

# Lebens-Schatz

## WIE DAS SCHREIBEN BEIM ERINNERN HILFT

### FRAGE UND ANTWORT

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen. Sie müssen nichts aufschreiben, Sie können die Antworten einfach nur denken. Achten Sie auf die unterschiedlichen Qualitäten der Fragen und darauf, wie Sie beim Antworten reagieren.

1. Wie heißt die Hauptstadt von Frankreich?
2. Wie lautet der Mädchenname Ihrer Mutter?
3. Können Sie sich noch an die Jogger-Jeans der 80er-Jahre erinnern?
4. Wie verlief ein typischer Weihnachtstag in Ihrer Kindheit?
5. Haben Sie schon einmal eine Lüge erzählt, die aufgefliegen ist?
6. Was machen Sie genau, wenn Sie Ihr Auto starten?
7. Welche Eigenschaften sind typisch für Sie?

Herzlich willkommen in der Gedächtnis-Welt. In diesem Kapitel werden wir viele Fragen stellen und beantworten. Zum Beispiel Fragen wie diese: Woraus besteht der Stoff für unsere Erinnerungsgeschichten? Welche Arten der Erinnerung gibt es? Warum haben sich die Fragen, die ich Ihnen gestellt habe, nicht alle gleich angefühlt? Was verraten diese Fragen über die verschiedenen Bereiche unseres Gedächtnisses? Und wie kann uns das Wissen um diese Bereiche dabei helfen, uns schreibend an Erinnerungen zu erfreuen?

### KATEGORIEN DER ERINNERUNG

Unser Gedächtnis ist in verschiedene Bereiche aufgeteilt. Grob kann man sieben Kategorien unterscheiden.

1. Weltwissen
2. Fakten zur persönlichen Biographie
3. Schlüsselreize
4. Abläufe und Rituale
5. Einzel-Ereignisse
6. Prozedurales Wissen
7. Prägung

Wir wollen uns diese verschiedenen Gedächtnisinhalte nun genauer ansehen und erkunden, was jeder Erinnerungs-Bereich unserem Schreiben zu bieten hat.

### WELTWEISSEN

Die Antworten der ersten Frage-Kategorie (Wie heißt die Hauptstadt von Frankreich?) beziehen sich auf das, was man „Weltwissen“ oder auch „erinnertes Wissen“ nennt. (Der Begriff „erinnertes Wissen“ stammt vom Soziologen Harald Welzer, sein Buch „Das kommunikative Gedächtnis“ ist sehr zu empfehlen.) Punktuelleres Wissen dieser Art kann man in Lexika, Fachbüchern und im Internet nachsehen. Es gehört zum sogenannten „kalten Wissen“ – einem Wissen, das keinen Erzähltrieb und keine Gefühle weckt – abgesehen vielleicht von akutem Stress oder alter Prüfungsangst.

## PERSÖNLICHES WISSEN

Auch die zweite Kategorie („Wie lautet der Mädchennamen Ihrer Mutter?“) fragt nach Fakten. Die finden Sie aber nicht im Internet, sondern nur in Ihrer eigenen Erinnerung. Das Wissen um die persönlichen Lebens-Fakten bildet das Grundgerüst unseres Ich-Gefühls. Doch auch diese Art des Wissens ist „kalt“. Man kann es abspulen, ohne etwas dabei zu fühlen. Auch hier wird keine Erzähllust geweckt.

## SCHLÜSSELREIZE

Die dritte Kategorie („Erinnern Sie sich noch an die Jogger-Jeans?“) könnte Ihnen Freude gemacht haben - auch wenn die Antworten („Oh ja, natürlich!“; „Ach, ja, das waren damals Zeiten ...“) vermutlich kurz ausgefallen sind und kein weiteres Erzählen ausgelöst haben. Diese Fragen wenden sich an das, was man das „perzeptuelle Gedächtnis“ nennt: das Wiedererkennen von Schlüsselreizen. Schlüsselreize lösen Gefühle aus – und können schlafende Atmosphären- und Zeit-Geister wecken. Die Leiter von Erinnerungsgruppen nutzen solche Schlüsselreize als Türöffner für Erzählungen, sie bringen alte Gebrauchsgegenstände, Kleidungsstücke, Postkarten, Verpackungen von Nahrungsmitteln und Ähnliches in ihrem „Erinnerungskoffer“ mit. Manchmal kommt der Erzählfluss von selbst in Gang, manchmal braucht es weitere Fragen – vor allem solche aus der vierten und fünften Kategorie. Diese Fragen sind die fruchtbarsten, wenn es ums Erinnern geht.

