

RomandesLebens

kreative Selbstreflexion und Inspiration durch Biographisches Schreiben

Von Klaus Rentel

Schreiben befreit. Das Innere wird zum Außen. Sprache macht bewusst. Besonders beim Schreiben erhalten die Dinge einen Namen, erfahren Struktur, und manchmal erst auf den zweiten Blick werden ungeahnte Zusammenhänge und Symboliken deutlich. Schreiben ist Selbsterfahrung.

Die Kraft von Geschichten ist nicht erst seit Hollywood bekannt: Scheherazade erzählte dem grausamen Herrscher zauberhafte Geschichten in 1001 Nächten. Die Faszination des Mannes führte mit der Zeit zu einem persönlichen Entwicklungsprozess. „Als aber der Nächte tausend und eine vorüber waren, da war der König ein anderer geworden. Und er überhörte nicht länger seines Gewissens Stimme und strebte fortan nach Weisheit und Milde, wie die Männer der Märchen, aus denen Scheherazade erzählt hatte. Denn er wollte ihnen gleichen.“ Die Erzählung als Coach.

Der Stoff aus dem Geschichten sind: Jemand gerät in Schwierigkeiten und schafft es aus eigener Kraft, vielleicht mit etwas Unterstützung anderer wieder hinaus, entwickelt sich, legt an persönlicher Reife zu. Alles ist möglich, die besten Geschichten sind sowieso die ungewöhnlichen. Und Papier ist geduldig. Wer schreibt, hat das Heft in der Hand und kann seinem Hauptdarsteller alles und noch mehr geben, was er braucht, um diese oder jene Herausforderung zu meistern. Da sich die Identitäten von Hauptdarsteller und Autor angleichen dürfen, kann der Autor und Leser in Personalunion, einiges Persönlichkeitsentwickelndes für sich tun, in Vergangenheit, Zukunft, Gegenwart.

Biographisches Schreiben heißt der dazu gehörige Prozess. Es ist Lebensweg-Arbeit mittels Poesie. Wer schreibt, der bleibt – im Anonymen, wenn er das will, kann „verdeckt arbeiten“ und so distanziert bleiben, wie es für ihn passt. Der Autor und Selbstentwickler als Undercover-Agent seiner eigenen Visionen und Werte. Ähnlichkeiten mit tatsächlich existierenden oder vergangenen Personen, Tieren, Außerirdischen sind rein zufällig, zumindest aber nicht beweisbar.

Ein gedeihlicher Einstieg in das Biographische Schreiben ist das freie Assoziieren zum eigenen Namen. Clustering heißt passende Methode von Gabriele L. Rico: Man nehme ein Thema, in diesem Falle also den eigenen Namen, schreibe ihn in die Mitte eines leeren Blattes, umkreise ihn, verweigere jegliche Konzentration im herkömmlichen Sinne und beginne, vom Mittelpunkt aus Assoziationsketten zu bilden. Jedes neue Wort erhält ebenfalls einen Umkreis. Diesen Kreis verbinde man mit dem Kreis jenes Wortes, das Ausgangspunkt für die Assoziation war. So wird es dazu kommen, dass sich radial verlaufende Ketten, aber auch Worthaufen bilden. Natürlich führt das alles zu nichts, aber das ist ja die Absicht, und die Chancen stehen gut, dass am Ende doch was dabei heraus kommt. Zum Beispiel etwas Lyrik – der eigene Namen resp. die eigene Identität, ein Gedicht!

Phantasieren helfen, vergangene Seiten des Lebensromans aufzuschlagen, um anschließend verschiedene Kapitel zu identifizieren. Eines davon darf gleich im Seminar geschrieben werden – reflexive Arbeit an der Biographie. Welches, entscheidet nicht etwa der Autor, sondern andere Seminarteilnehmer; ihrer Wahrnehmung soll die intuitive Bestimmung obliegen, welches momentan die wie auch immer interessanteste vergangene Lebensphase sein soll.

