

Biografisches Schreiben

ein Kurs- und Seminarmodell

*Materialien
der Katholischen Erwachsenenbildung im Lande
Niedersachsen e.V.*

Zielsetzungen

Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er, oft unter gewaltigen Opfern, für sein Leben hält.
Max Frisch

Mit den Jahren wächst das Bedürfnis, das eigene Leben aufzuschreiben. Das kann eine persönliche Lebensbilanz sein, in der man sich Rechenschaft über erreichte und verfehlte Ziele gibt, diese Autobiographie kann sich aber auch an die Familie, an Bekannte oder an die Öffentlichkeit richten.

In der modernen Multimedia-Welt virtueller Realitäten wird das persönlich Geschriebene paradoxerweise wieder bedeutsamer und kostbarer. Es ist die beste Möglichkeit, unwiederbringlich Vergangenes vor dem Vergessenwerden zu bewahren.

Schließlich trägt es dazu bei, daß unsere wichtigste Kulturtechnik - das Schreiben - nicht verlorengeht.

Allerdings hat die frühere Schule mit ihrem strengen Reglement der Aufsatzerziehung nicht gerade Freude am Schreiben vermittelt. Fähigkeiten zum Erzählen, Fabulieren und Phantasieren sind unterdrückt und verkümmert. Schreiben wird oft eher als Last denn als Lust erlebt.

Heute steht ein großes Repertoire an kreativen Schreibtechniken zur Verfügung, die allesamt

- Spaß machen und leicht erlernt werden können
- Schreibblöcke (die Angst vor dem leeren Blatt) bekämpfen
- den Schreibprozeß strukturieren und gerade bei längeren Projekten über Durststrecken hinweghelfen können

Sie sollen in diesem Kurs geübt werden.

Zugleich wird gelesen (biographische Kurztexte) und vorgelesen, (Eigenes und Fremdes).

Das Produkt - der fertige Text - ist wichtig, aber mehr noch das Schreiben als kreativer Prozeß.

Erfahrungen

Auch Menschen, die bisher nicht mehr als Briefe geschrieben oder Formulare ausgefüllt haben, schreiben mit Lust und Begeisterung. Oft wundern sie sich, wie ihnen Gedanken, Erinnerungen, Bilder förmlich "zufliegen". Manche bedauern am Ende eines Seminars, daß sie das professionelle Schreiben nicht von Grund auf gelernt haben. Der peinlich gehütete Wunsch des Kindes wird wieder wach, das selbstvergessen lesen, dahinschmieren, „dichten“, fabulieren konnte.

Effekte

Biographisches Schreiben in der Erwachsenenbildung zielt nicht in erster Linie darauf ab, mit der eigenen Lebensgeschichte an die Öffentlichkeit treten zu können. Obwohl das dabei herauskommen kann

Die Effekte sind vielschichtig:

Lesen

Wer schreibt, liest. Es gehört zu den schönsten Erfahrungen in Schreibwerkstätten, daß die Neugier auf Geschriebenes wächst, der Geschmack delikater und die Ruhe bei der Lektüre ausgeprägter werden. Ablenkungen verlieren ihren Reiz, man lernt wieder, von einem Buch gefesselt zu sein.

Grundregel: Ohne Alkohol, ohne Zigaretten, ohne Radio und Fernsehen. Nur mit sich allein im Zimmer. Was der moderne Mensch, das wußte schon Blaise Pascal, nur schwer aushält.

Aufmerksam sein

Wer zeichnet, lernt genau hinzusehen. Ähnlich beim Schreiben. Eine flüchtige Begegnung auf der Straße, ein kleiner Artikel in der Zeitung können weite Felder der Erinnerung eröffnen. Es lohnt, sie zu notieren. Statt des eher behäbigen Tagebuchs führt man ein „Sudelbuch“ mit sich, in das Notizen, Einfälle, Skizzen, Pläne gekritzelt werden.

