



Das Schreiben der eigenen Biografie





Allgemeine Infos

Beim Aufschreiben der Lebensgeschichte braucht es Geduld und Durchhaltevermögen. Es ist wichtig, dass Du die Tür zur Vergangenheit weit öffnest und alles, was aus der Zeit kommt, ohne Bewertung aufschreibst. Dazu zählen auch alle Gedanken, die in dem Moment da sind. Wo Du sozusagen als der Erwachsene, der Du heute bist, zurückblickst auf das Kind oder den Jugendlichen, der Du damals warst. Selbst wenn Emotionen oder Tränen kommen – es ist wichtig, dass Du alles was kommt, ohne zu zensieren aufschreibst. Dabei gehst Du die Geschichte von vorn bis hinten durch. Es beginnt mit dem Ankommen in diesem Leben, in der Familie. Alles hat seinen Grund und etwas zu sagen. Du gehst zurück und siehst Dir Geburt und Kindheit an. Was ist in der Kinderzeit passiert? Wie war die Jugend, das Heranwachsen, der berufliche Werdegang, die Beziehungen? Wie war das Leben in der Familie? Wie lief es mit den eigenen Kindern oder wenn keine eigenen Kinder da sind, welche Gefühle sind damit verbunden? Was ist in Deinem gesamten Leben – von der Geburt bis zu diesem Tag – passiert? Es gibt in jeder Biografie Dinge, bei denen das Aufschreiben schwerfällt. Es kann der Impuls kommen, aus Scham oder Angst wichtige Punkte auslassen. Gerade wenn es um Tabu - Themen wie Gewalt, Sexualität oder Schulden geht. Das trifft nicht auf jeden zu und ist von Typ zu Typ unterschiedlich. Dem einen fällt es sehr leicht, über alles zu schreiben, für den anderen ist es ein Riesenschritt, den Schleier der Vergangenheit auch nur ein kleines Stück weit zu öffnen. Für die Meisten ist es eine unglaubliche Erleichterung, etwas zu Papier zu bringen, das sie teilweise ihr ganzes Leben mit sich herumtragen. Beim Aufschreiben passiert bereits ganz viel. Wichtig ist es, dass Du Dich dabei immer selbst anerkennst und nicht selbst verurteilst. Es kann auch sein, dass Du noch nicht soweit bist, Deine gesamte Geschichte anzupacken. Dann ist das im Moment so. Vielleicht braucht es einfach noch Zeit und dann kommt es von alleine. Du machst das auf Deine eigene Art und Weise. Du brauchst Dich dabei nicht unter Druck zu setzen - das bringt ohnehin in den seltensten Fällen etwas.



Allgemeine Infos

Zum Schreiben der Biografie braucht es oft eine Anlaufphase. Unser Hirn funktioniert so, dass Dinge, die nicht oft gebraucht werden in den endlosen Schubladen unseres Gedächtnisses abgelegt werden. Wenn wir im Rahmen der Biografiearbeit drangehen, diese verstaubten Schubladen zu öffnen, ist das anfangs mühsam, weil die Inhalte für den normalen Alltag nicht benötigen werden und immer wieder aus den entlegenen Bereichen des Gehirns hervorgekramt werden müssen. Wenn wir uns jedoch öfter mit unserer Geschichte befassen, gehen immer mehr dieser Schubladen auf und es kommt immer mehr dieser "verstaubten Erinnerungen" zum Vorschein. Teilweise kommen Erinnerungen hoch, von denen wir selbst nicht mehr wussten, dass sie überhaupt da sind. Gerade deshalb ist vielfach eine Anlaufphase nötig, um wirklich offen und urteilsfrei an die Biografiearbeit heranzugehen. Wenn Du bereits einiges an Selbsttherapie hinter Dir hast, bist Du es vielleicht gewohnt, die eigene Geschichte analytisch anzupacken und jede Begebenheit sofort zu analysieren. Das bitte loslassen und versuchen so frei wie möglich an die Sache heranzugehen. Es kann am Anfang etwas ungewohnt sein, lohnt sich aber. Durch die Biografiearbeit wird automatisch sehr stark am Familiensystem gerüttelt und es kann sich viel in der Beziehung mit unseren Kindern, den Eltern oder dem näheren Umfeld verändern. Wenn man sich beim Schreiben tief darauf einlässt. Es ist vergleichbar mit einem Stein, der ins Wasser geworfen wird. Die Wellen gehen in alle Richtungen und haben das Potential Themen, die schon über Generationen in der Familie präsent sind aufzulösen. Alleine schon das bewusste Einlassen und Aufschreiben der eigenen Geschichte ist ein therapeutischer Akt, durch den bereits viel in Gang gesetzt wird. Für das Aufschreiben der Lebensgeschichte empfiehlt sich der Computer, da es oft vorkommt, dass nach dem Schreiben der Biografie noch sehr viele Dinge hochkommen, die auch noch dazugehören. Diese Details können dann gut an der entsprechenden Stelle eingefügt werden. Die hinzugefügten Details können farblich markiert werden, damit auch später nachvollzogen werden kann, was nachträglich eingefügt wurde.



