



Die Geschichte meines Lebens

Statt zu grübeln und mit der Vergangenheit zu hadern, empfehlen Almut Siegert und Silke Gronwald, einfach mal alles aufzuschreiben.

Die beiden Autorinnen sagen:
Das biografische Schreiben ist eine aufregende, oft sogar heilsame Reise zu uns selbst

Von Almut Siegert und Silke Gronwald

Wir schreiben,
um das Leben
zweimal zu kosten,
im Moment und im
Rückblick.

Anaïs Nin

Es braucht nicht viel! Ein Blatt Papier, einen Stift und etwas Ruhe und schon kann es losgehen. Schreiben kann jeder – immer und überall. Keine teuren Geräte sind nötig, keine langwierigen Vorbereitungen, keine spezielle Umgebung – und doch kann die Wirkung groß sein. Etwas aufzuschreiben hat eine ganz besondere Qualität. Mit dem Kugelschreiber in der Hand oder der Tastatur auf dem Schoß können wir unsere Gedanken und Gefühle rauslassen ohne andere damit zu nerven, zu kränken oder zu verstören. Wir können uns sortieren, unser inneres Durcheinander ordnen. Schreibend stoppen wir das Grübelkarussell.

Schmerzliches endlich verarbeiten

Oder wir erinnern uns, was war. Woher komme ich? Wohin gehe ich? Solche Fragen trieben Menschen schon immer um. In einer Welt, in der es kaum noch Gewissheiten gibt, wächst bei vielen Menschen das Bedürfnis, sich mit der eigenen Geschichte auseinanderzusetzen. Kirsten Alers ist Schreibpädagogin (wortwechsel-kaufungen.de) und begleitet in ihrer Schreibwerkstatt Interessierte auf dem Weg zum eigenen Text. „Bei vielen ist der erste Impuls: Ich will etwas festhalten für meine Kinder und Enkel. Aber das ändert sich dann häufig im Laufe des Prozesses. Die Menschen beginnen, ihr Leben zu reflektieren und nutzen das Schreiben für persönliches Wachstum und zur Reifung“, erzählt sie in unserem Buch „Achtsam (Ver-)erben“, einem psychologischen Wegweiser, in dem es auch darum geht, welches emotionale Erbe wir unseren Hinterbliebenen hinterlassen (siehe Buchtipp auf Seite 58). In der bewussten Rückschau begreifen wir oft erst, wie wir der Mensch geworden sind,

der wir jetzt sind. Wir verstehen das große Ganze besser. Oft gelingt es, Geschehnisse in der Familiengeschichte noch einmal anders einzuordnen, die Rolle, die wir im Kreise der Geschwister eingenommen haben, klarer zu sehen. Enttäuschungen und Trauer, die uns vielleicht zeitlebens wie Schatten begleitet haben, werden uns überhaupt zum ersten Mal richtig bewusst. Das kann ein schmerzlicher Moment sein. Aber damit eröffnet sich uns auch die Chance, Schmerzliches endlich zu verarbeiten und damit abzuschließen.

Beim autobiografischen Schreiben geht es weder um gut oder schlecht, noch um richtig oder falsch. Es geht darum, sich zu entlasten, sich mit passenden Wörtern an Schwieriges heranzutasten. Natürlich macht es etwas Mühe, die eigenen Gedanken und Gefühle präzise zu Papier zu bringen. Reden geht schneller. Doch nur beim Schreiben können wir ganz wir selbst sein, ungehemmt und unzensiert. Wir können Ängste, Sehnsüchte,

Wünsche in Worte fassen, ohne befürchten zu müssen, dafür verurteilt zu werden. Indem wir unsere Emotionen anschauen, bekommen sie einen Namen, eine Gestalt, einen Platz. Wut und Ärger rumoren nicht länger in uns, sondern liegen Schwarz auf Weiß vor uns. Wichtig dabei ist, ehrlich mit sich selbst zu sein. Sich nichts vorzumachen. Zu erkennen, wo es klemmt, wo es wiederkehrende Muster gibt, etwa Konflikte, die sich in ähnlicher Form immer wiederholen. Wie bin ich zu der Person geworden, die ich heute bin? Was waren (und sind) meine zentralen Bewältigungsstrategien? Und wenn dabei Tränen aufsteigen, dann zeigt es uns, dass wir auf der richtigen Spur sind. Das, was wir etwas gefunden haben, was wirklich mit uns selbst zu tun hat: unser Ich.

Es geht nicht um Vollständigkeit

Aber wie beginnt man mit dem autobiografischen Schreiben, wenn die Schreibpraxis

NEUES ZUHAUSE FÜR ALTE TAGEBÜCHER

Was tun mit den Aufzeichnungen der verstorbenen Patientante oder des Urgroßvaters? Oft landen sie im Müll oder werden ungelesen auf dem Dachboden vergessen. Dabei erzählen Tagebücher nicht nur von einem einzelnen Leben, sondern sind auch ein Zeitzeugnis, wie Menschen bestimmte historische Ereignisse erlebt haben, was sie dachten und fühlten. Im Deutschen Tagebucharchiv (DTA) in Emmendingen im Schwarzwald werden die Tagebücher von ganz normalen Menschen gesammelt und archiviert.

