

Solvvy Janson

Wer schreibt sich, wenn nicht *Ich*?

Eine Spurensuche nach
dem Ich in autobiografischen
Texten



Solvj Janson

Wer schreibt sich, wenn nicht *Ich*?

**Eine Spurensuche nach dem Ich in
autobiografischen Texten**

Impressum

Solvj Janson: Wer schreibt sich, wenn nicht *Ich*?

1. überarb. Auflage. Solvy Janson, Bonn, Oktober 2021

Kontakt: solvy.janson@mailbox.org

Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz
Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen
Bedingungen 4.0 International. Um eine Kopie dieser Lizenz zu
sehen, besuchen Sie

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Vorbemerkung: Da aus meiner Erfahrung die Verwendung von
gegenderten Worten bzw. die Dopplung der Artikel das Schreiben
und Lesen zu kompliziert macht, habe ich darauf verzichtet.
Allerdings verwende ich überwiegend die weibliche Form, wenn
ich auf mich bezogen schreibe (weil ich eine Frau bin), und in
anderen Fällen wechsle ich zwischen männlich und weiblich. Es
sind immer alle anderen Identitäten eingeschlossen, da sich
dieses Buch an alle Menschen richtet – unabhängig von ihrer
Genderidentität.

Einleitung

Dieses Buch beschreibt eine Reise mit dem Ziel, dem eigenen Ich näher zu kommen, vielleicht seinen Ort zu finden oder seine Gestalt zu erkennen und hoffentlich auch seine Eigenschaften zu entdecken. Die Reise führt uns durch die verschiedenen Reflexionsebenen beim autobiografischen Schreiben. In den Texten suchen wir nach dem, was uns Hinweise auf unser eigenes Ich gibt, und stoßen gegebenenfalls an die Grenzen, die der jeweiligen Form geschuldet sind. Wir stellen z. B. folgende Fragen: Was erfahre ich als Schreibende von mir? Gelingt es mir, mich als Ich zu erfassen? Bekomme ich Einblicke in mein inneres Erleben, und was erfahre ich darüber hinaus von dem, den ich verkörpere?

Ob am Ende eine Gestalt vor uns stehen wird, die die Bezeichnung *Ich* verdient und dieses gänzlich darstellt, bleibt abzuwarten.

Von wo starten wir?

Um die oben gestellten Fragen anzugehen, will ich zunächst klären, was unter dem Begriff *Ich* verstanden werden kann und wie es in diesem Buch verwendet wird. Dazu beziehe ich mich für eine erweiterte eigene Definition als Ausgangspunkt auf die aktuelle Onlineausgabe des Dudens. Dort steht:

„Ich: das Selbst, dessen man sich bewusst ist und mit dem man sich von der Umwelt unterscheidet.“¹

Diese Aussage verweist darauf, dass das Ich eine Wahrnehmungsebene in uns darstellt und gleichzeitig nur den Teil, dessen ich mir bewusst bin. Es bleibt die Frage zu klären, ob Vorgänge, zum Beispiel Träume, nicht zum Ich zählen, weil man sich oft ihrer nicht bewusst ist. Auch lässt es sich so verstehen, dass das Selbst mehr ist als das Ich. Allerdings wird laut Duden unter dem Selbst „das seiner selbst bewusste Ich“² verstanden. Dementsprechend hängt das Selbst davon ab, ob das Ich sich klar darüber ist, dass es es selbst ist. Passiert dies, bringt das Ich in gewisser Weise das eigene Selbst hervor. Es identifiziert sich damit und lernt es kennen, indem es sich in jedem Augenblick

darüber klar wird, wer es selbst ist – in allen Handlungen, Gefühlen, Gedanken, Empfindungen usw. Diese sieht das Ich als seine und somit als von sich selbst stammend bzw. zu sich gehörend an, wird sich ihrer bewusst, und hat sich damit quasi als Ich im Land des Selbst einen Schritt bewegt.

Da dieses Ich sich der oben genannten Vorgänge bewusst werden, sich an sie erinnern, sich während dieser Prozesse beobachten und mit sich und anderen darüber kommunizieren kann, fasse ich das Ich als eine Wahrnehmungs- und Kommunikationsebene auf. Über diese trete ich mit mir und der Umwelt in Kontakt.

Bei der Definition vom Ich wird das Wort bewusst in dem Sinne benutzt, dass man sich über etwas klar ist. Damit wäre „Bewusstsein“ der Zustand, in dem man geistig klar ist und die „volle Herrschaft über seine Sinne“ besitzt. Außerdem lässt sich – psychologisch betrachtet – das Bewusstsein definieren als „Gesamtheit aller jener psychischen Vorgänge, durch die sich der Mensch der Außenwelt und seiner selbst bewusst wird.“³

Unter psychischen Vorgängen verstehe ich Prozesse in der *Seele*, wobei ich die als „Gesamtheit dessen, was das Fühlen, Empfinden, Denken eines Menschen ausmacht“⁴ auffasse. Dabei ist es für mich unerheblich, ob ich mir dieser Vorgänge bewusst bin oder nicht.

Als Weiteres führe ich das Spüren ein, durch das ich mir körperlicher und seelischer Vorgänge (wie Gefühlen, Empfindungen und Gedanken), Atmosphären und Stimmungen, z. B. in Gruppen, bewusst werden kann. Zusammen mit den unbewussten bezeichne ich all diese als *leibliche Prozesse*.

In der sogenannten „Neuen Phänomenologie“ bezeichnet der Philosoph Hermann Schmitz den Leib als das, „was jemand in der Gegend (nicht immer in den Grenzen) seines Körpers von sich selbst, als zu sich selbst gehörig, spüren kann, ohne sich der fünf Sinne, namentlich des Sehens und Tastens, und des aus deren Erfahrung gewonnenen perzeptiven Körperschemas (der habituellen Vorstellung vom eigenen Körper) zu bedienen.“⁵

Diesen Leibbegriff werde ich verwenden und verstehe ihn so, dass er auch das umfasst, was ich spüre, wenn ich z. B. wahrnehme, dass mir jemand zu nahe kommt (Ich nehme meine Leibesgrenze wahr.), was ein Gegenüber „ausstrahlt“ als zu

seinem Leib gehörig oder gespürte Eindrücke einer Situation. Hermann Schmitz spricht hier von „Atmosphäre“. Als Beispiel ist zu nennen, wenn man in eine Gruppe tritt und die Stimmung dieser wahrnimmt. Ebenso würde ich geistige oder telepathische Phänomene als leibliche bezeichnen. Anders ausgedrückt: Der Leib ist der Sinn für das, was sich als Lebendiges in mir zeigt und ich an/in/mit ihm spüren kann. Ausgestattet mit diesem Sinn kann ich auf die Suche nach dem Ich gehen.

Sobald man über sich selbst und sein Leben Aufzeichnungen anfertigt, reflektiert man dieses. Man denkt darüber nach, besinnt sich auf Ereignisse usw. Das kann bedeuten, dass man durch das Schreiben sich und sein Leben einer prüfenden Betrachtung unterzieht. Dabei stellt sich die Frage, wo eine Reflexion⁶ beginnt. Wenn ich den Prozess so verstehe, dass in dem geschriebenen Wort der Inhalt zu mir zurückgeworfen wird (wodurch ich ihn nochmals betrachten kann), dann fängt der Reflexionsprozess bereits mit dem Notieren der Fakten an. Allerdings lassen sich darauf aufbauend weitere Stufen der Reflexion erkennen.

Während der Auseinandersetzung mit Lebens- und Weltanschauungen stieß ich auf die Lebensuhr (s. u.) von Jürgen Caloja, einem Philosophen, der diese vor mehr als 35 Jahren als Grafik gestaltet hatte. Ich lernte ihn persönlich kennen, und während unserer Gespräche gingen wir stets von dieser Uhr aus, um Phänomene des Lebens näher zu betrachten.

Die Lebensuhr ist in vier Grundbereiche unterteilt (mit den Grundfarben grün, rot, gelb und blau), die von dem Lebensprozess her als Kindheit, Jugend, Familien-/Elternzeit und Alter verstanden werden können. In dem Buch *Die Zukunfts:Uhr*⁷ erläutert Jürgen Caloja diese Uhr mit ihren Vierteln, Spalten, Ringen und einzelnen Elementen.



*Abbildung 1: Die Zukunfts:Uhr© von Jürgen Caloja.
Nähere Erläuterungen unter www.caloja.de/uhr*

Die Viertel oder Bereiche (grün, rot, gelb, blau) lassen sich hierarchisch gesehen auch als Stufen der Reflexion begreifen. Denn: Vereinfacht gesagt, muss ich zu Beginn des Lebens als Baby und Kleinkind erst einmal alles so hinnehmen, alles kennenlernen und kann nur feststellen, was ist. In der Jugend beginne ich eigenständig zu handeln bzw. meine Umwelt selbst zu

gestalten, will verändern. In der Familien-/Elternzeit gestalte ich die Gesellschaft mit, gründe vielleicht eine Familie und schaffe neue Bezüge und im Alter schaue ich auf mein Leben zurück.