Allgemeine Infos

Vorgaben beim Schreiben Deiner Biographie:

1. Wenn möglich die Lebensgeschichte am Computer schreiben. Es erleichtert uns das Lesen ungemein.
2. Die Seitenzahl auf jeder Seite angeben.
3. Nicht zensieren oder nachträglich korrigieren. Alles so aufschreiben, wie es spontan da ist – mit allen Gefühlen und Gedanken.
4. In den Geschichten, wenn möglich das jeweilige Alter angeben.
5. Beginne mit Deinem Namen, dem Geburtsdatum und mit Angaben zu Schwangerschaft und Geburt.
6. Gliedere Deine Biografie in Jahrsiebteln – analog der folgenden Aufteilung.
7. Rechtschreibung und Satzbau sind zweitrangig. Den Schreibfluss so wenig wie möglich unterbrechen.

Aufteilung der Jahrsiebtel:

Zeugung, Schwangerschaft, Geburt, 1. Jahrsiebtel:

Geburt bis vollendetes 6. Lebensjahr

2. Jahrsiebtel: Beginn 7. Lebensjahr bis vollendetes 13. Lebensjahr
3. Jahrsiebtel: Beginn 14. Lebensjahr bis vollendetes 20. Lebensjahr
4. Jahrsiebtel: Beginn 21. Lebensjahr bis vollendetes 27. Lebensjahr
5. Jahrsiebtel: Beginn 28. Lebensjahr bis vollendetes 34. Lebensjahr
6. Jahrsiebtel: Beginn 35. Lebensjahr bis vollendetes 41. Lebensjahr
7. Jahrsiebtel: Beginn 42. Lebensjahr bis vollendetes 48. Lebensjahr
8. Jahrsiebtel: Beginn 49. Lebensjahr bis vollendetes 55. Lebensjahr
9. Jahrsiebtel: Beginn 56. Lebensjahr bis vollendetes 62. Lebensjahr
10. Jahrsiebtel: Beginn 63. Lebensjahr bis vollendetes 69. Lebensjahr
11. Jahrsiebtel: Beginn 70. Lebensjahr bis vollendetes 76. Lebensjahr
12. Jahrsiebtel: Beginn 77. Lebensjahr bis vollendetes 83. Lebensjahr
13. Jahrsiebtel: Beginn 84. Lebensjahr bis vollendetes 90. Lebensjahr
14. Jahrsiebtel: Beginn 91. Lebensjahr bis vollendetes 97. Lebensjahr
15. Jahrsiebtel: Beginn 98. Lebensjahr bis vollendetes 104. Lebensjahr



Zusammenfassung

Ablauf:

- Anleitungsvideo ansehen
- Deine Biografie nach Anleitung schreiben
- Alles farbig markieren, wo Du Dein genaues Alter weißt oder genannt hast

Wichtig:

- Eintauchen in die Geschichte
- Dich bewusst erinnern wollen
- Gefühle und Gedanken mit einfließen lassen
- Wenn eine Geschichte/Gedanke da ist, dann schreiben
- Nichts „zensieren“ und wieder herausstreichen
- Es gibt kein „Zuviel“ eher ein „Zuwenig“

Bitte beachten:

- Vollständiger Name auf jede Seite
- Seiten nummerieren
- Den Beginn eines neuen Jahrsiebtes benennen
- Später Eingefügtes andersfarbig schreiben