

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einführung	21
Teil I: Über die Familie und sich selbst schreiben	27
Kapitel 1: Das Abenteuer, das Leben aufs Papier zu bringen	29
Kapitel 2: Den roten Faden finden	41
Kapitel 3: Die passende Form wählen	51
Teil II: Erinnerungen sammeln und Fakten recherchieren	65
Kapitel 4: Der erste Blick – Lebensinhalte erfassen	67
Kapitel 5: Im Tiefgang Lebensstoff erkennen	81
Kapitel 6: So sprudeln die Erinnerungen	95
Kapitel 7: Erinnerungen gezielt nachgehen	109
Kapitel 8: Erinnerungen festhalten und sortieren	119
Teil III: Die Geschichte(n) schreiben	127
Kapitel 9: Schreiben vorbereiten und durchführen	129
Kapitel 10: Struktur und Aufbau	147
Kapitel 11: Form und Stil der Geschichte(n)	155
Kapitel 12: Themen der Lebensphasen als Zugang zu den Geschichten	171
Kapitel 13: Die großen Themen in der Familie und im Leben	191
Teil IV: Vom Manuskript zum Buch und zum Leser	205
Kapitel 14: Den Text überarbeiten	207
Kapitel 15: Das Manuskript gestalten	215
Kapitel 16: Das Buch drucken und lesen lassen	225
Teil V: Der Top-Ten-Teil	239
Kapitel 17: Zehn Tipps für das Verfassen von Familien- und Lebensgeschichten	241
Kapitel 18: Mehr als zehn Links zu Familiengeschichten	245
Kapitel 19: Zehn Inhalte, die unbedingt hineingehören	251
Stichwortverzeichnis	257



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Danksagung	9
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Über die Familie und sich selbst schreiben	23
Teil II: Erinnerungen sammeln und Fakten recherchieren	23
Teil III: Die Geschichte(n) schreiben	23
Teil IV: Vom Manuskript zum Buch und zum Leser	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	25
TEIL I	
ÜBER DIE FAMILIE UND SICH SELBST SCHREIBEN	27
Kapitel 1	
Das Abenteuer, das Leben aufs Papier zu bringen	29
Gute Gründe, um darüber zu schreiben	29
Erinnerungen bewahren	30
Zeitzeugenarbeit leisten	31
Wurzeln erkennen und die Familie charakterisieren	32
Wissen und Erfahrungen weitergeben	33
Lebensbilanz ziehen	34
Vergangenheitsbewältigung erarbeiten	35
Was alles zum (auto)biografischen Schreiben dazugehört	35
Die Kunst des Schreibens lernen	37
Alle Erlebenswelten erfassen	38
Vom Kind bis zum hohen Alter	38
Lebensthemen und Lebensalltag	39
Innen- und Außenwelten	39
Kapitel 2	
Den roten Faden finden	41
Eine Handlungslinie für die Geschichte	41
Die Hauptlinie schreibend erarbeiten	43
Die Lebensspur nachzeichnen	44
Der Handlungsstruktur auf die Spur kommen	45

14 Inhaltsverzeichnis

Das Lebensgeflecht entwirren	47
Das Gerüst entwerfen	48

Kapitel 3

Die passende Form wählen..... 51

Es muss schon wahr sein	51
Meine, seine, unsere und ihre Geschichte(n)	52
Die Familienchronik erarbeiten	53
Biografie – über einen anderen Menschen schreiben	53
Autobiografie – über das eigene Leben schreiben	54
Memoiren – einen Ausschnitt wählen	54
Tagebuch – aus dem täglichen Leben erzählen	54
Alles oder Auslese	55
Lebenschroniken Revue passieren lassen	55
Einzelne Geschichten erzählen	56
An den Leser richten	57
Die Mischung macht es	59
Fakten benennen	60
Beschreibungen ergänzen	61
Gefühlen nachspüren	62
Kommentare wagen	62

TEIL II

ERINNERUNGEN SAMMELN UND FAKTEN RECHERCHIEREN..... 65

Kapitel 4

Der erste Blick – Lebensinhalte erfassen..... 67

Menschen, die wichtig sind	67
Vater, Mutter und weitere Familienmitglieder	68
Freunde – die Wahlverwandten	71
Bekannte – nah und doch entfernt	72
Kollegen im Berufsalltag	73
Wegbegleiter für eine gewisse Zeit	74
Andere Lebewesen	74
Orte von Bedeutung	74
Die Herkunftsregion beschreiben	74
Die Stätte der Geburt	74
Wohnorte je nach Lebenslage	75
Reisen nach nah und fern	75
Plätze zum Wohlfühlen und Krafttanken	76
Wirken in der Gesellschaft	76
Schulen und Ausbildungen	77
Beruf und Broterwerb	77
Familiengeführte Unternehmen	79
Aktivitäten im Gemeinwohl	80

Kapitel 5	
Im Tiefgang Lebensstoff erkennen	81
Ereignisse – die außergewöhnlichen Erlebnisse	81
Glücksmomente und schöne Erlebnisse	82
Tragische Ereignisse und schwere Schläge	83
Wendepunkte – Höhen und Tiefen im Leben	84
Traumata und generationenübergreifende Weitergabe	87
Lebensthemen, die begleiten	88
Traditionen – was in der Familie lebt(e)	89
Weltanschauung und Glaube – was im Leben Halt gibt	90
Erlebtes durchdenken	92
Was nicht hineingehört	93
Kapitel 6	
So sprudeln die Erinnerungen	95
Erst mal alles wahrnehmen – Erinnerungsmethoden	96
Was im Leben alles wuchs – einen Baum zeichnen	96
Imaginative Reise mit den fünf Sinnen	102
In drei Spalten zurückschauen	105
Den Schlaf nutzen	106
Die Kreativität steigern	106
Eine Gedankenlandkarte anlegen	106
Assoziieren, verbinden, erinnern	107
Im Rückblick Schnappschüsse erfassen	108
Kapitel 7	
Erinnerungen gezielt nachgehen	109
Fragen, schauen, nachforschen	109
Bei Familientreffen nachhaken	109
Im Fotoalbum blättern	110
Vergangene Zeiten in Briefen nachlesen	111
Verborgenes in Tagebüchern aufspüren	111
Alte Rezepte neu kochen	112
In großem Maßstab die Ortskenntnisse verfeinern	112
Mit den richtigen Fragen Vergessenes reaktivieren	113
Per Anschreiben durch die Vergangenheit reisen	114
Fakten recherchieren	115
Persönliche Schriftstücke belegen Tatsachen	115
Institutionen befragen und im Archiv nachforschen	116
Virtuelle Recherchereisen	117
Die Schatten der Vergangenheit zähmen	117
Kapitel 8	
Erinnerungen festhalten und sortieren	119
Geeignete Informationsträger verwenden	119
Mit Karteikarten übersichtlich sammeln	120
Überall in ein Notizbuch schreiben	121
Gesprochene Sprache aufzeichnen und in Text umwandeln	121