Gestalten

Meist fängt das persönliche Schreiben bei Emotionen, Empfindungen, Einstellungen an. Sie sind uns am nächsten. In der Schreibwerkstatt läßt sich lernen, nicht nur der eigenen Innenwelt Raum zu geben, sondern die des potentiellen Lesers anzuregen. Dazu gehört Knappheit, Lakonie. Man lernt sie am besten beim Vorlesen. Der Theatermann Peter Brook sagt das so: "Leere im Theater gestattet der Phantasie, die Lücken zu füllen. Paradoxerweise ist die Phantasie um so glücklicher, je weniger man sie füttert, denn sie ist ein Muskel, der gern Spiele spielt".

Ich skizziere viel, um zu sehen, und werfe es wieder weg. Auch vom Geschriebenen bleibt fast nichts. Eben habe ich mein Heftlein gezückt, um für alle Zeiten, die sich noch mit Europa befassen mögen, festzuhalten: der Palazzo Vecchio, laßt euch durch die Masse nicht bluffen, ist ein elendes Puschwerk. Nähere Auskunft auf Anfrage; wie verlogen der Turm auf der Fassade sitzt.

Max Frisch

Erwartungen

Viele kommen in ein Schreibseminar, weil sie gern, ohne das gleich ausdrücklich zu sagen, ihre Lebensgeschichte veröffentlichen möchten. Das stellt ein Problem dar, weil diese Erwartung in der

Regel enttäuscht werden wird. Viele, so hat T.S. Eliot einmal gesagt, möchten ihren Namen gedruckt sehen. Viele lesen aber nur die Renn-Ergebnisse. Der Markt für Lebensgeschichten ist also begrenzt.

Manchmal wird auch jemand von den Gesetzen des Marktes bitter enttäuscht wie die ehemalige Lehrerin, die ihren einst geliebten Beruf aufgab, weil sie sich den Flegelhaftigkeiten und vorerst verbalen Grausamkeiten ihrer Schüler nicht mehr gewachsen fühlte. Sie schrieb wortwörtlich die Wortwechsel einer Schulstunde auf, die diesen Namen nicht mehr verdiente und schickte den Text an eine große Wochenzeitung. Mit dem Erfolg, ihn da, in der Zeitung, zwei Wochen später zerstückelt in einer Reportage wiederzufinden.

Andererseits hat der Wunsch zu publizieren natürlich seine Berechtigung. Jedes Leben, so schreibt Margrit de Moor, ist ein Roman. Die meisten bleiben leider ungeschrieben und ungelesen. In diesem Sinne hat mein Vater ein Optimum an Publizität erreicht: Zum 50. Hochzeitstag schenkte er seiner Frau, den fünf Kindern und 13 Enkeln seine rund 200 seitige Familiengeschichte, an der er sicher drei, vier Jahre gearbeitet hatte. Es gab genau 19 handsignierte Exemplare. Und ich weiß aus viele Rückfragen der Nichten und Neffen, dass die begierig gelesen worden sind. Denn abseits aller Konkurrenz in der Familienbande möchten wir alle gern wissen, "wie es früher wirklich war".

Man kann auch kleine Sachen schreiben, einen Artikel im Feuilleton der Samstagszeitung (siehe nächste Seite), ein Gedicht für die Deutsche Anthologie oder einen Beitrag für einen Schreibwettbewerb ("Gesucht wird die langweiligste Liebesgeschichte...")

Im Schreibseminar selbst wird die Lust zu publizieren dadurch unterstützt, dass viel vorgelesen wird. Reihum, manchmal auch mit Hilfe eines Podestes und eines Katheders. Das erhöht den Spaß auch bei denen, die sich vorgenommen haben, niemals etwas Eigenes in der Öffentlichkeit vorzutragen. Man darf allerdings nicht drängeln und niemanden zwingen.

Schreibwerkstätten brauchen Zeit, am besten zwei bis drei Tage, mindestens ein Wochenende. Es geht auch, aber nicht so gut, in Abendkursen. Denn das Abstand-Nehmen vom Alltag und eher flüchtigen Denbewegungen braucht Zeit. Es wird eine Atmosphäre angestrebt, die HAP Grieshaber so beschrieben hat, dass er am frühen Morgen sein Atelier betritt und es am Abend verläßt. Was dazwischen war, weiß er nicht mehr.