Für mich findet die Reflexion in vier Ausprägungen statt:

In der ersten Ebene nimmt die Person wahr, was sie vorfindet an und in sich und in der Welt, also die **Fakten**.

In der Zweiten fokussiert sie auf die **Veränderung des Gegebenen**, wie sie mit dem Vorgefundenen umgegangen ist und wie sie **handelt**.

In der dritten Ebenen bezieht sie die **Beziehung** von sich zu anderen und der Welt mit ein – die Kultur und Umgebung, das **Relative**.

Aus der vierten Perspektive heraus kann sie das **Mögliche**, aber auch das **Transzendente**/den **Sinn** erkennen, der hinter dem bisher Erkannten aufscheint. Das, was wahrgenommen wurde, wird überschritten, und man findet sich an einem neuen Ort vor.

Durchläuft die Reflexion alle vier Ebenen, so ist sie vollständig.

Die Sammlung meiner biografischen Texte lässt sich diesen vier Ebenen zuordnen aufgrund des Orts und Zeitpunkts ihres Entstehens, des Prozesses, ihrer Form, ihres Themas, des Anlasses, der zum Schreiben führte, oder des Sinns, der in dem Geschriebenen auftaucht. Daraus entstand eine Kategorisierung der Arten des Schreibens und der Texte, die ich in den folgenden Kapiteln erläutere.

Wenn ich auf den Prozess schaue, stellen sich mir mehrere Fragen, die sich wieder den vier Ebenen der Reflexion zuordnen lassen:

Zur **Ersten** gehören die Fragen wie:

Wo befinde ich mich – gerade beim Schreiben, aber auch übergeordneter in meinem Leben?

Wie geht es mir – was spüre ich im Leib, was denke ich, was fühle ich?

Welchen Grad von Bewusstheit habe ich?

Zur **Zweiten** würde ich z. B. folgende zählen:

Was bewegt mich oder was habe ich gerade bewegt?

Welche Handlungen vollziehe ich?

Wie gehe ich mit dem Vorgefundenen um?

Der **dritten Ebene** rechne ich u. a. folgende Fragen zu:

Welche Personen sind in meiner Nähe oder beschäftigen mich?

Welche Technik wende ich an?

Welche Form verwende ich?

Welche Beziehungsstruktur ist zurzeit kennzeichnend für meine Lebenssituation? (Lebe ich allein, in einer Familie oder Gemeinschaft? Bin ich in einer Organisation eingebunden?)

Der **vierten** Ebene lassen sich diese Fragen zuordnen:

Mit welcher Absicht schreibe ich?

Verfolge ich einen Zweck?

Verfasse ich Notizen, weil ich etwas im Sinn habe oder einen Sinn finden will?

Alle diese Punkte haben Einfluss auf das Schreiben und auf das, was ich verfasse oder stellen das Thema dar. Umgekehrt bedeutet das, dass die entstandenen Texte immer auch diese Fragen beantworten oder auf sie hinweisen. Sie scheinen durch die Schriftstücke hindurch, ohne dass sie direkt ausgedrückt werden. Das macht eine spätere Lektüre spannend und gibt jeder Form des biografischen Schreibens seinen spezifischen Wert. In der Zusammenschau ergibt sich dann ein Netz, was eine andere Bedeutungsgebung zulässt, als wenn man lediglich eine einzige Art von Texten zur Verfügung hat.

Das bedeutet: Die Reflexion und ihre Ebenen durchdringen einander; und je nachdem, von welchem Standpunkt aus ich schreibe oder lese, erfasse ich als Ergebnis etwas, mit dem ich mich identifizieren kann oder was ich ablehne. – Ist das also das Ich?

1 Duden online, Stichwort Ich:
www.duden.de/rechtschreibung/Ich (zuletzt abgerufen 16.5.20)

2 Duden online, Stichwort Selbst:
www.duden.de/rechtschreibung/Selbst (zuletzt abgerufen 16.5.20)

3 Duden online, Stichwort Bewusstsein:
www.duden.de/rechtschreibung/bewusstsein (zuletzt abgerufen 16.5.20)

4 Duden online, Stichwort Seele:
www.duden.de/rechtschreibung/Seele (zuletzt abgerufen 16.5.20)

5 Schmitz, Hermann: Kurze Einführung in die Neue
Phänomenologie, Verlag Karl Alber, München 2009, S. 35.

6 Duden online, Stichwort Reflexion:
www.duden.de/rechtschreibung/Reflexion (zuletzt abgerufen
16.5.20)

7 Caloja, Jürgen: Die Zukunfts:Uhr – Elemente des guten
Lebens, Overmans Verlag, Bad Honnef, 2010

Das momentane Ich

Schreiben im Hier und Jetzt

Um das, was mich als Person ausmacht, zu erkennen oder ihm näher zu kommen, kann ich zunächst einmal alles sammeln, was in meinem Leben vorfällt, was ich tue, was zu meinem Umfeld gehört und wie ich mich dabei fühle usw. All das zusammengenommen bildet eine Grundlage für das Bild, das ich von mir als diese Person zeichnen kann – von den Eigenschaften, die dort hervortreten, den erkennbaren Mustern, den Beziehungen und dem Umfeld. Sie bilden zusammen sozusagen das „Gefährt“, also das Gerüst, mit dem ich in der Welt bin, auf ihr stehe und mich bewege.

Als „Schreiben im Hier und Jetzt“ verstehe ich alle Aufzeichnungen, die gerade Erlebtes festhalten – unabhängig von der Machart. Ich habe mit der Zeit verschiedene Formen für mich als sinnvoll befunden. Es gibt über die in diesem Buch dargestellten natürlich weitere, insbesondere die Anregungen, die in Schreibratgebern zum „kreativen Schreiben“ aufgeführt sind. Sie dienen dem Zweck, in dem Moment ins Schreiben zu kommen – z. B. in einem Café, indem man schildert, was man sieht. Dabei kann man sich auf bestimmte Menschen konzentrieren, eine Person beschreiben und sich dann der nächsten zuwenden oder auch bei der zuerst gewählten bleiben. Es geht nicht darum, dass ein toller Text dabei herauskommt, sondern darum, dass man übt, zu beobachten und die Wahrnehmungen in Worte zu fassen. Interessant ist auch, festzuhalten, was man alles hört.

Wenn ich das notiere, was ich sehe oder höre, zeige ich damit, was ich wahrnehme und gegebenenfalls auch, wie. In der weiteren Reflexion (für die diese Notizen der Ausgangspunkt sein können) lässt sich ergründen, was ich nicht wahrgenommen oder warum ich mich auf eine Person konzentriert habe usw. Das bedeutet: Dies ist auch eine Faktensammlung, die als Material für die nächsten Stufen der Reflexion dienen kann. In der ließe sich untersuchen, wie die Beschränkung auf einen Sinn die Wahrnehmung beeinflusst, was das selektive Wahrnehmen über mich aussagt und ob ich nicht immer auf diese Art wahrnehme, auch wenn ich dies nicht bewusst tue. Welche Instanz lenkt die

Selektion? Ist diese mein „wahres“ Ich oder wird es vom Gehirn autonom geregelt? Damit berühre ich dann wieder Fragen, was das Ich eigentlich ist.

Zu dem Schreiben in solchen Räumen kann auch gehören, dass man im Café gesessen, diese oder jene Schreibübung absolviert hat und zu neuen Erfahrungen gelangt ist. Dann würde ich diese als das Entscheidende betrachten.

Außerdem gehören alle anderen Formen des Tagebuchschreibens dazu. Sie sind von mir zum Teil unter einem bestimmten Thema verfasst worden. Zu diesem Aspekt findet eine Auswahl statt, sodass kein Überblick über den gesamten Tag entsteht.

Die Möglichkeiten und Perspektiven, die ich einnehmen kann, um diese Beobachtungen schriftlich festzuhalten, sind nach meiner Erfahrung zahlreich. Die sich im Laufe des Schreibens herausgebildeten Formen beleuchten bei näherer Betrachtung in unterschiedlicher Tiefe einen Aspekt von mir. Daher kombiniere ich mittlerweile verschiedene Arten des Schreibens im Hier und Jetzt und habe mich auf die Suche begeben nach dem, was die jeweilige Essenz ist und welche Fragen beziehungsweise Antworten in den entstandenen Texten zu finden sind. Ob dabei ein Bild vom Ich entsteht oder etwas anderes, versuche ich in diesem Kapitel zu klären.

Arten des Schreibens im Hier und Jetzt

Spontanes Schreiben

Die in diesem Abschnitt vorgestellten Formate zeichnen sich alle dadurch aus, dass sie absichtslos aus dem Moment heraus entstehen. Deshalb fasse ich sie unter dem Begriff des spontanen Schreibens zusammen.

