



Leseprobe aus Kappner, Biografisches Schreiben leicht gemacht,
ISBN 978-3-7799-7210-5 © 2023 Beltz Juventa
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7210-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7210-5)

Inhalt

Vorwort	9
Teil I: Einführung	
Die Kraft des Erzählens	14
Identitätsfindung	15
Erzählen im Alter	16
Wertvolle Rückschau	18
Äußeres Gedächtnis gegen Identitätsverlust	18
Schreiben ist Seelenpflege	20
Damit es nicht verlorengeht	21
Wie sich Schreibhemmungen überwinden lassen	22
Schreibgruppen organisieren und ermutigen	25
Ablaufschema für ein Schreibtreffen	26
Schreibgruppen in sozialen Einrichtungen	27
Was muss eine Schreibgruppenleiter*in können?	29
Biografische Paare	34
Katharina und Karl	35
Andreas und Frau Schneider	36
Eigenständige Beschäftigung mit Erzählblättern	38
Teil II: 60 Erzählblätter zum biografischen Schreiben	
Warum der Name „Erzählblätter“?	42
Aufbau der Erzählblätter	43
Zugangsweisen zum biografischen Schreiben	44
Überblick	44
Keine Pflichtübungen	45
Traurige Erinnerungen	46
Erzählblätter 01 bis 10 – Schöne Tage	47
01 – Kinderspiele	48
02 – Ostern zu Hause • 03 – Weihnachten zu Hause	52
04 – Wenn ich Geburtstag hatte	55
05 – Schnee und Eis • 06 – Im Sommer	57
07 – Feine Kleider	60
08 – Gut gemacht!	62

09 – Eine unvergessliche Reise	64
10 – Glück gehabt!	66
Erzählblätter 11 bis 20 – Herkunft	68
11 – Mein Stammbaum	69
12 – Mein Großvater/meine Großmutter	72
13 – Das Leben meiner Mutter/meines Vaters	74
14 – Große Schwester, kleiner Bruder	76
15 – Ein Familienfoto	78
16 – Wer zu Hause wohnte	80
17 – In der Küche meiner Kindheit	82
18 – Meine Heimat	84
19 – Mundart	86
20 – Meine erste Erinnerung	88
Erzählblätter 21 bis 30 – Liebe Menschen	90
21 – Eine Freundin/ein Freund	92
22 – Frühlingsgefühle	94
23 – Wie ich meinen Mann/meine Frau kennenlernte	96
24 – Die Geburt meines Kindes	99
25 – Ein guter Lehrer/eine gute Lehrerin • 26 – Ein Vorbild • 27 – Nachbarn • 28 – Zu Besuch bei ... • 29 – Ein Arbeitskollege/ eine Kollegin	101
30 – Wen ich vermisse	107
Erzählblätter 31 bis 40 – Lebensthemen	109
31 – Mein Lebensmotto	110
32 – So wurde ich erzogen	112
33 – Mein Beruf – meine Berufung	115
34 – Mein Lieblingsort	117
35 – Woran ich glaube	119
36 – Darauf bin ich stolz	121
37 – Was mich begeistert	123
38 – Ein Andenken	125
39 – Brief an ein Enkelkind	127
40 – Was mich oft beschäftigt	129
Erzählblätter 41 bis 50 – Übergänge	131
41 – An einer Biegung des Flusses	132
42 – Welchen Weg bin ich gegangen?	134
43 – Der erste Tag ... • 44 – Der letzte Tag ...	136
45 – Wie ich eine Niederlage überwand • 46 – Ein Umzug • 47 – Eine wichtige Prüfung • 48 – Wie ich einmal krank wurde	139