Aus dem Surrealismus stammt die Technik des automatischen Schreibens, der *écriture automatique*. André Breton beschrieb in seinem ersten Surrealistischen Manifest das *Procedere* in Auszügen in etwa so:

Beschaffen Sie sich Schreibzeug, setzen Sie sich an einen Platz, wo Sie sich möglichst ungestört in sich selbst versenken können, entspannen Sie sich, seien Sie ganz passiv und so hinnehmend und aufnahmebereit wie möglich. Lassen Sie sich nicht durch den Gedanken

an Ihre etwaige Genialität beirren. Sehen Sie von Ihren eigenen und den Talenten aller anderen Menschen ab. Sagen Sie sich eindringlich, dass die Schriftstellerei der trübseligste Weg ist, der zu allem führt. Schreiben Sie rasch nieder, was Ihnen einfällt, und besinnen Sie sich gar nicht auf ein Thema. Schreiben Sie so schnell, dass Sie sich überhaupt nicht versucht fühlen, vom schon Geschriebenen etwas behalten zu wollen oder es noch einmal durchzulesen. Der erste Satz kommt Ihnen ganz von selbst. Wie es mit dem zweiten geht, lässt sich zwar schon schwerer sagen, doch machen Sie sich darüber keine Sorgen. Schreiben Sie einfach unentwegt weiter. Verlassen Sie sich ganz auf die Unererschöpflichkeit des Wisperns, Raunens und Murmelns in Ihnen. Und wenn dies doch einmal zu verstummen droht, etwa weil Sie über einen Schreibfehler stolpern oder ein Wort, das Sie schrieben, Ihnen äußerst befremdlich vorkommt, dann schreiben Sie einfach irgendeinen Anfangsbuchstaben, zum Beispiel ein L, gerade immer nur ein L, und stellen Sie die anfängliche Willkürlichkeit dadurch wieder her, dass Sie dieses L dem beliebigen Wort, was Ihnen sogleich in die Feder fließen wird, als Anfangsbuchstaben aufnötigen

Natürlich kann es den Geist auch in Fahrt bringen, geradewegs ein Thema zu wählen und dieses Thema im Falle eines kurzzeitigen Gedankenstaus so lange aufzuschreiben, bis sich der Fluss wieder einstellt (Pardon, Monsieur Breton).

Auf Basis der Mythosstudien von Joseph Campbell und Jungs Tiefenpsychologie sowie den Prinzipien des US-amerikanischen Erfolgskinos hat Christopher Vogler so etwas wie eine prototypische Entwicklung von Heldengeschichten skizziert, wie sie nicht nur in Filmen immer wieder und in vielfältigen Abwandlungen abläuft, sondern auch auf die Biographie des Einzelnen bezogen werden kann. Im Verfassen seiner Geschichte kann der Drehbuchautor bezogen auf kleine oder große Herausforderungen also danach fahnden,

- was die bekannte Welt war, aus der er jenes Mal aufgebrochen ist, um einer Mission nachzugehen oder eine Aufgabe zu erledigen
- wodurch sich die „neue“ Welt von der bekannten unterschied
- welches der innere oder äußere Mangel (negative Motivation zum Aufbruch) war, oder was erreicht oder balanciert werden wollte (positive Motivation)
- wer oder was ihn dazu aufgerufen hat (Herold)
- was er dabei aufs Spiel gesetzt, vielleicht gewonnen oder verloren hat
- wer oder was ihm dabei geholfen hat (Mentor) und wer oder was ihn mit allen Mitteln vom Ziel oder der Mission abhalten wollte (Bösewicht)
- welche inneren oder äußeren Widerstände er zu überwinden hatte (Schwellenhüter)
- auf welche Weise man die feindlichen Kräfte für sich nutzen oder ihnen etwas Positives abgewinnen könnte (gute Absicht)
- welche Belohnung es gab, materiell, geistig, seelisch, spirituell
- ob es weitere wichtige Wesen gab, die welche Rolle in der Geschichte gespielt haben
- auf welche Weise er seinen Erfolg gefeiert hat, ob und wie sich das nachholen lässt
- was er aus all dem gelernt hat, wie die Erfahrungen das künftige Leben beeinflussen und wie in ähnlichen Situationen gehandelt werden kann

Mindestens genauso spannend wie der Blick in die Vergangenheit ist der Fokus auf künftige Phasen und Herausforderungen. Um bei der Checkliste zu bleiben: Womit hat der Held also zu rechnen, wenn er sich einer bestimmten Aufgabe zuwendet? Hier wird Biographisches Schreiben Lebensplanung und Selbstcoaching zugleich. Um das Abenteuer nicht allein mit den bewährten Denkmustern anzugehen, können wiederum andere Teilnehmer des Seminars als Co-Autoren oder „Darsteller der Hauptrolle“ beschäftigt werden: Wie würdest du Problem x oder Herausforderung y meistern, wo siehst du offene Fragen?

Weil das eigene Leben an sich schon genug Herausforderung bedeutet, braucht beim Schreiben nicht auf textliche Brillanz geachtet werden. Es geht nicht um die Form, sondern um den Inhalt. Steht der Inhalt, so mag es für Ästheten interessant sein, an der Form zu feilen. Besonders wenn die Geschichte Leser finden soll. Doch damit betritt der Autor eine andere Baustelle.