Miniaturen

Bei spontanen Miniaturen nutze ich beispielsweise äußere Reize als Impulse zum Schreiben über meinen derzeitigen Zustand. Zu dieser Form gehören auch kurze Berichte/Erzählungen über am Tag vorgefallene Ereignisse oder ein sogenannter Schnappschuss, in dem ich z. B. die Frage beantworte, wie ich

mich zurzeit fühle.

Als Schnappschüsse⁸ bezeichnet Alexandra Johnson in ihrem Buch *Wie aus dem Leben Geschichten entstehen* „narrative Episoden“, die z. B. von einem Gegenstand inspiriert sind, der auf ihrem Schreibtisch liegt. Sie sind meist nicht länger als zwei Seiten oder bestehen nur aus einem kurzen Absatz. Dabei kommt es nicht darauf an, ob die Situationen, Gefühle etc., auf die sich das Geschriebene bezieht, weiter zurückliegen oder gerade erst passiert sind. Entscheidend ist, sich inspirieren zu lassen von dem, was einen umgibt, und davon ausgehend einen Text zu verfassen.

Beispiel: Gedichte

Eine Form, die bei diesem spontanen Schreiben entstehen kann, ist Lyrik. Um aufzuzeigen, in welcher Weise dabei eine Reflexion stattfindet, stelle ich drei Gedichte von mir, die so entstanden sind, vor.

Frühlingslicht

*Hell und klar,
das Grün noch rar.
Die Blüten leuchten,
das Braun sie verscheuchten.
Piepsen und schnattern,
zwitschern und gackern –
erfüllt ist die Luft
von Tönen und Duft.
Zierlich und lieblich,
sinnlich erquicklich;
den Einen betörend,
den Ander'n verstörend.
Duften und senden,
blühen und blenden –
es reizt und sticht
das Frühlingslicht.*

Das Gedicht *Frühlingslicht* zeigt eine offene und erwartungsvolle Haltung dem Frühling gegenüber. Diese heitere Aufbruchstimmung sehe ich im Außen, nehme sie auf und verarbeite sie in dem Gedicht. Die gleiche Situation wäre vermutlich in einer depressiven Grundstimmung in einem anderen Gedicht ausgedrückt worden. Insofern sagt ein Gedicht nicht nur etwas darüber aus, was ich beobachte und wahrnehme, sondern auch, aus welcher Verfassung heraus ich dieses tue. Die Worte, die ich benutze, enthalten oft eine Wertung des Wahrgenommenen. Es kann aus der Wortwahl geschlossen werden, in welcher Gemütslage ich als Schreibende mich befand. Da ich mich in diesem Kapitel mit spontanem Schreiben beschäftige, kann ich eine bewusste Absicht außer Acht lassen und die entstandenen Texte als Spiegel der Verfasserin ansehen. In welcher Weise meine Gedichte mir die eigene Lebenssituation aufgezeigt haben, wird in dem folgenden erkennbar:

Einsam

*Wie im Nebel.
Man sieht nichts.
Man hört nichts.
Es ist kalt.
Wie im Nebel.
Man wird nicht gesehen.
Man wird nicht gehört.
Es bleibt kalt.
Wie im Nebel.
Man will nichts sehen.
Man will nichts hören.
Es wird nicht warm.
Denn selbst die Sonne
kann ihn nicht durchdringen,
kann nicht ins Herz eindringen,
um ihre Wärme auszustrahlen.*

Es zeigt deutlich, als wie deprimierend ich meine Situation einschätzte. Mich erschütterte das Gedicht, als ich es direkt nach dem Schreiben las, sodass es mich zum Handeln brachte. Es stellt ein Bild für einen Gemütszustand dar. Damit ist es bereits

eine Deutung dieser Situation, dieser inneren Wahrnehmung, genau genommen eine Übersetzung der gespürten Stimmung in ein Bild, ebenso eine Schlussfolgerung, die von mir gezogen worden ist und mir beim Schreiben bewusst wurde.

Ich weiß bis heute nicht, wie diese Gedichte in mir entstanden sind, doch sie haben bewirkt, dass ich immer noch die Wahrhaftigkeit meiner spontan geschriebenen Texte ernst nehme. Ich lasse mir von ihnen etwas sagen. Dabei achte ich darauf, was sie in meinem Leib auslösen an Gefühlen, Körperreaktionen, Gedanken und Assoziationen. Daraus entwickelt sich die Bedeutung, die ich Ihnen in dem Moment des ersten Lesens gebe. In diesem Fall zog ich eine Schlussfolgerung und ging ins Handeln.

Im Kapitel *Mein Ich im Anderen geschrieben* werde ich zeigen, wie dieselben Gedichte, jedoch zu einem späteren Zeitpunkt und in einem neuen Zusammenhang verwendet, plötzlich eine andere Bedeutung bekommen können.

Als letztes Beispiel soll ein Gedicht dienen, das ich nach einem Konzertbesuch geschrieben habe.

Das Konzert

*Eine schillernde Gestalt.
Alle Augen sind auf ihn gerichtet;
er hat sie in seiner Gewalt.
Sie wiegen sich,
folgen seinen Anweisungen –
ergeben sich,
schön mitgesungen.
Was sagt der Text?
Wo liegt der Sinn?
Egal, alles verhext.
Sehr, sehr viele Leute
kommen sich so nah –
eine brüllende Meute.
Der einzelne steht dennoch allein,
doch nimmt er es nicht wahr;
denn es trägt der Schein –
alles ist so wunderbar.*

Auch wenn mir die Musik der Band gefiel, blieb ich eher Beobachterin als aktive Zuhörerin. Es hatten sich 100 bis 200 Gäste eingefunden, sodass es leicht fiel, sich an den Rand bzw. hinter die Zuschauergruppe zu stellen, um nicht in diesen Sog, diese Gruppendynamik, die der Sänger entfachte, hineingezogen zu werden.

Als ich nach Hause kam, war ich einerseits erfüllt von diesem Abend; andererseits empfand ich ein Unbehagen, das mich zum Schreiben des Gedichts brachte. In ihm schildere ich meine Beobachtung und deren Interpretation, die gleichzeitig darauf verweist, welche Gefühle ich gegenüber Menschenansammlungen habe. Insbesondere verdeutlicht sie die Angst, sich in diesen zu verlieren, und zeigt auch das Unverbundensein mit den anderen Konzertbesuchern.

Das erste Gedicht beschreibt eine äußere Begebenheit, das zweite einen inneren Zustand (wie im Nebel) und das dritte eine Aktivität in einer Gruppe. Darüber hinaus ist in jedem eine Deutung oder wie im letzten eine Frage nach dem Sinn enthalten. Damit sind alle vier Ebenen einbezogen. Verschiedene Prozesse werden einem bewusst: wahrnehmen – fühlen – handeln – denken – Sinn suchen. Dies alles sind Aspekte meines Ichs bzw. des Selbst, das sich während des Bewusstwerdens als Ich manifestiert.

Entscheidend ist bei diesen Gedichten nicht ihre literarische Qualität, sondern ihr Wert als Selbstausdruck und zum Festhalten von Erlebnissen. Sie stellen eine komprimierte Form eines Eindrucks von einer Situation dar und entstehen nicht durch logisches Denken. Vielmehr scheint ihr Gestaltungsprozess entweder schon vor dem Aufschreiben auf unbewusster Ebene stattgefunden zu haben oder im Moment des Schreibens wie von selbst stattzufinden. Natürlich kann ich, sobald die Worte auf dem Papier stehen, sie hinterfragen und verändern. Dann schalte ich wieder meinen kritischen Geist ein und prüfe den Text z. B. auf Logik, Metrik usw. Es sind folglich unterschiedliche Ebenen an diesem Schreibprozess beteiligt. Es weisen die Prozesse für mich darauf hin, dass das, was uns ausmacht, aus mehreren, nicht immer gleichzeitig wahrnehmbaren Teilen besteht. Ob ich überhaupt in der Lage bin, alle jemals zu erfassen, weiß ich nicht;

doch weckt das Schreiben meine Neugier auf das, was ich von ansonsten mir nicht bewusst werdenden Aspekten erfahren kann.

Beispiel: Prosa

Aus meiner Erfahrung entstehen beim spontanen Schreiben häufiger Prosatexte. Oft beschreiben sie eine Situation bildhaft oder drücken einen Gedanken aus zu dem, was einem gerade in den Sinn kommt. Überraschend ist, dass die entstandenen Texte meistens „rund“ sind, also in sich abgeschlossen, wie dieses Beispiel zeigt:

Der Steinmetz

Eines Tages bekommt der Steinmetz die Idee, sich selbst darzustellen. Er sucht sich folglich einen Stein und beginnt ihm die passende Gestalt zu geben. Nach einiger Zeit kann er sich bereits in der entstandenen Figur wiedererkennen. Doch stören ihn hier und da immer wieder neue Kanten und Fugen. Er muss deshalb immer mehr von dem Stein abschlagen. Dadurch wird der Stein kleiner und kleiner, denn sobald er an der einen Seite anfängt, etwas zu verändern, gefällt ihm die andere auch nicht mehr. So begibt er sich, ohne es zu merken, in einen Kreislauf, der ihn zwingt, immer weiter zu meißeln, ohne mit dem Ergebnis zufrieden zu sein.