16 Inhaltsverzeichnis

Direkt im Computer speichern	123
Informationen im Raum darstellen	123
Ordnung muss sein	124
Inventarverzeichnisse listen alles auf	124
Struktur durch Gliederung	125
Farbige Stifte und andere Materialien	126
Das Wichtigste auswählen	126

TEIL III DIE GESCHICHTE(N) SCHREIBEN 127

Kapitel 9 Schreiben vorbereiten und durchführen 129

Schreibmaterial für Autoren	129
Papier und Stift zum Notieren und Freischreiben	130
Computer und Software für die eigentliche Arbeit	130
Informationsträger und Inventare als Quellen	131
Internet zum Recherchieren	131
Thesaurus, Wörterbuch und Co.	131
Einen Schreibplan entwerfen	132
Die passende Schreibzeit nutzen	132
Schritt-für-Schritt-Anleitung	132
So gelingt der Schreibeinstieg	134
Einen Satzanfang wiederholen	134
Einfach losschreiben und dann auswählen	135
Den Namen rufen	136
Spielerisch schreiben nach Impulsen	136
Zitate, die den Gedanken Flügel verleihen	136
Melodien, die zum Schwingen bringen	137
Fotos, Postkarten und Bilder	137
Literaten den Anfang machen lassen	137
Sich selbst eine Frage stellen	138
Redewendungen und Sprüche	138
Historische Daten und persönliches Erleben	140
Manchmal reichen auch Skizzen	140
Steckbrief eines Menschen	140
Auf Miniaturgeschichten konzentrieren	141
Rückblick in zehn Sätzen	142
Schreiborte variieren	143
Schreibblockaden überwinden	143
Schreibherausforderungen meistern	145
Schreiben über schwierige Themen	145
Schreiben über Erlebnisse der jüngsten Vergangenheit	145

Kapitel 10	
Struktur und Aufbau	147
Chronologisch oder thematisch sortieren	147
Das Allgemeine zugrunde legen	147
Das Individuelle abbilden	149
Von den großen Werken inspirieren lassen	149
Diese Teile gehören auch noch in das Buch	150
Vortitelei – das was auf den ersten Seiten steht	151
Das Vorwort oder der Prolog	152
Das Nachwort oder der Epilog	153
Verzeichnisse und Co. im Anhang	154
Kapitel 11	
Form und Stil der Geschichte(n)	155
Erzählperspektiven richtig einsetzen	155
Verschiedene Zeitformen passend verwenden	156
Das war und das war gewesen – Vergangenheit	156
Das hatte es gegeben – Vorvergangenheit	157
Ich sehe, wie es ist – Gegenwart	158
Was kommen wird – Zukunft	158
Auf unterschiedlichen Ebenen erzählen	159
Inneres Erleben und äußeres Handeln	159
Privates und öffentliches Leben	159
Historische Ereignisse	161
Lebendige Texte schreiben	161
Ein guter Anfang	162
Zusammenfassen oder detailliert beschreiben	164
Wörtliche Rede als das gewisse Etwas	164
Den Erzählrhythmus variieren	165
Rückblenden und Vorausblicke	165
Gekonnt Übergänge schaffen	166
Spannung erzeugen	166
Das literarische Ende	167
Anregende Überschriften setzen	168
Die eigene Form finden	168
In Gedichten ausdrücken	169
Mit elf Wörtern zum Ziel	169
Silben zählen anstatt reimen	170
Kapitel 12	
Themen der Lebensphasen als Zugang zu den Geschichten ..	171
Kindheit – die ersten Lebensjahre	171
Wie das Leben anfang	172
Plätze der Kindheit	172
Menschen in den ersten Jahren	172
»Ene, mene muh – und raus bist Du!«	173
Gegenständliche Erinnerungsträger	173
Geborgenheit erfahren	174
Eine kleine Welt – das Familienleben	174

18 Inhaltsverzeichnis

Jugend – Sturm-und-Drang-Zeit.	174
Die Schule – für das Leben lernen	175
Vorbilder und Mentoren	176
Die erste Liebe	176
Zeitgeist und was modern ist	176
Die Welt entdecken	177
Die frühen Erwachsenenjahre	177
Einen Plan fürs Leben entwerfen.	178
Eine Gemeinschaft mit dem Lebenspartner gründen	179
Eine Familie planen und die Rolle als Eltern ausfüllen	179
Einen »Baum« pflanzen.	180
Beruf, Berufung, Broterwerb	181
Sinnfragen klären und erwachsen werden	181
Die mittleren Erwachsenenjahre.	182
Sich selbst erkennen	182
Gelassenheit entwickeln	183
Dem eigenen Takt nachgehen	184
Im Dienste der anderen	184
Auf sich gestellt leben	185
Die späten Jahre.	186
Freiheit erfahren	186
Im Herbst des Lebens	187
Sinnvoll altern.	187
Endlichkeit in den Blick nehmen – was bleibt wesentlich?	188
Die Vorfahren – ein Ausflug in die Ahnenforschung	188
Inspiration durch Stammbäume und andere Urkunden	189
Über den Namen etwas von den Ahnen erfahren	189
Die Wappenkunde	189

Kapitel 13

Die großen Themen in der Familie und im Leben 191

Der Umgang mit Geheimnissen	191
Über ein Familiengeheimnis schreiben	192
Unter dem Siegel der Verschwiegenheit.	192
Legenden und Mythen in der Familie.	193
Generationenkonflikte darstellen	194
Die Reifezeit von beiden Seiten durchleben	194
Wenn Jung und Alt es anders wollen.	194
Fehden über Generationen hinweg	195
Über die Liebe erzählen	195
Entwicklungsübergänge beschreiben.	197
Den Weg der Selbsterkenntnis abbilden	198
Lebenswelt und Zeitgeschehen einbeziehen	199
Entwicklungen und Ereignisse des Zeitgeschehens	200
Abschied, Übergang und Neuanfang	201
Loszulassen ist eine Kunst	202
»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... «	202

TEIL IV VOM MANUSKRIFT ZUM BUCH UND ZUM LESER..... 205

Kapitel 14 Den Text überarbeiten..... 207

Inventur machen	207
Ergänzen, streichen und ordnen	208
Einen Titel finden und prüfen.	209
Alles richtig geschrieben?	210
Den Stil verfeinern.	210
Füllworte streichen und treffsicher formulieren	211
Aktiv bleiben und nicht zu lang	211
Versprechungen auflösen und Wiederholungen meiden	212
Hilfe suchen und annehmen	212
Rechte und Pflichten beachten	212
Persönlichkeitsrechte schützen	213
Abdruckrechte einholen und Urheber nennen	214