Günstig ist eine gemütliche Umgebung mit viel Platz und freiem Raum. Tische braucht man nicht, wohl aber Ecken oder Zimmer, in die sich jede(r) für eine konzentrierte Einzelarbeit zurückziehen kann.

Meistens bitte ich die Teilnehmer vorab, auch ein Lieblingsbuch mitzubringen, aus dem gelegentlich reihum vorgelesen wird. Eine altmodische, aber sehr anregende Form der Erwachsenenbildung, weil sich im Gespräch über einen fremden Text am ehesten neben inhaltlichen auch formale Aspekte des Schreibens erschließen.

Ansonsten ist kaum Material erforderlich; viel weißes Papier, am besten Bleistifte, mehr braucht es nicht. Viele Erwachsene müssen lernen, daß zum kreativen Schreiben auch das Zerstören - Zerreißen, ausradieren, wegwerfen - gehört. Ich arbeite mit Stapeln weißes Papier, keine Hefte.

Kreatives Schreiben - mehr als eine Technik

Man lasse alle Gedanken unwillkürlich aufsteigen und schreibe sie so geistesabwesend wie rückhaltlos nieder, seien sie auch noch so schmerzlich oder widersinnig. Unwillkürliche Gedanken geben wertfreie Auskunft über uns; ihre Herkunftsstätte untersteht nicht unsrer Aufsichtspflicht: unbewußt Gedachtes gehorcht uns nicht und "gehört" uns nicht eigentlich; wissenschaftlich gesehen ist es daher "unpersönliches" Gedankengut
E.P. Farrow

Die wichtigsten Anregungen habe ich aus Italien bekommen, vor allem von Gianni Rodari („Die Grammatik der Phantasie“) und von Gabriele Rico. Sie wunderte sich schon als Lehrerin über den Widerwillen der Schüler beim Aufsatzschreiben und untersuchte die Prozesse des kreativen Schreibens vor dem Hintergrund der modernen Gehirnforschung. Angesichts des Primats der linken Gehirnhälfte in unserer wissenschaftlich-logischen Zivilisation erhob sie die Forderung der Einbeziehung der rechten Gehirnhälfte in den Lebensprozeß. Schreiben heißt dann, die Potenzen der rechten mit denen der linken Gehirnhälfte zu verbinden, das Bewußtsein mit dem Unterbewußten in Kontakt zu bringen. Genaueres dazu bei Lutz von Werder, der gezeigt hat, wie sogar wissenschaftliches Schreiben nicht nur trocken und „nüchtern“, sondern kreativ und phantasievoll gestaltet werden kann.

Zusammengefaßt: Kreatives Schreiben ist keine schwarze Kunst. Im Grunde geht es um einfache spielerische Übungen, die das gefürchtete „Brüten“ vor dem leeren Blatt ersetzen können

- assoziatives Schnellschreiben
- Clustern
- Nonsens-Schreiben
- Wortketten bilden
- Zettel reißen
- Schreiben mit links
- 11-Worte-Gedichte
- kollektives Schreiben.

Die Botschaft lautet: Es kommt weniger - wie früher im Deutschunterricht gelernt - darauf an, ordentlich, strukturiert und gründlich /umsichtig eine Konzeption zu verfolgen (Gliederung - Einführung - Hauptteil - Schluß -), sondern darauf, sich dem reichen Material seiner inneren Welt anzuvertrauen und dabei - wenns gut geht - dem eigenen Lebensmythos auf die Spur zu kommen.

Schnell schreiben

Dies ist die elementare Übung, die immer wiederholt und variiert wird. "Vergessen Sie für die nächsten fünf Minuten die alte Lektion, erst nachzudenken, dann aufzuschreiben. Nehmen Sie sich ein weißes Blatt, einen Stift und schreiben Sie, was Ihnen gerade einfällt. Laute, Wörter, Sätze. Denken Sie nicht nach, kontrollieren Sie nicht. Wenn Ihnen nichts einfällt, schreiben Sie: Mir fällt nichts ein."

