

Helga Grubitzsch

## **Leben im Spiegel. Autobiografisches Schreiben**

Vortrag in der Stadtbibliothek Bremen, 01.09.2010, 19.00 Uhr

„Eine demokratische Zukunft bedarf einer Vergangenheit, in der nicht nur die Oberen hörbar sind“, schreibt Lutz Niethammer, einer der deutschen Pioniere der „Oral History“.<sup>1</sup> Wenn wir uns auf dem Markt der Autobiografien umschauen, so hat dieser Demokratisierungsprozess inzwischen stattgefunden. Es gibt Lebenszeugnisse von Menschen unterschiedlicher Herkunft, Bildung, Geschlechtszugehörigkeit oder sexuellen Orientierung. Zeitzeugen, Dichter, Kranke, Politikerinnen, Mütter oder Großväter schreiben über ihr Leben und veröffentlichen die Texte. Das war nicht immer so. Mehrere Bedingungen mussten zusammentreffen, um die moderne Autobiografie entstehen zu lassen.

### **Entstehungsbedingungen**

Zum einen musste die **Individualisierung** so weit fortgeschritten sein, dass der Blick auf das eigene Ich von Interesse sein konnte. Wer sich als Teil einer Gruppe und einer Hierarchie versteht, hat wenig Grund, die eigene Lebensgeschichte als bemerkens- oder erforschenswert zu betrachten. Lediglich Menschen, denen in der Gesellschaft eine besondere Rolle zukam, schienen berufen, etwas von ihrer eigenen Lebenserfahrung mitzuteilen, sei es, dass sie als Herrscher, Kriegsführer oder Politiker eine historisch bedeutsame Aufgabe zu erfüllen hatten (z.B. Augustus: *res gestae divi Augusti*), sei es dass sie als Philosophen, Künstler oder Dichter eine herausragende Position in der Gesellschaft hatten (z.B. die Selbstbetrachtungen des römischen Kaisers Marc Aurel oder die Moralischen Briefe des Seneca), oder dass sie religiöse Erfahrungen gemacht hatten, die ihnen mitteilenswert schienen. Beispielgebend sind hier die *Confessiones* des Aurelius Augustinus (354-430), die von der Autobiografieforschung gern an den Beginn der Gattungsgeschichte gestellt werden. Bei Augustinus findet sich eine kontinuierliche Darstellung seiner Lebensgeschichte bis zur Bekehrung verbunden mit Reflexionen über das eigene Ich und seine Beziehung zu Gott.

Die Tradition religiös geprägter Autobiografien wurde im Mittelalter fortgesetzt. Otlob von St. Emmeram, um 1010 – 1070, schrieb ein autobiografisches Lehrgedicht über seine Bekehrung: *De doctrina spirituali liber metricus* (1035), Mechthild von Magdeburg sprach in dem Buch über das *fließende Licht der Gottheit* (1250-1280) über ihre mystischen Erfahrungen.

---

<sup>1</sup> Zit. nach H. G. Ruhe: *Methoden der Biografiearbeit*, Basel 1998, S. 128

Mit der Entstehung der Stadtstaaten in Italien und der Entwicklung des Humanismus wuchs ein neues weltliches Ich-Bewusstsein, für das die Lebensbeschreibungen des florentinischen Bildhauers und Goldschmiedes Benvenuto Cellini (1500 – 1572), übersetzt von Johann Wolfgang von Goethe, und des Gelehrten Girolamo Cardano (*De propria vita*, 1575/76) Zeugnis ablegen.

Die religiöse Autobiografie blühte wieder im 17. Jahrhundert im Zusammenhang mit dem Pietismus auf, dem der persönliche Bezug des Individuums zu Gott wichtiger war als die hierarchischen Strukturen der Kirche. In diesem Umfeld sind die Lebensgeschichten von Spener (1635-1705), August Hermann Francke (1663-1727), Johanna Eleonore Petersen (1644-1724), Jeanne de la Motte Guyon (1648-1717) und Johann Heinrich Jung-Stilling (1740-1817) angesiedelt.

In Ulrich Bräkers (1735-1798) *Lebensgeschichte (...) des Armen Mannes* wird zum ersten Mal der Weg eines einfachen Kleinbauern über den Militärdienst zum Schreiben und zur Literatur beschrieben und im Zeitalter des Sturm und Drang mit Begeisterung aufgenommen.

Maßgeblich für die weitere Entwicklung der Gattung wurden die „Confessions“ (1782/89) des Philosophen der Neuzeit, Jean Jacques Rousseau (1712-1778). Hier findet sich die Reflexion und Darstellung des Ichs als sich selbst regulierende Instanz, nur einem Konzept von „Natur“ verpflichtet, das die Normen für die persönliche Entwicklung unabhängig von Stand, Religion und Familie vorgibt.

