

## Biografisches Schreiben

# Die heilende Kraft des Wortes

**„Schreiben heißt, sich selber lesen“** erkannte schon der Schriftsteller Max Frisch. Viele Menschen haben den Impuls, über sich selbst zu schreiben: Die einen, weil sie ihre Lebensgeschichte ihren Kindern und Enkelkindern hinterlassen möchten, andere wollen ihre Erinnerungen veröffentlichen. Und manche schreiben biografisch, um die Vergangenheit zu verarbeiten und Kontakt zu ihrem Inneren aufzunehmen.

Den eigenen Lebensweg in Worte zu fassen ist eine Möglichkeit, einen völlig neuen Zugang zum Schreiben und zu sich selbst zu finden. Denjenigen, die bisher nur wenig geschrieben haben, kann es helfen, sich aus alten Ängsten der schulischen und kulturspezifischen Konditionierungen zu lösen. Für diejenigen, die beruflich viel schreiben, kann es die Brücke bilden zwischen dem gewohnten beruflichen Jargon und einer wirklich eigenen Sprache. Kreatives Schreiben hat auch eine spirituelle Dimension, die meist unausgesprochen bleibt. Hier ist nicht der äußere Erfolg wichtig, sondern der Umgang mit der eigenen Kreativität und die Verbindung mit der Weisheit der inneren Stimme – was dazu führen kann, den eigenen Lebenssinn oder das Lebensziel neu zu definieren oder es erstmalig wirklich zu benennen.

*„Machen Sie das Schreiben zu Ihrer Praxis“, sagte der Zen-Lehrer Dainin Katagari Roshi zu seiner Schülerin. „Wenn Sie sich ganz dem Schreiben widmen, wird es Sie so weit tragen wie das Zen“. Eine andere Schülerin fragte derselbe Roshi: „Wieso meditierst du eigentlich? Warum lässt du nicht das Schreiben diese Funktion übernehmen? Wenn du dich dem Schreiben ernsthaft widmest, dann wird es dich überallhin führen.“*

### Der kreative Prozess

Es gibt im Schreiben verschiedene Phasen des Schöpferisch-Seins. Auch wenn das Schreiben ein Lauschen nach innen ist, braucht es Vorbereitung. Auf der äußeren Ebene benötige ich einen Schreibplatz und -material, und wenn ich über bestimmte Themen schreiben möchte, ist die Beschäftigung mit dem entsprechenden Thema, das Lesen, Erforschen, Erkunden, Materialsammeln dazu erforderlich.

Nach dieser vorbereitenden Phase kommt vielfach eine Zeit, für die es nicht so leicht ist, in unserem tatendurstigen Umfeld Verständnis aufzubringen: die Phase der Inkubation. Es ist ein Vorgang des Brütens, des Schwangerseins. Von außen sehen Schreibende in dieser Phase wie Faulpelze hinter dem Ofen aus. Man tut scheinbar nichts, und doch wird gearbeitet. Es bildet sich innen etwas heraus, aus dem Formlosen wächst langsam die Form.

Und wenn dann die Zeit reif ist, kann sich langsam die Inspiration, die sich während des Brütens entwickelt hat, nach außen hin entfalten. Plötzliche Einfälle überschütten uns. Es ist die Zeit, in der die erste Textfassung in rohen Zügen aufgezeichnet wird.

Dem folgt die Ausarbeitung. Schicht für Schicht werden der Text, die Ideen, die Gedanken vertieft. Geben Sie sich die Freiheit, das aufzuschreiben, was auftaucht. Heißen Sie alles, was kommt, willkommen. Hören Sie auf den Moment, diesen einen wunderbaren, einzigartigen Augenblick. Vergessen Sie wieder und wieder alles, was Sie über Richtig und Falsch gelernt haben, und überlassen Sie sich Schritt für Schritt der Führung der inneren Schreiberin, des inneren Schreibers.