Kapitel 15 Das Manuskript gestalten..... 215

Computerprogramme zum Gestalten	215
Den Buchblock setzen.	216
Das passende Format und die bedruckte Fläche wählen	217
Art, Größe und Ausrichtung der Schrift festlegen.	218
Abbildungen auswählen und vorbereiten	219
Bildmaterial digitalisieren	220
Bilder bearbeiten und einfügen.	220
Den Umschlag gestalten.	221
Ein elektronisches Buch herstellen.	222

Kapitel 16 Das Buch drucken und lesen lassen..... 225

Die Auflage – die Anzahl der Buchexemplare	226
Die Ausstattung – wie das Buch aussieht.	226
Taschenbuch oder fest gebunden.	227
Standardpapier oder Bilderdruck	227
Die Druckdatei – die Vorgaben berücksichtigen	227
Der Verlag – wer das Buch herausgibt	229
Wer die Geschichte(n) lesen darf	230
Die passende Gelegenheit und Form	231
Den Schatz der Erinnerung verschenken	231
Die Buchveröffentlichung mit der Familie feiern.	232
Eine öffentliche Lesung ausrichten	233
Erst nach dem Tod veröffentlichen	234
Mit Kritik und Lob umgehen	235
Jeder hat seine eigene Sicht	235
Anerkennen, was gewürdigt wird	235
An Kommentaren wachsen	236
Das Schreibvermögen weiter ausüben	237

Menschen oder Themen vertiefen	237
Die Perspektive wechseln	237
Stoff für eine fiktive Geschichte	238

**TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL..... 239**

**Kapitel 17
Zehn Tipps für das Verfassen von Familien- und
Lebensgeschichten 241**

Aller Anfang ist leicht	241
Regelmäßig schreiben	242
Jedes Leben ist es wert	242
Den Überblick behalten	242
Es muss nicht wie von Goethe sein	243
Mitstreiter finden und Unterstützung holen	243
Den Geistern der Vergangenheit Einhalt gebieten	243
Mut zur Lücke	243
Bei sich selbst bleiben, es geht um das eigene Leben	244
Ein Ende finden	244

**Kapitel 18
Mehr als zehn Links zu Familiengeschichten 245**

Ahnenforschung betreiben	245
Biografiearbeit zum Umgang mit Sinnfragen und Lebensbrüchen	246
Biografie schreiben	246
Frauenbiografien nachforschen	246
Geschichte nachvollziehen	247
Korrigieren und Lektorieren des Manuskripts	247
Literarisch schreiben	247
Persönlichkeiten nachspüren	248
Selbstverlegen auch für Familiengeschichten	248
Zeitzeugenarbeit verfolgen	248

**Kapitel 19
Zehn Inhalte, die unbedingt hineingehören 251**

Menschen – Begleiter und Begegnungen	251
Orte, die das Leben einrahmen	252
Ereignisse, die in Erinnerung bleiben	252
Bildung und Beruf	252
Zeitgeschehen und Fortschritt	253
Weltbilder und Lebensphilosophien	254
Erfolge und Herausforderungen	254
Gedanken, die alles einordnen	254
Entwicklungen, wie es wurde, wie es ist	255
Gefühle, die berühren	255

Stichwortverzeichnis 257

Den Wert von Erinnerungen erkennen

Die Etappen vom Anfang bis Ende

Was hilft, um gut zu schreiben

Im Rückblick durch verschiedene Erinnerungsfenster schauen

Kapitel 1

Das Abenteuer, das Leben aufs Papier zu bringen

Über das Leben zu schreiben, bedeutet, sich an Vergangenes zu erinnern und die Erinnerungen für sich selbst und andere zu bewahren. Bevor Sie anfangen zu schreiben, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, welchen Wert es für Sie hat, Ihre Erinnerungen festzuhalten. In diesem Kapitel schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, warum Sie familiengeschichtlich und autobiografisch schreiben wollen.

Über die Familie und Ihr Leben zu schreiben, wird ein Abenteuer werden, bei dem Sie verschiedene Etappen durchlaufen. Welche dazugehören, erfahren Sie in diesem Kapitel. Damit Sie flüssig schreiben und Ihren Lesern die Geschichten lebendig erzählen können, öffne ich den Werkzeugkasten fürs familiengeschichtliche und autobiografische Schreiben. Sie erhalten in diesem Kapitel zudem eine Vorstellung davon, welche Themen der Erinnerungsreise Sie ansteuern können, sodass Sie vielleicht schon eine erste Struktur für Ihre Familien- oder Lebensgeschichte erkennen können. In diesem Kapitel tauchen Sie in die Welt des familiengeschichtlichen und autobiografischen Schreibens ein und finden einen Anfang für Ihr Geschichte(n).

Gute Gründe, um darüber zu schreiben

Menschen, die über das eigene Leben schreiben, haben einen guten Grund, warum sie es tun. Im Kern geht es darum, Erinnerungen festzuhalten. Aber es gibt noch weitere Beweggründe, die diesen Wunsch auslösen und begleiten, bis der letzte Satz formuliert und ein Abschlusspunkt gesetzt ist. Wenn Sie sich bewusst sind, warum Sie über Ihre Familie und Ihr Leben schreiben möchten, und wenn Sie im Blick haben, für wen Sie die Geschichten

verfassen, hilft es Ihnen, aus der Fülle von Erinnerungsbildern, Lebenselementen und Familiengeflechten auszuwählen, was Sie aufschreiben.



Jeder Mensch und jede Familie kann Geschichten aus dem Leben erzählen, die so kostbar sind, dass sie an nachfolgende Generationen überliefert werden sollten. Jedes Leben ist einzigartig und damit wert, dass es aufgeschrieben wird.

Warum halten Sie dieses Buch in Ihren Händen? Was war für Sie der ausschlaggebende Grund, sich mit dem Schreiben von Familiengeschichten zu beschäftigen und was ist noch bedeutsam für Sie, wenn Sie Ihre Lebensgeschichten aufzeichnen. Wie Sie erfahren werden, gibt es verschiedene Gründe, sich auf diesen Erinnerungs- und Schreibweg zu begeben, und ich bin sicher, in dem einen oder anderen werden Sie sich wiederfinden.

Erinnerungen bewahren

Wir sind unsere Erinnerungen. Erinnerungen helfen uns, dass wir uns im Leben zurechtfinden. Ohne unsere Erinnerungen müssten wir jeden Tag aufs Neue lernen, wie das Leben funktioniert. Erinnerungen vermitteln uns Identität und damit Orientierung,

- ✓ wer wir sind,
- ✓ wo wir herkommen,
- ✓ wer zu uns gehört,
- ✓ was uns wichtig ist.

Wenn Sie Ihre Erinnerungen aufschreiben, bewahren Sie sich und Ihre Familie davor, vergessen zu werden. Das Verfassen von Lebensgeschichten ist ein Weg, wichtigen Menschen und Begebenheiten ein Andenken zu verschaffen.



