

## **Schreiben befreit“ Anregungen zum biografischen Schreiben**

### **Schreiben in der Gruppe?**

Das mag für viele ungewöhnlich klingen. Sicher ist bei den meisten Menschen die Hemmschwelle beim Schreiben zunächst größer als beim Erzählen von Lebensgeschichten. Aber wer es einmal probiert hat, wird sehen, dass es einfacher ist als man denkt, und dass es Spaß macht und motiviert, zu Hause weiterzuschreiben.

Es ist wichtig, sich selbst und die Gruppe nicht unter Leistungsdruck zu bringen. Es darf keine Schulsituation entstehen, es gibt keine Zensuren. Es geht nicht um das Schreiben von Aufsätzen, sondern um Einfälle, Erinnerungen, Gedanken, die möglichst spontan und locker aufgeschrieben werden. Nicht das Produkt ist unbedingt das Entscheidende, sondern auch der Weg dahin.

Im Unterschied zum Erzählen hat die oder der Schreibende zunächst in der Phase der Textentstehung die Möglichkeit, sich ganz alleine in Ruhe mit einem Thema zu beschäftigen. Der Text, der dann entsteht, entsteht dann oft „ganz von alleine“. Viele Teilnehmer/innen

sind überrascht, wie gut es eigentlich geht, und freuen sich an ihrem Ergebnis.

### **Bloß kein Leistungsdruck!**

Schreiben ist eine kreative Leistung und ein schöpferischer Akt. Man kann den geschriebenen Text mitnehmen, daran weiterarbeiten, ihn der Familie vorlesen. So mancher älterer Mensch hat bei solchen Gelegenheiten die Lust am Schreiben entdeckt – sofern es gelingt, Erinnerungen an schulischen Stress und Leistungsdruck wegzustecken. Beim Schreiben über eigene Erfahrungen, Erlebnisse gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Es gibt eine innere Stimmigkeit, und das allein zählt.

Wenn die ersten Hürden überwunden sind, fällt auch das Vorlesen nicht mehr so schwer. Obwohl auch hier – wie beim Erzählen - gelten sollte: Wer nicht mitmachen will, wer nicht vorlesen will, sollte dazu auch nicht gezwungen werden. Aber immer wieder haben wir es erlebt, dass es als persönliches Geschenk an die Gruppe erfahren wird, wenn ein Text im Plenum vorgelesen wird.

### **Zum methodischen Vorgehen:**

- GL entlastet und ermutigt: keine Schulsituation – kein Stress – keine Zensuren – keine Stilübung.
- Es hat sich bewährt, folgendermaßen vorzugehen: jede/r TN schreibt zu einem bestimmten Thema in einem vorgegebenen Zeitrahmen zunächst locker Stichworte auf, die ihr/ihm zu diesem Thema einfallen (Assoziationen) – und zwar so lange, bis ihr/ihm nichts mehr dazu einfällt. Danach sucht man sich einige Wörter, Begriffe aus und schreibt einen kurzen Text.
- GL achtet auf Zeitstruktur.
- GL ermutigt zum Vorlesen: Durch das Lesen wird der Text „losgelassen“. Oft entstehen danach lebhaftere Gespräche. Auch hier ist es wichtig, auf die Zeitstruktur zu achten und je nach Zielsetzung keine, wenig oder viel Zeit zum Nachfragen und Besprechen zu geben.

## **Literaturhinweise:**

### **Dahlemann Petra, Münchmeier Anne, Sautter Sabine (Hrsg.):**

Leben erinnern – Biografiearbeit mit Älteren  
Evangelisches Bildungswerk, München 1999  
(Bezugsadresse: Herzog-Wilhelmstr. 24, 80331 München)

### **Frieling, Wilhelm Ruprecht:**

Wie schreibe ich meine Erinnerungen?  
Memoiren schreiben – aber richtig!  
Berlin 1991, Frieling und Partner Verlag GmbH

### **Gudjons Herbert, Pieper Marianne, Wagener Birgit:**

Auf meinen Spuren – Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte –  
Vorschläge und Übungen für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung,  
Bergmann und Helbig Verlag, Hamburg 1994, 3. Auflage

### **Mosler, Bettina / Herholz, Gerd:**

Die Musenkussmischmaschine – 128 Schreibspiele für Schulen und Schreibwerkstätten,  
Essen 1992, 2. Auflage, Neue Deutsche Schule Verlagsgesellschaft mbH

### **Ruhe, Hans Georg:**

Methoden der Biografiearbeit – Lebensgeschichte und Lebensbilanz in Therapie, Altenhilfe  
und Erwachsenenbildung  
Beltz Edition Sozial, Weinheim und Basel 2003, 2. Auflage

