

# „Erinnerungen helfen, sich zu orientieren“

Michaela Frölich hat einen Ratgeber dazu verfasst, wie man die Familiengeschichte aufschreiben kann

Die alte Generation stirbt, eine neue kommt: Das ist der ganz normale Ablauf. Doch wenn die Kinder den Nachlass der Eltern sichten, tauchen oft viele Fragen auf. Und manchen wird erst dann bewusst, dass sie gern mehr gewusst hätten über das Leben ihrer Vorfahren. Immer mehr Menschen wollen deshalb ihre Familiengeschichte aufschreiben. Aber nicht jeder ist zum Autor geboren. In „Familiengeschichte schreiben für Dummies“ hat Michaela Frölich deshalb eine ausführliche, praktische Anleitung verfasst, wie man seine Lebenserinnerungen zu Papier bringt.

*Frau Frölich, warum sind Erinnerungen wertvoll?*

Michaela Frölich: Erinnerungen helfen, sich im Leben zu orientieren. Sie vermitteln uns, woher wir kommen, wer wir sind, was uns ausmacht und was wichtig in unserem Leben war und ist. Ohne Erinnerungen wären wir hilflos, wir wüssten nicht, wie wir etwas entscheiden können, wie auf etwas zu reagieren ist oder wie mit Einflüssen und Anfragen umzugehen ist. Je mehr Erinnerungen, bewusst als auch unbewusst, unseren Alltag begleiten, desto leichter können wir uns Gegebenheiten anpassen und weiterentwickeln.

*In Ihrem Buch zeigen Sie Möglichkeiten, die eigene Geschichte aufzuschreiben. Nun ist aber nicht jeder zum Schriftsteller geboren. Kann man Schreiben lernen?*

Frölich: Sicher kann nicht jeder so gut schreiben, dass es ein Bestseller wird. Aber das muss man ja auch nicht. Die eigene Autobiografie oder Familiengeschichte zu schreiben, geschieht meist für einen engen, privaten Leserkreis. Dabei ist es wichtig, die Erinnerungen festzuhalten und sie so aufzuschreiben, dass es spannend zu lesen ist. Dazu gehört, etwas zu erfahren, wie sich das Leben in früheren Zeiten gestaltete, wer die Vorfahren waren, wie sich ein Mensch entwickelt hat – und dies alles aus einer persönlichen Sicht schildert. Das Know-how, wie man schreiben kann, dass es interessant zu lesen ist, das kann man lernen. Ebenso kann man lernen, Erinnerungen zu aktivieren, den Lebensstoff gut zu strukturieren, zu entscheiden, was hineingehört und was vielleicht nicht. Von daher: Ja definitiv, autobiografisches Schreiben kann man lernen.

*Ihr Buch ist bestens gegliedert, mit zahlreichen Zwischenüberschriften und verschiedenen grafischen Elementen versehen. Es hat sogar ein doppeltes Inhaltsverzeichnis – einmal im Kurzüberblick, das zweite Mal in ausführlicher Version. Ist es wichtig, sich eine Struktur zu überlegen?*



Was hier schmunzeln lässt, hat einen ernsthaften Kern: Der nachfolgenden Generation kann es helfen zu wissen, dass auch die Älteren nicht immer alles richtig gemacht haben im Leben.

(Grafik aus: „Familiengeschichte schreiben für Dummies“, Wiley-Verlag)

Es gibt die Regen- und die Sonnentage. Beides in einer Autobiografie zu schildern, lässt diese glaubhaft werden. Wie viele Verletzungen in der Erinnerung auftauchen und welche davon beschrieben werden, entscheidet jeder Autor für sich. Zu entscheiden, worüber man erzählen möchte oder was man lieber für sich behalten möchte, ist nicht immer ganz einfach und sollte gründlich überlegt werden. Vor allem wenn die beschriebenen Erlebnisse auch andere Menschen betreffen. Ich denke nicht, dass der Schreibende „alte Wunden“ aufreißen sollte. Wenn jedoch Erinnerungen an Verletzungen im Leben gewohnte Begleiter sind, kann es helfen, wenn man darüber schreibt. Denn Schreiben hilft, Distanz zum Erlebten herzustellen und Erlebtes zu verarbeiten. Wie viel davon dann in der Autobiografie landet, ist dann wieder eine andere Frage.