Manche Erinnerungen kommen ganz von selbst, wenn sie gebraucht werden. Zum Beispiel, wenn Sie ein Buch in die Hand nehmen und ohne nachzudenken erkennen, welche Buchstaben Sie lesen und zu welchen Worten, mit welchen Bedeutungen sie zusammengesetzt sind.

Andere Erinnerungen müssen erst geweckt werden, indem der Mensch sich damit beschäftigt. So erinnern Sie sich vielleicht nicht mehr genau, wie Ihre Großmutter aussah. Wenn Sie ein Fotoalbum durchblättern, ein Bild von ihr entdecken und betrachten, ruft das weitere Erinnerungen wach. Sie denken an die Lieblingsspeise, die Ihre Oma für Sie gekocht hat, riechen den Milchreis, sehen das Sofa im Wohnzimmer, den Kanarienvogel, spüren, wie Ihre Großmutter Sie in den Arm nahm ... Wenn Sie diese inneren Bilder zu kleinen Geschichten aufschreiben, werden bei dem, der diese Anekdoten liest, ebenfalls Erinnerungen geweckt.

So wie jedes Leben einzigartig ist, sind auch die Erinnerungen individuell. Das liegt daran, dass jeder Mensch eine eigene Perspektive auf die Welt hat und kein Moment genau so ist wie der vorangegangene. Ist das nicht großartig? Das, was Sie soeben erleben, dass Sie mit diesem Buch dasitzen, darin diesen einen Satz lesen, aufblicken, aus dem Fenster schauen,

die Wolken am Himmel sehen, die vorüberziehen, sich bewusst werden, dass alles vergänglich ist und Sie eine Vergangenheit haben, die nur Sie allein in allen einzelnen Facetten kennen – das ist ein einzigartiger Augenblick. Diesen Moment und die Erinnerung daran können nur Sie beschreiben. Jeder andere Mensch, der zum gleichen Zeitpunkt im selben Raum sitzt und vielleicht auch dieses Buch liest, wird über diesen Bruchteil des Lebens anders schreiben als Sie.



Ihre eigene Wahrnehmung zählt. Sie sind der Autor und Sie schreiben aus Ihrer ganz persönlichen Sicht über die Vergangenheit. Ihre Erinnerungen unterscheiden sich vielleicht von den Erinnerungen anderer Menschen, auch wenn Sie von demselben Ereignis erzählen. Es geht um Ihre ganz persönlichen Erinnerungen.

Jetzt ist das vielleicht kein so prägender Moment, dass Sie darüber in Ihrer Autobiografie oder der Familiengeschichte berichten möchten, aber es wird an dieser Stelle deutlich, dass nur Sie authentisch über Ihre bedeutsamen Lebensmomente und Begegnungen schreiben können. Nur Sie können Ihren Erinnerungen dazu verhelfen, so bewahrt zu werden, wie Sie diese wahrgenommen haben, indem Sie sie aufschreiben.

Zeitzeugenarbeit leisten

Wenn Zeitzeugen über historische Ereignisse und Lebensumstände berichten, ist das für nachfolgende Generationen von großer Bedeutung. Denn nur wenn Sie erzählen, wie Sie Vergangenes erlebt haben, können Menschen, die nicht dabei waren, nachempfinden, was diese Zeitspanne auszeichnete.

Zeitzeugenarbeit ist wichtig, wenn Ereignisse weltbewegend und/oder gesellschaftsbeeinflussend sind. Dazu gehören unter anderem:

- ✓ Krieg
- ✓ Flucht
- ✓ Vertreibung
- ✓ Politischer Umsturz
- ✓ Institutionelle Missbrauchsvorfälle
- ✓ Katastrophen



Wen in Ihrer Familie können Sie befragen, der noch den Zweiten Weltkrieg miterlebt hat oder der Nachkriegsgeneration angehört? Was haben Sie selbst erlebt, was eine große Menschengruppe oder gar eine ganze Generation so beeinflusste, dass es sich gravierend auf das nachfolgende Leben auswirkte?

Wenn Sie darstellen, wie Sie oder ein Familienangehöriger diese Zeit erlebten und die Umstände der Epoche beschreiben, gewähren Sie einen Einblick in komplexe Vorkommnisse. Sie stellen mögliche Zusammenhänge aus persönlicher Sicht dar. Dabei können Sie nicht nur als Betroffener, als Opfer oder gar als Täter zu Wort kommen, auch am Rande Beteiligte können zu Zeugen werden.



Zeitzeugenarbeit ist bedeutsam, weil sie das Sprachvermögen stärkt. Sie verleiht stellvertretend auch den Menschen einen Ausdruck, die dazu nicht oder nicht mehr in der Lage sind. Zeitzeugenarbeit eröffnet verschiedene Perspektiven auf die Geschichte.

Wurzeln erkennen und die Familie charakterisieren

Damit der Mensch die eigene Identität spüren kann, ist es wichtig, dass er weiß, woher er stammt. Die Herkunft eines Menschen ist die Basis seines Lebens. Alles, was danach kommt, erwächst aus diesen Wurzeln. Zur Herkunft gehört die Ursprungsfamilie mit Vater, Mutter und Geschwistern. Wenn Sie über all diese Familienmitglieder schreiben, entsteht bereits ein erweitertes Porträt Ihres Lebens, als wenn Sie hauptsächlich über sich selbst erzählen. In Berichten über die Ursprungsfamilie erfährt der Leser, wer Sie in Kindheitstagen prägte.

Der Blick auf die Großeltern, väterlicher- und mütterlicherseits, sowie Verwandte, die in einer Großfamilie mit im Haushalt lebten, vermittelt ein breiteres Abbild. Weitere Facetten, von dem, wie eine Familie lebte, werden deutlich. Sobald Sie über die Grenzen Ihrer Kernfamilie Nachforschungen anstellen und Anekdoten aufzeichnen, können Sie möglicherweise auch Parallelen erkennen – im Lebenslauf, in der Berufswahl, in der gesellschaftlichen Ausrichtung. Sie erkennen Gemeinsamkeiten. Das stärkt die Identität.



Es ist immer wieder spannend zu erfahren, wer alles zur Familie gehört, welche Geschichten auch über die Menschen erzählt werden, die Sie nicht persönlich kennenlernen konnten. Sehr interessant ist es, wenn Sie beim Austausch von Familienanekdoten erfahren, dass es einen Vorfahren gab, mit dem Sie ein spezielles Interesse oder eine besondere Begabung teilen.