Am Anfang des 19. Jahrhunderts, von Wagner-Egelhaaf als Jahrhundert der „Ich-Geschichte/n“ bezeichnet<sup>2</sup>, steht Goethes großes autobiografisches Projekt *Dichtung und Wahrheit* (1812-1831), das in Deutschland bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts als beispielhaft für das autobiografische Genre galt. Ich verzichte auf die Aufzählung weiterer Verfasser und Verfasserinnen (u.a. Ludwig Richter, Theodor Fontane, Marie von Ebner Eschenbach, George Sand) und möchte lediglich darauf hinweisen, dass mit der Wende zum 20. Jahrhunderts immer häufiger auch „proletarische Lebensläufe“ (Emmerich<sup>3</sup>), u.a. von Adelheid Popp und Otilie Baader, und Autobiografien von Frauen (u.a. von Lu Märzens, Anais Nin, Emma Goldman, Gertrude Stein und Alice B. Toklas, Anita Augsburg und Lida Gustava Heymann) erscheinen.

Das 20. Jahrhundert bringt schließlich eine Befreiung der Autobiografie aus engen Gattungsgrenzen und eine Öffnung zu neuen Schichten von AutorInnen und Adressaten, zu ungewohnten, z.T. zeitgebundenen Themen und Formen. Weitere Räume der Selbstdarstellung wurden seit den 70er Jahren z.B. mit feministischen Autobiografien (z.B. von Marie Cardinal) und mit Lebensgeschichten von schwarzen Frauen erschlossen.

<sup>2</sup> Wagner-Egelhaaf, Martina: Autobiographie. Stuttgart 2000, S. 161

<sup>3</sup> Emmerich, Wolfgang (Hg.): Proletarische Lebensläufe, Reinbek 1974.

Der Horror der Nazizeit und der Konzentrationslager wurde zur Sprache gebracht, Erfahrungen der Nachkriegszeit wurden thematisiert. Unter dem Einfluss der Tiefenpsychologie änderte sich der Blick auf das Ich, das kaum noch als stabiles Zentrum wahrgenommen werden kann. Die Autobiografie entlarvt die Brüchigkeit des Ich in einer Zeit, da die Individualisierung in den Industriegesellschaften ihren Höhepunkt erreicht zu haben scheint und immer deutlicher ihr zerstörerisches Gesicht zeigt.

Eine zweite wichtige Bedingung für die Verbreitung des autobiografischen Schreibens war die **Alphabetisierung**. Es leuchtet unmittelbar ein, dass ohne Schreibkenntnisse keine Autobiografie verfasst werden kann. In den unteren Schichten waren Schreib- und Lesekenntnisse bis ins 19. Jahrhundert wenig ausgeprägt.

Eine dritte Voraussetzung für die Demokratisierung von Selbstzeugnissen war die **Entwicklung eines Büchermarktes**. Solange Bücher Kostbarkeiten waren, die nur Gelehrten und Wohlhabenden oder Klöstern zur Verfügung standen, war an eine Ausbreitung biografischer Schriften nicht zu denken. Die Entstehung von Verlagen, die sich auf populäres Schriftgut konzentrierten, die Erfindung von Paperbacks, die eine kostengünstige Bücherproduktion ermöglichten, und ein breites Lesepublikum, das genügend Freizeit und Interesse am Lesen hatte, mussten zusammenkommen.

Dies alles hätte nicht genügt, um die Vielfalt heutigen autobiografischen Schreibens hervorzubringen, hätte nicht seit dem 19. Jahrhundert und besonders seit den 70er Jahren ein **gesellschaftlicher Demokratisierungsprozess** eingesetzt, der es auch den „kleinen Leuten“ und Andersdenkenden erlaubte, sich zu Wort zu melden und gehört zu werden. Arbeiterinnen und Dienstmädchen, Menschen mit Krankheiten, Süchten oder Behinderungen konnten Selbstzeugnisse veröffentlichen, Schwule und Lesben, Feministinnen und Angehörige von Männergruppen gegen das herrschende Geschlechterverhältnis anschreiben, Erfahrungen von Unterdrückung und Gewalt konnten zur Sprache gebracht werden.