Verdichten

Assoziatives Schnellschreiben und das anschließende Verdichten/-Verknappen/In-die-Form-bringen sind zwei Seiten einer Medaille. Nach fünf, sechs Minuten des Dahinschmierens ergibt sich nämlich ein einzelner treffender, "zündender" Satz oft wie von selbst - und das genau ist das Schöne. (Manche sagen auch, da habe sie die Muse geküßt.)

Zum Beispiel: Eine Frau schreibt sich die Trennung von ihrem Mann/Freund "herunter": er bleibt abends länger weg - er hat eine Freundin - sie betrinkt sich - sie schmeißt mit Geschirr nach ihm - die Kinder stehen im Hausflur und sehen den Streithähnen zu - sie sah ihn das erste Mal, also eine nicht enden wollende Lawine von Erinnerungen, Ausbrüchen von Wut und Tränen, Sehnsucht und so weiter. - Dann, beim Schreiben, beruhigt "es" sich. Die Frau schaut sozusagen von oben herab auf das Material, nimmt ein neues Blatt und schreibt eine Sieben-Worte-Geschichte

*Mein
Liebster atmet
nicht mehr neben
mir*

Weniger dramatisch, aber genauso gedrängt und in diesem Sinne präzise hält eine andere Teilnehmerin ihre Eindrücke einer Italienreise fest

*Florenz
hält seine
Schätze gern unter
Verschluß*

Diese kleine Form hat viele Vorteile: Jeder kann sie. Man vergißt sie nicht und kann später, sozusagen aus dem Leitmotiv heraus eine längere Geschichte entwickeln. Die Verknappung schult auch den Geschmack und baut Bollwerke gegen die Geschwätzigkeit. Und nicht zuletzt: Es ist eine Spielform, sie weckt Spielfreude und, wie oft beim Spielen, kommt etwas anderes heraus als geplant war. So ließe sich aus dem kleine Liebesdrama

*Roberto
Du fehlst
mir jeden Tag
mehr*

später einmal eine längere Geschichte machen

Haiku

Das japanische Haiku ist eine besonders beliebte Gedichtform in Schreibseminaren. Es folgt dem Schema Fünf (Silben) - Sieben - Fünf. Mit 17 Silben läßt sich schon eine Menge sagen, z.B.

*Wieder führt der Schnee Dir vor
nichts ist leichter als
vollkommen zu sein.*

Weniger harmonisch:

*Wie liebe ich Dich
sagte sie früher, und jetzt:
Laß mich bloß in Ruh*

Komposition

Wer sich vornimmt, seine Lebensgeschichte aufzuschreiben, weiß oft nicht, wo anfangen. Und wie es anstellen, dass nichts Wichtiges vergessen wird?

Biografisches Schreiben soll aber keine schwerfällige Chronik produzieren, sondern es soll entdecken. Deshalb fängt man nicht vorn an und hört hinten auf, sondern man legt die eigene Lebensgeschichte wie ein Puzzle zusammen. Jedes Puzzlestück kann für sich entdeckt und nach den beschriebenen Verfahren bearbeitet werden: Assoziieren, Verdichten, Ausweiten, Ergänzen, In-eine-neue-Form-bringen.

Dabei haben Teilnehmer oft Angst, Wichtiges zu vergessen, wenn sie nicht systematisch vorgehen. Das Vertrauen in den Strom ihrer Erinnerungen ist gering.

Diese Angst ist aber kaum begründet, eher im Gegenteil: Immer neue Facetten, Bruchstücke, stellen sich ein.

Trotzdem kann man sich sozusagen Hilfslinien bauen, an denen entlang eine Komposition sich entwickelt. Diese Staffagen werden benutzt und wieder verworfen, oder sie bleiben konstant und sind dann das Bauschema einer Lebensgeschichte.