Die eigene Familie zu charakterisieren, ist sicher keine einfache Aufgabe. Fehlt einem doch der unvoreingenommene Blick, der notwendig ist, um das Typische eines Kollektivs zu benennen, dem man selbst angehört. Der erste Schritt kann sein, die Familie von außen zu betrachten, um das Charakteristische der Familie herauszukristallisieren. Wie würden Sie sie beschreiben, wenn es nicht die eigene Familie wäre? Betrachten Sie Ihre Familie unter folgenden Gesichtspunkten:

- ✓ Stadt oder Land als Wohnort
- ✓ Bildung und Berufe
- ✓ Aussehen, Körpergröße und -stärke
- ✓ Mundart, Dialekt
- ✓ Glaubens- oder Weltanschauungssystem
- ✓ Verhalten in der Gesellschaft
- ✓ Rituale und Bräuche

Sie werden sehen, sobald Sie die Wurzeln Ihrer Familie und die Gemeinsamkeiten der Angehörigen herausgearbeitet haben, fühlen Sie sich ihr tiefergehender zugehörig. Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft zu spüren, stärkt das Selbstbewusstsein.

Wissen und Erfahrungen weitergeben

Das Erste, was Ihnen vielleicht einfällt, wenn es darum geht, Familiengeschichten zu erzählen, sind die Traditionen, die seit jeher in Ihrer Familie so und nicht anders gelebt werden. Dazu gehören die freudig begangenen Feiern wie Geburtstage, Jahresfeste wie Weihnachten, aber auch Rituale des Abschieds bei Auszug, Trennung oder Beerdigung. Das ist Familienwissen, das überliefert wird und das Zusammenleben schon seit Generationen trägt und stärkt. Ein Netz, das eine Familie miteinander verknüpft.

Auf individueller Ebene sprechen Menschen gern über ein spezielles Wissen, das sie erworben haben und das sie zu einzigartigem Erfolg führte. Firmeninhaber, die ein neues Produkt einführten, das auf dem Markt einschlug, berichten gern über diese Leistung. Prominente, die eine schwere Niederlage überwunden haben, übermitteln ihre Erfahrungen und vermitteln damit Mut, nicht aufzugeben. Fachkenntnisse oder Erfahrungsschätze finden Sie in verschiedenen Lebensbereichen – in der Familie, im Beruf und in der Gesellschaft.



Überlegen Sie in Ruhe, in welchen Lebensbereichen Sie ein besonderes Wissen erworben haben, was anderen Menschen hilfreich sein kann. Von welchen Lebenserfahrungen profitieren Sie noch heute, woran sich andere Menschen in ähnlichen Lebenssituationen orientieren können?

Ihnen fällt spontan nichts ein, was Sie als bedeutend genug einstufen, um darüber zu schreiben? Stöbern Sie gedanklich doch in folgenden Themenfeldern, die in Oskar prämierten Filmen verarbeitet werden und aus denen der Stoff für Bestseller gewebt wird. Wie Sie feststellen werden, spielen diese Themen in jedem Leben eine Rolle und gewinnen gerade als Gegensatzpaare ihre literarische Spannung:

- ✓ Ruhm und Schande
- ✓ Macht und Ohnmacht
- ✓ Armut und Reichtum
- ✓ Gesundheit und Krankheit
- ✓ Glück und Unglück
- ✓ Liebe und Hass
- ✓ Gewinn und Verlust

Jeder sammelt Erfahrungen in einem dieser Bereiche, von denen andere profitieren können.

Aber auch über das Leben in einer anderen Kultur, in fremden Welten oder außergewöhnlichen Umständen zu lesen, ist faszinierend für den, der das nicht kennt. Erste Anhaltspunkte für erzählenswerte Erfahrungen geben folgende Fragen:

- ✓ Wer aus Ihrer Familie reiste viel?
- ✓ Wer lebte eine Zeit lang auf einem anderen Kontinent?
- ✓ Welche Zwangslagen erlebten einzelne Familienmitglieder?
- ✓ Welche Phase Ihrer Vergangenheit hebt sich nachdrücklich vom Rest Ihres gesamten Lebens ab?

Lebensbilanz ziehen

Das Bedürfnis, vergangene Lebensereignisse zu ordnen, dabei zu bewerten, was gut war und was nicht so gut war, taucht im Bewusstsein der Menschen regelmäßig auf. Meistens spüren Menschen diesen Wunsch, wenn Veränderungen anstehen oder Entscheidungen getroffen werden müssen. Dann hilft es, eine Rechnung aufzustellen und herauszuarbeiten, was noch abgegolten werden sollte, damit das Leben als ausgeglichen betrachtet werden kann. Es gibt kein Leben, das nur Erfolge verzeichnet oder Misserfolge aufweist.

Wenn Sie im Rückblick auf Ihre Vergangenheit Bilanz ziehen möchten, kommen Sie auch mit der Sinnfrage in Berührung:

- ✓ Wofür leben Sie?
- ✓ Was ist Ihnen wichtig?
- ✓ Wonach streben Sie?

Aufbauend auf der individuellen Beantwortung, können Sie Ihre Familiengeschichte bilanzieren. Am Anfang kann die Frage stehen, welche Bedeutung Familie heute für Sie hat?

- ✓ In welchen Bereichen erlebten Sie und Ihre Geschwister die Familie unterstützend und bereichernd, in welchen als herausfordernd oder einengend?
- ✓ Welches Erbe (gewinnendes oder beschwerendes) hinterließen die Vorfahren auf familiärer Ebene, was Ihnen und Ihren Nachfahren zugutekommt oder aber was es noch aufzulösen gilt?
- ✓ Was hielt die Familie zusammen, was trennte sie?
- ✓ Wie stellte sich die Familie zu politischen und gesellschaftlichen Fragen, die Ihnen heute wichtig sind?

Menschen, deren Motiv es ist, die Familiengeschichte und das eigene Leben zu bilanzieren, schreiben in erster Linie für sich selbst. Ihr Ziel ist die Selbsterkenntnis. Sie entscheiden erst zu einem späteren Zeitpunkt, wenn sie das Geschriebene mehrfach hinterfragt haben und das Manuskript eingehend bearbeitet wurde, ob das Geschriebene jemandem, und wenn ja wem, zugänglich gemacht werden soll.



Das Anliegen, sein Leben im Rückblick zu ordnen, wird umso stärker, je älter der Mensch wird. Er will erkennen, wie er zu dem geworden ist, wer er gegenwärtig ist. Er möchte seinen Frieden finden, mit dem, was ihm im Leben zuteilwurde und widerfahren ist.

Vergangenheitsbewältigung erarbeiten

In allen Lebensverläufen gibt es Ereignisse, die auch zig Jahre, nachdem sie geschehen sind, ein Kopfschütteln hervorrufen, die Frage nach dem »Warum« auslösen oder als schmerzhaft empfunden werden. Diese Vorkommnisse rücken zwar immer wieder vorübergehend in den Hintergrund, damit der Mensch in seinem Alltag bestehen kann, in ruhigen Stunden jedoch klopfen diese Erinnerungen wieder an. Dann hilft es, sich mit dem Vergangenen noch einmal auseinanderzusetzen. Wenn Sie beim Schreiben auf ungelöste Familienkonflikte stoßen, eröffnet sich ein Raum, Gespräche zu suchen, den Boden für eine Versöhnung vorzubereiten oder auch zwischen verschiedenen Familienangehörigen zu vermitteln, wenn Sie Hintergründe nachfragen und daraus gewonnene Informationen austauschen. Bei Bedarf können Sie sich auch professionell unterstützen lassen durch eine therapeutische oder seelsorgerische Fachkraft.