So verbringt er Stunden, Tage und Wochen. Doch er kann der Figur keine endgültige Form geben, weil er stets das Gefühl hat, etwas vergessen zu haben. Außerdem ist er der Meinung, sobald er sich für den einen Gesichtsausdruck entschieden hat, hat er sich gleichzeitig gegen einen anderen entschieden, der ihn aber ebenso charakterisiert. Doch während er immer weiter an der Figur arbeitet, merkt er nicht, dass der Stein mittlerweile sehr klein und brüchig geworden ist. So geschieht es, dass der Stein just in dem Moment, als der Steinmetz glaubt, die endgültige Gestalt gefunden zu haben, auseinanderbricht.

Dieser Text entstand, als ich an einen Freund dachte. Im Kopf hatte ich nur das Bild eines Steinmetzes, der sich selbst darstellen wollte. Alles andere entwickelte sich erst beim Schreiben.

Was ich mich frage, ist, ob dieser Text im Grunde nicht ein Spiegel von mir ist und er somit darauf hindeutet, dass man manche Aspekte von sich zunächst nur im Anderen sehen kann. Wenn ich

darin stecken bleibe, dass in der Geschichte ein Freund charakterisiert wird, dann nehme ich die Projektion nicht wahr. Doch woran kann ich festmachen, ob es sich um eine solche handelt oder um die Beschreibung einer anderen Person? Ich gehe davon aus, dass ich dies nur merken kann, indem ich darauf achte, welche Resonanz der Schreibprozess und das Ergebnis in mir auslösen. In diesem Fall war ich von der Geschichte einerseits erschüttert; andererseits empfand ich sie als in der Tiefe wahr und drittens spürte ich, dass sie mich betraf. Erschüttert hat sie mich, weil ich mich fragte, was in einem Menschen passiert, wenn die Figur, das Bild von ihm selbst zusammenbricht. Damals konnte ich mir das nicht anders als schrecklich vorstellen und als etwas, was auf jeden Fall zu vermeiden ist. Heute weiß ich aus eigener Erfahrung, dass es zwar schrecklich ist, denn der Zusammenbruch war für mich wie ein Fall in den Abgrund; aber als ich auf seinem Grund, seiner Sohle angekommen war, lebte ich noch und konnte wieder aufstehen. Es bleibt folglich etwas, eine Basis, auf der ein stimmiges Selbstbild wieder aufgebaut werden kann.

Die bedeutsame Wahrheit, die ich in der Geschichte entdeckte, war, dass ein solches Bild niemals vollständig sein kann und dieser Versuch immer scheitern muss. Das Ziel kann ausschließlich darin bestehen, eine Momentaufnahme zu erstellen. Alles von einer Persönlichkeit in eine Statue hineinzumeißeln, halte ich für unmöglich. Denn ich bin überzeugt davon, dass ich diesen Überblick aus meiner Position niemals haben kann.

Der mich betreffende, in dem Text enthaltene Aspekt besteht in der Suche nach mir, die ich damals akribisch vollzog. Allerdings kam ich zu keinem Ergebnis, das mich zufriedenstellte, sondern eher rief sie weitere Fragen in mir hervor, z. B. nach dem, was von meiner Wahrnehmung der eigenen Person überhaupt stimmte. Ich spürte eine immense Differenz zwischen Fremd- und Selbstwahrnehmung, sodass ich beschloss, nicht den Versuch des Steinmetzes zu unternehmen, sondern zunächst zu probieren, die Differenz zwischen Fremd- und Selbstwahrnehmung zu verringern. Dabei entdeckte ich, dass die Wahrnehmungen der anderen sich ebenfalls voneinander unterscheiden, was mich zunächst ratlos zurückließ. Doch je öfter ich schrieb, desto mehr verließ ich mich auf das, was ich darin

von mir zum Ausdruck brachte. Ich baute Vertrauen zu meinem Schreib-Ich auf – dem Aspekt des Ichs, der sich durchs Schreiben seiner selbst bewusst wird. So gesehen, ist dieser Text ein Spiegel meiner selbst zum Zeitpunkt des Abfassens. Diese Form von Prosatexten ist daher ebenfalls als autobiografisch zu betrachten.

Es stellt sich noch die Frage, woher der Einfall zu solchen Geschichten eigentlich kommt. Neurowissenschaftler wären in der Lage zu zeigen, welche Gehirnareale beim Erstellen dieser Texte aktiviert sind. Doch was der Auslöser dafür war, können sie nicht beantworten und auch nicht, wie es denn kommt, dass genau diese und keine anderen aktiviert wurden. Mich beschäftigt, ob es verschiedene Ebenen des Bewusstseins gibt, die steuernd auf solche Assoziationen und das Entstehen von Ideen Einfluss nehmen. Und es ist die Frage, ob dies genauso ein gültiger Bestandteil meines Ichs ist; obgleich ich nicht weiß, wo ich ihn – körperlich betrachtet – anzusiedeln hätte.

Letztlich geben weder die Gedichte noch die Prosatexte eine Antwort darauf, ob es diese übergeordnete Instanz, die die Selektion oder auch die oben erwähnte Aktivierung regelt, tatsächlich gibt. Doch sie weisen auf Prozesse hin, die dabei in uns ablaufen. Diese geschehen zumeist unbewusst, aber sie gehören zu leiblichen Vorgängen und damit zur jeweiligen Person. Ihre Ergebnisse kann sich jeder ins Bewusstsein rufen. Sie differieren sicherlich von Mensch zu Mensch und gehören zu dem Bereich, durch den man sich von anderen und seiner Umwelt unterscheidet. Sie stellen folglich Aspekte des Ichs dar.

Was zeigt spontanes Schreiben vom Ich?

Durch spontanes Schreiben können einem Stimmungen, Eindrücke und Deutungen bewusst werden. Damit werden sie zu Aspekten meines Ichs. Ich kommuniziere über diese Texte mit dem Lesenden in mir. Das bedeutet: Ich kann mich betrachten als denjenigen, der das geschrieben hat, und darüber nachdenken, ob ich das, was dort steht, für mich gelten lassen will.

Die Texte und ihr Entstehen aus einem Impuls heraus deuten außerdem darauf hin, dass ein „Impulsgeber“ in mir vorhanden sein muss, auf den ich dann reagiere. Was die Impulse auslöst,

kann ich nicht klären, doch ich kann spüren, was jetzt zu tun ist. Ich werde im Fall eines Schreibimpulses mit einem Text belohnt, der zur Selbsterkenntnis beizutragen vermag.

Darüber hinaus lässt sich aus den vier Ebenen, die in den Texten und in den zu ihnen führenden Schreibprozessen erkennbar sind, ableiten, dass unterschiedliche Instanzen von mir am Schreiben beteiligt sind. Es deutet darauf hin, dass mein Ich aus vielen Teilen besteht, derer ich mir nicht gleichzeitig bewusst sein kann.

Tagebücher

Tagebuchführen ist so individuell und vielfältig, dass ich die Werke nach folgenden Aspekten unterteile. Ich werde zeigen, welche Reflexionsstufen in ihnen vorhanden sind bzw. zu welchen Erkenntnissen sie einen führen.

Kategorien aufgrund der Inhalte:

1. Stichworte zu dem, was geschehen ist oder was man getan hat (Tagesjournal)
2. Zusammenhängende Texte, die neben Ereignissen auch die dazugehörigen Gefühle, Bewertungen etc. enthalten (Tagesnotizen)
3. Tagebücher in bestimmten Lebensabschnitten
4. Tagebücher mit definierten Inhalten

Tagesjournal

Unter einem solchen Tagebuch verstehe ich das stichpunktartige Aufschreiben von dem, was geschehen ist bzw. was ich getan habe. Wie man ein Tagesjournal führt und ob man jede wiederkehrende Tätigkeit (wie z. B. Mittagessen, Fahrt zur Arbeit, Duschen etc.) darin aufführt, hängt im Wesentlichen davon ab, welchen Zweck es für einen erfüllen soll: Ist es gedacht als eine Art Gedächtnis, um sich mit Hilfe dieser Stichpunkte z. B. am Jahresende zu vergegenwärtigen, was alles geschehen ist, dann reichen besondere Ereignisse aus (worunter ich auch Treffen mit Freunden, Theaterbesuche etc. verstehen würde). Soll es allerdings dazu dienen, sich darüber klar zu werden, womit man den Tag gefüllt hat oder wo die Zeit geblieben ist, dann sind detailliertere Notizen inklusive der Mittagspausen und der

Haushaltstätigkeiten sinnvoll. Gerade in Zeiten von Arbeitslosigkeit bzw. anderer Formen ohne äußere Struktur zeigt dies einem auf, womit man sich beschäftigt hat.