## Definition

Ich habe häufiger die Begriffe von „Autobiografie“ und „autobiografischen Schreiben“ verwandt und möchte sie nun genauer definieren. In dem Wort „Autobiografie“ steckt schon seine ganze Bedeutung. Es setzt sich zusammen aus griechisch „autos“ (selbst), „bios“ (Leben) und „graphein“ (schreiben), also die Beschreibung des Lebens durch die Person, die es selbst gelebt hat. Alle anderen Definitionen fügen Deutungen hinzu, die oft zeitgebunden sind. Hier sind einige Beispiele:

„Die Selbstbiographie ist nur die zu schriftstellerischem Ausdruck gebrachte Selbstbesinnung des Menschen über seinen Lebens-

verlauf“ [Dilthey, 1906 - 1911].

„Die Selbstbiographie ist in dem, was sie sagt, wie in dem, was sie verschweigt, die deutlichste Spiegelung der letzten Einstellungen des Menschen zu seiner Umgebung, zu seiner Zeit, zu den sie beherrschenden Gedanken und Gefühlen“ [Mahrholz, 1919].

„Die eigentliche Autobiographie, so wie ich sie sehe, ist die Geschichte der Gestaltung einer Persönlichkeit“ [Pascal, 1959].

Heute sind weder „Selbstbesinnung“ noch die „Spiegelung der letzten Einstellungen des Menschen“ oder die „Gestaltung einer Persönlichkeit“ notwendige Kriterien für eine Autobiografie. Solche Vorstellungen, die sich im Wesentlichen aus männlichen Autobiografien des 19. Jahrhunderts ableiten, können in der Gegenwart nicht mehr tragen. Dafür ist die Vielfalt gelebten Lebens und mitteilenswerter Erfahrungen zu groß. Mehr Raum für unterschiedliche Lebens- und Erinnerungsmöglichkeiten lässt hingegen die Definition von Brinker-Gabler:

„Das Spiegelbild der Erinnerung (Ich war), der Blick des Künstlers (Ich bin) und ein möglicher Seitenblick auf andere (sie waren) verbinden sich ... im Text im Prozeß, der dann in Zukunft für die Lesenden Vergangenes (Erinnerung und Erfindung) und Gegenwärtiges (Bedeutung) untrennbar zusammenhalten wird“ [Brinker-Gabler, 1996].

Ganz auf Gattungsgrenzen verzichtet die folgende Definition von Paul de Man:

„Autobiographie ist [...] keine Gattung oder Textsorte, sondern eine Lese- oder Verstehensfigur, die in gewissem Maße in allen Texten auftritt“ [de Man, 2006].

Damit scheint eine Unterscheidung zwischen literarischem Text und Autobiografie nicht mehr möglich und nötig zu sein. Dem mag ich nicht zustimmen. Ich bleibe deshalb bei der anfangs gegebenen Definition, ergänzt durch den Begriff „autobiografisches Schreiben“, der alle literarischen Texte umfasst, die Erinnerungen an das eigene Leben zum Ausdruck bringen. Dazu gehören der Autobiografie verwandte Gattungen wie **Memoiren** (z.B. von Camille Desmoulins, Friedrich II. von Preußen, Bismarck), **Tagebücher** (Max Frisch, *Tagebuch*, 1946-1949, Anne Frank), **autobiografische Romane** (z.B. Gottfried Kellers *Grüner Heinrich*, Lily Brauns *Memoiren einer Sozialistin*), **Reisebeschreibungen** (z.B. von Ches Nooteboom) oder **Briefe** (z.B. von Abaelard und Héloïse, Mme de Staël, Lieselotte von der Pfalz, Rilke, Rahel Varnhagen), aber auch jede Art von Literatur, in der Autobiografisches aufleuchtet. Zu unterscheiden von dieser Art des autobiografischen Schreibens sind Sach- oder Gebrauchstexte wie Rechnungs- und Handlungsbücher im Mittelalter und

der frühen Neuzeit (Glückel von Hameln 1690/91) oder heute ein Lebenslauf und andere Bewerbungsunterlagen.

## **Forschungserfahrungen**

Einer meiner Schwerpunkte in Forschung und Lehre waren Biografien und Autobiografien von Frauen. Besonders interessierten mich Frauen, die sich nicht in gesellschaftliche Normen von Weiblichkeit eingefügt und ihren eigenen Weg gesucht hatten – Frauen, die im Kampf gegen vorgegebene Geschlechterhierarchien gescheitert waren und/oder sich Freiräume erobert hatten. Mein Interesse an ihrem Werdegang war durch meinen eigenen Lebensweg bedingt. Ich kannte die Sehnsucht, aus einengenden Strukturen auszubrechen, und ich identifizierte mich mit dem Wunsch nach gesellschaftlicher Veränderung. Die lebensgeschichtliche Arbeit blieb bei aller wissenschaftlichen Fundierung für mich immer auch ein Dialog mit einer Frau, die ein Leben gelebt hatte, das in seiner Andersartigkeit gewürdigt werden wollte. Es war mir fremd und konnte mir doch gleichzeitig als Spiegel dienen. Trotz des historischen Abstands fanden Begegnungen statt, die mir bewusst machten, wie kostbar und bereichernd die Beschäftigung mit dem Leben eines Menschen ist.

