

Unverkäufliche Leseprobe



Herrad Schenk
Die Heilkraft des Schreibens
Wie man vom eigenen Leben erzählt

204 Seiten, Paperback
ISBN: 978-3-406-59210-2

Der Wunsch, über das eigene Leben zu schreiben

«Haben Sie auch schon mal gedacht: Das müsste man eigentlich aufschreiben?»

Schreibwerkstatt 60plus, ein Kurs für autobiografisches Schreiben. Die acht TeilnehmerInnen, tatsächlich in der Mehrzahl Frauen, haben sich zur ersten Sitzung um den langen Seminartisch eingefunden und beäugen einander vorsichtig.

«Wer heute 60 Jahre und älter ist, dessen Lebensspanne umfasst eine Zeit großer gesellschaftlicher Umbrüche und rasanten technischen Fortschritts. Auf diesem Hintergrund spielte sich das eigene Leben ab, mit den ganz besonderen persönlichen Erfahrungen, die jetzt Vergangenheit geworden sind», lesen die Schreibwilligen auf dem Informationsblatt, das vor ihnen liegt. Gleich nach den Begrüßungsworten der Kursleiterin wird es sicher die übliche Vorstellungsrunde geben, denken sie, was soll ich bloß über mich sagen? Beruf: Lehrerin, aber das war einmal, verheiratet, zwei erwachsene Kinder, die schon aus dem Haus sind ...?

«Über das eigene Leben zu schreiben bedeutet, sich die Vergangenheit noch einmal kreativ anzueignen. Das Erlebte gewinnt neue Gestalt und erscheint in einem veränderten Licht. Die erstarrten Bilder der Erinnerung beginnen wieder zu leben. Im Prozess des Schreibens erfährt man das Gewesene noch einmal und gibt ihm aus der Jetztzeit heraus eine zusätzliche Bedeutung. Damit macht das Schreiben auch die Gegenwart reicher.»

Verblüfft erfahren die Teilnehmerinnen, dass die erwartete Vorstellungsrunde entfallen soll. Es wird doch hoffentlich nicht stattdessen irgendwelche albernem Spielchen geben?

«Die Schreibwerkstatt ist für alle gedacht, die gern erzählen und schreiben und sich schreibend mit ihrem eigenen Leben beschäftigen wollen. Natürlich auch für die, die schon hier und da etwas aufgeschrieben haben. Der Kurs bietet Anregung bei der Auswahl autobiografischer Stoffe. Wir beschäftigen uns mit den Techniken des Schreiben, an ausgewählten Beispielen autobiografischer Literatur und in der Arbeit an eigenen Texten, die vorgelesen und zur Diskussion gestellt werden.»

Keine Vorstellungsrunde also. Und auch keine Spielchen. Stattdessen beginnt der Schreibkurs mit einer ersten kleinen Schreibskizze. *«Was fällt Ihnen zu Ihrem Vornamen ein? Sie haben jetzt zehn Minuten, darüber zu schreiben.»* Die Gesichter in der Runde sind erstaunt, verblüfft – doch nach wenigen Augenblicken beginnen alle loszukritzeln.

Jeder Mensch kann irgendetwas zu seinem Namen erzählen, egal, ob es ein exotischer oder ein Allerweltsname ist. Tatsächlich erweist sich die erste Vorleserunde der kleinen Texte und das Gespräch darüber dann doch als eine indirekte Art der persönlichen Vorstellung, da die KursteilnehmerInnen schon vieles übereinander erfahren. Angeregt plaudernd, gehen sie nach dieser ersten Sitzung auseinander, voll Spannung auf das nächste Treffen.

Seit einigen Jahren veranstalte ich Kurse für autobiografisches Schreiben. Ursprünglich war die Zielgruppe die Generation 60plus, doch da im Laufe der Zeit zunehmend auch Jüngere Interesse bekundeten, dehnte ich das Angebot auf die Altersgruppe 50plus aus. In diesem Buch fasse ich meine Erfahrungen mit verschiedenen Schreibgruppen zusammen – Erfahrungen aus Kurzseminaren, Wochenendworkshops, Kompaktwochen, vor allem aber aus fortlaufenden, mehrjährigen Kursen, in denen zum Teil umfängliche Manuskripte entstehen.