In dieser Form bieten die Notizen einem die Möglichkeit, den Stand des momentanen Tagesablaufes zu erfassen, sodass man eine passende eigene Struktur entwickeln kann. Es lassen sich daran Gewohnheiten ablesen oder Hinweise finden, wie intensiv man Beziehungen pflegt, etc. Dies kann als Grundlage dienen, um Änderungen herbeizuführen: Indem man seine Tage beispielsweise anders füllt oder die Zeiten bestimmter Tätigkeiten kürzt bzw. verlängert – je nachdem, welche Bedeutung man ihnen gibt.

Das verdeutlicht, dass bereits diese Form stichpunktartiger Notizen Veränderungsimpulse in sich tragen kann. Spielt man diese möglichen Umstellungen theoretisch durch oder setzt man sie gar praktisch um, so werden einem die Einflüsse der einzelnen Tagespunkte aufeinander deutlich, sodass sich gegebenenfalls ein Netz zeigt. Diese Gestalt lässt sich betrachten und mit Sinn füllen, sodass eine vollständige Reflexion vollzogen wird – auch wenn das Tagesjournal für sich genommen auf der ersten Reflexionsebene (Wahrnehmung der Fakten) anzusiedeln ist. Beim Lesen dieser Notizen reflektiere ich sie und kann Muster erkennen, wenn ich sie als Ganzes betrachte. Das bedeutet: Die Schriften eignen sich als Ausgangspunkt und der Reflexionsprozess findet statt, während ich mir bewusst werde, was diese Stichpunkte im Zusammenhang für mich bedeuten. Ich lasse zu, dass sie mich bewegen und gehe mit ihnen um, stelle sie in einen Zusammenhang und gebe ihnen dann eine Bedeutung.

Tagesnotizen

Im Gegensatz zu den stichpunktartigen Aufzeichnungen im Tagesjournal verstehe ich unter dem Begriff „Tagesnotizen“ zusammenhängende Texte. In sie fließen – neben Berichten über wesentliche Ereignisse – auch Gefühle, Gedanken und Wertungen mit ein. Damit stellen sie Bezüge her zum sonstigen Leben, ordnen die Geschehnisse ein, verdeutlichen Einstellungen etc., sodass die Schreibende darüber zu Bedeutungen und

Sinngebungen gelangen kann.

Aus diesen Texten lassen sich Denkgewohnheiten, Haltungen zum Leben oder Charaktereigenschaften ableiten. Macht sich der Tagebuchschreibende diese bewusst, stößt er auf Strukturen, die auf das Ich-Sein – also darauf, wie er im jeweiligen Augenblick ist – wirken, ohne dass dies einem zwingend bewusst sein muss, sobald es geschieht. Da sie damit zu den Aspekten der eigenen Person gehören, die ich weiter oben als „Land des Selbst“ bezeichnet habe, kann das Ich sie sich vergegenwärtigen und in das Selbstbild (also in das Bild, das es sich von dem Selbst gedanklich geschaffen hat) integrieren. Diese Strukturen lassen sich in beliebigen Augenblicken wieder erinnern – unabhängig davon, ob sie für den Moment eine Bedeutung haben.

Tagebuch zu ausgewählten Zeiten

Es kann sinnvoll sein sich vorzunehmen, an festgelegten Zeiten am Tag zu schreiben. Ein Beispiel dafür sind die auf Julia Cameron⁹ zurückgehenden „Morgenseiten“: Direkt nach dem Aufstehen schreibt man mindestens drei DIN-A4-Seiten mit der Hand. Dies vollzieht man möglichst, ohne den Schreibfluss zu unterbrechen. Das bedeutet: zu schreiben, ohne z. B. bei Rechtschreibfehlern zu korrigieren, die Hand vom Papier zu nehmen oder nachzudenken, sondern stets mit dem Stift nah am Papier zu bleiben und das aufzuschreiben, was gerade in einem vorgeht. Dies können Eindrücke, Gedanken, Empfindungen, Traumreste etc. sein.

Der Zeitpunkt am Morgen beeinflusst aus meiner Erfahrung das, was ich schreibe. Da bis auf das Träumen oder Schlafen noch nichts Bewegendes passiert ist, können sich auf diesen blanken Seiten spielend Gedanken ausbreiten: was der Tag für einen bereithält, was man sich vornimmt für die nächste Zeit, was man ändern möchte usw. Dies soll nicht heißen, dass nicht Reflexionen des vergangenen Tages oder Situationen, die einem nachhängen, in diesen Morgenseiten Platz finden. Doch ich hatte oft den Eindruck, dass ich mich frisch und offen fühlte für den neuen Tag und sich dies eher in einem Gespanntsein darauf in dem geschriebenen Text niederschlug. Das wiederum führt zu einer zuversichtlichen Stimmung den kommenden Stunden gegenüber.

Den gleichen Grundgedanken hatte ich beim Beginn des Schreibens von Abendseiten: Ich wollte unbelastet in die Nacht gehen und mich „leerschreiben“. Dabei habe ich zusätzlich „blind“ geschrieben, d. h. in meinem Falle: ohne Brille, also ohne das Entstandene lesen zu können, sodass ich es weder kontrollierte noch darüber nachdachte. Dabei zeigte sich, dass bewegende Momente des Tages, dominante Gefühle oder bedeutungsvolle Einsichten Inhalte dieser Seiten waren. Sie wirkten entlastend, beruhigend und ausgleichend, sodass mein Kopf danach gefühlt „leer“ war und ich mich in dieser Stimmung gerne schlafen legte. Auch in diesen Seiten werden Ereignisse bzw. Dinge, die einen bewegen, aufgeschrieben, weshalb ich sie zu den Tagebüchern zählen möchte. Genauso gut hätten sie zwar auch zu dem Unterpunkt „Spontanes Schreiben“ gepasst; allerdings stehen sie aufgrund ihres Inhalts und ihrer Verankerung im Tag dem klassischen Tagebuch näher.

Beide Formen zielen darauf ab, den kritischen Verstand zu umgehen und eher dem unreflektierten Niederschreiben von spontanen Eindrücken und Gedanken Raum zu geben. Meiner Erfahrung nach kommt dabei oft Überraschendes zum Vorschein, was einem erst durch das Schreiben bewusst wird und damit in das Ich integriert werden kann.

Tagebuch in bestimmten Lebensphasen

Solche Lebensabschnitte unterscheiden sich meistens in einem wesentlichen Aspekt vom bisherigen Leben oder vom Alltag. Als Beispiel sind zu nennen: Reisen, Sabbatjahr, Krankheiten, Krisen, Beginn des Rentenbezugs etc. Die Motivation liegt oft darin, das Außergewöhnliche, das Neue, das Nichtalltägliche festzuhalten, um sich daran später zu erinnern. Auch besteht sie oft in dem Vorsatz, sich Rechenschaft darüber abzulegen, was sich aufgrund der Veränderung am Tagesablauf, an Bekanntschaften, Erfahrungen, Lebensansichten usw. ändert – so, als ob man ahnt, dass diese Umstände auf einen Einfluss haben werden und man diesen erkennen möchte.

Beispiel Grundeinkommenstagebuch

Diese Form des Tagebuchs soll als Beispiel dafür dienen, dass

man festhält, wie sich ein Aspekt des Lebens vielfältig auswirkt: auf Gedanken, Gefühle, Handlungen, Gespräche und Haltungen zum Leben. Ich wollte damals dokumentieren, welche Auswirkungen es hat, wenn ich ein Einkommen beziehe, das mir von Mitmenschen zur Verfügung gestellt wird, ohne dass ich dafür etwas leisten muss. Dementsprechend beginnt das Tagebuch zu dem Zeitpunkt, an dem die Idee anfang zu reifen und ich versuchte sie umzusetzen. Es enthält alle Überlegungen, Gespräche, Ergebnisse von Beratungen, psychische Prozesse usw. Obwohl sich die Idee nicht so verwirklichen ließ wie gedacht, ist dieses Grundeinkommenstagebuch ein Beleg dafür, wie das Schreiben darüber zur eingehenden Reflexion und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit führt. Es sind sehr lange Einträge zu den einzelnen Tagen vorhanden – insbesondere an solchen Tagen, an denen mich die Ereignisse und Gespräche zu allgemeinen gesellschaftlichen Anschauungen inspirierten. Damit führte letztlich dieses Tagebuch und der darin geschilderte Prozess dazu, dass ich erkannte, welche Haltungen und Bedingungen ich verlassen und welche ich erreichen und auch bei anderen fördern möchte.