49 – Die Zeiten ändern sich	144
50 – Ein historisches Datum aus meiner Sicht	146
Erzählblätter 51 bis 60 – Spielerisches	148
51 – Ein Brief ans Leben	149
52 – Meine Wunschliste	151
53 – Ein erfundener Lebenslauf	153
54 – Ein Fragebogen	155
55 – Ein Lieblingslied	157
56 – Ein Rezept	159
57 – Was ich träumte in der Nacht	161
58 – Die Karte meines Lebens	163
59 – Ein Orden für mich	165
60 – Mein Name	167
Ergänzungsblatt ohne Nummer	169
Teil III: Praxisideen und Beispiele	
Schreibende brauchen Unterstützung	172
Erzählblätter kombinieren und ergänzen	173
Lebenshefte	173
Themenhefte	174
Bildbände	174
Ausstellungen	174
Mit Erzählblättern zum Lebensbuch	176
An Übergängen orientieren	176
Erzählblätter zusammenstellen und fortschreiben	178
Überarbeiten und korrigieren	178
Erzähl- und Schreibprojekte	181
Der Erzähl salon nach Katrin Rohnstock	181
Kreative Arbeit mit Demenzkranken	183
Generationen-Interviews	184
Die Lebensbeschreiberin im Seniorenzentrum	185
Biograf*in werden	186
Literatur	188
Hinweise zum Online-Material	190
Bildnachweise	191

Die Kraft des Erzählens

„Ich lasse mir oft von Leuten ihren Beruf haarklein erklären, obwohl ich gar nichts davon verstehe.

Aber der andere erzählt mir dabei sein ganzes Leben.

Und ich sehe, wie er immer leidenschaftlicher wird.

Vor einer halben Stunde war er noch apathisch und verbittert und seine kleine Frau saß ganz klein und schüchtern neben ihm.

Und jetzt sind beide nicht mehr zu bremsen, und sie erzählen und erklären und beschreiben und machen und tun, bloß weil

jemand gesagt hat: ‚Wie geht’s Ihnen?‘ und ‚Was machen Sie?‘

Erzählen Sie doch mal!“

Hanns Dieter Hüsich, aus: „Anteilnahme“ (1994)

Erzählen macht lebendig. Es regt das Denken ebenso an wie die Gefühle, es ermöglicht Austausch und Gemeinschaft. Es tut gut, sich etwas von der Seele zu reden, und es tut gut, wenn jemand zuhört und uns Aufmerksamkeit schenkt. Fast alle Menschen erzählen gerne, denn sie haben den Kopf voller Episoden, Geschichten und Bildern – voller Schätze, die ihr Gedächtnis bewahrt.

Es gibt viele Arten, sich zu erinnern: blitzartig, genüsslich, widerstrebend oder schwerfällig. Manche Erinnerungen bedrängen uns, anderes fällt uns erst nach längerem Nachdenken ein. Steuern können wir das nur begrenzt.

Wenn wir erzählen oder über unser Leben schreiben, ist das mehr als unwillkürliches Erinnern. Wir werden aktiv: Wir stellen uns vor, wie es gewesen war, drehen und wenden unsere Erinnerungen, betrachten sie gleichsam von allen Seiten, und machen sie zu einer Geschichte. Wir gestalten unsere Erinnerungen so, wie es uns für unsere Zuhörer und für den Anlass sinnvoll erscheint. Wir machen die Vergangenheit lebendig, wir holen sie in die Gegenwart, wir *vergegenwärtigen* sie.

Mit den vergangenen Erlebnissen werden die alten Gefühle wach. Wir ärgern uns über vergangenes Missgeschick, wir schämen uns vielleicht, wir freuen uns und spüren Stolz. Wenn wir von vergangenen Erfolgen erzählen, kann uns das heute glücklich machen, und wir schöpfen wieder Mut für die Zukunft.

Wer *mündlich* erzählt, reagiert spontan und gefühlsmäßig auf das Verhalten seines Gegenübers. So kommt eins zum anderen und nicht selten erinnern wir

uns und erzählen von Begebenheiten, an die wir zu Beginn noch nicht gedacht hatten. Wir sind überrascht und erfreut über uns selbst, und das Nicken, Lachen oder die Betroffenheit der Zuhörer*innen bestätigen uns.

Wer *schriftlich* erzählt, hat mehr Zeit, Erinnerungen auszuwählen und zu vertiefen, kann nachlesen und neu ansetzen, weil sie oder er sich nicht um die Aufmerksamkeit der Zuhörer bemühen muss. Die Bestätigung durch andere kommt dann später, beim Vorlesen oder nachdem die entstandene Geschichte weitergegeben wurde.

Beide Formen des Erzählens – mündlich wie schriftlich – haben ihre Vor- und Nachteile.