## ABLÄUFE UND RITUALE

„Wie verlief ein typischer Weihnachtstag in Ihrer Kindheit?“ Dazu können Sie vermutlich eine Menge erzählen. Ebenso: von Geburtstagsritualen, von

Liebblings-Urlaubsorten, von den regelmäßigen Treffen mit Ihren besten Freunden, von Waschtagen und Mittagsschläfchen.

## RITUALE MEINES LEBENS

Legen Sie sich eine Liste von Lebens-Erzählungen an, in denen es um typische, wiederholte Abläufe geht. Diese Liste wird vermutlich länger, sobald Sie begonnen haben, erste Erinnerungen niederzuschreiben. „Ein typischer/typisches ...“ - „So war es, wenn ...“: Das sind gute Anfänge für Erinnerungsimpulse der kontinuierlichen Art.

Geschichten, die von kontinuierlichen Abläufen und Ritualen erzählen, nenne ich „Beschreibungs-Geschichten“. Sie sind zeitlos, weil sie keine Handlung haben, die an einem bestimmten Zeitpunkt zu verorten ist. Solche malerischen, ruhigen Beschreibungs-Geschichten, Geschichten darüber, wie es „immer war“ tun der Seele gut, sie bringen nicht nur die Augen von Kindern zum Leuchten.

## ES WAR (NUR) EINMAL ...

Die Frage aus der fünften Kategorie („Haben Sie schon einmal eine Lüge erzählt?“) fragte nach einer einmaligen Geschichte. Geschichten dieser Art spielen in einem bestimmten Jahr, an einem bestimmten Ort, sie beginnen an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Uhrzeit. Solche „Ereignis-Geschichten“ erzählen oft von etwas Besonderem, von ersten Malen, von Übergangserlebnissen oder Schocks.

Während man bei den Geschichten, die von typischen Abläufen und Ritualen erzählen, oft leicht ins Schwelgen gerät, fällt vielen Menschen das Niederschreiben punktueller Einzelgeschichten schwerer. Sobald es um

einmalige, besondere Erlebnisse geht, erzeugt der Anspruch, lustig oder spannend zu schreiben, oft Druck.

Dieser Stress ist nicht nötig. Vertrauen Sie: Sie haben, wie jeder Mensch, einen Geschichten-Kompass eingebaut, der Sie verlässlich vom Anfang einer Geschichte zu ihrem Ende führt, sobald Sie mit dem Erzählen beginnen. Eine Geschichte ist nichts, was wir *machen* müssen. Sie entspinnt sich, sobald wir das Wort „Geschichte“ nur denken und den Mund aufmachen oder die Feder zücken.

Geschichten zu erzählen, das gehört zur genetischen Grundausstattung des Menschen. Wir werden mit dieser Fähigkeit geboren und sie verlässt uns nicht, bis wir sterben. Die Fähigkeit, Geschichten zu erzählen, ist eine wesentliche Spezialität, ein wichtiges Überlebensmittel der menschlichen Art. Geschichten formen unsere Kultur, prägen das Zusammenleben, sie sorgen für Beständigkeit inmitten Unberechenbarkeit der Welt. Unsere individuellen Lebens-Geschichten sorgen dafür, dass wir Halt finden in uns selbst. Mit Hilfe von Geschichten können wir uns als ein „Selbst“ begreifen – als ein Wesen, das tatsächlich lebt und sich nicht nur einbildet, auf der Welt zu sein.

