

Was ist eigentlich ...

Der Blick zurück kann mehr sein als sentimentale Erinnerung – eine spannende Entdeckungsreise auf den Spuren der eigenen Persönlichkeit



... AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN?

Wer seine Memoiren verfasst, tut dies normalerweise für seine Enkel oder ist prominent. Auf Ingrid Mages trifft beides nicht zu – aber sie tut es trotzdem. Weil sie Spaß daran hat, weil sie neugierig ist und weil sie schon seit dem Literaturstudium davon träumt, ihrer Lebensgeschichte eine literarische Form zu geben – so wie es ihr Idol, die französische Intellektuelle Simone de Beauvoir, getan hat. Angepackt hat die 47-Jährige das Projekt vor zwei Jahren. „Ich konnte Knackpunkte in meinem Leben schon immer am besten reflektieren, indem ich sie aufgeschrieben habe“, erzählt Ingrid Mages. Zwi-

schen dem Füllen von Tagebuchseiten und dem Verfassen einer Autobiografie besteht allerdings ein wesentlicher Unterschied: „Geht es um die bisherige Lebensgeschichte, schreibt man ja nicht spontan über den aktuellen Moment, sondern rückblickend, mit Distanz zu den Ereignissen“, erklärt Mages. „Deshalb geht man viel überlegter zu Werke.“ Unterstützung fand sie bei der Hamburger Biografie-Beraterin Dr. Margit Inka Postrach. Die 47-jährige Kulturwissenschaftlerin, die auch eine Ausbildung als Coach und Gestalttherapeutin absolviert hat, hilft seit drei Jahren Menschen dabei, ihr Leben zu Papier zu bringen. Die Form der

Zusammenarbeit richtet sich nach den Wünschen ihrer Kunden: Einige möchten nur eine Beratung zu Struktur und Stil, andere schicken der Hamburgerin regelmäßig ihre Texte zum Lektorat oder erzählen persönlich in langen Gesprächen aus ihrem Leben – und lassen ihre Berichte dann von der Profibioграфin niederschreiben.

SPUREN HINTERLASSEN UND SICH SELBST AUF DIE SPUR KOMMEN

Die Motive ihrer Kunden sind dabei so unterschiedlich wie deren Lebensläufe. Da gibt es die Unternehmerrgattin und Stiftungsgründerin, die ihr Lebenswerk würdig dargestellt wissen will. Die Frau mittleren Alters, die über ihr Leben in einer Dreiecksbeziehung reflektieren möchte. Oder auch die 78-jährige Großmutter von der Insel Norderney, die die Biografieberatung von ihren Kindern zum Geburtstag geschenkt bekam.

Viele von Postrachs Kunden treibt der Wunsch, Spuren zu hinterlassen und „in Erinnerung zu bleiben“. Doch immer geht es beim Schreiben einer Biografie auch darum, sich selbst auf die Spur zu kommen. Die Rückschau auf das eigene Leben, das man so gut zu kennen glaubt, hält so manche Überraschung bereit. Denn oft erschließen sich erst mit zeitlichem Abstand bestimmte Themen und Motive, die im Grunde schon das ganze Leben prägen, dem Schreiber bislang aber nicht bewusst gewesen sind. Ob unterschwellige Eifersuchtskonflikte mit der Schwester, überspielte Einsamkeitsgefühle oder Beziehungsmuster, die eine Partnerschaft von vornherein zum Scheitern verurteilen: Haben Biografieautoren die Stationen ihres Lebens schwarz auf weiß und gebündelt vor sich liegen, werden die Zusammenhänge plötzlich ganz deutlich.

DAS LEBEN BEGREIFEN KANN MAN NUR RÜCKWÄRTS

„Leben kann man nur vorwärts, das Leben begreifen nur rückwärts“, beschrieb schon der dänische Philosoph Søren Kierkegaard die Funktion der Erinnerung und des autobiografischen Gedächtnisses. Laut Postrach bewirke die veränderte Perspektive und das intensive Erinnern bei vielen Menschen, sich von einem Selbstbild zu lösen, das der Realität widerspricht. Wie etwa eine Frau, der beim Lesen ihrer selbst verfassten Kapitel plötzlich klar wurde, dass