Jede Biografie ist mehr als ein Zeugnis individuellen Lebens. Sie ist in gesellschaftlichen, kulturellen und familiären Kontexten verortet. Ökonomische und ökologische Verhältnisse, Geschlechts- und Schichtzugehörigkeit, Zeitgeschichte, Wohn- und Arbeitsbedingungen, Religion, herrschende Vorstellungen und Verhaltensnormen, Familienstrukturen, Rituale und Feste bedingen und durchziehen ein Leben, dessen Einzigartigkeit ohne das Wissen um das Allgemeine nicht verständlich wird. Lebensmöglichkeiten von Frauen sahen z.B. im 18./19. Jahrhundert ganz anders aus als die von Männern, und die Frauen der Aristokratie lebten wiederum anders als die Frauen des Bürgertums oder der bäuerlichen Schichten. Die Zugehörigkeit zu verschiedenen Geschlechtern bringt unterschiedliche Lern- und Lebenserfahrungen mit sich, die ihrerseits wiederum die Wahrnehmung strukturieren. Autobiografien von Frauen bringen weibliche Erfahrungen in unterschiedlichen Formen zur Sprache.

Weibliche Lebenszusammenhänge entfalten sich in einem komplizierten System von individuellen Erfahrungen und normativen Geschlechterordnungen. Gender – das kulturelle Geschlecht – ist keine historisch festgelegte Größe, sondern in Bewegung, heute mehr denn je. Aber auch in der Vergangenheit wurden Geschlechterordnungen und -wahrnehmungen immer wieder neu definiert, individuell in der Art, wie die Geschlechtszugehörigkeit zum Ausdruck gebracht wurde – durch Denken, Reden, Schreiben, Bewegung, Kleidung, Verhalten im Alltag – , kollektiv durch Akzeptanz von oder Widerstand gegen Geschlechterhierarchien, wie sie sich z.B. in der Arbeitsteilung, der Familie, im Lohngefüge, in Gesetzen oder in Erziehung und Ausbildung

ausdrücken. Frauen respektierten alltägliche Geschlechterordnungen und Differenzen oder verweigerten sich diesen Zuordnungen. Sie reproduzierten oder brachen Normen, sie unternahmen Grenzgänge und erschlossen Neues. Die Grenzen von Gender sind und waren nicht fixiert, sie werden und wurden ständig bestätigt, zurückgenommen, erweitert oder neu verhandelt – auch wenn der Raum für Frauen in manchen historischen Situationen eng wurde.

Keine Autobiografie entsteht im luftleeren Raum. Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, äußeren Anlässe und psychischen Motive, die Menschen zur Abfassung ihrer Lebensgeschichte veranlassen. Diese Voraussetzungen lenken auch die Wahrnehmung der vergangenen Ereignisse und deren Bewertung. Die Autobiografie der Théroigne de Méricourt, einer französischen Revolutionärin, wurde z.B. unter dem Druck ihres Untersuchungsrichters verfasst, der die Gefangene in Kufstein im Auftrag der österreichischen Regierung über die französische Revolution aushorchen sollte. Manche Autobiografien dienen der Selbstdarstellung in der Öffentlichkeit, der Rechtfertigung, oder der Selbstvergewisserung. Manche, und das erlebe ich oft bei Frauen, wollen ihrer Familie die Geschichte ihres Lebens hinterlassen oder schreiben auf Wunsch der Kinder. Die Entstehungsbedingungen eines Textes und die Motive ihrer VerfasserInnen gehören mit in den Prozess der Auseinandersetzung mit einer Autobiografie oder autobiografischen Aufzeichnungen.

Weiterhin haben mich meine Forschungen gelehrt, dass eine Lebensgeschichte immer mehr ist als die sprachliche Äußerung. Auch das nicht Gesagte ist relevant. In der Spannung vom Wort zum Wort, im „Nichtwort“, wie Hilde Domin sagt,<sup>4</sup> können Welten verborgen sein, deren Entschlüsselung Empathie, Behutsamkeit und Respekt voraussetzt und – wenn es sich um ein lebendiges Gegenüber handelt – das Einverständnis und die Bereitschaft, sich auf eine gemeinsame Reise einzulassen.