Jeder Mensch kann zum Autobiografen seiner selbst werden – vorausgesetzt, er nimmt sich und sein Leben dafür wichtig genug. Denn die Autobiografie ist die Beschreibung des Lebens eines Einzelnen durch sich selbst (griechisch «auto» = «selbst», «bios» = «Leben» und «graphia» = «Beschreibung»).

Heutzutage wird der Buchmarkt überschwemmt von Autobiografien bedeutender Zeitgenossen und solcher Menschen, die sich dafür halten: von Prominenten aus allen Bereichen des öffentlichen Lebens, Politikern, Schauspielerinnen und Schlagersängerinnen, Popstars und Spitzensportlern. Alle, die sich eine Zeit lang im Licht der öffentlichen Aufmerksamkeit sonnen, scheinen ihre Berühmtheit durch ein Buch über das eigene Leben verlängern zu wollen – autobiografisches Schreiben aus dem Bedürfnis nach narzisstischer Bestätigung: «Ich war und bin eine wichtige Persönlichkeit des Zeitgeschehens!» Immer häufiger warten diese wichtigen Zeitgenossen gar nicht erst ab, bis sie ein höheres Alter erreicht haben, sie schreiben ihre Lebenserinnerungen manchmal schon mit dreißig oder vierzig Jahren, und die, denen es gelingt, sich länger im Rampenlicht zu halten, veröffentlichen gelegentlich sogar mehrere Autobiografien in ihrem Leben. Bemerkenswert ist nicht nur die Tatsache, dass sie dies tun, sondern vor allem das Phänomen, dass ihre Bücher gekauft werden, demnach also auf ein breites Publikumsinteresse stoßen.

Doch was bewegt die vielen ganz gewöhnlichen Menschen, die nicht prominent sind, ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben? Zumeist schreiben sie für sich selbst. Manchmal haben sie zusätzlich auch einen mehr oder minder diffusen Adressatenkreis im Kopf: Kinder, Enkel, Geschwister und Freunde. Doch dieses «Publikum» steht im Allgemeinen nicht an vorderster Stelle. Manche schreiben mit literarischem Anspruch, anderen geht es einfach darum, die wichtigen Geschehnisse ihres Lebens zu Papier zu bringen. Sie notieren sie handschriftlich in Schulkladden oder tippen sie ordentlich in den Computer. Einige lassen ihre Autobiografie sogar in eigens auf solche Produktionen spezialisierten Verlagen drucken, doch die wenigsten spekulieren auf eine Veröffentlichung. Viele Institutionen, Bildungswerke, Volkshochschulen, Senioreninitiativen und -heime bieten neben Erzählcafés auch Schreibkurse an. Die wissenschaftliche Forschung verschiedener Disziplinen bedient sich zunehmend autobiografischer Aufzeichnungen als Instrument, denn sie sind eine Fundgrube für eine Vielzahl von historischen, soziologischen, literarischen und psychologischen Fragestellungen.

«Es gibt keine größere Freude in der Welt, als sich selbst, sein eigenes Ich, zum Ausdruck zu bringen», behauptet der Literaturwissenschaftler Georg Misch zu Beginn seiner «Geschichte der Autobiographie»¹. Vielen Menschen geht es bei der schriftlichen Erinnerungsarbeit darum, sich des Reichtums des gelebten Lebens noch einmal bewusst zu werden. Sie suchen, meist gegen Ende der mittleren Erwachsenenjahre, zu Beginn oder im Verlauf des Alters, eine neue Standortbestimmung: «Wie bin ich die/der geworden, die/der ich jetzt bin?» Sie möchten bilanzieren: «Wo stehe ich jetzt? Was kann ich mit der mir verbleibenden Zeit noch Sinnvolles tun?» Sie möchten rückblickend in ihrem Leben «aufräumen», sich Schwieriges wie Geglücktes noch einmal bewusst machen, den roten Faden oder zumindest Muster im Verlauf ihres Lebens sehen. «Einer der wichtigsten Gründe für einen Menschen, eine Autobiografie zu schreiben, ist der Wunsch, schreibend zu entdecken, was er war, und damit, was er ist, was sein Leben bedeutet hat und was es im gegenwärtigen Augenblick bedeutet.»²