## Ziele für diesen Baustein

- Die TN werden zum Schreiben ermutigt
- Die TN lernen Grundsätze des kreativen Schreibens kennen
- Die TN schreiben einen Text über einen bedeutsamen Gegenstand aus ihrer Lebensgeschichte
- Sie lesen diese selbstgeschriebenen Texte den anderen vor und tauschen sich über ihre Erinnerungen aus
- Sie planen gemeinsam Themen für die nächsten Zusammenkünfte

## Ablaufskizze

10 Minuten	<b>Begrüßung, Einstimmung:</b> Ermutigung und Motivierung zum Mitmachen
5 Minuten	<b>Aktivierung der kleinen grauen Zellen:</b> KL wirft einen Ball in die Gruppe und nennt einen Begriff (z.B. „Kindheit“, „Frühling“, „Schule“...). TN, die/der den Ball auffängt, sagt ganz schnell einen anderen Begriff, der zu dem genannten passt und wirft den Ball weiter. Dieses Spiel soll so schnell wie möglich ablaufen. Es geht darum, ganz schnell zu assoziieren.
5 Minuten	<b>Wiederholung</b> des Spiels mit einem anderen, von den TN gewählten Begriff.
5 Minuten	<b>Schriftliches Anwärmen:</b> Wieder wird ein Begriff genannt, zu dem die TN diesmal schriftlich assoziieren (z.B. eine Farbe, oder Begriffe aus dem Leben wie „Ferien“, „Garten“ o.ä.). Jede/r schreibt für sich so viele Begriffe auf, wie ihr/ihm dazu einfallen. Es sollte eher um Quantität gehen als um Qualität. Auf diese Weise ermutigt man dazu, locker zu werden und nicht mehr in Kategorien wie „richtig“ oder „falsch“ zu denken. Wer will, kann die gefundenen Begriffe vorlesen. Die anderen ergänzen nur Begriffe, die bisher noch nicht genannt worden sind. (weitere Assoziationsübungen siehe M 4)
10 Minuten	<b>Erinnerungsstücke</b> Jede/r TN bekommt nun Gelegenheit, den mitgebrachten Gegenstand (siehe 3. Baustein) auf einen hübsch dekorierten Tisch zu legen. Die Gegenstände können so lange umgelegt werden, bis alle mit dem „Museumstisch“ zufrieden sind. (Unsere Erfahrungen: Dieser Moment des Hinstellens, Ansehens der vielen mitgebrachten Kostbarkeiten ist immer ein beeindruckendes Erlebnis.)
5 Minuten	<b>Kurze Austauschrunde rund um den Tisch</b> TN stehen um den Tisch herum, betrachten die Gegenstände und haben Gelegenheit, Fragen an den/die Besitzer/in zu stellen.
20 Minuten	<b>„Mein Erinnerungsstück“: Ein Text wird geschrieben</b> Die TN suchen sich eine ruhige Arbeitsecke im Raum und schreiben für sich einen kurzen Text über ihren Gegenstand, indem sie

1. schriftlich assoziieren, was ihnen dazu einfällt (siehe Einleitung)
2. aus diesen Gedanken und Begriffen einen kurzen Text schreiben, aus welchem deutlich wird, welche Bedeutung das Erinnerungsstück für die/den Schreibenden hat(te).

5 Minuten	<b>Partnerggespräch</b> Wie ist es mir beim Schreiben ergangen?
5 Minuten	<b>Bewegungspause</b>
ca. 45 Minuten	<b>Unsere Erinnerungsstücke</b> Die TN setzen sich im Kreis um den Tisch mit den ausgestellten Gegenständen. Wer dazu bereit ist, stellt seinen Gegenstand kurz vor und liest dann im Sitzen den dazu geschriebenen Text vor. KL gibt eine Struktur vor: z.B. kurzer Applaus für jeden, der vorgelesen hat (lockert auf, setzt eine Zäsur) oder eine kurze Phase der Stille. Meist ergibt es sich von selbst, wer als nächstes vorliest, weil es oft passende Zusammenhänge zwischen den Erzählungen gibt.
15 Minuten	<b>Austausch im Plenum</b> Es gibt Gelegenheit, sich über den Prozess des Schreibens und des Vorlesens auszutauschen: über Schwierigkeiten, Überraschungen, neue Erfahrungen und Einsichten.
5 Minuten	<b>Abschlussblitzlicht:</b> Wie geht es mir jetzt?

### **Alternativen bzw. Anregungen zur Weiterarbeit:**

Erzählabende/Ausstellungen gestalten mit Hilfe der „Erinnerungsstücke“

Orte/Räume aus meiner Kindheit

Ein Mensch, der mich geprägt hat in meinem Glauben

Ein Meilenstein in meinem Leben