Die „Wahrheit“ eines autobiografischen Textes kann immer nur subjektiv sein, gebunden an die Deutungszusammenhänge, in denen ein Mensch sein Leben zu dem Zeitpunkt des Verfassens der Autobiografie sieht, abhängig von seiner Erinnerung und der subjektiv unterschiedlich ordnenden, verdrängenden und auslassenden Tätigkeit des Gedächtnisses. Diese Wahrheit ist die Wahrheit des Subjekts zu einer gegebenen Zeit, die nicht den Wahrnehmungen anderer Menschen, überprüfbaren Fakten oder der Einschätzung derselben Person in einer anderen Lebensphase entsprechen muss. Joachim Fest betonte 2006 in einer Nachbemerkung zu seiner Autobiografie:

*Was das Gedächtnis bewahrt, ist strenggenommen nie, was sich einmal ereignet hat. Die Vergangenheit ist stets ein imaginäres Museum. Man zeichnet im nachhinein nicht etwa auf, was man erlebt hat, sondern was*

---

<sup>4</sup> Domin, Hilde: Das Gedicht als Augenblick von Freiheit, Frankfurt 1999, S. 59.

*die Zeit, die wachsende perspektivische Verschiebung sowie der eigene Formwille im Chaos halbverschütteter Erlebnisse daraus gemacht hat.“<sup>5</sup>*

Als Forscherin oder Kursleiterin bringe ich ebenfalls meine subjektiven Lebenserfahrungen und Deutungsansätze mit ins Spiel, geprägt von den historischen und kulturellen Bedingungen meiner Lebenszeit und meiner eigenen Geschlechtlichkeit. Der französische Psychoanalytiker Devereux spricht in seinem Buch „Angst und Methode in den Verhaltenswissenschaften“ vom einem kulturellen und „geschlechtsgebundenen Selbst-Modell“.<sup>6</sup> Das eigene Selbst-Modell zu erkennen ist aus meiner Sicht eine wichtige Voraussetzung für eine differenzierte Wahrnehmung autobiografischer Texte anderer Menschen und für das Verfassen einer Biografie. Zwischen dem Selbst-Modell einer Wissenschaftlerin des 21. Jahrhunderts und der Autobiografie einer Revolutionärin des 18. Jahrhunderts steht deutlich eine historische Distanz, die sich aus meiner Sicht nur durch einen bewussten Prozess der Annäherung ohne Vertuschung der Differenzen überbrücken lässt. Das erfordert Respekt vor den Lebensäußerungen und Lebensumständen anderer Menschen – ein Respekt, der auch im zwischenmenschlichen Kontakt von Seminar-Teilnehmerinnen wichtig ist.

## **Autobiografisches Schreiben konkret**

### **Sich erinnern**

Wenn Sie an autobiografisches Schreiben denken, wollen Sie sich erinnern. Allein die Bereitschaft, sich auf die Erfahrungen der Vergangenheit einzulassen, aktiviert das Gedächtnis. Albert Camus schrieb dazu 1942 in seinem Buch „Der Fremde“:

*Von dem Augenblick an, als ich gelernt habe, mich zu erinnern, habe ich mich (...) überhaupt nicht mehr gelangweilt. Ich beschäftigte mich manchmal damit, an mein Zimmer zu denken, und in der Phantasie ging ich von einer Ecke aus und wieder dorthin zurück, wobei ich im Geiste alles unterwegs registrierte. Am Anfang war es schnell erledigt. Aber jedes Mal, wenn ich wieder anfang, dauerte es etwas länger. Ich erinnerte mich nämlich an jedes Möbelstück, und bei jedem einzelnen an jeden dazugehörigen Gegenstand (...). Je mehr ich nachdachte, desto mehr unbeachtete und vergessene Dinge holte ich so aus meinem Gedächtnis hervor.“<sup>7</sup>*

Für die Psychologie gehört das bewusste Erinnern zu den Methoden des Gedächtnistrainings.

Vielleicht stellen Sie bei der Erinnerungsarbeit fest, dass Sie in machen Bereichen Blockaden oder Lücken haben. Diese können aus verschiedenen

<sup>5</sup> Fest, Joachim: Ich nicht. Erinnerungen an eine Kindheit und Jugend, Frankfurt/M. 2007, S. 366

<sup>6</sup> Devereux, Georges: Angst und Methode in den Verhaltenswissenschaften, Frankfurt/M. 1984, S. 209

<sup>7</sup> zit. nach Alexander von Decken: Bewusstes Erinnern trainiert den Geist, in: Weser Kurier, 2.11.2009, S. 24

Gründen auftreten, z. B. bei gewohnheitsmäßigen Tätigkeiten, wenn Sie in Beruf oder Privatleben wieder und wieder die gleiche Routine gelebt haben. Möglicherweise erinnern Sie sich an den Ablauf bestimmter Tätigkeiten, aber nicht an einzelne Ereignisse.