### **„Es“ schreibt**

Ohne Zielvorstellung, ohne Erwartung können Sie sich dem Schreiben hingeben. Wer es zulassen kann, wird erleben, dass Schreiben ein eigendynamischer Prozess ist – denn wir wissen am Anfang nicht, was am Ende dabei herauskommt. Viele Romanautoren berichten, wie ihre Figuren im Laufe des Schreibens ein Eigenleben entwickeln, dem sie nur noch demütig folgen können.

Das kreative Schreiben ist keine Frage der „Verbesserung“ des Schreibstils, sondern es geht vielmehr um Entwicklung und Entfaltung. Daraus kann freies Schreiben folgen, das lebendig und mit dem Finden unserer eigenen Sprache verbunden ist. Sie sind nicht mehr länger in der Schule, in der Arbeit, in einer engen Beziehung, schreiben Sie einfach drauf los – Sie sind vollkommen frei. Es gibt keine Noten, keine Zensur, keine Abwertung. Ihre Worte können blühen, sich verzieren, austoben, wachsen, sich frei entfalten. Über Unspektakuläres zu schreiben und dabei vielleicht einen neuen Gesichtspunkt einnehmen – wie wunderbar! Vertrauen Sie auf das, was tief in Ihnen Freude auslöst. Vertrauen Sie auf ihre eigene Erfahrung. Schreiben lernen ist kein linearer Prozess. Nicht jeder setzt sich hin und kann gleich flüssige und wohlgeformte Sätze produzieren. Schreiben ist vielmehr eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensprozess. Es gibt dabei kein Gut oder Schlecht. Manchmal braucht man zum Schreiben einen Platz für sich allein, manchmal sitzt man in der Öffentlichkeit mitten unter Menschen und im Lärm der Stadt, um in Fluss zu kommen. Etwas entfaltet sich – und dieses Etwas benötigt Zeit. Am hilfreichsten ist es, alle Normen und Regeln über Bord zu werfen und das zu vergessen, was wir über das Schreiben gelernt haben. So leert sich der innere Raum von Vorstellungen, und „etwas“ beginnt zu schreiben.

### **Der Anfang ist das Jetzt**

Unser Zugang zur Sprache, der gesprochenen und vor allem der geschriebenen, ist bei fast allen Menschen sehr früh der Kritik und der Zensur ausgesetzt, sodass der Impuls zu schreiben – oder auch Biografisches zu verfassen – bereits im Keim erstickt wurde. Kreatives Schreiben kann dies ändern. Manchmal reichen schon das Überdenken der inneren Haltung oder wenige Übungen aus, um die Hemmungen zu überwinden und das geschriebene Wort in lebendigen Fluss zu bringen. So gehen beispielsweise die meisten davon aus, dass man bei biografischen Texten am Anfang beginnen muss, also bei der Geburt und den damit verbundenen Menschen und Geschichten. Das ist aber oft schon lange her und die Erinnerung daran meist nur dunkel vorhanden, auch haben sich innerfamiliäre Stereotypen entwickelt, die sich nicht mehr aktuell genug anfühlen, um darüber leidenschaftlich zu berichten.

*„Wo immer du dich findest,  
dort ist der Ausgangspunkt.“  
(Kabir, indischer Mystiker)*

Daher beginnt im kreativen Schreibprozess ein Text dort, wohin im Moment die meiste Energie fließt: also vielleicht in den Verlust des geliebten Partners, zur neuen Arbeitsstelle, zu

einem heftigen Abenteuer mit einem ehemaligen Schulfreund – wohin auch immer. Auf jeden Fall ist in der Lebensgeschichte das, was den Schreiber momentan am meisten beschäftigt, viel mehr mit Energie aufgeladen als die Geburt. Beginnen wir also von der jetzigen Position aus zu schreiben, zupfen wir am oberen Ende des Lebensfadens. Überraschenderweise geschieht es dabei häufig ganz von allein, dass auch längst Vergessenes wieder ins Bewusstsein rückt.