### **GESCHICHTEN SICHTEN**

Legen Sie sich eine zweite Erinnerungs-Impuls-Liste an. Sammeln Sie diesmal:

- erste Male
- Erinnerungen an lustige Momente in Ihrer Kindheit
- Ereignisse, bei denen Sie große Gefühle hatten
- Schocks, Unfälle, Unglücke

- Übergänge (Umzüge, Trennungen, Geburten, Abschlüsse ...)
- letzte Male
- sonstige Geschichten, die Sie gerne im Freundes- und Familienkreis erzählen

Schreiben Sie nun eine dieser Geschichten auf. Beginnen Sie mit ein paar Orientierungspunkten zu Ort und Zeit: mit Ihrem Alter, der Jahreszeit, dem Wetter, Ihren damaligen Lebensumständen, der Atmosphäre, in der die Geschichte beginnt. Wenn die Umstände gut etabliert sind, wird die eigentliche Handlung einen Weg finden, sich in die Erzählung zu drängeln: durch eine direkte Rede, einen Menschen, der plötzlich auftaucht, einen Entschluss, den Sie gefasst haben, durch eine Vorahnung, der Sie folgen oder durch irgendein anderes Ereignis, das den gewohnten Ablauf der Ereignisse unterbricht.

### **IST DAS WIRKLICH WAHR?**

Viele Menschen, die Geschichten aufschreiben wollen, fragen sich: „Was, wenn ich mich falsch erinnere? Wie finde ich nur heraus, wie es *in Wahrheit* war?“

Die Erinnerungspsychologie gibt uns hier einen gütigen Freibrief: Erinnern ist ein höchst kreativer Prozess - unser Gedächtnis ist ein munterer Meisterkoch, der die Erinnerungsbausteine der Vergangenheit ständig durchmischt. Objektive, beweisbare Wahrheit gibt es beim Erinnern nicht. Kaum jemals werden zwei Menschen genau dasselbe erinnern. Sie haben es sicher schon erlebt: wie Geschwister oder Paare ins Streiten geraten können, weil sie sich „felsenfest“ an etwas erinnern, das nicht mit der Geschichte des anderen zusammenpasst.

Aber ... gibt es sie nicht doch, die Familiengeschichten, die jeder auf die gleiche Weise erzählt? Ja, es gibt sie. Sie sind aber nicht das Zeichen für eine einmütige, tatsächlich wahre Erinnerung, sondern das Ergebnis häufiger Erzähl-Wiederholungen, bei denen sich letztlich eine fixe Endversion eingeschliffen hat (die jedenfalls so lange hält, bis der Cousin aus Amerika zu Besuch kommt und alles durcheinanderbringt).

### DIE EIGENE WAHRHEIT

Wenn wir nach der Wahrhaftigkeit von Erinnerungen fragen, dürfen wir uns getrost entspannen. Wir können und *müssen* unsere subjektive Wahrheit erzählen. Eine andere haben wir nicht.

Natürlich ist es wichtig und dienlich, überprüfbare Daten und Fakten zu kontrollieren, indem man das Internet, das Geschichtsbuch und direkt Beteiligte befragt. Das Ethos der Wahrhaftigkeit hilft uns, ein sicheres Gerüst zu bauen für alles Persönliche, mit dem wir unsere Geschichte später befüllen. Doch an irgendeinem Punkt dürfen wir uns sagen: So erinnere *ich* es. So lautet meine Version der Geschichte, auch wenn es vielleicht andere Versionen gibt.

Vorsicht ist nur da geboten, wo wir Behauptungen über andere Menschen anstellen. Falls diese Menschen noch leben, sollten sie unbedingt befragt werden, ehe ein Text veröffentlicht wird. Falls sie schon gestorben oder nicht erreichbar sind, hat man zwei Möglichkeiten: Man kann, im Text selbst, eingestehen, dass die Erinnerung subjektiv, einseitig, vielleicht sogar fehlerhaft ist. Die zweite Möglichkeit ist besonders empfehlenswert: Lassen Sie jede einzelne Person möglichst gut wegkommen. Füllen Sie kein unbarmherziges Urteil, zeigen Sie sich verständnis- und liebevoll.

Man kann beim Schreiben viel weiser und versöhnlicher sein als im wirklichen Leben. Oft öffnet ein liebevoller Blick, den man beim Schreiben einnimmt, tatsächlich auch im Leben das Herz.

### MENSCHEN MEINES LEBENS

Sammeln Sie Menschen aus Ihrem Leben, an die Sie sich gerne einmal schreibend erinnern würden. Sie müssen nicht mehr viel über diese Menschen wissen. Das Schreiben wird Ihnen helfen, die Erinnerungen zu wecken.