Mehr Infos: www.tagebucharchiv.de

ZUM MITMACHEN

Schreib Dich gesund!

Expressives Schreiben ist einer der am besten erforschten Interventionstechniken zur Bewältigung emotionaler Belastungen – entwickelt vom texanischen Psychologieprofessor James Pennebaker. Er empfiehlt:

1. Nimm Dir an vier Tagen hintereinander jeweils rund 20 Minuten Zeit, um Dich mit Deinen tiefsten Gefühlen und Gedanken auf ein Thema zu fokussieren, das Dich belastet oder aufwühlt. Mein Thema ist:

(Themen können zum Beispiel sein: eine berufliche Krise, private Ängste, erlittene Niederlagen oder traumatische Erlebnisse.)

2. Suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du möglichst ungestört bist. Schreibe handschriftlich oder am Rechner. Dieser Ort könnte sein:

(Achtung: Schalte das Handy aus, suche Dir eine Zeit aus, in der Du möglichst nicht unterbrochen wirst, beispielsweise am Vormittag, wenn die Kinder in der Schule sind.)

3. Schreibe kontinuierlich, ohne Unterbrechung und kümmere Dich nicht um Rechtschreibung, Grammatik oder Stil. Lasse alle Emotionen, Gefühle und Gedanken zu und schreibe sie auf. Schreibe, was Dir dazu in den Sinn kommt. Sinn muss es nicht machen. Notiere alles ehrlich und offen.

(Tipp: Es gibt keine Tabus. Fang einfach an.)

4. Sollte Dich ein Thema zu stark belasten, dann lege eine Pause ein. Erzwingen nichts, lass aber auch nichts aus.

(Du kannst an allen vier Tagen über das gleiche Thema schreiben oder über eine Reihe von verschiedenen Problemen.)

! WARNUNG:

Viele berichten, dass sie sich nach dem Schreiben traurig oder deprimiert fühlen – so, wie man manchmal auch nach einem traurigen Film niedergeschlagen ist. Dieses Gefühl verfliegt jedoch nach einigen Stunden. Wenn Du merkst, dass ein Thema Dich besonders aufwühlt, kannst Du jederzeit aufhören zu schreiben oder das Thema wechseln.

Ich schreibe, um
herauszufinden,
was ich
denke.

Susan Sontag

noch fehlt? Wie gelingt der Anfang, wie fülle ich das leere Blatt? Ganz wichtig: Es geht nicht um Vollständigkeit. Es muss kein lückenloses Tagebuch sein. Niemand muss bei der Geburt beginnen. Im Gegenteil. Das ganze Leben nachzuerzählen, das hält kaum eine durch. Und vor allem: Macht es Spaß? Leichter geht das Schreiben von der Hand, wenn man episodisch arbeitet und kürzere Texte über spannende oder bedeutsame Ereignisse verfasst. Das motiviert. Es braucht zunächst keinen festen Plan, was am Ende dabei herauskommen soll. Einfach loszulegen, den Prozess des Schreibens zu genießen, das ist für die meisten Menschen der produktivere Weg. Und wenn ich dann vielleicht 15 spannende Episoden aus meinem Leben verschriftlicht habe, kann ich anfangen zu sortieren. Nach und nach werden dabei oft Muster erkennbar, die wir vorher gar nicht gesehen haben. Schreiben kann eine Schatzsuche, eine Entdeckungsfahrt sein.

Gerüche bringen Erinnerungen zurück

Und auch für diejenigen, die sich nur noch schemenhaft erinnern, die vielleicht zum Verdrängen von unangenehmen Erfahrungen neigen, gibt es einen Trick, sich selbst auf die Spur zu kommen. Schreibpädagogin Alers empfiehlt, über das Sinnliche zu gehen. Über Gerüche und Geschmack könnten wir uns am weitesten zurückerinnern. Riechen ist menschengeschichtlich der älteste Sinn. Man kann zum Beispiel versuchen, sich an die typischen Gerüche der Kindheit zu erinnern. Bei Kirsten Alers etwa reicht der Gedanke an das Treppenhaus ihrer Kindheit, schon hat sie den Geruch in der Nase. Und fast schon automatisch erscheinen die Bilder dazu im Kopf. Oder sie versucht sich an den Geschmack der

Schreiben heißt,
sich selber
zu lesen.

Max Frisch



Pfannkuchen zu erinnern, die ihre Oma für sie buk. „Über sinnliche Eindrücke kann ich mich am allerbesten in die Vergangenheit katapultieren, wenn ich biografisch schreiben will. Das funktioniert auch mit Fotoalben oder mit Gegenständen aus der jeweiligen Zeit“, sagt Alers.

Eine andere Technik ist, genau auf den Punkt zu kommen. So wie Ernest Hemingway, der einmal gewettet haben soll, eine Kurzgeschichte schreiben zu können, die nur aus sechs Wörtern besteht. Sie lautete: „For sale: baby shoes, never worn.“ Diese wenigen Worte beschreiben ein ganzes Schicksal und lassen beim Leser sofort ein umfassendes Bild entstehen. Auf sixword-memoirs.com kann man diese Methode mit seiner eigenen Geschichte üben.