### **Schreibblockaden schwungvoll überwinden**

Lebendigkeit bedeutet, ständig in Bewegung zu sein. Das ist auch auf das Schreiben zu übertragen. Ziehen Sie zum Beispiel, wenn Sie sich zum Schreiben hinsetzen, erst einmal auf einem leeren großformatigen Blatt Linie über Linie, lassen Sie ihren Arm frei und ausholend agieren. Wenn aus dieser Bewegung heraus schon Worte auf Ihr Blatt fallen möchten – wunderbar. Wenn Sie bereits schreiben und an einen Punkt gelangen, an dem Sie nicht mehr weiterwissen, gehen Sie zurück zu dem ersten Blatt und malen wieder geschwungene Linien – ohne Hektik, still und fließend.

Eine weitere Vorstellung, die meist in der Schule geprägt wurde, ist häufig ein weiterer Hinderungsgrund: Der Text muss in seiner ersten Fassung bereits fertig, also die Endfassung sein. Dieser Perfektionsdruck blockiert jedes Herantasten, jedes unzensierte Skizzieren und die langsame Annäherung an sich selbst. Beginnen Sie ruhig erst einmal mit der Rohfassung der Rohfassung der Rohfassung. Wenn der Text irgendwann ein oder zwei Überarbeitungen oder noch eine andere Ordnung braucht, kann das in einer späteren Phase geschehen. Es hat Zeit, bis der Text reif ist, um – wenn das gewollt wird – in die Welt zu gehen.

---

#### Ein paar Hilfestellungen:

➤ Zum Schreiben eines Textes

Experimentieren Sie mit Formaten und Papierqualitäten. Schreiben Sie lieber im Hoch- oder Querformat? Auf welcher Papierqualität? Schreiben Sie lieber mit der Hand oder mit dem Computer? Diese Fragen muss jeder für sich beantworten.

*„Mit dem Computer? Nein, mit der Feder. Man ist mit dem Computer zu schnell zufrieden. Es sieht dort so schön aus, schon so redigiert. Dagegen habe ich einen Argwohn. Schreiben ist irgendwie auch zeichnen. Die zeichnende Hand denkt. Und ich denke anders, wenn ich mit der Hand schreibe.“ (Margriet de Moor, niederländische Schriftstellerin)*

Bei sehr vielen von uns haben Texte, deren Erstfassung mit der Hand geschrieben ist, oft eine tiefere Herzqualität, vielleicht weil die direkte Hand-Herz-Verbindung dabei noch näher ist.

➤ Zum Überarbeiten eines Textes

• **Rhythmus**

Lesen Sie Ihren Text laut. Mehrmals werden Sie an unklaren Stellen stolpern. Das Stolpern hilft Ihnen, den dem Text gemäßen Rhythmus zu finden, indem Sie:

- die Stolperstelle erweitern, klären, vereinfachen oder
- streichen. Wenn wir zu lange an einer Stelle herumbasteln, gilt die Regel: streichen!

• **Ton**

Was Sie beim lauten Lesen auch hören, ist, ob der Ton stimmt. Ist es ein Schultön? Erklärungston? Opfertön? Besserwisserton? Abwehrton? Sachlich, humorvoll, distanziert, wortreich-erzählerisch, ernst, nüchtern, emotional – ein Ton, der dem Inhalt gemäß ist und der uns berührt?

• **Wörter**

Betrachten Sie einzelne Wörter. Wahrscheinlich sind Sie beim lauten Lesen schon darüber gestolpert.

- Überflüssige Wörter: Alle Auchs, Dennochs, Trotzdem, Immerschons verwischen die Präzision des Textes. Lesen Sie genau und schauen Sie, was wirklich notwendig ist, damit der Text klar ist. Zum Beispiel der Satz „Allein schon der Anblick des großen Meeres machte mich bereits ausgesprochen munter“ klingt übertrieben. „Schon der Anblick des Meeres machte mich munter“ reicht auch ...
- Textfremde Wörter: Jeder Text hat sein eigenes Flair. Wenn wir in einen eher romantischen Text mit technischer Sprache hineingehen, verliert er seine Atmosphäre.
- Besetzte Wörter: Manche Wörter sind durch einen bestimmten Kontext „besetzt“ (z. B. durch Werbung, Trendwörter usw.).
- Unspezifische Wörter/Klischees: Versuchen Sie die Dinge genau zu benennen, dann brauchen Sie weniger Wörter. Wenn wir von „Vögeln, die singen“ und „Blumen, die blühen“ schreiben, fehlt dem Text jegliche Kraft.