Wählen Sie einen dieser Menschen aus, am besten einen, an den Sie wenige Erinnerungen haben. Schreiben Sie nun mindestens zwei Seiten über diesen Menschen. Wenn Ihre Erinnerung streikt, stellen Sie eben Vermutungen und Behauptungen an – geben Sie beim Schreiben ruhig zu, dass Sie es nicht mehr genau wissen. Allein das Nachdenken darüber, woran Sie sich erinnern könnten, kann weitere Erinnerungen auslösen. Über einen Menschen zu erzählen heißt immer auch: über Ihr Verhältnis zu ihm zu erzählen. Vielleicht liegt hier der Schwerpunkt Ihrer Nachdenk-Geschichte?

### AUCH GROLL DARF SEIN

Es könnte Menschen geben, denen Sie keinesfalls eine Versöhnungsgeschichte schenken wollen. Das ist legitim. Verboten Sie sich nicht, auch schlimme Erinnerungen und Anklagen niederzuschreiben. Hüten Sie sich nur davor, solche Verurteilungen mit anderen zu teilen, wenn Sie nicht sicher sind, dass der gute Zweck überwiegt und dass Sie willens und in der Lage sind, die (auch rechtlichen) Konsequenzen zu tragen.

Wenden Sie sich mit heißen Stoffen, die Sie veröffentlichen wollen, unbedingt an einen Verlag, er wird Sie gut beraten, in wie fern eine Veröffentlichung möglich und sinnvoll ist.

Für die private Schreibpraxis empfiehlt sich, wie so oft, ein Mehr-Stufen-Prozess: Wut und Verzweiflung sollen sich in Worte verwandeln, sollen einen Platz bekommen dürfen. Sobald alles, was drückt und brennt, herausgeschrieben ist oder von einer Vertrauensperson angehört wurde, kann der nächste Schritt angepackt werden: Die Suche nach Verständnis, nach Barmherzigkeit auf dem Papier.

So manche Lebensgeschichte hat sich zum Guten verändert, indem sie in geklärt Form aufgeschrieben wurde. Das ist der schönste Aspekt an der Wandelbarkeit der Erinnerung: Wir können und dürfen unser Leben schreibend umerzählen, nicht, indem wir lügen, aber indem wir uns bewusst entscheiden, welche Erinnerungen wir niederschreiben. Indem wir wählen, wie wir einzelne Tatsachen beleuchten, bewerten und miteinander in Zusammenhang bringen.

Die geschriebene, gestaltete Version unserer Geschichte kann sich letztlich sogar wahrer anfühlen als die altvertraute.

### ERINNERN ERWEITERT DEN BLICK

„Wir sind die Summe der Geschichten, die wir uns über uns erzählen.“ Das sagt die Psychologie. Sie weist auch darauf hin, dass wir uns im Lauf unseres Lebens für eine Art Kerngeschichte entscheiden und uns vor allem an jene Geschichten erinnern, die zu unserem Selbstkonstrukt passen.

*Pechmarie, Sonntagskind, Erfolgsmensch, unerkannte Künstlerin, ewiges Kind:* Wie heißt das Selbstbild, mit dem Sie sich identifizieren? Fallen Ihnen

Geschichten ein, die zu diesem Selbstbild passen? Und: Fällt Ihnen vielleicht auch eine Geschichte ein, die dieses Selbstbild widerlegt?

### DAS BIN ICH NICHT. ODER DOCH?

Ich gebe Ihnen eine Liste möglicher positiver Selbstbilder. Streichen Sie alle, mit denen Sie sich spontan identifizieren und sehen Sie sich die, die übrig bleiben, genauer an:

- Glückspilz
- Karrieremensch
- Energiewunder
- Genie
- Mensch mit langem Atem
- weiser Mann/weise Frau
- Gedächtniswunder
- Kreativitätsbündel
- beliebt
- sich selbst treu
- gut strukturiert
- ein Freund, mit dem man Pferde stehlen kann

Suchen Sie sich einen der Begriffe aus, die Sie eher nicht mit sich und Ihrem Leben verbinden. Nun befragen Sie Ihren inneren Meisterdetektiv: Warum passt diese Bezeichnung doch zu Ihnen? Sammeln Sie Indizienbeweise und schreiben Sie sie auf, in Stichworten, als stammten sie aus einem Protokoll.