Ein Kursteilnehmer sagte einmal zu mir: »Wissen Sie ... ich bin hier, weil ich die Gespenster, die nachts an meinem Bett stehen, loswerden möchte.« Im Verlauf des Kurses entspannte er sich zusehends, weil mit jeder Geschichte, die er über sein Leben aufgeschrieben hatte, mehr Distanz zur Vergangenheit entstand und es ihm möglich wurde, seinen Erinnerungen einen festgeschriebenen Raum auf dem Papier zu geben.

Belastende Familien- und Lebensgeschichten aufzuschreiben, kann helfen, sich mit einem Schmerz oder Schicksal auszusöhnen, Verwandten und Lebensbegleitern oder auch dem Leben als solchen zu vergeben. Indem Sie darüber schreiben, schaffen Sie Distanz zu dem Erlebten, können akzeptieren, dass die Vergangenheit nicht geändert werden kann. Das, was Sie beeinflussen können, ist die Perspektive auf das, was geschehen ist, und im Folgenden Ihre Einstellung zu dem Erlebnis.



Schreiben kann helfen, Erinnerungen, die sich wiederkehrend ungewollt ins Bewusstsein drängen, loszulassen, indem Sie sie schreibend verarbeiten. Je regelmäßiger Sie schreiben, desto einfacher wird es für Sie sein, alles zu notieren, was Ihnen im Kopf umhergeht. Wenn Sie sich zudem zunächst den Druck nehmen, dass andere das lesen könnten, und Sie sich darauf einlassen, erst mal nur für sich selbst zu schreiben, werden innere Zweifel und Vorbehalte Sie weniger blockieren.

Was alles zum (auto)biografischen Schreiben dazugehört

Wenn Sie eine Reise vorhaben, werden Sie verschiedene Vorbereitungen treffen. Sie werden das Ziel aussuchen und eine Unterkunft buchen, den Weg dorthin planen, Sehenswürdigkeiten auswählen und so weiter. Über das Leben zu schreiben, bedeutet eine

Zeitreise anzutreten, eine Reise in die Vergangenheit, in Ihre Vergangenheit. Sie werden verschiedene Phasen durchlaufen, eine spannender als die andere. Ihr Schreibvorhaben entwickelt und verändert sich und nimmt schließlich eine Form an, eine ganz eigene Form, einzigartig wie Ihr Leben und das Ihrer Familie selbst. Wenn Sie auf Ihre Familie zurückblicken und über sie schreiben, wenn Sie Lebensinhalte zusammentragen und Lebenslaufbahnen skizzieren, beeinflussen Sie Ihr Erinnerungsvermögen. Denn Ihnen werden beim Schreiben Ereignisse gegenwärtig werden, die Sie schon vergessen glaubten und Sie werden über Geschehnisse, die Sie beschreiben, an weitere Erinnerungen gelangen, die darunterliegen. Das heißt, das Schreiben über das Leben ist so lebendig wie das Leben selbst. Die meisten Etappen, die in den folgenden Abschnitten aufgeführt werden, werden Sie mehrmals durchlaufen:

- ✓ **Erinnern und sammeln:** Ihre familiengeschichtliche Expedition fängt mit einer allerersten Erinnerung an. Im nächsten Schritt werden Sie weitere Erinnerungen wachrufen, vertiefen und alles sammeln, was bedeutungsvoll in Ihrem Leben ist. Dazu werden Sie sich zurücklehnen und in Ihrem Inneren nochmals erleben, was Ihr Leben ausmachte, in das Andenken an wichtige Lebensbegleiter eintauchen, Stationen und Entscheidungen überdenken und vielleicht auch über erste Vergangenheitssteine stolpern. Das alles, die angenehmen Tage und auch die schwierigen Situationen, sind Wegweiser auf Ihrem Erinnerungsweg. Manches wird Ihnen spontan in den Sinn kommen, anderes werden Sie nachfragen, bei Menschen, die Ihr Leben geteilt haben. Daten und Fakten werden Sie nachforschen und zusammentragen (blättern Sie in den Kapiteln 4 und 5, um einen Überblick zu erhalten, wie viele verschiedene Lebensinhalte in Ihren Erinnerungen verarbeitet werden können).
- ✓ **Durchleben, fühlen und nachdenken:** Sie werden lächeln, Sie werden nachträglich die Stirn runzeln, Sie werden staunen und dankbar sein, Sie werden Melancholie und Traurigkeit durchleben, mittendrin Freude empfinden und Zweifel spüren und vieles mehr. Die Lebensreise durchquert Täler, überwindet Anhöhen und Berge, verläuft im Sonnenschein und im Regen, es gibt Phasen voller Glück und auch Krisenzeiten, Ruhe und Bewegung. Alles gehört dazu. Wenn Sie die ersten Erinnerungsmomente durchlaufen haben, werden Sie auch nachdenklich werden, Geschehnisse im Nachhinein für sich verarbeiten, einordnen und manches auch loslassen wollen. Nicht alles muss in eine Familien- oder Lebensgeschichte hinein. Aus der Distanz zum Erlebten können Sie auswählen, was Sie festhalten und bewahren möchten, und auch was Sie vergessen oder für sich in Ihrem Inneren verwahren wollen.
- ✓ **Schreiben und strukturieren:** Wenn es daran geht, die Geschichten schreibend zu erzählen, hilft eine klare Struktur. Ein Lebensverlauf entwickelt sich, diese Entwicklung gilt es aufzuzeigen und anhand von Beispielen wiederzugeben. Vielleicht haben Sie schon eine Chronologie von Ereignissen im Blick, die Sie auf jeden Fall abbilden möchten und mit ergänzenden Beschreibungen auffüllen wollen. Ebenso kann es sein, dass Sie häufig der Menschen gedenken, mit denen Sie Ihr Leben geteilt haben und die Ihnen besonders wichtig sind. Oder Sie haben Ihre Kindheit in einer anderen Region verlebt als Ihre Erwachsenenzeit, vielleicht haben Sie auch zeitweise in einem anderen Land gelebt. Menschen, Ereignisse und Orte sind Marksteine für eine grundlegende Struktur Ihrer Geschichte, die Sie mit weiteren Inhalten verdichten können.

