

Die Geschichte meines Lebens

Was ist aus dem Kind
geworden, das wir einst
waren? Worauf sind wir
stolz? Welche Träume
blieben auf der Strecke?
Biografie-Arbeit hilft, diese
Fragen zu beantworten –
und endlich mit sich
und der Vergangenheit
Frieden zu schließen

TEXT: ELISABETH HUSSENDÖRFER



D

„Das hier ist alles, was mich ausmacht“, sagt Ellen und blättert nachdenklich durch ein Notizbuch mit dicht beschriebenen Seiten. Für ein Biografie-Seminar hat die 45-Jährige ihr Leben in Worte gefasst und sich dafür noch einmal alles ins Gedächtnis gerufen: Kindheit und Jugend, Menschen, die sie geprägt und begleitet haben, einschneidende Phasen, traurige und harte Jahre ebenso wie fröhliche und unbeschwerte. Zehn Wochen lang schrieb Ellen auf, was ihr in den Sinn kam. „Das war wie auf einen Berg steigen: Es geht mühsam Schritt für Schritt voran, und am Ende sitzt man still auf einem Gipfel und blickt auf eine Landschaft mit sanften Hügeln, steilen Hängen, tiefen Tälern und gemäßigten Ebenen.“ Mindestens genauso wichtig aber waren für sie die wöchentlichen Treffen mit den anderen vier Teilnehmerinnen: „Jede Woche kam ein neues Kapitel an die Reihe, das wir reihum vorgelesen haben. Allein schon dadurch, dass die anderen zuhören, lösen sich viele innere Knoten.“

„Knotenpunkte“ ist auch der Titel des Seminars, das der Verein Consolare im fränkischen Ebermannstadt zweimal jährlich anbietet (Wochenendkurse sind bundesweit in Planung, Infos: trauernetz-consolare.de). Biografie-Arbeit wird bislang vor allem für Pflegebedürftige, Demenzkranke und

Palliativpatienten angeboten und soll helfen, deren Bedürfnisse besser zu verstehen. Helga Kuplich-Schramm, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Cornelia von Aufseß das Schreibseminar leitet, erlebte während ihrer Ausbildung zur Trauerbegleiterin, wie die gezielte Lebensrückschau Sterbenden half, ihre inneren Kämpfe zu beenden: „Plötzlich konnten sie friedlich gehen.“ Diese Methode soll auch den Lebenden angeboten werden, beschloss die 61-Jährige damals.

Wenn die Wechseljahre kommen, ist das Interesse an den Biografie-Seminaren besonders groß. Es entstehen geballt neue Knotenpunkte: Kinder, die aus dem Haus gehen. Beziehungen, die von Grund auf hinterfragt werden. Körper, die jetzt anders ticken. Berufe, die weniger wichtig genommen werden oder enden. Und über allem steht die Frage: Wie geht's weiter, jetzt, wo die Hälfte schon um ist? Woran soll man sich orientieren in einer Zeit, in der die Gesellschaft längst kein Drehbuch für die Biografie mehr vorlegt, sondern alles möglich scheint. „Im Zickzack des Lebens“, so Cornelia von Aufseß, „sehnen wir uns nach Struktur.“



Die kann Biografie-Arbeit geben. Anders als in der Psychotherapie werden bestimmte Ausschnitte oder Probleme nicht für sich betrachtet. Vielmehr geht es um das Erkennen des Plots, einer treibenden, alles überspannenden Kraft. Innehalten, die Vergangenheit durchforsten und sich einmal genauer anschauen, was uns zu dem Menschen hat werden lassen, der wir heute sind, ist eine gute Möglichkeit, um im Einklang mit

sich und dem Erlebten weiter in die Zukunft zu gehen.

Natürlich ist dafür nicht unbedingt ein Seminar nötig. Es gibt auch Bücher, die Anleitung geben, wie man sich die eigene Biografie systematisch erarbeitet (z. B. „Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin? Wie Sie den roten Faden im Leben finden“ von Susanne Hofmeister, GU, 14,99 Euro). Viele Frauen aber bevorzugen die Gruppenarbeit.

„IM ZICKZACK DES LEBENS SEHNEN SICH DIE MENSCHEN NACH STRUKTUR“

Bei Consolare stellt Helga Kuplich-Schramm gerade das sogenannte Lebensrad vor: Ein Kreis, bestehend aus acht Kuchenstücken, teilt die Zeit von der Geburt bis zum Heute in acht Lebensabschnitte. Die Einteilung ist nicht starr, eine Phase kann zwölf Monate, die nächste zwölf Jahre umfassen. Jeder Lebensabschnitt erhält eine Überschrift. So kommt das Schreiben in Fluss. Und wenn nicht? Helga Kuplich-Schramm kennt diese Angst, blockiert zu sein oder auch: sich nicht mehr recht zu erinnern. „Schaut euch Fotos an“, rät sie. „Lest alte Briefe, besucht Orte, die für euch wichtig waren, öffnet Türen, tatsächlich oder gedanklich. Spürt dann tief in euch rein, stellt Fragen – an euch selbst und an andere.“ Denn Eltern, Geschwister, alte Freunde und Bekannte, so die Therapeutin, können aufkommende Bilder vervollständigen. Oder auch: zurechtrücken. „Kein Mensch ist nur so, wie er sich selbst sieht.“