- **Verständnis**

Der Text sollte verständlich sein. Verständlich bedeutet nicht, dass es etwas zu erklären gibt, sondern dass der Text alles enthält, was notwendig ist, und daraus eine einfache Klarheit entspringt.

- **Spannungsbogen**

Lebendige Texte haben einen inneren Spannungsbogen, der die wache Dynamik des Lebens spiegelt. Mit „Spannung“ ist eine Führung nah an der Sache, ein Sich-Runden von Anfang und Ende gemeint. Natürlich können wir mit dem offenen Ende arbeiten, aber erst, wenn wir das in sich geschlossene Ende frei zur Verfügung haben.

- **Überschrift**

Mit einer Überschrift sind wunderbare Akzente zu setzen. Vielleicht wollen Sie in einem Gedicht etwas nicht direkt aussprechen, nirgendwo passt es hinein, aber es ist nicht verständlich, ohne diese Information – dann setzen Sie den Akzent in die Überschrift. Oder Sie wollen in einem Text mit mehreren Ebenen eine in der Bedeutung hervorheben – auch dann empfiehlt sich der Akzent in der Überschrift. Spielen Sie mit ihr, sie entwickelt sich meist am Schluss des Schreibens.

---

### **Das eigene Leben noch einmal durchwandern**

Durch das Schreiben biografischer oder autobiografischer Texte durchwandern wir noch einmal unsere persönliche Geschichte, um sie vielleicht von einem neuen Standort aus zu verstehen. Und um uns mit ihr zu versöhnen, um sie dann letzten Endes hinter uns zu lassen. Die Texte, die aus einem solchem Prozess entstehen oder denen ein solcher Prozess zugrunde liegt, sind Friedensarbeit – wir schließen auf diese Weise Frieden mit unserer Vergangenheit und gleichzeitig mit unserer Gegenwart.

Vier Tore, die zu durchschreiten sind, erleichtern Ihnen den Einstieg in die eigene Geschichte:

- Tor 1: Das Geschehene mit einem anderen Blick betrachten

Fassen Sie zum Beispiel eine sehr schmerzhaft Situation aus der Vergangenheit oder der Gegenwart in Worte, an der auch andere Menschen beteiligt (gewesen) sind. Schildern Sie aus Ihrer Sicht, was geschah – subjektiv, voller Emotionen oder analytisch, wie es gerade aus Ihnen herausströmt.

Und dann beschreiben Sie dieselbe Szene aus der Perspektive der beteiligten Personen. Versuchen Sie, sich in die anderen hineinzusetzen und von deren Standpunkt aus zu schreiben. Wenn Sie danach beide Texte sich oder einem anderen laut vorlesen, werden Sie wahrnehmen, dass Sie sich in dem Moment des Sich-Einfühlens auf Augenhöhe mit den anderen Beteiligten begeben haben. Wenn Sie diese Art der Auseinandersetzung mit belastenden Geschehnissen weiter und weiter schreiben, kann es passieren, dass die Haltung, sich als Opfer zu fühlen, in den Hintergrund tritt, weil nun alles ausgesprochen ist und sich relativiert hat – ohne das Geschehene dabei zu schmälern. Der Blick öffnet sich Stück für Stück für die Weite des Lebens.

- Tor 2: Dem Erlebten eine Stimme geben

Vor allem das bereits erwähnte laute Lesen, das nach ernsthaften, innerlich beteiligten Zuhörern verlangt, gehört zur heilsamen, biografischen Arbeit.

Falls Sie nicht allein für sich schreiben, sondern sich in einer Gruppe zusammengefunden haben, ist es besonders wertvoll, dass ein Feld entsteht, in dem nicht bewertet, beurteilt oder zensiert wird, und in dem alle Beteiligten sich gemeinsam öffnen und jeder so schreiben und sein kann, wie er ist.