*Jeder ist auch immer wieder Zeuge historischer Ereignisse. Welchen Platz sollen sie in der Familiengeschichte bekommen?*

Frölich: Historische Ereignisse in einer Lebens- oder Familiengeschichte zu beschreiben, vermittelt den Rahmen für die Geschichte. In welcher Zeit, unter welchen Bedingungen fand das Leben statt. Hierbei ist die Frage, welchen Einfluss hatte ein historisches Ereignis für den Schreibenden, die Familie, die Lebenswelt. Je stärker der Einfluss darauf war, desto mehr Platz sollte auch die zeitgeschichtliche Beschreibung im autobiografischen Werk einnehmen.

*Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs Memoirenschreiben?*

Frölich: Am stärksten ist das Bedürfnis, über das eigene Leben oder das der Familie zu schreiben, wenn die Lebensmitte überschritten ist, wenn das Berufsleben absolviert worden ist, Raum für Besinnung und Rückblick entsteht. Aber es gibt auch jüngere Menschen, mitten im Beruf stehend, die über Erlebtes schreiben möchten, weil sie eine intensive Lebensphase hinter sich gebracht haben, weil sie etwas verarbeiten und loslassen möchten. In meinen Kursen für autobiografisches Schreiben finden sich immer wieder auch ganz junge Erwachsene, zum Beispiel aus anderen Kulturen, die über ihre Herkunft schreiben möchten, um nicht zu vergessen, welche Wurzeln sie haben.

Interview: Patrizia Burgmayer

\*\*\*

Michaela Frölich ([www.schreibatelier-froelich.de](http://www.schreibatelier-froelich.de)) ist freiberufliche Autorin und Journalistin. Sie schreibt seit zehn Jahren Lebensgeschichten für andere Menschen als Dienstleisterin auf und unterstützt als Coach Schreibende beim Verfassen ihrer Familien- und Lebensgeschichten. Als freiberufliche Dozentin für autobiografisches Schreiben gibt sie Kurse und Seminare, unter anderem bei „Studien 50Plus“ an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz und der Volkshochschule Frankfurt am Main.

Frölich: Ja, es hilft, sich eine Skizze anzufertigen, einmal chronologisch und dann auch thematisch. Chronologisch kann man eine Zeitleiste anlegen und die wichtigsten Ereignisse von der Geburt bis zur Gegenwart auflisten. Thematisch gibt es verschiedene Möglichkeiten die Erinnerungen zu bündeln, zum Beispiel Ereignisse in Familie und Beruf, aber auch Interessen, wechselnde Wohnorte oder Betätigungsfelder können Oberkapitel werden. Je klarer der Verfasser seine Erinnerungen strukturieren kann, desto leichter wird es ihm fallen, sich auf das Wesentliche beim Schreiben zu konzentrieren.

*Und wenn einem partout keine Gliederung einfällt?*

Frölich: Dann könnten Sie auch erst einmal losschreiben, die allerersten Erinnerungen notieren, die Ihnen einfallen, wenn Sie in Ihrem Leben zurückblicken. Dem angehenden biografischen Autor hilft zudem, sich darüber klar zu werden, warum und für wen er seine Geschichten aufschreiben möchte. Manchmal entwickelt sich dann eine Struktur, wenn die ersten Erzählungen aufs Blatt Papier geflos-

sen oder in den Computer eingetippt worden sind.