Schreiben Sie zu einer dieser Indizien eine wahre Geschichte aus Ihrem Leben auf. Beachten Sie: Jede Geschichte spielt an einem konkreten Ort,

an einem konkreten Tag. Beginnen Sie die Geschichte mit: „Es war am ...“ oder mit „Es war in ...“. Erzählen Sie, wie es war, als Sie doch einmal ein Glückspilz/ein Karrieremensch/ein Genie waren.

Es gibt eine Therapieform, die sich „narrative Therapie“ nennt. Eine der Begründerinnen der narrativen Therapie ist die Schweizer Psychologin Verena Kast („Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben“).

Eines der Ziele dieser „Lebens-Geschichten-Therapie“ ist das Aufspüren vergessener Geschichten, die nicht ganz ins behauptete Lebens-Konzept passen. Die narrative Therapie stattet den Farbkasten, mit dem wir uns unser Selbstbild malen, mit zusätzlichen nährenden Farben aus. Sie hilft uns zu erkennen, dass auch das Vergangene nicht fix versiegelt und festgeschrieben ist. Je nachdem, wie man es beleuchtet, werden andere Aspekte sichtbar – andere, gleichberechtigte Wahrheiten treten hervor.

### ICH BIN MEHR ALS ICH DACHTE

Schreibend Erinnerungen zu sammeln, das könnte heißen: vergrabene Aspekte unseres Selbst aus dem Dunkel zu befreien, und zu bemerken, dass wir nicht so eindimensional sind, wie wir dachten. Je lebendiger wir erzählen, um so mehr Dimensionen des Erlebten laden wir ein – aus einem einzelnen Lebensfaden wird ein Lebensbild, schließlich sogar ein dreidimensionaler Lebensfilm, dessen Szenen uns zum Teil selbst überraschen.

Das bedeutet konkret: Schreiben Sie nicht nur zu Fragen, zu denen Ihnen sofort eine Geschichte einfällt. Erlauben Sie sich, schreibend nach Geschichten zu fahnden. Wie das geht? Dazu gibt es gleich ein paar

Übungen. Zuvor wollen wir noch die letzten beiden Frage-Gattungen untersuchen.

### ERFAHRUNGS-SCHATZ

Die sechste Fragekategorie („Was machen Sie genau, wenn Sie Ihr Auto starten?“) bezieht sich auf einen Aspekt des Gedächtnisses, den man „prozedurales Gedächtnis“ oder auch „implizites Wissen“ nennt.

Es gibt so vieles, das wir wissen, auch wenn wir nie darüber reden. Praktisches Können und Erfahrungswissen mit Worten weiterzugeben, ist etwas, das die wenigsten von uns geübt haben. Ich erinnere mich an meine Oma, eine begnadete Zuckerbäckerin, die ich als Teenager einmal fragte, wie sie ihren herrlichen Marillenkuchen macht. Wie viele Eier? Wie viel Butter, wie viel Mehl? Omas Antwort: „Na, das spürt man doch.“ Mehr war aus Oma nicht herauszubekommen. Ich habe, später, die besten Kochbücher befragt - aber keiner meiner Marillenkuchen reicht an den meiner Oma heran.

Wissens-Geschichten bleiben oft unerzählt - nicht nur, weil es an den richtigen Sätzen mangelt, sondern weil viele von uns zu bescheiden sind. „Was ich kann, was ich weiß, ist doch nichts Besonderes. Das interessiert doch keinen.“

Können Sie ganz sicher sein? In Unternehmen werden mittlerweile hochbezahlte Coaches engagiert, die dafür sorgen sollen, dass ältere Mitarbeiter zu erzählen beginnen und ihr - scheinbar selbstverständliches - Wissen an die Jüngeren weitergeben.

Und ... wer kann schon sagen, wie dankbar unsere Enkel einst sein werden, über all das Alltagswissen, das uns heute noch selbstverständlich scheint, das aber möglicherweise im virtuellen Lebensraum zwischen Google-Brillen und automatisiertem Verkehr verloren geht? Wenn es auch nur die Sehnsucht nach Echtheit und findiger Lebensbewältigung ist, die wir mit unseren Alltags-Geschichten in späteren Lesern zu wecken vermögen, so ist das vielleicht, eines Tages, sehr viel.