So gab es zum Beispiel einmal in einer Schreibwerkstatt eine Teilnehmerin, die ihren Text vor lauter Schluchzen nur noch bruchstückhaft vorlesen konnte. Die Gruppenmitglieder, die mit ihren Herzen mitschwangen, konnten diesen Moment gut und still tragen. Es musste keiner trösten und damit diese Schreiberin, die gerade einen tiefen Schmerz erfuhr, der Möglichkeit berauben, sich aus eigenen Ressourcen heraus wieder aufzurichten. Sie ging damals nach draußen in die wunderbare Natur und las vor den Bäumen, Bergen, Moosen und Farnen ihren Text so oft laut vor, bis sie nicht mehr weinen musste. Am Nachmittag kam sie wieder und trug uns ihr Werk noch einmal vor. Es war ganz still im Raum. Die Teilnehmerin saß leuchtend, aufrecht und würdevoll auf ihrem Stuhl und las vor. Diesmal konnten wir jedes Wort verstehen und wahrnehmen, wie sie sich aus den Verstrickungen ihrer Geschichte gelöst hatte.

- Tor 3: Dem eigenen Leben die Poesie wiedergeben

Am Anfang war das Wort. So lautet der Beginn aller Schöpfung – nicht nur im christlichen Kulturkreis, sondern auch in vielen anderen Schöpfungsmythen. Worte können verletzen und heilen, Welten aufbauen und zerstören. Warum sollte diese Erkenntnis nicht für Aspekte der eigenen Geschichte nützlich sein? Gefühle kennen keine Zeit, jeder Moment unseres Lebens – traurig oder freudig – ist in unseren Zellen gespeichert und wirkt bis heute.

Das schöpferische Potenzial des Geschriebenen zu nutzen und die eigene Welt heil und friedvoll zu kreieren, kann dazu führen, die Gegenwart neu zu erfahren. Damit ist jedoch nicht gemeint, in der eigenen Biografie moralisch nicht ganz einwandfreies Handeln einfach unter den Tisch fallen zu lassen, wie dies in Memoiren gerne geschieht. Stellen Sie sich beispielsweise vor, Sie wären ein Adoptivkind und haben viel über die Suche nach Ihrer wahren Identität geschrieben, über die tiefen Gefühle des Verlassen-worden-seins, über die Frage, warum Sie hergegeben wurden. Und jetzt beginnen Sie noch einmal mit einem vollkommen neuen Ansatz: Sie sind geboren worden und das Leben hat Sie zu den neuen Eltern gespült. Diese haben versucht, Ihnen ein gutes Heim zu geben (unabhängig davon, wie Sie tatsächlich behandelt wurden). Aus Ihrer jetzigen Perspektive können Sie Ihren Adoptiveltern Glück und Weisheit vermitteln und sich mit ihnen versöhnen. Plötzlich – durch die veränderte Sichtweise – geben Sie Ihrem Leben eine ganz andere Ausrichtung, Sie geben ihm seine Poesie zurück. Und dabei ist die Frage, wie es „wirklich“ war, nicht entscheidend. Denn was ist schon wirklich? Wirklich ist allein unsere Betrachtungsweise, und das geschriebene Wort ist ein kraftvolles Instrument, dem eigenen Leben eine versöhnliche, liebevolle Wendung zu geben. Denn aus dieser anders geschriebenen Geschichte kann sich der Standpunkt im Leben grundsätzlich ändern.

Biografisches Schreiben gibt uns auch die Möglichkeit, verkümmerte Kräfte zurückzuerobern: Stellen Sie sich vor, Sie wären sehr talentiert, aber bisher hätte das niemand bemerkt. So sind Sie wahrscheinlich als Kind nicht gefördert worden und leiden vielleicht Ihr Leben lang darunter, dass Sie nicht selbst die Kraft aufbrachten, Ihre Begabung zu entwickeln und etwas daraus zu machen. Jetzt schreiben Sie die Geschichte um. Sie sehen diesen kleinen Jungen oder dieses kleine Mädchen mit seiner besonderen Fähigkeit und erzählen, wie Sie als Kind von den Eltern, den Lehrern und der ganzen Umgebung wahrgenommen und gefördert wurden. Sie brechen gleichsam aus der linearen Zeit aus und schreiben die Geschichte neu.