Schreiben kann heilen

Den roten Faden im Leben zu finden kann ein starker Antrieb sein, den Stift in die Hand zu nehmen. Aber das sogenannte expressive Schreiben unterstützt auch in akuten Krisen, wenn zum Beispiel eine Beziehung scheitert oder ein geliebter Mensch gestorben ist. Sicher könnte dann auch eine Therapie helfen. Aber wer hat dafür die Zeit und das Geld? Aber sich einige Tage hintereinander jeweils eine Viertelstunde hinzusetzen und die Dinge aufzuschreiben, die gerade belasten, das geht eigentlich immer. Zwei Fragen leiten: Was ist passiert? Wie fühle ich mich deswegen? Stil, Kommasetzung, Schönschreiben: egal. Einfach aufschreiben, was ist. Am besten mit der Hand.

Diese Art der Selbsthilfe kann Erstaunliches bewirken. Beim Schreiben sortieren wir ganz automatisch, weil wir einen Gedanken nach dem anderen notieren müssen. Denn gleichzeitig (und damit verwirrend und

chaotisch) geht ja nicht, das ist das Gute am Schreiben! Wir fügen dabei Eindrücke, Gefühle und Gedanken zu einer schlüssigen Geschichte zusammen.

Die Folge: Wir werden weniger von Erinnerungsfetzen gequält, die immer wieder hochkommen, die uns quälen, stören und ablenken und die wir dann mühsam (aber vergeblich) versuchen zu unterdrücken. Viele Teilnehmerinnen von Studien zum expressiven Schreiben berichteten von mehr Wohlbefinden. Auch war die Infektanfälligkeit geringer, Wunden heilten besser. Ihre Stimmung hatte sich aufgehellt.

Der US-Sozialpsychologe und Begründer des expressiven Schreibens, James Pennebaker, empfiehlt in seinem bekanntesten Werk „Heilung durch Schreiben“ (Hogrefe), über ein belastendes Ereignis zehn Minuten so offen wie möglich zu schreiben und sich dann auf die positiven Aspekte, die sich aus der Krise ergeben haben, zu konzentrieren. Wie bin ich daran gewachsen? Welche neuen Impulse habe ich dadurch bekommen?

Diese Übung hilft, die eigene Kraft bewusst wahrzunehmen und auf sie zu vertrauen. Die Wirkung ist sogar messbar. Der Psychologe Matthias Mehl von der University of Arizona (USA) fand in einer Untersuchung heraus: Nach dem Schreiben über ein belastendes Erlebnis verbrachten Probanden und Probandinnen wesentlich mehr Zeit mit anderen. Sie sprachen häufiger mit ihren Freunden, gaben sich dabei optimistischer und verwendeten häufiger das Wort „wir“ statt „ich“. Sie hatten sich wieder der Welt und anderen Menschen zugewandt. Natürlich kann das Schreiben keine schweren Krankheiten heilen, aber es hilft, damit umzugehen. Es gibt eine ganze Reihe von Krankheiten, bei denen eine positive Wirkung des Schreibens beobachtet werden konnte, etwa Asthma, HIV, Herzerkrankungen oder Depressionen. Die subjektive Lebensqualität der Betroffenen stieg, schreibend fühlten sie sich wohler. Und: Etwas zu notieren ist viel nebenwirkungsärmer als Medikamente einzunehmen.

WEITERLESEN



Silke Gronwald / Almut Siegert: „Achtsam (Ver-)erben“, Edition TEN TALKS, 14 Euro.

Die beiden Journalistinnen und Heilpraktikerinnen für Psychotherapie haben zehn Expert*innen befragt: Fachanwälte für Erbrecht, Psychologinnen, Mediatorinnen, Geschwisterforscher und Sozialwissenschaftler. Die zehn Interviews (u. a. mit der Schreibpädagogin Kirsten Alers) handeln von Unversöhnlichkeit und bösen Überraschungen, von weisen Lösungen, Selbstreflexion und Reifungsprozessen sowie Chancen auf ein neues Miteinander.



In den angloamerikanischen Staaten und in Skandinavien ist es als kunsttherapeutische Methode bereits etabliert. Offen ist jedoch, wie genau das Schreiben Einfluss auf die Krankheit nimmt. Die Forscherinnen vermuten, dass es indirekt wirkt, indem es psychische Prozesse in Gang setzt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärkt. Gerade, wenn wir uns hilflos und ausgeliefert fühlen, scheint diese Form der Kreativität eine wahre Kraftquelle zu sein.

Danke für all das!

Aber der schönste Effekt ist vielleicht dieser: Beim Schreiben wird uns häufig auch erst richtig klar, wie viel Gutes uns bereits widerfahren ist, wie oft uns andere geholfen haben, wie viel Glück wir hatten. Noch einmal zu Papier gebracht, werden schöne Erinnerungen wieder lebendig und wir können sie intensiver genießen und wertschätzen. In sechs Worten ausgedrückt: „Liebes Leben, danke für all das!“ ☺