Erinnerungslücken können auch bei schmerzhaften Erfahrungen auftreten. Wenn eine Lebenserfahrung unerträglich erscheint, schützt uns das Unbewusste, indem es solche Dinge „vergisst“ und im aktuellen Erinnerungsspeicher nicht bereithält. Meine Erfahrung zeigt, dass Schreiben zwar ein Wegweiser ins Unbewusste sein kann, dass aber der Schutz vor schmerzhaften Erinnerungen so lange aufrecht erhalten bleibt, wie wir behutsam und respektvoll mit solchen Lücken umgehen. In meinen Seminaren vermeide ich deshalb Methoden, die „puschen“ und verdrängte Erfahrungen mit Gewalt ans Licht zerren wollen.

Selbstbewertung und Selbstabwertung können Blockaden beim Schreiben hervorrufen. Wir alle haben durch verinnerlichte Wertmaßstäbe, die wir von Eltern, Schule und Gesellschaft bekommen haben, eine innere Instanz aufgebaut, die uns sagt, was unserer Meinung nach gut oder schlecht ist. Dieser Zensor, Richter oder Polizist in unserem Kopf hat bei vielen Menschen eine große Macht entwickelt, die meistens zur Selbstentwertung genutzt wird. Innere Botschaften wie: Ich kann nicht schreiben, mein Stil ist nicht gut genug, ich hatte immer im Aufsatz eine 5, ich werde nie so schreiben können wie meine Vorbilder – die natürlich in der Weltklasse spielen wie Proust oder Thomas Mann – XY schreibt besser als ich, mein Leben ist doch nicht wichtig, was soll ich schon schreiben, ich bin zu alt oder zu jung, um eine Autobiografie zu schreiben... können dazu beitragen, Erinnerungen zu blockieren und den ersten Satz gar nicht zu Papier zu bringen.

Was können Sie tun, um den inneren Zensor zu Schweigen zu bringen?

Sie können sich bestätigen. Ihre Lebenserfahrung ist einmalig und sie zählt. Viele Menschen Ihrer Generation mögen Ähnliches erlebt haben, aber niemand hat die Erlebnisse so verarbeitet wie Sie. Indem Sie sich das klar machen, versichern Sie sich Ihrer Einmaligkeit und Ihrer Bedeutung.

Machen Sie sich bewusst, dass die negativen Botschaften, die Sie heute mit sich herumtragen, Ihnen irgendwann von Anderen übermittelt wurden. Finden Sie Rituale, diese Botschaften zurück zu geben und Ihre eigenen an deren Stelle zu setzen. Statt „Ich kann nicht schreiben“ sagen Sie sich: „Ich kann schreiben“.

Verzichten Sie darauf, sich und Ihre Texte mit Anderen zu vergleichen. Wenn Sie sich vergleichen, werden Sie immer verlieren. Zum einen, weil Sie einmalig und nicht wie andere Menschen sind, zum anderen, weil Sie das, was Andere nach außen demonstrieren, mit dem vergleichen, was mitsamt den Zweifeln und Abwertungen in Ihrem Innern vor sich geht.



Haben Sie stattdessen den Mut, sich selbst und Ihre eigenen Erfahrungen zur Sprache zu bringen.

Übungen für die Erinnerungsarbeit finden Sie in Barry Lane: Schreiben heißt, sich selbst entdecken, Augsburg 1995, und in Lutz von Werder: Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten. Die eigene Lebensgeschichte kreativ schreiben, Berlin 1996.

Beispiele: Assoziatives Schreiben zu bestimmten Begriffen, Personen oder Ereignissen, Cluster, nach Fotos schreiben, Fragen stellen...

## **Wo anfangen?**

Es gibt viele Möglichkeiten, mit einer Autobiografie anzufangen. Sie können bei Ihrer Geburt, bei den Eltern oder Großeltern, aber auch bei irgendeinem Ereignis in Ihrem Leben beginnen oder bei einer Landschaft, die Sie beeindruckt hat, bei einem Gefühl, das Sie bewegt, vielleicht sogar gerade in dem Moment, in dem Sie den Stift ansetzen. Betrachten Sie eine Lebensgeschichte wie ein Netz, das man an jeder Masche anheben kann und der Rest wird folgen. Wichtig ist: fangen Sie an!