Anfangs werden Sie das, was Sie erinnern, erst mal runterschreiben, am besten so, wie Sie es jemand erzählen würden. Andere Beschreibungen müssen Sie jedoch in Stichpunkten vorbereiten, Fotos oder Dokumente sichten, um das Erlebte genauer skizzieren zu können, Verwandte aufsuchen, um Einzelheiten nachzufragen. Manche Texte brauchen auch Zeit, um zu ruhen, damit Sie noch mal über alles nachdenken können. Andere Texte müssen mehrmals angegangen werden, weil sie im ersten Anlauf nicht gelingen wollen, da gegebenenfalls ein roter Faden fehlt oder es um etwas anderes ging, als Sie vordergründig erinnerten. Wichtig ist, dass Sie ins Schreiben kommen, auch dann, wenn manche Erinnerungen sich nicht gleich in einen fließenden Text formulieren lassen wollen.

- ✓ **Überarbeiten und in Form bringen:** Vergewärtigen Sie sich stets, dass auch berühmte Schriftsteller ihre Manuskripte mehrfach überarbeiten, bevor die Geschichte in eine endgültige Fassung übergeht. Zum Überarbeiten gehört neben einer korrekten Schreibweise, einem eigenen und lesbaren Stil auch, den Inhalt zu bearbeiten, zu ergänzen, wo wichtige Informationen fehlen, zu streichen, wo Wiederholungen vorkommen, Überschriften zu vereinheitlichen und vieles mehr. Wenn Sie aus Ihrer Geschichte ein Buch machen wollen, müssen Sie den Text in Buchseiten gestalten, Bilder einbauen, einen Buchumschlag entwerfen.
- ✓ **Veröffentlichen und lesen lassen:** Sie stehen jetzt noch am Anfang und haben nur eine leise Ahnung, wie es sich anfühlen könnte, wenn Sie Ihre Familiengeschichte fertig geschrieben, gedruckt als Buch in den Händen halten oder als E-Book formatiert auf dem Bildschirm sehen. Dieser Moment wird kommen, wenn Sie das Abenteuer Ihrer Erinnerungsreise schreibend abgeschlossen haben. Egal ob Sie nur für sich, für einige ausgewählte Menschen oder einen großen Verwandtenkreis geschrieben haben, der Augenblick, in dem das Werk fertig ist, ist ein sehr emotionaler. Ich freue mich immer sehr, wenn ein Buch gedruckt vor mir liegt und einen besonderen Platz in meinem Regal einnimmt. Sie werden sich freuen, wenn Sie es Ihren Lesern überreichen können und werden sicher sehr gespannt sein, welche Rückmeldungen Sie erhalten.

Die Kunst des Schreibens lernen

Vieles, was dazugehört, um einen guten Text zu schreiben, können Sie lernen. Stift und Papier sind die Grundausstattung, um jetzt mit dem Schreiben zu beginnen. Die Freude dieser Zunft, die sich einstellt, wenn Satz für Satz auf das anfangs noch leere Papier fließt, stellt sich unmittelbar ein. Die Neugier, zu erfahren, was alles an Erinnerungen in Ihnen steckt, was sich ausdrücken möchte, indem Sie Ihr Buch schreiben, feuert Ihr Schreiben weiter an. Schreiben birgt in sich eine ungeheure Kraft und Sie werden das sehr bald für sich spüren.

Neben dem handwerklichen Schreibwerkzeug erleichtern Ihnen eine Anzahl von Materialien den Schreiballtag – vom Computer bis zum Wörterbuch (was alles dazugehört, erfahren Sie in Kapitel 9). Sie werden Schritt für Schritt in die Welt des Schreibens eintauchen. Mit einem Schreibplan und verschiedenartigen Impulsen werden Sie sich regelmäßig Ihrem Schreibprojekt widmen und Tag für Tag gesellen sich neue Zeilen zu Ihrem Text, von Woche zu Woche wächst die Seitenzahl, Kapitel für Kapitel füllen Ihr künftiges Buch.



Lassen Sie sich überraschen, was alles in Ihnen steckt! In jedem Mensch steckt die Fähigkeit, sich auszudrücken und in jedem Mensch steckt auch ein Künstler. Wenn Sie Ihre Erinnerungen aufschreiben und zu einer Geschichte verarbeiten, sind Sie schöpferisch tätig. Sie erschaffen Ihre Lebensgeschichte auf dem Papier, damit andere sie lesen können.

Jedes Genre hat seine eigenen Merkmale. Als Autobiograf, Biograf oder Verfasser einer Familiengeschichte erzählen Sie etwas, was tatsächlich geschehen ist und somit werden Sie sich inhaltlich an die Wahrheit halten. Damit zählen autobiografische Bücher zu den Sachbüchern. Ob die Geschichte eines einzelnen Menschen erzählt wird oder die einer Familie im Mittelpunkt steht, spielt dabei keine Rolle. Sie erzählen nach bestem Wissen und Gewissen, was Sie erinnern, was Sie erlebt haben und für wichtig erachten und vor allem über etwas, worin Sie sich gut auskennen: Ihr Leben und das Ihrer Familie. Vielleicht denken Sie jetzt, das klingt aber trocken – ein Sachbuch ... Ein bisschen literarisch darf es daher sein, ohne frei Erfundenes hinzudichten. Am ehesten trifft es daher, von einem erzählenden Sachbuch zu sprechen, das sich an die Wahrheit hält und gleichsam unterhaltsam zu lesen ist.

Damit das gelingt, können Sie sich einzelne literarische Elemente aus dem Romanggenre leihen, um Ihre Geschichten spannend zu gestalten. Wählen können Sie zum Beispiel, aus welcher Perspektive Sie auf Vergangenes schauen, aus der eigenen emotional beteiligten Sicht oder distanzierter mit einem Blick von außen. Damit in der Vergangenheit bleibt, was in der Vergangenheit war, schreiben Sie hauptsächlich in der Vergangenheitsform. Spielformen, wie Sie für den Leser verständlich und doch außergewöhnlich die Erzählweise abwechseln können, werden Sie gern ausprobieren, wenn Sie sich eingeschrieben haben. An verschiedenen literarischen Mitteln – vom gekonnt formulierten Textanfang, der in die Geschichte hineinzieht, über Erzählformen, die den Text lebendig machen, bis hin zu Kniffen, die Spannung erzeugen – können Sie sich üben und Ihr Schreibvermögen mit jedem neuen Text verfeinern (Einzelheiten zu allen Mitteln finden Sie in Kapitel 11).

Alle Erlebenswelten erfassen

Das Leben ist vielschichtig. Das Erleben ebenso. Je nachdem aus welcher Perspektive Sie auf Ihr Leben schauen, verändern sich auch die An- und Einsichten, die sich Ihnen bieten. Es ist ein wenig so, als würden Sie aus Ihrem Lebenshaus heraus durch verschiedene Fenster auf die Welt blicken, sich durch verschiedene Türen in unterschiedliche Lebensbereiche begeben. Alles ist gleichsam vorhanden, aber nur das, auf das Sie sich in der jeweiligen Erzählung konzentrieren, wird für den Leser erfahrbar. Je mehr Erlebenswelten Sie in Ihre Beschreibungen miteinbeziehen, desto umfassender wird das Bild, das beim Leser entstehen kann – über Sie, über einen besonderen Menschen, über Ihre Familie.