„Tal der Tränen“ hat Kursteilnehmerin Ingrid, 56, die zweite Phase ihres Lebens überschrieben. „Die Beschäftigung mit dieser Zeit war ein Schock“, erzählt sie. Immer hatte sie gedacht, ihre Kindheit sei heil gewesen – mit dem schönen Zuhause und Eltern, die um sie und ihre Zukunft bemüht waren. Das Schreiben allerdings förderte anderes zutage als elterliche Fürsorge. Fotos, auf denen Ingrid bedrückt wirkte, weckten die Erinnerung: Die Älteste von drei Geschwistern sollte stets Vorbild sein. „Plötzlich hörte ich den Stolz in der Stimme meiner Mutter, wenn sie anderen von meinen guten schulischen Leistungen berichtete“, erzählt sie. Ingrid heiratete, baute ein Haus, bekam Kinder. Toll, wie du das alles machst, sagten die Leute – oder sagte die Mutter? „Ich hab nach Bestätigung gelehzt. Wirkte entschlossen, hatte tief drinnen aber stets Angst, was falsch zu machen.“ Alles auf sich beziehen, leiser Gang, geduckte Schultern – so eine sei sie in Wirklichkeit.



Beim Aufschreiben solcher Erinnerungen muss keiner druckreife Sätze zu Papier bringen. Im Gegenteil. „Wer ein Buch veröffentlichen will, ist bei uns falsch“, stellt Helga Kuplich-Schramm klar. „Wer sich von der Seele schreiben will, was ihn bewegt, dagegen goldrichtig.“ 15 bis 20 Minuten Schreibarbeit pro Woche genügen. Wie die Texte erstellt werden – handschriftlich oder auf dem Computer – ist dabei nebensächlich. Ebenso die Zahl der beschriebenen Seiten oder die Zeit, die man sich fürs Schreiben nimmt. Die einen stellen die Eieruhr, sind froh, wenn ein paar Stich-



worte kommen, andere müssen sich eher bremsen, damit die eigene Biografie nicht den nächsten Kursabend sprengt. Wer mag, liest vor. Meist lesen alle vor. Und fast immer rollen Tränen.

Es sind vor allem die Wendepunkte im Leben, wie die Zeit zwischen 20 und 30, die den Frauen alles abverlangen. Es ist die Zeit, in der Kinderwünsche an Karriereträumen zerbrechen und Männer gewählt werden, die nicht gut für einen sind. Oft sitzen Helga Kuplich-Schramm und Cornelia von Aufseß mit den Frauen bis tief in die Nacht und trösten. „Der Schmerz muss rausdürfen“, glaubt von Aufseß. „Er muss angeschaut werden, sonst bleiben wir gefangen in Automatismen.“

Dass ihr das Anschauen so schwer fallen würde, hätte Birgit, 48, nie gedacht. „Ich bin zäh, ein Kämpfer-Typ“, dachte sie immer und er-

„DER SCHMERZ MUSS RAUS. SONST BLEIBEN WIR GEFANGEN IN AUTOMATISMEN“

klärte jedem, der es hören wollte: „Meine Mutter hat versucht, mich während der Schwangerschaft mit Treppensprüngen wegzukriegen, erfolglos.“ Die düsteren Phasen, in denen sie vor Schwäche und Antriebslosigkeit nicht aus dem Haus kam, konnte sie sich lange Zeit nicht erklären. Bis sie anfang zu schreiben. Die ersten Lebensjahre: ein einziger Vorwurf an die Mutter. Birgit schrieb weiter. „Wenn du laut warst, hab ich dich ins Bett gesteckt“, hatte die Mutter ihr einmal erzählt. Die Anspannung der Hände, die sie griffen, die Stimme, die mahnte, still zu sein – all das schien auf einmal

wieder da. Drei Jahre älter, ist der Bruder da: ein Schreikind. Nicht nur die eigene, auch die Not der Mutter hätte sie plötzlich gesehen, sagt Birgit. „Das war der Moment, in dem ich verzeihen konnte. Vor allem auch mir selbst.“



Wer zurückschaut, kommt mit dem kleinen Kind in sich in Kontakt. Und versteht viel leichter, was die fehlende Trotzphase mit der Berufswahl zu tun hatte. Oder der früh verstorbene Vater mit scheinbar grundlos gescheiterten Liebesbeziehungen. „Und dann kann man loslassen“, sagt Helga Kuplich-Schramm und meint das wörtlich.

Der letzte Abend des Biografie-Seminars startet mit der vielleicht schwersten Prüfung: Die Frauen sollen die Notizen, Erinnerungen und Geständnisse der letzten Wochen verbrennen und die Asche in den Fluss hinter dem Haus schütten. Birgit, die ihr „Lebens-Buch“ wie ein kleines Heiligtum hütet, war dazu noch nicht bereit. Teil zwei des Rituals, sagt sie, sei aber wichtig für sie gewesen: Das Leben geht weiter. Dafür stehen die kleinen Schiffchen aus Rinde, die im Abschluss mit Teelichtern bepackt in die Strömung starten. „Wenn wir im Anschluss ans Abschiedsritual wieder ins Haus gehen und feiern, mit Wein und Sekt und einem riesigen Buffet, kommt es mir zuweilen wirklich so vor, als gäbe es Menschen, denen ein zweites Leben vergönnt sei“, sagt Cornelia von Aufseß. Wie neugeboren wirkten die Teilnehmerinnen dann. Aus Leidensgeschichten seien Lebensläufe geworden. Authentisch. Erwachsen. Und stark. ▣