Die Psychologin und Vertreterin der „Lebensrückblicktherapie“ Verena Kast schreibt: „Verschiedene Studien zeigen, dass Menschen, die sich mit ihren autobiografischen Erinnerungen beschäftigen, weniger depressiv und geistig beweglicher sind als die entsprechenden Kontrollgruppen. Das trifft allerdings nicht zu, wenn in der Biografiearbeit nur die Vergangenheit glorifiziert oder global Schuld [...] zugewiesen wird“ (Kast 2010, S. 16).

Menschen erzählen von klein auf bis ins hohe Alter. Wenn ein Schulkind nach Hause kommt, erzählt es von seinen Freunden, von seinen Noten und denen der anderen, vom Lob oder der Ungerechtigkeit der Lehrerin. Wenn sich zwei Freundinnen treffen, erzählen sie vielleicht vom Urlaub oder von ihren Ehemännern, zwei Kunstbegeisterte sprechen von der letzten Ausstellung: Jeder Mensch in jedem Alter kennt das oft drängende Bedürfnis, zu erzählen – und die Einsamkeit, wenn es nicht befriedigt werden kann. *Was sich im Laufe der Zeit ändert, ist nicht der Wunsch, zu erzählen, sondern der Inhalt der Geschichten.*

Identitätsfindung

Wenn Kinder erzählen, verarbeiten sie dabei nicht nur ihre Erlebnisse. Sie stimmen zugleich ihr Bild von der Welt mit dem ihrer Mitmenschen ab, zunächst vor allem mit dem ihrer Bezugspersonen. Je nachdem, wie diese reagieren, lernen sie zum Beispiel, in welchen Situationen welche Gespräche als angemessen gelten. Indem sie „ich“ sagen und als ein Du angesprochen werden, entwickeln sie ein Bewusstsein von sich und ihrer Stellung in der Familie, unter Freunden, in der Schule. Dazu gehört schon früh auch eine Vorstellung von ihrer eigenen Herkunft und Vergangenheit – als ein Grundpfeiler des Selbstbilds. Wie wichtig das sein kann, wird ersichtlich, wenn es fehlt, etwa bei Kindern, die getrennt von ihren leiblichen Eltern aufwachsen. „Ihre Vergangenheit scheint

verloren, vieles davon sogar vergessen“, schreiben Ryan und Walker (2003, S. 13) und empfehlen biografische Methoden in solchen Fällen als gezielten Versuch „Teile dieser Vergangenheit den Kindern [...] zurückzugeben. Das gemeinsame Zusammentragen der Tatsachen dieses Lebens und der wichtigsten Personen darin hilft ihnen, zu beginnen, ihre Vergangenheit anzunehmen und mit diesem Wissen in die Zukunft zu gehen“.

Was in diesen besonderen Fällen direkt einleuchtet, gilt letztlich für die meisten Menschen: Wir alle erleben Krisen oder Phasen des Übergangs, in denen die eigene Identität brüchig und fraglich wird. In der meist langwierigen Entwicklung von der Abhängigkeit und Bedürftigkeit als Kind zu einem mehr oder weniger autonomen Erwachsenenleben. Bei Berufs- oder Ortswechsell. In der Menopause. Nach dem Verlust wichtiger Bezugspersonen. Das erste Mittel, mit diesen Krisen zurechtzukommen, ist es, davon zu erzählen. Davon zeugen die intensiven Gespräche Jugendlicher untereinander ebenso wie Trauergruppen oder die berufliche Supervision.

Erzählen im Alter

Ältere Menschen erzählen besonders gerne „von früher“. Themen der fernen Vergangenheit sind ihnen oft wichtiger als das, was gestern oder vor einem Jahr geschah. Wer mit älteren Menschen umgeht, dem hilft es zu verstehen, was es damit auf sich hat. Es handelt sich um keine Schrulligkeit oder Schwäche, die dem Alter zufällig anhängt. Noch weniger entsteht es aus Beschränktheit, weil es Älteren womöglich weniger gelingt, sich auf neue, aktuelle Themen einzulassen oder sie einzuordnen. Vielmehr ist dieses Bedürfnis, von längst vergangenen Begebenheiten zu erzählen, ein wesentlicher und natürlicher Ausdruck des Lebensstandpunktes betagter Menschen.