Zum Beispiel: Die Zeitleiste

Tragen Sie auf einem weißen Blatt links die Leiste der Jahreszahlen Ihres Lebens ein, dann, in einem zweiten Schritt, rechts passend dazu, Begebenheiten, die Ihnen einfallen. Nehmen Sie sich nicht mehr als fünf Minuten Zeit. "Brüten" Sie nicht. Wenn Ihnen zu einem Jahr nichts einfällt, wird Ihnen später etwas einfallen

1950

1951

1952

1953

1954

1955 *Erster Fernseher; abends kommen die Nachbarn. Wir Kinder müssen ins Bett*

1956 *Ungarn. Der Aufstand im Radio. Besorgter Vater*

1957

1958

1959 *Erste Kommunion. Mit der Taufkerze versenge ich meinem Vordermann bei der Prozession die Haare*

1960

1961

1962

1963

1964 *Beatles; Kaplan verbittet sich lange Haare mit Hinweis auf Paulus. Darf "She loves you" zuhause nicht abspielen*

1965

1966

Ich erinnere mich

Noch weniger systematisch geht es in einer Stichwort-Sammlung unter dem Titel "Ich erinnere mich" zu, die man häufig wiederholen kann, gerade dann, wenn einem "mal wieder nichts einfällt". Ich verdanke die Idee der Wochenzeitung "Die Zeit"; sie hat 1999 eine mehrteilige Reihe mit Prominenten gemacht, um Erinnerungen an das verfließende Jahrhundert zu sammeln. Das hört sich dann etwa so an:

Ich erinnere mich

... an die Scheibe Wurst, die der Metzger den Kindern über die Theke reicht

... an den Rat, sich beim Abwurf einer Atombombe mit der Aktentasche über dem Nacken zu schützen

... an das erste Auto, einen VW-Käfer Baujahr 1961, der aus Nepal reimportiert war. Ich fragte mich immer, was er da wohl schon erlebt hatte

... an die Besichtigung nach der Grundausbildung durch einen Major: "Sie stehn da wie ein hingeschissenes Fragezeichen."

... an die erste Fahrstunde auf dem Schoß des Vaters: Ich durfte lenken, er gab Gas, weil ich das Pedal nicht erreichte.

... an den Geruch von Lebertran

... an die Ankunft in einer Kinderklinik in Bad Reichenhall und den Geruch von Desinfektionsmitteln

... an das erste Konzert, die Haydneysymphonie und dass ich in Tränen ausbrach

... an Helmut Kohl auf dem Lingener Marktplatz, der "in diesem unserem Lande" tatsächlich sagte

Bücher

Erhard Meueler

Wie aus Schwäche Starke wird. Vom Umgang mit Lebenskrisen

Milow (Schibri-Verlag), 1999

Enthält im Kapitel "Krise als Aufbruch" ein Arbeitsprogramm zur praktischen Krisenbewältigung mit vielen Schreibübungen

Hans Georg Ruhe

Methoden der Biografiearbeit. Lebensgeschichte und Lebensbilanz in Therapie, Altenhilfe und Erwachsenenbildung

Weinheim und Basel (Beltz) 1988

Lutz von Werder

Einführung in das Kreative Schreiben

Milow (Schibri-Verlag) 2000

Klein, handlich, schnell zu lesen; empfehle ich für den Anfang

Lutz von Werder

Kreatives Schreiben in den Wissenschaften

Milow (Schibri-Verlag) 1992

Obwohl das Buch in erster Linie für Studenten und Wissenschaftler gedacht ist, eignet es sich auch gut für alle, die Aufsätze, Reden, kleine Abhandlungen, Chroniken etc verfassen wollen. Es zeigt die Methoden des kreativen Schreibens, die geeignet sind, auch sachliches Schreiben weniger anstrengend und "kopf-betont" zu gestalten.

Gianni Rodari

Grammatik der Phantasie - Die Kunst, Geschichten zu erfinden

Leipzig (Reclam) 1992

Die italienische Originalausgabe erschien schon 1973. Das Buch ist ein Klassiker und imponiert besonders, weil Rodari das kreative Schreiben mit Kindern erprobt hat. So lernt viel man über vergnügliches Schreiben, in dem auch kleine Schmutzfinkereien ihren Platz haben

Gisela Schalk, Bettina Rolfes

Schreiben befreit. Ideen und Tips für das Schreiben in Gruppen und im stillen Kämmerlein, Bonn (Verlag kleine Schritte) 1986

Leider nicht mehr lieferbar.

Noch Arm in Arm
entfernen wir uns voneinander
bis eines wintertags
auf dem Ärmel des einen
nur Schnee liegt

Rainer Kunze