

# Infobrief Biografiearbeit

März 2017

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie viele Menschen ihre Lebensgeschichte und die ihrer Familie aufschreiben möchten, darüber gibt es keine Statistik. Doch es müssen Hunderttausende sein, die alljährlich das Bedürfnis haben, die eigenen Lebenserinnerungen zu Papier zu bringen. Dabei spielt das Alter der Autoren keine zwangsläufige Rolle: Menschen, die sich dem eigenen Lebensende nähern, verspüren selbstverständlich einen größeren existenziellen Druck, rechtzeitig ihre Memoiren zu verfassen, doch auch junge Leute schreiben – nicht nur in Schulen – autobiografische Texte bis hin zu ganzen Büchern.

Dieser InfoBrief gibt Ihnen eine Reihe nützlicher Tipps, um mit der Arbeit am eigenen Lebensbuch zu beginnen.

Ihr



Dr. Andreas Mäckler

[www.meine-biographie.com](http://www.meine-biographie.com)



## So schreiben Sie Ihre Lebenserinnerungen auf

Gegenüber anderen literarischen Gattungen hat das biografische Schreiben den Vorteil: Handlung und Geschichte liegen in den Autoren selbst. Die Inhalte müssen weder kunstvoll erfunden noch

**Das Wichtigste beim  
biografischen Schreiben:  
jeden Tag schreiben!  
30 Minuten täglich genügen.**

durch lange Ausbildungszeiten mühsam erarbeitet werden, wie sie qualifizierte Berufe und das Schreiben von Fachliteratur erfordern. Jeder Mensch trägt seine Lebensgeschichte in sich und ist damit Experte in eigener Sache, die er nur noch – durch kontinuierliches Schreiben – zu Papier bringen braucht. Schreiben Sie täglich eine Seite, dann haben Sie in 200 Tagen ein 200-seitiges Buchmanuskript.

## Chronologische Sammlung Ihrer Lebensdaten

Nehmen Sie etwa 100 Blatt Schreibpapier – natürlich können Sie dieses Karteikarten-Prinzip auch – komfortabler – am PC anwenden. Nummerieren Sie jedes Blatt mit einer Jahreszahl. Beginnen Sie mit dem Jahr Ihrer Geburt jährlich aufsteigend bis zur Gegenwart.

Notieren Sie stichwortartig zu jedem Jahr die

- Ereignisse,
- Personen und
- Begegnungen,

die Sie erinnern bzw. durch einfache Recherchen ermitteln. Verbeißen Sie sich nicht in Details: Was Ihnen nicht sofort einfällt, kommt später im Lauf der biografischen Arbeit zutage! Bleiben Sie entspannt. Behalten Sie Ihre chronologische Sammlung griffbereit, um sie jederzeit zu aktualisieren, wenn Ihnen etwas einfällt. Diese Sammlung bildet eine „unendliche“ Fundgrube für Ihre weitere Arbeit, auf die Sie immer wieder zurückgreifen können.

## Erinnerungsgegenstände Ihres Lebens

Listen Sie auf einem neuen Blatt bzw. in einer neuen Datei auf, welche Erinnerungsgegenstände Sie für Ihre biografische Arbeit zur Verfügung haben: Fotos, Briefe, Tagebücher... Listen Sie alle Orte auf, an denen Sie gelebt haben und/oder wo sich wichtige Dokumente befinden. Legen Sie Ihre Quellensammlung in Sichtweite Ihres Schreibtischs, damit Sie beim Schreiben auf sie zugreifen können. Je enger Sie mit Ihren Erinnerungsgegenständen leben, desto mehr erzählen sie Ihnen.

## Die Themen Ihrer Lebenserinnerungen

Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier (eine neue Datei) und erstellen Sie eine erste Liste der Themen Ihres Lebens: Schreiben Sie in chronologischer Folge stichwortartig alles Wichtige auf, woran Sie sich erinnern. Übernehmen Sie die Daten aus Ihrer Lebenschronik. Beantworten Sie zentrale Fragen an Ihre Eltern: Wann und wo wurde sie geboren? Was wissen Sie über deren Eltern, Ihre Großeltern? Was wissen Sie über deren Kindheit und Jugend? Kennen Sie Berufsstationen? Schreiben Sie eine Geschichte über Ihr erstes Kindheitserlebnis.

## Schreiben Sie so spannend und lebendig, als würden Sie die Geschichte Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund erzählen

Schreiben Sie so lebendig, als wenn Sie Ihre Lebensgeschichte einem Publikum von Freunden erzählen würden. Versuchen Sie, alle fünf Sinne beim Beschreiben einzusetzen: sehen, hören, fühlen, riechen, tasten. Stellen Sie immer wieder die berühmten W-Fragen: Was war wann? Wie pasierte es? Wer war beteiligt? Wie sah etwas aus? Wie fühlte es sich an? Wie roch es? Schmeckte es? Wie ging die Geschichte aus? Was passierte weiter?

Schreiben Sie täglich so regelmäßig, wie Sie Nahrung zu sich nehmen.

