngere Menschen ist eine Biografie spannend, mit folgenden Fragen: Was hat mich geprägt? Wie bin ich zu dem Menschen geworden, der ich bin? Sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, auch in jüngeren Jahren, ist hilfreich, um sich selbst besser zu verstehen und Entscheidungen für die Zukunft treffen zu können.

Kreativ-Impuls

**Meilensteine
des Lebens**

Teilen Sie Ihr Leben in acht Abschnitte ein. Egal, wie alt Sie jetzt sind, Sie befinden sich gerade in der achten Lebensphase. Trennlinien zwischen den Abschnitten sind Ereignisse, nach denen das Leben nicht mehr so war wie vorher, wie zum Beispiel Schul- oder Berufseintritt, Hochzeit, das erste Kind. Wenn Sie die acht Lebensphasen bestimmt haben, dann schreiben Sie über jeden Abschnitt 15 Minuten. So erhalten Sie in kurzer Zeit einen Rückblick auf die wichtigsten Meilensteine Ihres Lebens.

Gertrud Ströbele, angelehnt an die Idee „Lebensrad“ von Ruthmarijke Smeding

Kreativ-Impuls

**Den Schreibmuskel
trainieren**

Tipps zum kreativen Schreiben über das eigene Leben gibt Filmregisseurin und Schreibtrainerin Doris Dörrie in ihrem Buch „Leben. Schreiben. Atmen. Eine Einladung zum Schreiben“ (Diogenes, 2019, 18 Euro). Sie empfiehlt, mit kleinen Einheiten anzufangen: „Der Schreibmuskel ist ein Muskel, der verkümmert, wenn man ihn nicht trainiert. Zehn Minuten sind immer zu schaffen, da greift die Ausrede nicht, man habe keine Zeit.“ Wem seine Erinnerungen zu traurig sind, der sollte den „alten Trick“ anwenden, in der dritten Person zu schreiben: „Das macht es oft leichter, manchmal kann man sogar ehrlicher sein als in der ersten Person.“

beschäftigen, um herauszufinden, warum ich zu der Person geworden bin, die ich bin? Oder will ich eher einen Nachlass verfassen unter dem Motto „So möchte ich, dass andere mich und mein Leben sehen“? Das gibt Gertrud Ströbele, Referentin beim Bildungswerk des KDFB-Landesverbandes Bayern, zu bedenken. Von dieser Entscheidung würde abhängen, „ob ich offener wie beim Tagebuch für mich selbst schreibe oder bedachter und womöglich distanzierter für meine Nachfahren“, erklärt sie.

Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie ist ein fester Bestandteil in den Schulungen zur Trauerbegleitung, die die 55-jährige Sozialpädagogin für den KDFB anbietet. In der Gruppe werden nicht nur die Lebenskrisen, wie ein Trauerfall, in den Blick genommen, sondern das gesamte Leben steht im Fokus. Vergessen geglaubte Erinnerungen kommen hoch. „Im Rückblick kann man sehen, dass man durch eine Krise neue Fähigkeiten erschließen konnte, die man sonst nicht entwickelt hätte. Das kann Freude machen und stärken“, so Gertrud Ströbele, die auch Gründungsmitglied der Gesellschaft für Biografiearbeit „Lebensmutig“ ist.

Für den KDFB organisiert sie Seminare zum Thema wie „Das Gold ist im Kopf“ oder „Lebensschätze heben“. Biografiearbeit unterstützt beim Nachdenken über das Leben. Das Ziel ist es, die Vergangenheit besser zu verstehen, um die Gegenwart zu gestalten und die Zukunft planen zu können. Mit verschiedenen Methoden können Menschen allein, in Begleitung oder in der Gruppe Ermutigung erfahren. Das biografische Schreiben ist nur eine von ihnen.

Das eigene Leben lässt sich auch mündlich als Hörbuch oder als Sprachaufnahme festhalten, in Kunstwerken, Fotobüchern oder gar als Film. Dabei ist es hilfreich, ein Gegenüber zu haben – davon ist Biografin Dagmar Wagner überzeugt. „Am schönsten ist es, wenn vertraute Personen wie Kinder und Enkelkinder sich abwechseln und Oma oder Opa erzählen lassen, was sie bewegt hat oder was ihnen wichtig war“, sagt die Kommunikationswissenschaftlerin. Mögliche Fragen wären: Was ist das Wichtigste, was du erzählen willst? Woran erinnerst du dich immer wieder gerne? Was sind Erlebnisse und Erinnerungen aus deinem Leben, die du weitergeben möchtest?



Aufgenommen auf dem Handy, abgetippt, in Form gebracht und ausgedruckt wäre eine solche Biografie zum Beispiel ein schönes Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenk. „Es hat zudem den Effekt, dass es Familien und verschiedene Generationen zusammenbringt. Man kümmert sich gemeinsam um das ältere Familienmitglied. Das tut sowohl den Jüngeren als auch den Älteren gut“, so die Autorin. Biografien, in welcher Form auch immer, fördern das Verstehen, die Nähe und die Begegnung – und können ein Stück Familiengedächtnis für die nachfolgenden Generationen sein.

Von Büchern zum Ausfüllen mit Titeln wie „Mama, Papa oder Oma, erzähl mal!“ hält Wagner nicht viel – selten würde tatsächlich etwas hineingeschrieben werden. Diese Erfahrung hat auch KDFB-Referentin Gertrud Ströbele gemacht: „Ich habe so ein Buch einmal meinem Vater geschenkt. Nach einiger Zeit lag es immer noch da. Dann habe ich es aufgeklappt und eine spannende Frage entdeckt: Was hast du Gefährliches in der Jugend gemacht? Mein Vater fing sofort zu erzählen an, weil er mein echtes Interesse gespürt hat.“

KDFB AKTIV: ERZÄHLCAFÉS

Im Frauenbund sind Erzählcafés oder Erzählalons beliebt. Diese Erzählrunden bieten die Möglichkeit, Menschen aus verschiedenen Lebenssituationen, Generationen und Kulturen zusammenzubringen. Im KDFB-Diözesanverband Passau ist das Erzählcafé „Langes Fädchen – faules Mädchen“ zum Thema Handarbeiten sehr erfolgreich: Jede kann eine Handarbeit mitbringen, die für sie eine besondere Bedeutung hat, und ihre Erinnerungen dazu erzählen. Weitere Beispiele: Der KDFB-Diözesanverband in Speyer bot zur Aktion „für mich. für dich. fürs Klima“ 2020 digitale Erzählcafés an. In Vor-Corona-Zeiten 2019 bot der KDFB-Zweigverein Lauchheim ein Erzählcafé mit geflüchteten Menschen an. Erzählstoff gibt es genug, wie zum Beispiel Ostern oder Weihnachten gestern und heute, Lieblingsgerichte der Kindheit, Lieder und Musik der Jugendzeit, Leben auf dem Bauernhof früher und heute.