Obwohl dieses Tagebuch nur einen Zeitraum von zwei Monaten umfasst, dokumentiert es einen Prozess, der tiefschürfender nicht hätte sein können. Für mich weist dies auf eine besondere Wirksamkeit des Tagebuchschreibens hin: Es kann den Aspekt, den ich beim Schreiben betrachte, in einem so in Bewegung bringen und wachsen lassen, dass es zu einer umfassenden Reflexion und Überschreitung des vormals Dagewesenen beiträgt. Der Dialog mit dem Tagebuch und die sich daraus ergebenden Wechselwirkungen, Perspektivverschiebungen und Erkenntnisse aus dem Schreibprozess führen zu einer ausgiebigen Betrachtung und Weiterentwicklung dieses Lebensbereiches. Als Ergebnis hat sich sogar meine Grundhaltung, aus der heraus ich in Zukunft handeln möchte, verändert: Ich bin aus dem Mangel in die Fülle gegangen.

Tagebücher mit definierten Inhalten

Es lassen sich Tagebücher auch von ihrem Inhalt her unterscheiden, den ich vorher klar festlege: Ich kann z. B. nur

darin festhalten, was mir Freude bereitet oder was mir Angst gemacht hat bzw. nur einzelne Handlungen oder innere Vorgänge notieren, wie z. B. Träume oder wie ich aus einer bestimmten Perspektive auf den Tag zurückschaue.

Tagebücher unter speziellen Blickwinkeln

Wenn ein Person ein Tagebuch mit seinen täglichen Freuden oder dem, wofür sie dankbar ist, anfertigt, betrachtet sie den Tag unter einem bestimmten Blickwinkel und setzt einen Filter auf. Damit wählt sie aus, was überhaupt im Tagebuch notiert wird. Dabei nimmt die Schreibende eine vordefinierte Haltung zu den Geschehnissen ein, lässt zu, dass sie dadurch eine neue Bedeutung bekommen.

Beispiel Dankbarkeitstagebuch

Bei einem Dankbarkeitstagebuch stellt sich zunächst die Frage, für was ich an diesem Tag dankbar bin oder ob ich es überhaupt bin. Fühle ich die Dankbarkeit in mir, dann kann ich mühelos aus der eingenommenen Haltung heraus den Tag betrachten und spüren, welche Ereignisse mir in den Sinn kommen. Diese wähle ich aus. Dabei kann es passieren, dass die Geschehnisse über die eingenommene Haltung eine andere Bedeutung bekommen, als sie es zum Zeitpunkt des Geschehens hatten.

Jeden Abend schreibt man mindestens sechs Dinge auf, für die man an diesem Tag dankbar ist. Es kann sich um alles Mögliche handeln: um die Zuneigung der Lebensgefährten, ein Ereignis, das Wetter, ein Gefühl, ein ausgefallenes Essen etc.

Als ich die Anregung gelesen habe, spürte ich sofort ein Verlangen, sie umzusetzen. Es traf in mir auf eine Bereitschaft, dieses Gefühl dem Leben gegenüber zu konkretisieren und auszudrücken. Ich schrieb die ersten Worte ein halbes Jahr nach dem Beenden meiner Reichtumsbiografie. (Darin nahm ich Ereignisse auf, in denen ich mich bereichert fühlte, die meinen inneren Reichtum nährten. Das Schreiben glich einer Schatzsuche.) Diese hatte mich bereits in einen Zustand versetzt, aus dem heraus ich staunend und auch dankbar auf die Bereiche meines Lebens blickte, in denen Reichtum herrscht: Reichtum an Erfahrungen, Fähigkeiten und tragfähigen Beziehungen. Das gab mir das Gefühl, vom Leben beschenkt zu sein, und dafür empfand

und empfinde ich Dankbarkeit. Allerdings hatte ich bis zu diesem Moment noch nicht daran gedacht, es explizit zu sagen, sondern nur indirekt in Aufzeichnungen über Geschehnisse, aus denen Dankbarkeit hervorschien. Sie konkret zu formulieren, begann ich Mitte 2015. Einleitend habe ich geschrieben: „Danke für das, was ich schätze, was mir widerfährt, was ich erfahre – jeden Tag!“ Lese ich weiter, stelle ich fest, wie oft ich dankbar für die Erkenntnisse war, die ich aus Ereignissen zog. Dabei erkannte ich, dass es nicht darauf ankommt, ob die Erfahrung unangenehm oder angenehm war, sondern darauf, welche Auswirkung sie auf mein Denken und meine Haltung zum Leben hat. Durch das Schauen auf Ereignisse aus dem Blickwinkel der Dankbarkeit verschiebt sich der Fokus dahin, sodass ich sie sogar für Krankheiten empfunden habe.

Ich schreibe in dieses Tagebuch auch Erläuterungen zu den Dingen, für die ich dankbar bin, und zwar, indem ich die Situation kurz schildere. Dadurch wird im Nachhinein für mich deutlich, wie bewusst und eindringlich ich die Ereignisse wahrnehme. Nach meiner Erfahrung vollzieht sich durch das Führen dieses Tagebuchs ein Bewusstwerden und Reflektieren, was zu einer Erinnerungsform führt, die mich mit meinem Leben an jedem Tagesende versöhnt. So bleibt am Jahresende (beispielsweise bei einem gemeinsamen Rückblick mit Freunden) ein insgesamt positives Resümee fast unerlässlich, da so viel passiert ist, für das ich dankbar war. Durch dieses klare Ausdrücken und spätere Erzählen, was ich geschrieben hatte, entsteht ein Boden, der fruchtbar ist und auf dem Neues, Erquickliches, Bereicherndes wachsen kann.

Ein Dankbarkeitstagebuch kann dazu führen, dass das eigene Leben als erfüllter betrachtet wird als zuvor. Außerdem führt es zu einer Reflexion des Tages, weil man automatisch auf der Suche nach Dankenswertem diesen noch einmal durchgeht. Dabei wird einem bewusst, dass man je nach Stimmung für unterschiedliche Ereignisse oder Begebenheiten dankbar ist. Plötzlich erscheinen einem Gesten, nette Worte oder auch nur freundliche Blicke als etwas, das kostbar ist und das man bisher nicht besonders beachtet hat. Dadurch verschiebt sich der Fokus, man erfährt Demut und wird achtsam. Das Dankbarsein führt zu einer Achtung vor dem Leben.

Beispiel Traumtagebuch

In einem Traumtagebuch wird direkt nach dem Erwachen aus einem Traum sein Inhalt notiert. Es gibt verschiedene Techniken. Z. B. könnte man den Schluss direkt notieren und sich dann immer wieder fragen, was davor passierte, mit geschlossenen Augen schreiben oder spezielle Unterlagen benutzen. Das Wichtige dabei ist, dass man diese Notizen möglichst unmittelbar nach dem Aufwachen erstellt, damit die Erinnerung nicht zu sehr verfälscht wird.

Will man den Traum deuten, bietet es sich an, das Datum und die Geschehnisse des Vortages zu notieren, um ggf. Zusammenhänge erkennen zu können.

Traumüberschriften

Oft wird die Empfehlung gegeben, dem notierten Traum eine Überschrift zu verleihen. Diese soll den Inhalt widerspiegeln und stellt damit für mich auch eine Form des redaktionellen Überarbeitens dar. Dieses Problem existiert eh beim Übertragen der komplexen Traumbilder in Sprache: Ich bringe den Traum damit in eine lineare Ordnung, die er beim Träumen nicht hat. Je mehr ich die Notizen in einen gut lesbaren Text verwandele, desto mehr nehme ich Einfluss auf den Inhalt, der wieder aus ihm herausgelesen wird. Es lässt sich feststellen, dass nach dem Aufschreiben diese als die „wahre Version“ gemerkt wird und weiterhin vorhandene Traumreste kaum noch Bedeutung haben. Das heißt, der Traum wird durch das Aufschreiben und das Übertragen ins Traumtagebuch in seiner Erinnerungsform verändert und entfernt sich so immer mehr von dem ursprünglich Geträumten. Je länger der Traum zurückliegt, desto weniger wird der Text in der Lage sein, ihn so wieder in Erinnerung zu rufen, wie ich ihn erlebt habe.

Gebe ich dem Traum aufgrund meiner augenblicklichen Deutung eine Überschrift, dann werde ich beim Wiederlesen den Text durch diese Brille lesen. Ich halte deshalb Überschriften nur für sinnvoll, wenn sie sich auf das einzelne Bild und einen darin vorkommenden Vorgang beziehen oder einen Ort. Aber selbst dann gebe ich diesem Aspekt des Traums ein stärkeres Gewicht durch die Übernahme in die Überschrift.

Die Art, ein solches Tagebuch zu führen, hängt damit entscheidend davon ab, wie ich später mit den notierten Träumen umgehen werde: Will ich sie nutzen, um z. B. mit Abstand einen Lebensabschnitt Revue passieren zu lassen, wozu auch die damaligen Träume gehören, dann mag der Schwerpunkt darauf liegen, in dem Traumtagebuch zu erfahren, wie ich zu dem Zeitpunkt die Welt gesehen habe. Allerdings kann ich es auch nutzen, um zu überprüfen, ob sich ein Lebensereignis schon vor längerer Zeit in meinen Träumen angekündigt hat. Dann lese ich die Träume mit einer neuen Brille, und ich möchte nicht meinen Blick verzerrt wissen durch alte Überschriften und Deutungen (bzw. mehr als nötig). Das heißt, der Anspruch ist in diesem Fall, die Träume so unverfälscht wie möglich zu notieren; was eh schwierig ist.