Wenn Sie einige der Übungen gemacht haben, die ich Ihnen eben vorgeschlagen habe, können Sie die Erinnerung, die Sie gerade beschäftigt, als erstes zu Papier bringen. Sie müssen nicht gleich den perfekten Anfang finden. Ich habe bei meinen Veröffentlichungen die Einleitung meistens am Schluss geschrieben und den Anfang mehrfach überarbeitet.

Sie müssen auch nicht schon am Anfang das ganze Konzept im Kopf haben. Für Manche ist es gut, bei einem Thema anzufangen und zu vertrauen, dass der Rest folgen wird. Für Andere wiederum mag es gut sein, am Anfang eine Gliederung zu machen. Dann stellen Sie sich vor, Ihr Leben wäre ein Roman, den Sie in einzelne Kapitel gliedern. Schreiben Sie die Überschriften auf und wählen Sie eine aus, zu der Sie zu schreiben beginnen.

## **Gliederungsmöglichkeiten**

Gliederungsmöglichkeiten gibt es viele. Sie können

- die eigene Geschichte als Teil der Familiengeschichte erzählen,
- chronologisch den äußeren Lebensumständen oder
- chronologisch der inneren Entwicklung folgen,
- chronologisch mit Rückblende(n) arbeiten,
- zwei bis drei Zeitebenen abwechselnd einblenden,
- Kerngeschichten (sich wiederholende Grundmuster im Leben) erzählen oder
- Lebenszyklen und -phasen beschreiben.
- Orte,
- markante Tage, Ereignisse, Wendepunkte,

- Personen und Beziehungen können als Ordnungsmomente dienen.
- Oder Sie wählen Schwerpunkte wie: Umgang mit der Geschlechterrolle, Erziehung und Bildung, Lebensziele und Lebenswünsche, Arbeit und Beruf, Elternschaft, Religion und Spiritualität, körperliche Entwicklung usw.

### **Variationen in der Form**

Auch in der Form gibt es viele Variationsmöglichkeiten. Sie können dem Muster einer klassischen Autobiografie folgen und einen fortlaufenden Text in Ich-Form schreiben. Oder Sie verfassen einzelne Episoden, Geschichten oder Erzählungen und reihen sie aneinander. Sie können sich von Fotos zu Erinnerungen anregen lassen und Bild und Text frei oder in einem Fotobuch gestalten. Es ist auch möglich, die Form eines Tagebuchs zu wählen. Briefe können einbezogen werden, z.B. können Sie eigene Lebenserinnerungen zu einem Brief hinzufügen oder einen fiktiven Briefwechsel gestalten. Und schließlich können Sie sich auch in das Genre des autobiografischen Romans wagen, indem Sie Ihre Geschichte durch die Wahl einer anderen Erzählperspektive verfremden (vgl. „Großmama packt aus“ von Irene Dische).

### **Wie mache ich meine Geschichte interessant?**

Zur Beantwortung dieser Frage können Sie sich einige Ideen beim Kreativen Schreiben ausleihen. Hier sind ein paar Stichpunkte:

- Lebendige und sinnliche Beschreibung
- Spannungsbögen bilden
- Persönliche Betroffenheit zum Ausdruck bringen und die LeserInnen daran teilhaben lassen
- Personen als selbstständig Handelnde auftreten lassen
- Andere Personen in der Ich-Form erzählen lassen
- Anekdoten erzählen
- Humor einbringen
- Dialoge, Verwendung von wörtlicher Rede

### **Veröffentlichung**

Wenn Ihr Text geschrieben und überarbeitet ist, steht als nächster Schritt die Veröffentlichung an. Dazu lautet die erste Frage:

### **Wen möchten Sie mit Ihrer Autobiografie erreichen?**

Eine Autobiografie als Teil einer Familiengeschichte, die sich an Kinder oder Enkel richtet, braucht nur eine geringe Auflage. Da sind Sie gut beraten, Ihre Schrift mit einem schönen Deckblatt und vielleicht auch Fotos zu versehen und kopieren zu lassen. Eine Autorin, die ich seit Jahren berate, hat diesen Weg nach einigen kostspieligen Veröffentlichungen in

Verlagen für sich gewählt, weil er kostengünstig ist und mehr Freiheiten in der Gestaltung gewährt.

Wenn Sie in erster Linie schreiben, um selbst Klarheit über Ihre Geschichte, Ihre Beziehungen, Ihre Gefühle, Ihre Werte und Lebensthemen zu verschaffen, dann prüfen Sie, was Sie preisgeben und wen Sie daran teilhaben lassen möchten.