Das Leben verlangsamt sich, die äußeren Aufgaben und Eindrücke werden weniger. Die Zukunft lässt sich kaum mehr planen – selbst wenn sich die Jahre noch weit in die Hochaltrigkeit verlängern mögen. Der Großteil des Lebens ist gelebt. Es fragt sich, ob es – im Ganzen gesehen – ein gutes Leben war. Für den Psychologen Erik H. Erikson besteht die Aufgabe und Chance des Altwerdens darin, mit dem eigenen Leben ins Reine zu kommen, es als Ganzes anzunehmen, um sich – vielleicht schon bald – in Würde von ihm verabschieden zu können (vgl. Erikson 1966, S. 118 ff.). Diese Aufgabe ist nichts anderes als Biografiearbeit – freilich unangeleitet und spontan, weshalb der Begriff hier etwas künstlich wirkt. Denn unter „Biografiearbeit“ versteht man eine methodisch angeleitete Beschäftigung mit der Lebensgeschichte. In vielen Einrichtungen

der Altenpflege wird sie bereits praktiziert, und kaum eine Bildungseinrichtung verzichtet heute auf Seminare und Kurse, in denen sich die Teilnehmer*innen mit ihrer Biografie auseinandersetzen können, sei es in Erzählrunden, beim künstlerischen Gestalten, mittels spezieller, psychologisch inspirierter Methoden oder durch das biografische Schreiben.

Die „innere Biografiearbeit“ des vorgerückten Alters wird durch die Besonderheit des älteren Gedächtnisses unterstützt, vermehrt auf Ereignisse aus jungen Jahren „zurückzukommen“. Allmählich oder plötzlich und unerwartet, wie in einem Traum, tauchen Erinnerungen an Ereignisse und Zusammenhänge auf, die bereits vergessen zu sein schienen. Oft sind sie unabweisbar: Die Erinnernden müssen sich zumindest innerlich mit ihnen beschäftigen. Der große Abstand zwischen der erinnerten Vergangenheit und der Gegenwart verlangt nach einer Erklärung: „Warum denke ich heute an meine Anfänge im Beruf, an die Geburt meines ersten Kindes, den Tod meines Vaters als ich noch ein kleines Mädchen war? Was will mir mein Gedächtnis – mein Unbewusstes – sagen?“

Wenn diese Erinnerungen lebendig und hartnäckig sind, und wenn sie unablässig um bestimmte Episoden kreisen, rufen sie eine Art „Heimweh“ an die frühere Zeit hervor (vgl. Draaisma 2009, S. 162). Die beste Art, diesem Heimweh zu begegnen, ist es, aktiv mit den Erinnerungen umzugehen, von ihnen zu erzählen und sie aufzuschreiben.

Günther Müller war mit 85 Jahren in eine meiner Schreibwerkstätten gekommen. Was ihn beschäftigte, war der Krieg und die Zeit seiner Gefangenschaft in Tscheljabinsk am Ural. Als er 1947 in seine Heimatstadt Wiesbaden zurückgekehrt war, hatte der Vermessungstechniker einiges von seinen Erlebnissen aufgeschrieben. Jetzt, nach fünf Jahrzehnten und schweren Krankheiten, wollte er diese Aufzeichnungen überarbeiten und ergänzen. Soweit ich weiß, war er von niemandem dazu ermuntert worden. Er träumte von Russland und sprach beinahe von nichts anderem. Seine liebe Frau, geduldig und stets an seiner Seite, schüttelte ab und an milde den Kopf. Die Erinnerungen trieben ihn um.

Müller schrieb langsam, aber klar, die Episoden, die er notierte, waren gut verständlich, doch er neigte dazu, das Geschriebene mit Sternchen zu versehen, um anderswo Zusätze zu notieren. Dabei ging er mit dem Papier sehr sparsam um, schrieb hochkant an den Rand und in umrandete Kästchen auf bereits beschriebenen Bögen: So verlor er immer wieder den Überblick. Ich unterstützte ihn deshalb, sah mir seine Aufzeichnungen an, tippte sie ab und befragte ihn zu diesem und jenem, um seine Lebenserinnerungen abzurunden.