Es gibt viele Träume, die für mich erst nach einer gewissen Zeit erkennen lassen, dass zwischen ihnen ein Zusammenhang besteht; dass sie ein Netz bilden, das einen Sinn darstellt und dem ich aus dem Jetzt heraus eine gewisse Bedeutung gebe. Dies kann unabhängig davon sein, welchen Sinn ich dem Traum zum Zeitpunkt des Träumens gegeben habe.

Wirkung des Traumbeobachtens

Grundsätzlich ist zu unterscheiden, wie das Beobachten und wie der Inhalt eines Traums auf mich wirkt. Folgendes scheint mir wesentlich zu sein:

Wie gehe ich mit dem Inhalt um?

Wie verändere ich aufgrund des Traums mein Verhalten im Alltag?

Allein die Bereitschaft und die Tatsache, dass ich Träume beobachte, hat bei mir zu folgenden Veränderungen geführt:

Mein Selbstbild hat sich erweitert.

Meine Fantasie wurde beflügelt.

Es intensivierte sich das Gefühl von Lebendigsein.

Es wirkte sinngebend: Neugierde auf innere Prozesse und Möglichkeiten von neuen Erfahrungen wurde geweckt.

Was verstehe ich darunter, dass sich mein Selbstbild erweitert hat?

Unter den Begriff „Selbstbild“ fasse ich das, was ich bewusst von

mir als Person denke. Das heißt, welche Eigenschaften ich habe, an was ich glaube, wie ich handle, was für Wünsche, Ziele und Pläne ich verfolge, wie ich aussehe und auf andere wirke. Dieses Bild setzt sich aus dem zusammen, was ich im Wachsein erlebe und wie ich damit umgehe. Dokumentiere ich meine Träume, so stelle ich fest, dass ich darin anders handle, mir gewisse Dinge Angst bereiten oder Freude, wie ich es aus meinem Alltag nicht kenne. Damit habe ich die Möglichkeit, in mir ablaufende Prozesse ins Bewusstsein zu holen, sie zu erfassen und als ein Teil von mir anzunehmen und ins Selbstbild zu integrieren. Ich kann dem Traum so eine Bedeutung geben, mit der ich ein anderes Selbstverständnis erlange und gegebenenfalls sogar daran wachse. Das Minimum an Erweiterung sehe ich darin, dass ich durch das Traumbenachrichtigen auf innere Prozesse aufmerksam geworden bin, von deren Existenz ich zuvor nichts oder nur wenig wusste.

In Träumen sind Dinge möglich, wie sie es in der materiellen Alltagswelt nicht sind: Es finden Ereignisse gleichzeitig statt, und ich bin in beide involviert; ich bin eine Person, und gleichzeitig kann ich sie von außen betrachten; Menschen können sich in Gegenstände wie z. B. Autos hineinsetzen, obwohl diese zu klein sind; ich kann Hindernisse überwinden, die eigentlich viel zu hoch sind usw. Außerdem treten oft Gestalten auf, die ich aus dem Alltagsleben nicht kenne, die z. B. ungeahnte Größen, Formen und Farben besitzen. Auch sind die Abläufe in Träumen meist nicht logisch bzw. linear, stimmen in den Zeitabläufen nicht, oder sonstige Ungereimtheiten treten auf. Dies alles kann aber Stoff für eigene Geschichten oder Anregung für zukünftige Erfindungen und Ähnliches sein. Das fasse ich zusammen als „Bereicherung der Fantasie“.

Seit ich angefangen habe, mir meiner Träume bewusst zu werden und diese zu notieren, hat sich ein erweitertes Verständnis von „Leben“ in mir gebildet: Der Schlaf mit seinen Träumen ist ein weiteres Feld voller Lebendigkeit; aus den Träumen ergeben sich Impulse für meinen Alltag und führen zu einem inspirierten Wachsein. Zudem achtete ich in Folge auch auf die Wirkung des Traums. Durch das Bewusstmachen meiner Stimmung und der Freude an ihr, die z. B. beim Aufwachen da war oder sich aufgrund der Deutung der Träume ergab, fühlte ich mich bereichert und lebendig. Denn ich spürte täglich Bewegung in

meinem Alltag, die aus mir heraus zustande gekommen ist. Diese Form von Lebendigkeit zeigt für mich die Kreativität des Lebens selbst. Damit speist sich mein Gefühl von Lebendigkeit nicht mehr rein aus den Aktionen, sondern vielmehr aus dem inneren Erleben, wozu auch der Traum gehört.

Diese Beobachtung führte dazu, dass meine Neugier darauf stieg, was in mir abläuft und in welcher Weise mein Handeln durch solche Prozesse beeinflusst wird. Für mich wurde es sinnstiftend, mich damit auseinanderzusetzen, weil es in meinen Augen das Leben ausmacht.

Als Wirkungen des Trauminhalts ist als Erstes die Stimmung zu nennen, die ich nach einem Traum oder beim Aufwachen am Morgen habe. Diese kann sich auf die Sicht auf den anstehenden Tag auswirken. Manchmal haben Träume mir mögliche Lösungen für ein Problem aufgezeigt. Teilweise habe ich diese auch initiiert, indem ich mir beim Einschlafen den Wunsch nach einer Lösung suggeriert habe. Des Weiteren zeigen Träume oft eine andere mögliche Betrachtungsweise der eigenen Person oder der Haltung zum Leben als die, derer ich mir bewusst bin. Sie spiegeln häufig die derzeitige Situation, sodass sich diese dann klarer sehen, annehmen und gestalten lässt. Es gab auch schon Träume, in denen ich neue Handlungsweisen geübt habe, sodass sie mir den Mut gaben, diese Handlungsweise auch im Wachbewusstsein an den Tag zu legen (und das mit dem Gefühl, es ja schon mal erfolgreich getan zu haben). Als letzte beobachtete Wirkung ist zu nennen, dass mir im Traum durch dritte Personen Ratschläge erteilt wurden, die ich dann bedacht und gegebenenfalls umgesetzt habe.

Im Folgenden gehe ich genauer auf diese Wirkungen ein und zeige auf, dass das Umgehen mit dem Traum und das mögliche Verändern meines Verhaltens in einem Zusammenhang stehen. Häufig lässt ein Traum mich in einer konkreten Stimmung zurück. Ist es mitten in der Nacht und schlafe ich danach wieder ein, kann sich diese durch das Schlafen noch verändern, aber meistens bleibt bei mir ein Rest, der sich in der Grundstimmung beim Aufstehen zeigt: Z. B. wirkt ein Traum belebend, beängstigend, motivierend oder erheiternd. Mit dieser Gemütslage gehe ich dann in den Tag, sodass ich auf Ereignisse oder Lebewesen, die mir begegnen, entsprechend reagiere. Damit kommuniziere ich so

gestimmt mit meiner Umwelt und erhalte eine passende Resonanz. War ein Traum beängstigend oder niederschmetternd, bin ich meistens im Nu genervt, gereizt oder verärgert. Auch kommt es dann vor, dass ich Ereignisse in negativer Weise überbewerte. Im Gegensatz dazu kann ich gelassener auf kleine Missgeschicke reagieren, sobald ich gut gelaunt aufwache. Auch wenn ich mich an Träume nicht erinnere, ist es eine Tatsache, dass ich in jeder Nacht träume. Daher gehe ich davon aus, dass die Stimmung beim Aufwachen eine Folge von Träumen ist. Allerdings muss ich nicht zu ihrem Opfer werden und damit dem Traum diese Macht geben: Wenn ich z. B. merke, dass ich gereizt und genervt bin, akzeptiere ich das zunächst, mache mir aber klar, dass ich diese Stimmung verstärke, wenn ich zulasse, dass sie meine Reaktionen auf die Umwelt bestimmt. Ich gehe dann bewusst in eine Entspannungsübung/Meditation oder singe. Wenn meine Katze nervt, erinnere ich mich daran, wie ich mich an anderen Tagen an ähnlichem Verhalten erfreute, anstatt genervt zu reagieren. Sozusagen versetze ich mich in einen kurzen Tagtraum, um das damalige Grundgefühl in mir wieder zu erzeugen.

Sollte ich mich an den Traum erinnern, der die Missstimmung hinterlassen hat, gehe ich noch mal bewusst in diesen hinein und versuche z. B., ihn anders zu beenden. Oder ich schaue mir genau an, was mich in diesem Traum verstimmt hat. Habe ich einen berechtigten Ärger erfolgreich zum Ausdruck gebracht, freue mich darüber. Ich lasse also den Ärger los und begeben mich auf eine andere Reflexionsebene. Eine Situation, die ich im Wachbewusstsein vermutlich ähnlich gelöst hätte, schaue ich mir dahingehend an, ob ich für die Zukunft weiter so agieren will oder ob es mir zeigt, dass ich es bisher auf eine lächerliche Art handhabte. Dann überlege ich mir eine neue Handlungsweise.