Wer mehr über das biografische Schreiben erfahren und es erlernen möchte:

**[www.meine-biographie.com](http://www.meine-biographie.com)** - Schreibkurse für Ihre Lebensgeschichte/n

## Literaturtipps



Andreas Mäckler:

**Erzähl- und Schreibkurs Biografie - Mein Lebensbuch:**

Heft 1: **Kindheit und Jugend** (2010);

Heft 2: **Eine Familie gründen** (2011);

Heft 3: **Die reifen Jahre** (2011)

Drei 48-seitige Mitmachhefte zum biografischen Schreiben, geeignet auch für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter in Altenheimen, Seniorenbüros und anderen karitativen Einrichtungen. Die didaktisch strukturierten Hefte sind sofort einsetzbar in der Einzel- sowie Gruppenarbeit. Heft 1 behandelt Kindheit und Jugend, Heft 2 die Jahre der Familiengründung und beruflichen Karriere, Heft 3 die Jahre nach der Pensionierung. Fragen zur Biografie öffnen Erinnerungsräume, Tipps und Tricks zum Handwerk des Schreibens helfen die Texte zu überarbeiten.

## Zitate & Aphorismen

„Wir schreiben, um unser Bewusstsein vom Leben zu vertiefen ... Wir schreiben, um das Leben zweimal zu kosten: im Augenblick und in der Rückschau ... Wir schreiben, um unser Leben zu transzendieren, um darüber hinauszugreifen, um uns selbst zu lehren, mit anderen zu sprechen, um die Reise in das Labyrinth aufzuzeichnen, um unsere Welt zu erweitern.“

Anais Nin (1903-1977), franz. Schriftstellerin

## Veranstaltungsempfehlungen

**24.-25. März 2017**

**Forum Biografiearbeit 2017. Heimat.Sachen**

München, Schloss Fürstenried.

Infos: [MHeilmeier-Schmittner@bildungszentrum-freising.de](mailto:MHeilmeier-Schmittner@bildungszentrum-freising.de)

**28.-31. Mai 2017**

**Mitten im Leben**

Yoga für Sie und Ihn + Seminar rund um die Lebensmitte

Referenten: **Erika Ramsauer und Andrea Kurz**

Veranstaltungsort: **4681 Rottenbach / [www.seminarhof-schleglberg.at](http://www.seminarhof-schleglberg.at)**

**Anmeldung:** [erika.ramsauer@sbg.at](mailto:erika.ramsauer@sbg.at)

<b>2.-5. Juni 2017</b>	<p><b>Schreiben in Stille: Biografie</b>  Referent: <b>Dr. Andreas Mäckler</b>  Veranstaltungsort: <b>Kloster Varenzell, Rietberg (bei Gütersloh)</b>  <b>Info &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.meine-biographie.com/workshop-terme">www.meine-biographie.com/workshop-terme</a></p>
<b>23. - 25. Juni 2017</b>	<p><b>Wellness für die Seele.</b>  Lebensfreude und Resilienz stärken.  Referentin: <b>Silvia Ruhland</b>  Veranstaltungsort: <b>Kloster Engelthal / Hessen.</b>  <b>Info &amp; Anmeldung:</b> <a href="mailto:silvia.ruhland@lebensmutig.de">silvia.ruhland@lebensmutig.de</a></p>
<b>8. Juli 2017</b>	<p><b>Kriegserbe in der Seele.</b>  Sinnzentrierte Perspektiven für Nachkommen der Kriegsgeneration  Referenten: <b>Gregor Lukas, Dr. Jürgen Müller-Hohagen, Ditz Schroer</b> u.a.  Veranstaltungsort: <b>St. Joseph am Josepshplatz, München</b>  <b>Info &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.logotherapie.de">www.logotherapie.de</a></p>
<b>14.-16. Juli 2017</b>	<p><b>Staunen – Lachen – Innehalten</b>  Humorvolles Handwerkszeug für den Lebens- und Arbeitsalltag  Referentin: <b>Susanne Hölzl, M.A.</b>  Veranstaltungsort: <b>Haus Werdenfels, 93152 Nittendorf</b>  <b>Anmeldung:</b> <a href="mailto:Anmeldung@Haus-Werdenfels.de">Anmeldung@Haus-Werdenfels.de</a></p>
<b>12. - 15.8.2017</b>	<p><b>Was mich stark macht.</b>  Anhaltende Stärkungen für zwischendurch und ermutigendes biografisches Schreiben  <b>Referentinnen:</b> Erika Ramsauer und Tina Bader  Veranstaltungsort: <b>Bildungshaus St. Martin Tutzing/Starnberger See</b>  <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="mailto:erika.ramsauer@sbg.at">erika.ramsauer@sbg.at</a></p>

## LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)!



InfoBrief Biografiearbeit | März 2017 | Auflage: 1300  
Redaktion | Dr. Andreas Mäckler | [andreas.maeckler@lebensmutig.de](mailto:andreas.maeckler@lebensmutig.de)  
Herausgeber | Stiftung Bildungszentrum der Erzdiözese München und Freising im Kardinal-Döpfner-Haus & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.  
Kontaktadresse | Domberg 27 | 85354 Freising.  
Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter [anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de)