Nehmen wir an, Sie möchten sich mit Ihrer Autobiografie an ein großes Publikum wenden. In diesem Fall ist es angebracht, einen Verlag zu suchen. Bevor Sie das tun, ist es jedoch gut, folgende Gesichtspunkte im Auge zu haben.

Hat Ihre Geschichte Themen, die für ein größeres Publikum interessant sein könnten? Das können entweder besondere Erfahrungen mit historischen Ereignissen oder Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens sein, Erlebnisse, Tätigkeiten oder Fähigkeiten, die für andere Menschen relevant sind, persönliche Bewältigungsstrategien für menschliche Katastrophen, Krankheit und Leid, oder Wege zu persönlicher Erfüllung und Glück. Dies sind nur einige Beispiele. Heute gibt es eine große Vielfalt von Lebensbereichen und Erfahrungen, die ein öffentliches Interesse beanspruchen können.

Auch die Form sollte bei einer Publikation Beachtung finden. Hier hat der Zensor seine Berechtigung. Prüfen Sie, ob Ihre Sprache und Ihr Stil eine Qualität haben, die für einen Verlag attraktiv sein könnte. Es kann sinnvoll sein, sich dafür professionelle Hilfe zu holen.

Sie sind sich nun klar geworden, dass Sie Ihre Lebenserinnerungen publizieren wollen. Sie können sich einige Fehlschläge ersparen, wenn Sie sich für diesen Schritt einen Literaturagenten suchen. Falls Sie selbst die Initiative ergreifen wollen, mache ich Ihnen folgende Vorschläge:

Verschicken Sie nie Ihr ganzes Manuskript, sondern ein Exposé, das so spannend geschrieben ist, dass es einen Lektor oder eine Lektorin, die täglich von Hunderten von Manuskripten überschwemmt werden, packen kann.

Seien Sie achtsam in der Auswahl der Verlage, an die Sie sich wenden. Alle Verlage haben Schwerpunkte. Wenn Ihre Lebensgeschichte in das Programm passt, haben Sie größere Chancen. Wer z.B. eine Kindheit im Bremer Westen beschreibt, hat bei einem regionalen Verlag bessere Aussichten auf eine Veröffentlichung als bei einem überregionalen. Eine Liste deutschsprachiger Verlage mit einer Übersicht über die Schwerpunkte finden Sie als Buch in Bibliotheken oder im Internet bei Wikipedia. Sie können sich auch beim *Deutschen Schriftstellerforum* im Internet oder in einer Zeitschrift wie *Textart* informieren. Inzwischen gibt es auch ein Buch „Wie finde ich den richtigen Verlag“, das allerdings bei

Amazon schlechte Rezensionen bekommen hat. Machen Sie sich selbst ein Bild.

Machen Sie sich auch bewusst, dass sich die Verlage nach ihrer Qualität und ihrem Ansehen unterscheiden. Wer eine Erstveröffentlichung bei Suhrkamp unterbringen will, muss mit anderen Qualitätsmaßstäben rechnen als bei Heyne, Knaur oder dem Kreuz-Verlag.

Bereiten Sie sich darauf vor, dass eine Verlagsveröffentlichung viel Geld kosten kann, es sei denn, Sie haben einen Knüller in der Tasche, von dem sich ein Verlag eine hohe Auflage erhofft. Oft werden bei der Veröffentlichung einer Autobiografie jedoch Zuzahlungen verlangt, die sich zwischen 2000 und 5000 Euro bewegen können – es sei denn, Sie heißen Inge Jens oder Helmut Schmidt.

Wenn Sie mit Hilfe des Internets veröffentlichen wollen, bietet sich *Book on demand* an. Dort werden nur so viele Exemplare gedruckt, wie angefordert werden, 30 Bücher müssen Sie selbst abnehmen. Sie haben kein Lektorat und können veröffentlichen, was Sie wollen. Sie sind autonom und der Preis für den Druck ist moderat. Dafür müssen Sie auf Werbung in größerem Umfang verzichten.

Ich selbst bin keine Literaturagentin. Deshalb kann ich Ihnen nur diese Hinweise geben, Sie aber nicht bei der Suche nach einem Verlag unterstützen. Was ich Ihnen anbieten kann, sind individuelle Beratungen und Hilfestellungen beim Verfassen Ihrer Autobiografie oder Kurse und Seminare zum autobiografischen Schreiben, die Ihnen helfen können, ihre Erinnerungen zu wecken und zu Papier zu bringen.