Vielleicht können Sie jetzt nicht mehr alle Studiengänge oder Ausbildungen nachholen – aber Sie haben sich Ihre ursprüngliche Begabung und die ihr innewohnende Kraft zurückgeholt. Lesen Sie sich die neu geschriebene Lebensfassung über einen längeren Zeitraum täglich laut vor. Vielleicht wird sie sich noch ein paar Mal wandeln, vielleicht wollen Sie sie noch mehr ausschmücken. Vertrauen Sie dabei einfach auf die Macht des Wortes und Sie werden sehen, dass Sie an dem Punkt ihres Lebens, an dem sie jetzt stehen, einen Weg finden, diese Begabung zu leben. Vielleicht ganz anders als gedacht – aber sinnvoll und erfüllend.

- Tor 4: Der dankbare Blick

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal aufzulisten, wie viele sichtbare und unsichtbare Helfer es selbst in den dunkelsten Zeiten Ihres Lebens gegeben hat. Sie werden erstaunt sein. Beginnen Sie mit einer Liste und schreiben Sie aus dieser Liste für jeden Helfer eine Geschichte und vergessen Sie sie nie!

Egal, welches Tor wir für das Schreiben wählen – wenn wir es durchschritten und uns aus den Verstrickungen der Vergangenheit und aus alten Vorstellungen gelöst haben, richten wir uns innerlich auf. Und wir fangen an, uns selbst neu wahrzunehmen und wieder ein Stückchen mehr zu lieben.

### **Schreiben aus der Stille**

Dass das geschriebene Wort seine Wirkung so kraftvoll und wandelnd entfalten kann, setzt nicht nur voraus, dass wir uns von alten, schulischen Schreibkonditionierungen lösen. Auch das Schreiben aus unserem tiefsten Inneren, aus einer inneren Sammlung heraus, aus einer großen, weiten Stille bewirkt die Wandlung. Die stille Meditation kann dabei ein fester Bestandteil sein. So kann das biografische Schreiben zu unserer inneren Entfaltung führen. Ist das Schreiben in diesem Kontext hingegen nach außen orientiert und sucht nach Anerkennung sowie Erfolg, verliert das Wort seine transformierende Kraft, weil es die Verbindung zur inneren Quelle verloren hat.

Schreiben aus der Stille dieser Quelle heraus gibt den Blick auf das Geheimnis und die unendliche Schönheit alles Lebendigen frei und zeigt die Bedeutung jedes Lebens wie ein Faden im unendlichen Teppich des Universums. Und so kann es geschehen, dass biografisches Schreiben Demut und Dankbarkeit für das eigene Leben entstehen lässt. Was auch immer der Impuls für biografisches Schreiben ist, der Verfasser wird sich dabei selbst begegnen. Und das ist eine wunderbare Möglichkeit, das eigene Leben reicher und weiter zu sehen als bisher, sich mit sich und den Menschen zu versöhnen und Frieden und Heilung mit dem Gelebten zu finden.

*Anna Platsch*

### **Über die Autorin:**

*Anna Platsch ist Autorin und Leiterin zahlreicher Schreibworkshops und -seminare. Kontakt: [www.annaplatsch.de](http://www.annaplatsch.de)*

### **Literaturempfehlung:**

*– Anna Platsch: Schreiben als Weg. Von der kreativen Kraft des Wortes. Theseus Verlag, J. Kamphausen Verlag, 2009.*

*– Julia Cameron: Der Weg des Künstlers: Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. Droemer Knaur Verlag, 2000.*

*– Julia Cameron: Von der Kunst des Schreibens und der spielerischen Freude, Worte fließen zu lassen. Droemer Knaur Verlag, 2003.*