Chefredakteurin	Bettina Wünderich
Stellvertretender Chefredakteur	Peter Hummel
Art Direction	Karin Höpfner
Textchefin	Gabriele Gutmair
Geschäftsführende Redakteurin	Silvia Petersen
Chefvom Dienst	Daniel Kopp
Leitende Redakteure	Dorothee Röhrig, Jan Schlieter
Redaktion	Katharina von Freyburg (wohlfühlen, reise), Mila Hanke (mehr wissen, mich verstehen), Janis Voss (neues erfahren, miteinander leben), Jennifer Köllen (Prakt.)
Schlussredaktion	Andrea Ribeaucourt (frei), Beate Kirchner (frei)
Bildredaktion	Jörg Fokuhl, Anne Grobler, Barbara Schöning (Ass.)
Grafik	Jule Grimm
Redaktionstechnik	Thomas Saible (frei)
Assistentin der Chefredaktion	Sonja Hoffmann
Leserservice	Natascha Hieber
Mitarbeiter dieser Ausgabe	Maria Adam Fernandes, Friederike Baus, Barbara Dezasse, Claudia Lieb, Tobias Lehmann, Verena Richter
emotion.de	Stefanie Mixa, Marie Biedermann (Volontärin), Valerie Dietrich (Prakt.)
Verlagsgeschäftsleitung	Dr. Volker Breid
Verlags- und Anzeigenleitung	Dr. Katarzyna Mol
Anzeigendisposition	Christiane Schulzke, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Marketingleitung	Nicola Krämer
Vertriebsleitung	Torsten König, DPV Deutscher Pressevertrieb
Herstellung	Carl-Heinz Braun
Repro Redaktion	Peter Becker GmbH, Medienproduktionen, Delpstraße 15, 97084 Würzburg
Druck / Repro Anzeigen	MOHN Media, Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161 M, 33311 Gütersloh
Geschäftsführung	Dr. Volker Breid, Matthias Mahler
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt	Bettina Wünderich, Weihenstephaner Str. 7, 81673 München
Verantwortlich für Anzeigen	Dr. Katarzyna Mol
Bankverbindung	Deutsche Bank Hamburg, BLZ 200 700 00, Konto-Nr. 0305839

emotion kann im Abonnement über jede Buchhandlung oder beim Verlag bestellt werden. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Abonnement- und Einzelheftbestellung
Bestellung
Abonnement Deutschland
(Jahresabonnement: 45,60 Euro)
DPV Direct, emotion-Kundenservice, 20080 Hamburg,
Telefon: 0 18 05 / 8 61 80 00 (14 Cent / Min.)*
E-Mail: emotion-service@guj.de
24-St.-Online-Kundenservice: www.Meinabo.de/Service

Kundenservice allgemein (persönlich erreichbar)
Mo. – Fr. 7.30 – 20 Uhr, Sa. 9 – 17 Uhr
Telefon: 0 18 05 / 8 61 80 01 (14 Cent / Min.)*
Telefax: 0 18 05 / 8 61 80 02 (14 Cent / Min.)*
E-Mail: abo-service@guj.de

Abonnement Österreich
emotion-Abonnentenservice, Postfach 5, A-6960 Wolfurt
Telefon: 08 20/00 10 85, Telefax: 08 20/00 10 86
E-Mail: Emotion@abo-service.at

Abonnement Schweiz und übriges Ausland
emotion-Leserservice, Postfach,
CH-6002 Luzern, Telefon: 00 41/3 29 22 11,
Telefax: 00 41/3 29 22 04
E-Mail: Emotion@leserservice.ch

* Gilt für Gespräche aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Bei Leserbriefen behält sich die Redaktion das Recht auf Kürzung vor. Die Redaktion ist nicht für den Inhalt im Heft veröffentlichter Internetadressen verantwortlich. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr.

© copyright 2008 für alle Beiträge bei G+J Emotion Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Die auf § 49 UrhG gestützte Übernahme von Artikeln in gewerbliche Pressespiegel bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Lesezirkel dürfen emotion nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlags führen. Der Export der Zeitschrift emotion und ihr Vertrieb sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags statthaft. emotion erscheint monatlich.

Teilen dieser Auflage liegen Prospekte folgender Firmen bei:
TUI Deutschland GmbH, Hannover

Leserfragen bitte an leserbriefe@emotion.de oder per Brief / Fax an die Redaktion





sie nicht nur, wie sie sich selbst eingeschätzt hatte, ab und zu bei Freunden über den Job oder den Partner jammerte. Sondern im Grunde schon jahrzehntelang in allen Bereichen ihres Lebens eine Opferrolle angenommen hatte – um selbst keine Verantwortung übernehmen zu müssen.