«Ich hab nichts zum Sagen», betitelte die Schauspielerin Therese Giehse ihre 1973 erschienene Autobiografie – in ihrem Fall war das bloße Koketterie, da sie ja dann doch eine ganze Menge zwischen zwei Buchdeckeln über ihr Leben mitteilte. «Ich bin doch nicht wichtig.» «Ich habe nichts Besonderes zu erzählen, das andere interessieren könnte.» «Mein Leben ist nicht besonders aufregend verlaufen», sagen Menschen, denen der Gedanke, sich schreibend mit ihren Erinnerungen zu befassen, fremd und vielleicht auch verdächtig erscheint. «Ich finde es viel interessanter, mich mit anderen Dingen zu befassen als mit mir selbst.» Manchmal schimmert auch Bedenkliches durch: «Ich will mich nicht mit meiner Vergangenheit beschäftigen, weil mein Leben nicht besonders glücklich oder erfolgreich war.» Oder sie finden: «Die Veröffentlichung des Privaten ist doch nur peinlich.»

Eigentlich zählt unter den vielen Motiven für das autobiografische Schreiben nur eines wirklich: Man tut es, weil man Freude daran hat, um dann meist im Verlauf festzustellen, dass es auch eine sinnstiftende Beschäftigung ist. Man tritt ein wenig zurück, betrachtet den Gang der Ereignisse und sieht plötzlich eine zielgerichtete Entwicklung, die auf genau die Gegenwart hinausläuft, in der

man jetzt lebt. Geschehnisse werden neu gedeutet, bisher nicht wahrgenommene Zusammenhänge zeichnen sich ab.

Dem autobiografischen Schreiben kann, bewusst oder unbewusst, auch ein Wunsch nach Selbstrechtfertigung zugrunde liegen. War es richtig, dass ich schon so früh von zu Hause weggegangen bin? Hätte ich mich damals nicht scheiden lassen sollen? Wäre mein Leben anders verlaufen, wenn ich noch mal einen anderen Beruf ergriffen hätte? Hätte die Krankheit meines Kindes einen anderen Verlauf genommen, wenn ich sie eher bemerkt hätte?

Das Niederschreiben der eigenen Lebensgeschichte kann auch der Traumabewältigung dienen: Schreckliche Erfahrungen werden noch einmal in den Blick genommen und durch die schriftliche Gestaltung vielleicht ein bisschen erträglicher. Das verletzte Ich versichert sich seiner eigenen Vitalität und Widerstandskraft allein durch die Tatsache, dass es Krisen überlebt hat und davon berichten kann.

Das Niederschreiben der eigenen Lebensgeschichte ist auch ein Protest gegen die Vergänglichkeit. «Ich erinnere mich – und du, der du diese Aufzeichnungen vielleicht irgendwann einmal liest, erinnerst dich mit mir. Ich habe gelebt. Ich war hier. Es hat mich gegeben.»

Vielleicht hängt das heute so verbreitete Bedürfnis, über das eigene Leben zu schreiben, auch mit einem Mangel zusammen. Vielleicht haben viele Menschen zu wenig Gelegenheit, über das zu erzählen, was sie erlebt haben. Wenn man abends beieinandersitzt, wird ferngesehen und nicht etwa geplaudert wie früher beim Stricken, Stopfen und Nähen im Winter oder bei langwierigen monotonen Küchenarbeiten im Sommer, wenn Obst und Gemüse zum Einkochen vorbereitet wurde. Und wem sollte man erzählen? Kinder und Enkel leben vielleicht weit weg oder sind nicht unbedingt an meinen Geschichten von früher interessiert – oder zumindest nicht genau dann, wenn ich darüber erzählen möchte.

Die Schnellebigkeit des Alltags hat den Stil unserer Kommunikation verändert. Man schreibt einander keine langen Briefe mehr, für die man sich eine oder mehrere Stunden Zeit nimmt, in denen man darzustellen versucht, was um einen herum und mit einem selbst in den letzten Wochen geschehen ist. Stattdessen kommuni-

ziert man ständig, wo man geht und steht, in kurzen Brocken über Telefon, Handy, SMS oder E-Mail. Das ist nicht gerade förderlich für die Entwicklung einer Erzählkultur.