Leider starb Günther Müller zwei Jahre, nachdem wir uns kennengelernt hatten. Das Büchlein, das er sich gewünscht hatte, war noch nicht ganz beendet. Er hatte beim Ergänzen und Korrigieren keinen Abschluss finden können. Zuletzt hatten ihm mehrere Operationen und seine Gebrechlichkeit die Energie dafür genommen. Ich brachte einen vorläufigen Text in Buchform, damit er sich das Ergebnis seiner Arbeit besser vorstellen konnte. Noch kurz vor seinem Tod fragte er danach, es war ihm sehr wichtig. Er ließ mir ausrichten, dass ich das Buch fertig stellen solle. Unter dem Titel „Wir hatten schon verloren. Erinnerungen eines Wiesbadeners an Krieg und russische Gefangenschaft“ erschien es schließlich im Selbstverlag.

Wertvolle Rückschau

Es gibt ein weiteres wichtiges Motiv für das Erzählen im Alter: die *Weitergabe von Erfahrungen*. Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einem hohen Balkon und sehen eine erstaunliche Landschaft vor sich, die von unten kaum zu erwarten war – würden Sie das für sich behalten? „Das Alter ist ein Balkon“, schrieb die Dichterin Marie Luise Kaschnitz. Es macht Mühe, auf diesen Balkon zu steigen, doch von oben lässt sich vieles überblicken, ganz neu sehen und verstehen. Wer möchte das nicht weitergeben?

Manche Menschen sind redselig und kümmern sich weniger um die Reaktionen ihres Gegenübers, andere benötigen viel Aufmerksamkeit, um sich öffnen zu können – nicht bloß anwesende, sondern möglichst aktive, interessierte, nachfragende Zuhörer und Leserinnen. Glücklicherweise sind die Erzählungen älterer Menschen oft voller Einsichten und Lebensweisheiten, Kenntnissen über geschichtliche Zusammenhänge und humorvollen Episoden, sodass das Zuhören zu einer Freude und großen Bereicherung werden kann. Die Lebensumstände haben sich verändert, Werkzeuge und Verkehrsmittel. Doch die grundlegenden menschlichen Gefühle und Fragen sind gleich geblieben. Es tut jedem gut, das Leben einmal „von weiter hinten“ zu betrachten.

Äußeres Gedächtnis gegen Identitätsverlust

Die *Tragik einer demenziellen Erkrankung* liegt nicht im Verschwinden dieser oder jener Erinnerung – schließlich vergessen wir alle vieles und auf jedem Klassentreffen wird deutlich, wie unterschiedlich das Erinnerungsvermögen entwickelt sein kann. Die Tragik liegt darin, dass auch die wesentlichen Er-

innerungen verloren gehen, diejenigen nämlich, die eng mit dem *Selbstbild* der Betroffenen verbunden sind. Wer an wichtige Episoden seines Lebens zurückdenkt, erlebt zugleich die eigene Identität. Und nur wenn die Vergangenheit in das Jetzt geholt werden kann – vergegenwärtigt werden kann –, wird auch die Gegenwart als sinnvoll erlebt.

Darum ist die Erinnerungspflege alles andere als eine Flucht in die Vergangenheit. Die Mühe, die sie den Angehörigen oder Betreuungspersonen kostet, lohnt sich. Weil das Erinnern das Selbstgefühl stärkt, hilft es zugleich, die Aufgaben der Gegenwart zu meistern – etwa die Bewältigung von Verlusterfahrungen oder die Anpassung an sich ändernde Verhältnisse im privaten Wohnumfeld oder im Seniorenheim.

Auch bei Menschen mit Demenz tragen geeignete Gesprächs- und Schreibsituationen dazu bei, dass wesentliche Erinnerungen „wiederkommen“. Wenn sie aufgeschrieben werden, können sie nicht nur den Umgang für Angehörige oder das Pflegepersonal erleichtern, sondern auch dem oder der Vergessenden selbst an die Hand gegeben werden, wie ein äußeres Gedächtnis (vgl. Eichenberg/Gudehus/Welzer 2010).

Zusammenfassung: Erzählen

Die meisten Menschen erzählen gerne von sich – um sich ihrer selbst zu vergewissern und Erfahrungen weiterzugeben. Dieses Bedürfnis wird in der Biografiearbeit aufgegriffen.

Wer erzählt – mündlich oder schriftlich – formt Erinnerungen zu Geschichten: Eine aktive und aktivierende Tätigkeit, die erheblich zur Lebenszufriedenheit beitragen kann.