Ob derlei Selbsterkenntnis gelingt, hängt nach Postrachs Erfahrung von der Offenheit ab, mit der man seine Autobiografie angeht. Aber auch die detaillierte Beschreibung einer Erinnerung bewirkt mitunter schon eine Neubewertung des Ereignisses; Techniken wie Perspektivwechsel – ein Ereignis aus der Sicht einer anderen Person zu beschreiben – verstärken diesen Effekt noch weiter.

So spannend und erkenntnisreich das Biografieprojekt auch sein kann: Viele Menschen überkommt beim Gedanken daran eine gewisse Beklemmung. Schließlich ist ein Rückblick immer auch eine Bilanz. Die Frage, was ein gelungenes Leben ausmacht – und ob man denn ein solches bisher geführt hat – schwebt stets im Hintergrund. Gerade den Krisen und dem Scheitern kommt laut Postrach jedoch eine wichtige Rolle zu. Nicht selten gewinnen ihre Kunden gerade den bitteren Momenten ihres Lebens im Nachhinein etwas Positives ab. „Das autobiografische Schreiben kann durchaus auch heilende Wirkung haben, fast wie bei einer Psychotherapie.“

Margit Inka Postrach bekommt demnächst ein weiteres „Textpaket“ von Ingrid Mages zugeschickt. Wenn die Biografin es redigiert hat, wird das erste Drittel ihrer Vergangenheit erzählt sein – ein erster Meilenstein auf dem Weg zum Ziel: dem großen Lebensbuch der Ingrid Mages. *Olaf Tarmas*

SIE SPIELEN MIT DEM GEDANKEN, SELBST EINE BIOGRAFIE ZU SCHREIBEN?

Auf www.biographie-schreiblust.de können Sie sich über die Angebote von Inka Postrach informieren.

Das Biografiezentrum (www.biografiezentrum.de) unterstützt sie nicht nur beim Schreiben einer Biografie, sondern auch bei der Umsetzung einer Familienchronik, eines biografischen Hörbuchs oder einer Firmengeschichte. Auf der Internetseite können Sie auch bundesweit nach Biografen in ihrer Nähe suchen.

 *Buchtipps finden Sie auf Seite xxx*

WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

10 TIPPS FÜR DAS AUTOBIOGRAFISCHE SCHREIBEN

- 1 KLÄREN SIE IHRE MOTIVATION** Warum und für wen will ich meine Lebensgeschichte festhalten? Für mich selbst, meine Familie, eine breitere Öffentlichkeit?
- 2 MUT ZUR LÜCKE** Gehen Sie nicht strikt chronologisch vor. Versuchen Sie, wesentliche Themen und Motive Ihres Lebens ausfindig zu machen und sich dann auf diese „roten Fäden“ zu konzentrieren.
- 3 KEINE ZU HOHEN ERWARTUNGEN** Es geht nicht um den Literaturnobelpreis, sondern darum, einen eigenen Erzählstil zu finden. Lesen Sie dafür am besten sich selbst oder einer anderen vertrauten Person das Geschriebene ab und zu laut vor.
- 4 KINO IM KOPF** Gehen Sie szenisch vor, beschreiben Sie also ein Erlebnis mit allen Sinneseindrücken und Gefühlen, so detailliert wie möglich.
- 5 BESCHREIBEN STATT BEWERTEN** Auch wenn Sie eine starke Meinung zu bestimmten Personen oder Ereignissen haben: Die genaue Beschreibung der Umstände ist erkenntnisreicher als ein Urteil.
- 6 NEHMEN SIE SICH ZEIT** Treffen Sie regelmäßig eine „Schreibverabredung“ mit sich selbst – und sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.
- 7 CHAOS-TOLERANZ** Versuchen Sie nicht, von Anfang an Struktur und Stimmigkeit in Ihr Material zu bringen. Räumen Sie auch den Brüchen und Widersprüchen in Ihrer Lebensgeschichte Raum ein.
- 8 ÜBEN SIE PERSPEKTIVENWECHSEL** Schreiben Sie zum Beispiel eines Ihrer Erlebnisse aus der Perspektive einer anderen Person auf oder erzählen Sie von sich selbst in der dritten Person.
- 9 BRINGEN SIE ZEITGEIST IN IHRE GESCHICHTE** Erzählen Sie etwa öffentliche oder historische Ereignisse aus Ihrer persönlichen Perspektive. Wo und wie haben Sie beispielsweise den Mauerfall 1989 oder den 11. September 2001 erlebt?
- 10 RECHERCHIEREN SIE KREATIV** Tagebuchaufzeichnungen, alte Fotos oder auch Mix-Tapes sind wahre Katapulte in Ihre Vergangenheit.