### UNSCHEINBARES

Legen Sie noch einmal eine Liste an: Beginnen Sie jeden Punkt der Liste abwechselnd mit

- „Ich erinnere mich daran, wie ich ...“ und
- „Ich denke daran, wie ich ...“.

Sammeln Sie Dinge, die Sie können, soll heißen: Dinge, die Sie gerne tun. *Ein Bild malen. Einen Kuchen backen. Mein Auto reparieren. Einkaufen gehen. Ein Baby wickeln. Tennis spielen. Schlafen gehen.*

Beschreiben Sie nun einen dieser Vorgänge. Schreiben Sie in der Gegenwartsform, in Echtzeit, so, als ob Sie ihn gerade ausführen würden. Lassen Sie keinen wichtigen Schritt aus. Ein Marsmännchen, das eben auf der Erde gelandet ist, müsste der Handlung folgen können.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn das Aufschreiben zunächst schwerfällt. Geben Sie Ihrer Körpererinnerung Zeit, die richtigen (nicht die originellsten) Worte zu finden.

Betrachten Sie diese Übung ruhig als ein kleines Dankes-Opfer an das Leben. Das Leben hat Ihnen beglückende Erlebnisse geschenkt – und nun opfern Sie ein wenig Zeit und Kraft, Ihr gelebtes Leben zu dokumentieren. Wer auch immer Ihre Zeilen findet, in zehn oder vierzig Jahren: Er wird es Ihnen danken. Wie würde es Ihnen gehen, wenn Sie ein Heft fänden, in dem Ihr Großvater erzählt, wie er einen Hasen häutet, das Holz für den Winter aufbereitet, auf den Markt fährt, um für eine Mark Lebensmittel zu kaufen und Geige spielen übt?

Vielleicht sind Sie ja selbst Ihr glücklichster Leser, später, im Alter, wenn das Erleben nicht mehr so einfach ist und das Nach-Erleben beim Lesen zur Freudenquelle wird.

### PRÄGUNG

Nun noch ein paar Gedanken zur letzten Fragen-Kategorie. („Welche Eigenschaften sind typisch für Sie?“) Was uns ausmacht, wer wir sind, auch das ist in unserem Gedächtnis gespeichert. „Prägung“, auch: „Priming“, so heißt der Prozess unserer Selbstwerdung, der zu einer Zeit begann, in der wir weder sprechen noch über uns selbst nachdenken konnten. Viele Aspekte unseres Selbst sind uns so nah, dass wir sie zunächst gar nicht erkennen oder gar mit Worten beschreiben können. Wie können wir uns diesen Aspekten annähern? Und macht das überhaupt Sinn?

### SELBST-FINDUNG

Lesen Sie noch einmal die Geschichten, die Sie bisher in diesem Kapitel geschrieben haben. Suchen Sie sich eine aus und schreiben Sie ihr einen Anhang. Lassen Sie sich beim Schreiben von folgender Frage leiten: Was sagt diese Geschichte über mich aus?

## ICH UND ICH

Die letzte Übung hat Sie mit einem wichtigen Prinzip des biographischen Schreibens bekannt gemacht: den zwei Ichs des Erzählens. Sie sind eng mit den beiden Ichs verwandt, die wir im letzten Kapitel zum Rendez-Vous gebeten haben. Im biographischen Schreiben nennt man sie: das *erlebende* Ich und das *erzählende* Ich.

Das erlebende Ich ist, je nach Geschichte, vier oder vierzig Jahre alt, es stapft mit kalten Füßen durch den Winterwald, ein paar Seiten später trinkt es vielleicht Sangria am Meer oder tanzt einen Hochzeitswalzer.

Das erzählende Ich hingegen, das sind Sie, genau jetzt, während Sie schreiben. Heute wissen Sie mehr als damals, heute sind Sie in der Lage, frühere Erlebnisse einzuordnen und ihre Bedeutung für die ganze, große Geschichte zu reflektieren. Das erzählende Ich darf sich jederzeit zu Wort melden. Es hilft uns, den Bogen von einer Geschichte zur nächsten zu spannen, es kann erklären, warum eine Geschichte überhaupt aufgeschrieben wird, es kann dem Leser verraten, was eine Geschichte zwischen den Zeilen erzählt.