Vom Kind bis zum hohen Alter

Die verschiedenen Lebensalter bieten sehr unterschiedliche Stoffe, die Sie heranziehen können, um sich zu erinnern und darüber zu schreiben. Sie nehmen als Kind die Welt auf eine andere Weise wahr als ein erwachsener Mensch. In der Kindheit konzentriert sich alles auf

das Familienleben, die Kernfamilie und die nähere Umgebung. Sie werden sich gern an die Spiele und die Plätze in Ihrer Kindheit erinnern. Als Jugendlicher nehmen die Gleichaltrigen eine wichtige Rolle ein – Freundschaften sind daher ein zentrales Thema in dieser Lebensphase und natürlich die Schule oder die erste Liebe.

Das Erwachsenenleben ist eine vielschichtige Lebensphase und Sie werden dankbar sein, wenn Sie anhand der Themenvorschläge die Jahre, die Sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig forderten, in den Blick nehmen können. Als junger Erwachsener beginnen Sie auf eigenen Füßen zu stehen, Ihre eigene Welt zu gestalten, eine Familie zu gründen – Sie gehen Ihren Weg, treffen Entscheidungen. Viele Lebensbereiche entwickeln sich gleichzeitig und beeinflussen sich gegenseitig: Ausbildung, Beruf, Familienleben, soziales Miteinander, persönliche Interessen und vieles mehr. In den mittleren Erwachsenenjahren gewinnen Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung Einfluss auf die Lebensgestaltung und im Alter angeht noch einmal neu die Frage, wer und was wirklich wichtig im Leben sind.

Lebensthemen und Lebensalltag

In der Familie leben Themen und Gepflogenheiten, die manchmal über Generationen hinweg das Leben der Familienmitglieder bestimmen, wie die wirtschaftliche Situation oder Berufsangehörigkeit. Ob ein Mensch auf dem Land aufwächst, die Familie seit Generationen als Bauern ihren Broterwerb verdient, wird das Leben anders beeinflussen, als wenn ein Mensch in der Stadt groß wird und zum Beispiel in der Nachfolge einer Beamtin in die Fußstapfen der Mutter eintritt. Konflikte zwischen Familienzweigen können sich über Generationen halten und das Zusammenleben prägen, ebenso der familieneigene Umgang mit außergewöhnlichen Ereignissen, die Pflege von Traditionen und an welcher Weltanschauung sich Ihre Familie orientiert.



Gefühle sind in jedem Lebensalter ein Zugang zu wichtigen Lebensthemen. Zum Beispiel ist die Liebe in jeder Hinsicht ein großes Thema, so groß, dass es die Welt des Einzelnen immer wieder aus den Angeln zu heben vermag. Blicken Sie daher auch auf dieses Gefühl in Ihrem Leben – von der kindlichen Liebe über die romantische Liebe bis hin zur Liebe zur Natur oder anderen wundervollen Facetten des weltlichen Daseins.

Über das Familienleben hinaus sind Sie integriert in das Weltgeschehen, in die Zeitgeschichte. Das, was in der Welt geschieht, prägt ganze Generationen in der Lebensgestaltung. Wie Ihre Familie den Krieg, die Nachkriegszeit erlebte, wie Hunger und Not den Lebensalltag bestimmten, welchen Einfluss das Wirtschaftswunder auf den finanziellen Wohlstand hatte und welche Möglichkeiten sich aufzeigten, das eigene Leben zu gestalten, ist ein bedeutendes Thema für Ihre Lebens- und Familiengeschichte.

Innen- und Außenwelten

Stellen Sie sich Ihre Erlebniswelten wie verschiedene Sphären vor, die Sie umgeben. Sie selbst sind der Kern. Ihr inneres Erleben, das, was Sie fühlen und denken, ist eine Erfahrungswelt, Ihre ganz persönliche Erlebniswelt. Nur Sie allein können in Ihr Inneres hineinschauen. Vielleicht gewahren Sie Menschen, die Ihnen nahestehen, hin und wieder einen

Einblick in diese ganz vertrauliche Welt und vielleicht erhielten Sie hin und wieder einen Einblick in die Innenwelt von den Menschen, über die Sie schreiben möchten.

In einer Familiengeschichte können Sie die Einsichten in das Innere eines Menschen veranschaulichen, wenn Sie zum Beispiel Gespräche nacherzählen. Sie können einen Dialog zwischen Mutter und Vater wiedergeben, den Sie als Kind mitbekommen haben, in dem die Mutter über ihre Gefühle spricht oder der Vater erklärt, warum ihm etwas wichtig ist. Sie können auch Briefwechsel heranziehen, um nachzuvollziehen, welche Beweggründe die Menschen äußerten, um Verhalten oder Entscheidungen zu erklären.

Die innere Erfahrungswelt ist eingebettet in die schützende Lebenswelt der Kernfamilie. Im Erleben eines Familienalltags, im täglichen Teilen von Freud und Leid, wächst ein Familienwesen. Nicht alles, was in der Familie gesprochen oder zu Hause gelebt wird, wird nach außen getragen. Der Satz »Das bleibt in der Familie, darüber spricht man nicht«, ist sicher manch einem bekannt.

Um diese Sphäre herum schließt sich der Kreis der weiteren Familie, der Freunde, der Bekannten, der Kollegen, der Mitbewohner Ihrer Stadt, Ihres Landes und schließlich um alle Sphären herum die ganze Welt. Je weiter nach außen Ihre Beschreibungen reichen, desto allgemeiner werden sie, je tiefer Sie in die Innenwelten der Menschen hineinspüren, desto einzigartiger wird Ihre erzählte Geschichte. Im Außen spiegelt sich die Zeitgeschichte wider, Massenphänomene und Moderscheinungen. In den inneren Kreisen ist Raum für Gefühle, Gedanken und Kommentare.

Es gibt Lebensgeschichten, die handeln hauptsächlich vom Innenleben der erzählenden Personen. Dann gibt es andere, die sich auf die Außenwelt konzentrieren, auf das, was jemand erlebte, wichtige Ereignisse, ohne dabei genauer zu beschreiben, wie der Erzähler oder die darin beschriebenen Personen es erlebten. Wieder andere setzen den Schwerpunkt darauf, die historischen Begebenheiten zu durchleuchten, die das Leben der Familie begleiteten.

Je mehr Lebenswelten Sie in Ihren Erzählungen berücksichtigen, sowohl Innen- als auch Außenwelten, desto vorstellbarer wird Ihre Geschichte für den Leser. Es ist ein wenig so, als würden Sie aus den unterschiedlichen Blickwinkeln und Ansichten auf verschiedene Lebensbereiche ein Gesamtbild entstehen lassen: eine facettenreiche und einzigartige Darstellung der Geschichte Ihrer Familie oder Ihres eigenen Lebens.