Schreiben ist Seelenpflege

„Das Besondere am Schreiben: Ich kann es alleine machen, ohne mich einsam zu fühlen. Ich kann es weitergeben – dann haben andere auch etwas davon. Und wenn ich Glück habe, bekomme ich positive Rückmeldungen: ‚Ich wollte dich noch mal anrufen wegen deinem Text fürs ‚Blättchen‘ über die Wanderung. Der ist richtig schön geworden‘“

Maria Adler, Teilnehmerin an meinem Schreibseminar „Damit es nicht verloren geht“.

Schreiben vertieft Gedanken und Gefühle. Die Möglichkeit, das Geschriebene wieder hervorzuholen und zu lesen, schafft ein stilles Gegenüber. Wer schreibt, tritt in einen Dialog mit sich selbst ein, der zu weiteren Erinnerungen anregt. Die Suche nach den richtigen Worten – so mühsam sie manchmal ist – verhindert allzu schnelle Urteile und führt zu neuen Einsichten. Schreiben verdeutlicht und schärft die eigenen Überzeugungen, es hilft, Situationen und Gefühle zu klären und bringt aufs Papier und zur Ruhe, was einem manchmal bis zur Erschöpfung „im Kopf herum geht“. Wegen dieser Wirkungen wird das Schreiben auch in vielen beruflichen oder persönlichen Zusammenhängen als „Denkwerkzeug“, zur Motivation oder als Therapieform genutzt (vgl. Heimes 2012).

Gelegentlich kommen Menschen zweifelnd in meine Seminare und fragen: „Lohnt es sich überhaupt, über mein Leben zu schreiben? War mein Leben nicht zu gewöhnlich, zu banal?“ Ich rate diesen Seminarteilnehmer*innen, es einfach auszuprobieren. Sobald ihre erste Geschichte fertig und vorgelesen ist, merken die meisten, wie bedeutsam das ist, was sie geschrieben haben – für sie selbst, und vielleicht auch für andere.

Das Schreiben (und Vorlesen) hilft ihnen, die Bedeutung in ihrem eigenen Leben wiederzuentdecken. „Nur wir selber können uns berauben“, schreibt die Psychologin Verena Kast, „indem wir unsere Erinnerungen nicht wertschätzen“ (Kast 2010, S. 44). Wer seine Lebensgeschichte oder Teile davon aufschreibt, kümmert sich um sich selbst und bringt seinem Leben die Wertschätzung entgegen, die es verdient. Schreiben ist Seelenpflege.

Damit es nicht verlorengeht

Zur unmittelbaren Wirksamkeit des Schreibens tritt ein unschätzbare praktischer Vorteil: *Schreiben ist das einfachste Mittel, um Erinnerungen dauerhaft zu bewahren*. Darum nimmt es unter den Methoden der Biografiearbeit eine Sonderstellung ein. „Damit es nicht verloren geht“ – so hieß ein Seminarangebot zum biografischen Schreiben des Referats 3./4. Lebensalter im Bistum Limburg. Dutzende Teilnehmer und Teilnehmerinnen sprach dieser Titel an: Sie wollten ihre Erinnerungsschätze bewahren und schriftlich weitergeben.

Eine mündliche Erzählung – in einer Gruppe oder im persönlichen Gespräch – befriedigt und belebt im Augenblick, doch ohne komplizierte Technik kann sie niemandem weitergegeben werden, nicht nach Monaten oder Jahren wieder gelesen werden, sie kann auch nicht vererbt werden.

„Schreib das doch auf!“ – so lautet eine häufige Forderung von Enkeln an ihre Großmütter und Großväter. Die Geschenkbuch-Reihe „Erzähl mal!“ der niederländischen Autorin Elma van Vliet erscheint in Deutschland seit 2007. Die Bücher könnten auch „Schreib mal!“ heißen, weil vorgegebene Fragen direkt im Buch schriftlich beantwortet werden sollen. Mittlerweile wurden nach Auskunft des Verlags Droemer Knaur mehr als 3,5 Millionen Exemplare verkauft. Dieser Erfolg zeugt von dem Wunsch vieler Nachkommen, die Lebensgeschichte ihrer Angehörigen aufzubewahren – „für später“.