## SUCHSEL

Haben Sie autobiographische Bücher in Ihrem Bücherregal? Wenn nicht, gehen Sie in die Bücherei oder in die Buchhandlung, um dort ein paar Bücher aufzuschlagen. Lesen Sie jeweils die Anfänge, die ersten Seiten, vielleicht noch den Beginn des zweiten Kapitels. Finden Sie eine Stelle, in der sich das erzählende, schreibende Autoren-Ich an Sie als Leserin wendet? Achten Sie vor allem auf die Wechsel zwischen

Szenen/Geschichten aus der Vergangenheit und Reflexionen, die aus der Sicht des erzählenden Ich geschrieben sind.

Wenn Sie beim Schreiben mit den zwei biographischen Ichs arbeiten möchten, achten Sie vor allem auf den Unterschied im Blick: Schreiben Sie Geschichten über das erlebende Ich, indem Sie ihm wie auf einer Kinoleinwand zusehen. Schreiben Sie auf, was Sie sehen, erzählen Sie den Film. Schreiben Sie gewissenhaft, ohne zu interpretieren.

Im Unterschied dazu wendet sich das erzählende Ich nachdenklich an den Leser - oder an einen Zuhörer, sei es Gott, die Luft oder die eigene innere Stimme. Das ist ein ganz anderer Tonfall.

Es gehört zum guten Ton des biographischen Schreibens, die Stimmen beiden Ichs im Text voneinander zu trennen, entweder durch eine Leerzeile oder durch überleitende Sätze wie: „Heute denke ich ...“ oder „Wenn ich mich jetzt noch einmal an diese Geschichte erinnere, fühle ich ...“. Wenn das nachdenkliche, erzählende Ich zu früh in die eigentliche Geschichte funkt, verliert diese Geschichte an Unmittelbarkeit und Vitalität. Sie wird lasch, gedankenverstopft. Geschichten verraten uns ihre verborgenen Geheimnisse in Form von Details und Handlungsschritten, die wir plötzlich auf der Kinoleinwand sehen. Wenn wir zu viel nachdenken und nicht in die Geschichte eintauchen, kommen wir an diese geheimnisvolle Ebene nicht heran.

Einer der effektivsten Schlüssel, mit dem man Unmittelbarkeit erreicht, ist das Erzählen in der Gegenwartsform.

## INS PRÄSENS HOLEN

Suchen Sie sich noch einmal einen der Texte aus, die Sie bisher in diesem Kapitel geschrieben haben. Wählen Sie einen, der in der Vergangenheitsform steht – und „übersetzen“ Sie ihn jetzt in die Gegenwartsform.

Beginnen Sie mit dem ersten Verb, setzen Sie es ins Präsens (zum Beispiel: „Ich stehe“ statt „Ich stand“), aber machen Sie keine reine Grammatikübung daraus. Achten Sie darauf, wie sich die Geschichte verändern will. Vermutlich wird sie bald mehr Details enthalten, sie muss kleine Schritte statt großer Sprünge machen, um schlüssig zu sein. Verzichten Sie auf den Ehrgeiz, die „ganze, lange Geschichte“ zu Ende zu erzählen. Geschichten im Präsens müssen sich mit kleinen Zeiträumen begnügen.

## ZURÜCK IN DIE VERGANGENHEIT

Diesmal geht es wirklich nur um Grammatik: Übertragen Sie den Gegenwartstext aus der vorigen Übung in die (grammatische) Vergangenheitsform.

Vergleichen Sie den neuen Text mit der Erstversion der Geschichte. Welche Details, welche Sinneseindrücke sind dazugekommen? Was macht den neuen Text unmittelbarer, lebendiger, echter als den allerersten? Die meisten Texte, die im Präsens stehen, lassen sich ohne große Veränderungen in die Vergangenheitsform übertragen, ohne an Lebendigkeit zu verlieren. Umgekehrt ist das nicht so einfach, die Vergangenheitsform verführt uns oft zur Nachdenklichkeit, zu Spekulationen und inhaltlichen Sprüngen.