Selbst Menschen, die miteinander befreundet sind, tauschen bei ihren Treffen häufig nur kurze Informationen aus. Was man gerade so tut. Wo man gewesen ist. Wer zum Beispiel kann noch allgemein interessant über Reisen berichten? Meistens beschränken sich mündliche Reiseberichte auf das bloße Erwähnen von Namen und Orten: Man war hier oder da, das Wetter war gut oder schlecht. Die Städte, Landschaften, Kulturdenkmäler, die man angeschaut hat, kennen die anderen auch schon; solche Eindrücke scheinen beliebig und austauschbar. «Eine großartige Ausstellung!» «Ein faszinierendes Land!» – solche Erzählungen sind langweilig angesichts der Flut der Bilder, der realen und medialen, die uns tagtäglich überschwemmen, und daher werden sie von den jeweiligen Zuhörern meist auch nur mit halbem Ohr und knapper Höflichkeit quittiert.

Wer seine Lebenserinnerungen aufschreibt, beschäftigt sich dagegen mit ganz authentischen Erfahrungen. Man nimmt sich Zeit, alte Bilder und die damit verbundenen Gefühle wieder aufsteigen zu lassen. Man steigt ein bisschen aus der Hektik des Alltagslebens aus und betrachtet sich selber und das eigene Leben aus einer gewissen Distanz.

Der Boom des autobiografischen Schreibens in der Gegenwart hängt sicher auch mit der Tatsache zusammen, dass heute mehr ältere Menschen als je zuvor auf dem Hintergrund eines materiell relativ gesicherten Lebens, in einer schon lang anhaltenden Periode wirtschaftlichen Wohlstands und sozialen Friedens über reichlich Zeit und Muße verfügen, sich mit einem solchen Rückblick zu befassen. Es gibt auch sehr viel mehr Menschen mit guter Schulbildung als früher, was einen selbstverständlicheren Umgang mit dem Lesen und Schreiben bedeutet, eine wichtige Voraussetzung dafür, zum Biografen seiner selbst zu werden.

Viele haben im jungen Alter zum ersten Mal wieder mehr Zeit für sich selbst, nach eher unruhigen und umtriebigen Lebensphasen. In den mittleren Jahren ließen ihnen die Anforderungen von Familie und Arbeitsleben nur wenig Muße; sie mussten immer schnell reagieren und unaufhörlich funktionieren. Wenn sie jetzt das eigene

Leben, vielleicht auch noch das der Eltern Revue passieren lassen, dann wird ihnen erst richtig bewusst, wie sehr sich die Welt um sie herum mit ihnen in den vergangenen Jahrzehnten verändert hat: Krieg und Nachkriegszeit, tiefe soziale Umbrüche, nach der Not die Wirtschaftswunder- und Aufbauzeiten, die gewaltigen Veränderungen im Verhältnis der Generationen und der Geschlechter, in den Arbeitsbedingungen, in Alltagsleben und Lebensstil, der Wandel der Ideologien und Weltanschauungen.

Die meisten Menschen, die ihre Lebenserinnerungen zu Papier bringen, schreiben in dem Bewusstsein, dass eine im 20. Jahrhundert verwurzelte Biografie auch dann aufregend und abenteuerlich ist, wenn sie eigentlich ganz alltäglich war.

Über was schreiben sie? Und was bewirkt das Schreiben für sie? Antworten auf diese Fragen soll ein Blick in die Schreibwerkstatt bringen. Im Laufe der vergangenen Jahre habe ich mehrere hundert Menschen über kürzere oder längere Zeitspannen beim Verfassen ihrer autobiografischen Aufzeichnungen begleitet und rund 4000 Texte angehört oder gelesen und mit den VerfasserInnen diskutiert. In den folgenden Kapiteln will ich eine Reihe ausgewählter Texte vorstellen und kommentieren, die um zentrale Lebensthemen der Schreibenden kreisen. Den Abschluss bildet ein kurzer Exkurs zur Geschichte der Autobiografie.

Dieses Buch vermittelt keine simplen Rezepte zum Verfassen einer eigenen Biografie. Mit geht es auch nicht darum vorzuführen, was qualitativ «gute» von «weniger guten» Texten unterscheidet. Die Geschichten und Geschichtenfragmente sprechen für sich selbst. Mir liegt vielmehr daran zu zeigen, welche Begebenheiten, Erfahrungen und Gedanken Menschen heute beschäftigen, wenn sie sich schreibend mit ihrem Leben befassen, und etwas von den Erfahrungen wiederzugeben, die sie in den Schreibgruppen machen. Wenn dies die Leserinnen und Leser anregt, auch selber autobiografisch zu schreiben – umso besser!