Auch sehr viele Privatbiografien kommen auf Wunsch der Kinder oder Enkel zustande – selbst geschriebene und solche, die von professionellen Autoren umgesetzt werden. Die Autobiografien von Nelson Mandela oder Boris Becker liegen zwar in vielen Buchhandlungen – ich entschuldige mich dafür, beide in einem Atemzug zu nennen, aber vermutlich finden sie sich sogar im selben Regal. Doch wichtiger und bedeutsamer ist für jeden, der eines besitzt, das Buch des eigenen Vaters oder der eigenen Großmutter.

In Pflegeeinrichtungen wird die „biografische Dokumentation“ aus anderen Gründen gefordert: Die Richtlinien des Medizinischen Dienstes Bund (2022) zur Qualitätsprüfung von Heimen und Pflegediensten verlangen überall dort biografische Informationen, wo es um die Pflege von Demenzkranken geht. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit: Ein Pfleger oder eine Pflegerin sollte generell wissen, um wen er oder sie sich kümmert. Doch nur bei Dementen wird die Auseinandersetzung mit der Biografie gefordert. Denn sie können sich und ihre Gründe nicht mehr selbst erklären. Ihr heutiges Verhalten wird oft nur für den verständlich, der auch ihre Vergangenheit kennt.

Wenn Symptome einer Demenzkrankheit festgestellt werden, gibt es darum kaum etwas Wichtigeres, als die eigene Lebensgeschichte aufzuschreiben. Was

ist schöner und nützlicher als ein Buch (oder Heft, Aktenordner, kommentierter Bildband), das vom gelebten Leben Zeugnis gibt – nicht mittels trockener Fakten und Daten, sondern in Form einer lesbaren Geschichte? Wir erleben es, wenn wir die Nachrichten sehen: Bloße Fakten lassen uns oft kalt. Doch eine Geschichte ermöglicht es uns, das Leben anderer zu verstehen, uns in fremdes Leid einzufühlen und uns mit anderen zu freuen.

In ihrer aufgeschriebenen Lebensgeschichte können die von Demenz Betroffenen auch selbst lesen und Fotos betrachten: Er oder sie spürt, wie seine oder ihre Persönlichkeit allmählich schwindet, doch in seinem Lebensbuch wird etwas davon bewahrt.

Wenn Mitarbeiter*innen von Pflegeheimen ein solches Buch in die Hand nehmen und zu blättern beginnen, werden sie berührt von der Tiefe und Würde, die jedes menschliche Leben ausmacht. Sie begreifen, dass der Mensch, der ihnen anvertraut ist, ein Leben lebt und eine Geschichte besitzt, die sich nicht in seiner Bedürftigkeit erschöpft.

Ähnliches gilt für Erwachsene mit kognitiven Beeinträchtigungen, die noch bei ihren Eltern leben. Auch für sie ist der Dokumentationsaspekt der Biografiearbeit besonders wichtig. Ein Lebensbuch – das nicht als geschlossene Erzählung, sondern eher als Ringbuch-Sammlung konzipiert ist – hilft dabei, die bisherige Lebensgeschichte zu erinnern und mitzuteilen. Besonders beim zumeist unvermeidlichen Übergang vom Elternhaus in eine Wohneinrichtung erweist sich ein Lebensbuch als bedeutsame Stütze (vgl. Lindmeier et al. 2018, S. 51 ff.).

Wie sich Schreibhemmungen überwinden lassen

Warum verzichten trotz dieser Vorteile viele „Biografiearbeiter*innen“ auf das Schreiben? Das hat vor allem mit zwei Schwierigkeiten zu tun. Glücklicherweise lassen sie sich in den meisten Fällen überwinden.

Zum einen empfinden nicht wenige Menschen – und sicherlich auch ein Teil ihrer Angehörigen und der Mitarbeiter*innen von Sozialdiensten – eine gewisse *Scheu vor dem Schreiben*. Diese Scheu ergibt sich vor allem aus der Tatsache, dass Geschriebenes nachgelesen werden kann. Anders als beim flüchtigen mündlichen Erzählen vergleichen sich viele dabei mit Könnern des Fachs – mit Schriftstellern, Dichtern, Journalisten – und gelegentlich stehen die Gespenster früherer Deutschlehrer im Raum und erschrecken Schreibwillige mit Warnungen vor Rechtschreibfehlern und dergleichen.

Einen (oft übertrieben) großen Respekt vor allem Schriftlichen hegen