Therapeuten fordern ihre Patienten dazu auf, ihre Träume in der Gegenwart zu erzählen. Auch unseren Erinnerungen tut es gut, wenn sie, auch grammatisch, „präsent“ gemacht werden.

An dieser Stelle darf unser Rundgang durch die Ländereien des Gedächtnisses enden. Ich fasse zusammen, woran man sich erinnern kann:

1. an allgemeine Fakten und Weltwissen (die Hauptstadt von Frankreich)
2. an Fakten aus dem eigenen Leben (der Mädchenname der Mutter)
3. an Schlüsselreize (Jogger-Jeans)
4. an persönliche Abläufe, Rituale und Lebens-Atmosphären (Weihnachten in der Kindheit)
5. an einmalige Ereignisse (eine Lüge, die aufgefliegen ist)
6. an das, was man kann (Auto starten)
7. an das, was einen ausmacht – und daran, wie man wurde, wer man ist (typische Eigenschaften)

Die ersten beiden Erinnerungs-Kategorien bieten die Grundlage, das Gerüst. Alle anderen Themen können schreibend bearbeitet werden. Vermutlich ist Ihre Liste der möglichen Geschichten nun schon recht lang. „Worüber soll ich schreiben?“, das ist kein Problem mehr. Wie kann es nun mit dem Erinnern weitergehen? Was könnte Ihnen helfen, Ordnung in Ihr erinnerndes Schreiben zu bringen?

## ERINNERUNGSBÜCHER ALS LEBENSSCHATZTRUHE

Es gibt Bücher, in denen man viele Impulsfragen zur Vergangenheit findet. In den Wochen vor Weihnachten liegen hohe Stapel dieser Bücher in der

Nähe der Buchhändler-Kassen, doch auch unterm Jahr sind sie vorrätig, weil heiß begehrt. Es kann Freude machen, solche Bücher zu kaufen. Und es kann tatsächlich Freude machen, ein geschenktes „Erzähl mal“-Buch mit Erinnerungen zu füllen.

Man muss es nur ein wenig umarbeiten.

Wie ein solches Buch zum Glücksbuch werden kann, das hat mir eine meiner Kolleginnen aus der Poesie- und Bibliothherapie gezeigt. „So eine Freude! Ja, so eine Freude!“, frohlockte sie, als sie mir ihr Erinnerungsbuch zeigte. Ihre Kinder hatten ihr eines zu Weihnachten geschenkt, und schon im April war alles ausgefüllt. Alles? Nein: nur das, was meiner Freundin Heidi gefiel. Und ausgefüllt ... nun ja, das ist auch nicht das richtige Wort. Heidi hatte die Seiten des Buchs mit buntem Papier überklebt. Das klebten Bilder aus Zeitschriften, Kopien alter Fotos, und vor allem: selbst geschriebene Geschichten und Gedichte, teilweise drei bis vier Seiten lang.

Ich denke, inzwischen können Sie sich ehrlich freuen, falls Sie nächste Weihnachten ein Erinnerungsbuch geschenkt bekommen. Vielleicht kaufen Sie sich ja sogar selber eines. Oder Sie denken sich Ihre Fragen selber aus.

#### **Zum Ende dieses Kapitels noch zwei Hinweise:**

Erstens: Vergessen Sie nicht, dass auch die Gegenwart Teil Ihrer Biographie ist. Nutzen Sie die Techniken der Erinnerung auch in Ihrem aktuellen Tagebuch, als Rückschau auf den Tag oder sogar für Echtzeit-Notizen in glücklichen Momenten. Schon morgen ist dieser Tag ein Stück Ihrer erzählten Vergangenheit, schon in einem Jahr werden Sie Ihre Echtzeit-Erinnerungen mit Freude lesen.

Zweitens: Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass die Hirnregionen, die aktiv werden, wenn wir uns erinnern, dieselben sind wie jene, die anspringen, wenn wir uns die Zukunft vorstellen. Wenn Sie an der Fähigkeit arbeiten, sich gut zu erinnern, arbeiten Sie also zugleich an der Fähigkeit, sich eine mögliche Zukunft auszumalen. Sie werden Sie nicht nur zur Gestalterin Ihrer Vergangenheit, sondern auch zur Gestalterin Ihrer Zukunft, die Ihnen hoffentlich noch vieles an erlebtem Leben schenkt.