*Was man schreibt, muss wahr sein, sagen Sie. Aber Erinnerungen sind oft subjektiv und damit aus der Sicht anderer nicht wahr. Ein aktuelles Beispiel umstrittener Wahrnehmung hat beispielsweise das Interview des britischen Prinzen Harry und seiner Frau Meghan geliefert. Was bedeutet das fürs Familiengeschichteschreiben?*

Frölich: Jeder hat seine eigene Sicht auf ein Ereignis. Lassen Sie zehn Familienmitglieder erzählen, wie sie ein Ereignis, zum Beispiel eine Familienfeier, in Erinnerung haben, werden Sie zehn verschiedene Geschichten hören. Jeder erinnert sich an das, was ihm damals am nächsten oder auch bedeutsam war, was ihn erfreute, vielleicht auch ärgerte. Und das variiert doch sehr. Zudem verändern sich Erinnerungen mit jedem Mal, wenn wir eine Erinnerung aufrufen, das heißt, wir speichern bei vielfachem Erinnern, immer die letzte Version der Erinnerung ab. Für den Schreibenden von Familiengeschichten bedeutet es, dass der Autor nur für sich selbst sprechen kann. Je nach Thema kann es sinnvoll sein, sich mit weiteren Familienangehörigen darüber auszutauschen und sich andere Sichtweisen erzählen zu lassen. Das kann, wenn der Autor dies entsprechend kommentiert, durchaus die Familiengeschichte bereichern.



Michaela Frölich Foto: Peter Habermehl

*Sie betonen eigens, dass es erforderlich ist, Fakten zu benennen wie Namen oder Wohnorte. Warum?*

Frölich: Namen, Wohnorte und Jahresdaten unterstreichen, dass die Geschichten wahr sind, denn diese lassen sich vom Leser nachprüfen. Darüber hinaus helfen Fakten, sich in der erzählten Geschichte zu orientieren: Wann hat es stattgefunden, wo war es, wer war beteiligt und so weiter.

*Sich an Glücksmomente zu erinnern ist schön. Aber in der Regel gibt es ja auch Schicksalsschläge. Ist es wirklich nötig, alte Wunden aufzureißen für die Biografiearbeit?*

Frölich: Das Leben besteht aus guten und aus schwierigen Zeiten.

## „Auf einmal seh ich Rat und schreib' getrost: Im Anfang war die Tat!“

Sich trauen, Blockaden überwinden und am besten einfach anfangen: die Geschichte der Familie aufschreiben

Viele stehen irgendwann vor der Situation, das Haus oder die Wohnung von Eltern oder Großeltern ausräumen zu müssen. Spätestens bei den Fotoalben kommen Fragen auf: Wer ist das junge Paar bei der Silvesterfeier in der Familie? Wie kommen die Ansichtskarten mit dem argentinischen Poststempel ins Album und wer sind die Absender? Wer diese Fragen nicht zu Lebzeiten

der Eltern gestellt hat, kann oft keine Antworten mehr bekommen – zumal, wenn es auch keine älteren Verwandten mehr gibt. Glücklicherweise, dessen Vorfahren sich die Mühe gemacht haben, eine Familiengeschichte zu schreiben.

Wie das klappt, dazu zeigt Michaela Frölich in ihrem Ratgeber „Familiengeschichte schreiben für Dummies“ verschiedene Herangehensweisen auf und räumt Hürden

aus dem Weg. Zu Letzteren gehört beispielsweise, dass Menschen zwar viele Erinnerungen haben, aber nicht wissen, wo sie anfangen sollen beim Notieren. Dabei ist es für nachfolgende Generationen wichtig, ihre Geschichte zu kennen: Erinnerungen vermitteln Identität und Orientierung, sagt Frölich. Und sie macht Mut, sich an das persönliche Schreibprojekt zu wagen, indem sie keinen Geringeren als den deut-

schen Dichterrfürsten Johann Wolfgang von Goethe zitiert, der seinen Faust beim Übersetzen des Johannevangeliums sinnieren lässt: „Geschrieben steht: »Im Anfang war das Wort!« Hier stock ich schon! Wer hilft mir weiter fort? (...)“ Nach weiteren Überlegungen fällt schließlich der Groschen. Der letzte Vers in dieser Passage lautet: „Mir hilft der Geist! Auf einmal seh ich Rat/ und schreib' getrost: Im

Anfang war die Tat!“ In diesem Sinne sollte, wer seine Erinnerungen gern festhalten möchte, vor allem eins tun: damit bald anfangen. –pah–

Michaela Frölich: Familiengeschichte schreiben für Dummies, Verlag Wiley, Weinheim, 17 Euro.