Das Beobachten von Träumen und ihrer Wirkung hat in mir zu Fragen geführt, deren Antworten ich weiterhin suche, z. B.:

Was ist alles im Traum möglich?

Sind Träume Spuren des Erlebten oder eine eigene Art von Erleben?

Wo finden sie statt?

Gibt es ein Traumuniversum?

Ist alles nur Fantasie?

Lässt sich etwas in ihnen entdecken, was alle Träumer dort wieder vorfinden?

Kann man sich mit anderen im Traum treffen wie zu einer Verabredung?

Lassen sich im Traum Grenzen unserer Ich-Vorstellung überschreiten?

Was ist real?

Das sind zum Teil Fragen, auf die schon andere Menschen je nach Weltsicht und Erfahrung ihre Antworten gefunden haben. Letztlich habe ich mich auf die Suche begeben nach Aussagen, die ich an mir überprüfen kann. Bis heute kann ich sie nicht abschließend beantworten, sodass ich nicht weiter auf sie eingehe. Doch sie halten meine Neugierde wach, und ich beobachte jede Nacht von neuem meine Träume und registriere Veränderungen.

Wie findet man den Schlüssel zum Traum?

Obgleich ich in der Vergangenheit Traumdeutungsbücher gelesen habe und manche Erklärungen zu Traumsymbolen aufschlussreich fand, verfare ich heute meistens ohne diese Art der Deutung, um meinen Sinnschlüssel für Träume zu finden. Bereits beim Erwachen aus einem Traum achte ich darauf, in welcher Stimmung mich dieser zurücklässt: ängstlich, traurig, glücklich, beflügelt usw. Das notiere ich direkt, wenn es auffällig ist. Später beachte ich, wie ich mich beim Aufstehen fühle. Also ob sich die Stimmung z. B. verändert hat, wenn der Traum mitten in der Nacht war und ich nochmals ein paar Stunden geschlafen habe.

Auch wenn ich mich an keinen Traum erinnern kann oder nur an Eindrücke oder das Thema, notiere ich meine Stimmungslage beim Aufwachen. Hinzu kommt, wie ich den Traum empfunden habe: War es einer, der vom Kämpfen handelt oder war er harmonisch, düster oder sehr hell usw. – was ja nicht immer identisch sein muss mit meiner eigenen emotionalen Gestimmtheit. Dies ist für mich wichtig zu notieren, da das alles Hinweise darauf sind, in welcher Weise ich den Traum deuten kann.

Wenn ich mich beispielsweise gerade in einer Lebensphase

befinde, in der ich im Außen sehr viele Auseinandersetzungen oder Herausforderungen zu bestehen habe, dann sind zwei Möglichkeiten denkbar: Der Traum spiegelt entweder diesen Kampf wider, indem es da auch ums Kämpfen geht, oder er erfüllt andere Funktionen, indem mir Alternativen, Kraftquellen o. ä. gezeigt werden.

Auch die ersten Gedanken nach dem Traum, die sich oft bei mir mit dem wesentlichen Inhalt für mich beschäftigen, versuche ich festzuhalten. Ich muss mich allerdings davor hüten, diese Gedanken immer weiter zu spinnen, da ich sonst den Traum bereits verändere oder ihn gar nicht mehr aufschreiben kann. Schaffe ich es aber, den ersten Gedanken mit festzuhalten und auch beim Notieren des Traums darauf zu achten, ob mir die benutzten Worte als stimmig erscheinen, bleibe ich recht nah an dem Traumerleben und kann diese Notizen für das Deuten meines Erachtens gut verwenden.

Einer anderen Person den Traum zu schildern, kann auch ein Zugangsweg zu seinem Sinn werden: Zum einen habe ich festgestellt, dass beim Erzählen aufgrund der Notizen mir spontan Assoziationen kommen und auch noch Ergänzungen zu dem Traum, die ich nicht notiert habe. Oft sehe ich dabei die Szenen wieder vor mir. Die zuhörende Person hat ebenfalls Assoziationen, die sie im Anschluss sagen kann. Dabei ist jedoch bedeutsam, dass ich darauf achte, was das Gesagte auf mich für eine Wirkung hat, ob es passt. Ich habe nämlich bereits erlebt, dass die fremden Assoziationen sofort einen Widerstand in mir auslösten, der sogar körperlich spürbar war, und ich dadurch wusste: Diese Deutung stimmt für mich ganz und gar nicht. Schließlich fällt der erzählte Traum bei der anderen Person auf ihre Erfahrungswelt und auf ihr Bild, das sie von mir hat. Außerdem erzeugen meine Worte in der ZuhörerIn einen eigenen Film, der mit meinem Traum in keiner Weise übereinstimmen muss, sich höchstwahrscheinlich von meinen Bildern unterscheiden wird.

Insgesamt empfinde ich das Gespräch über den Traum als sehr hilfreich. Auch wenn die gesamte Deutung meines Gegenübers nicht zutreffen sollte, können einzelne Aspekte bei mir auf positive Resonanz stoßen, sodass sich daran Assoziationen anknüpfen, die mir dann neue Deutungsmöglichkeiten eröffnen.

Eine weitere Möglichkeit, einen Zugang zu dem Traum zu finden,

sind die Gedanken, die einem spontan beim Schreiben ins Reine kommen. Ich habe dann ja bereits zum Zeitpunkt des Erwachens den Traum notiert, ihn aus den Notizen heraus erzählt und mit der Zuhörenden darüber gesprochen. Dazwischen ist Zeit vergangen, sodass sich der Traum gesetzt hat. Beim Abschreiben überarbeite ich zum einen den Text redaktionell (mit den bekannten Problemen), denke also über die richtigen Worte nach; zum anderen schreibe ich die hervorgerufenen Assoziationen ab. Zusätzlich kann ich aufgrund der Tagesereignisse diese in einen Text kleiden, der sich bei mir manchmal so weiter schreibt, dass es zu neuen Deutungen kommt.

Ein entscheidender Hinweis kann auch sein, was mir im Laufe des Tages von diesem Traum wieder einfällt oder zu welchen Gedanken bezüglich bestimmter Bilder, Ereignisse, Personen usw. mich das Traumerleben bringt. Wenn ich auf diese achte, fließen sie ebenfalls mit ein, sobald ich am Abend oder nächsten Tag den Traum abschreibe und die Deutungen hinzufüge.

Mir ist schon mehrmals aufgefallen, dass ein Tier, das bereits in einem früheren Traum vorkam, wieder auftaucht oder dass eine ähnliche Thematik, ein ähnliches Bild in aktuellen Träumen behandelt wird. Dann schau ich mir diese an und überlege, ob es einen Zusammenhang zwischen ihnen geben könnte. Zusätzlich frage ich mich, welche Ereignisse diesen Traum ausgelöst haben könnten bzw. umgekehrt, ob ein Traum im Nachhinein einen Sinn erhält durch ein eingetretenes Ereignis. Auch spätere Träume können dazu führen, dass mir dieser wieder einfällt und sich dann eine Bedeutung erschließt, weil sie sich aufeinander beziehen.

Ist der Traum eine Reflexion? – Und wenn ja: Wer reflektiert denn da?

Aufgrund der unterschiedlichen Wirkungsweisen der Träume auf mich, meine Stimmungen, meine Haltungen und Handlungen stellt sich die Frage, ob das Geschehen im Traum einer Reflexion gleichzusetzen ist. Eine Reflexion ist ja die Betrachtung einer Situation aus der Distanz und einer anderen Perspektive. Kann man sagen, dass diese beiden Voraussetzungen im Traum erfüllt sind? Anders gefragt: Ist das Traumgeschehen eine Reflexion mittels einer Geschichte, die das Traum-Ich erlebt und dadurch etwas über vergangene oder zukünftige Wach-Ereignisse erfährt – sozusagen eine Handlung auf der Metaebene, in die man als

Träumende involviert ist? Der Traum scheint zumindest ein Zustand zu sein, in dem ich meistens nicht weiß, dass ich träume. Ich erlebe das Geschehen in dem Moment als real. Nur im sogenannten „luziden Traum“ ist mir bewusst, dass dies nicht in der materiellen Wirklichkeit passiert, sondern in der virtuellen, also im Traum. Ob es sich dabei um eine zufällige Zusammensetzung von gespeicherten Informationen im Gehirn handelt oder eine ordnende Kraft diese Szenarien hervorruft, lässt sich aufgrund wissenschaftlicher Forschungen nicht einwandfrei beantworten. Zwar kann die Gehirnforschung zeigen, welche Gehirnareale aktiv sind; doch was diese Aktivitäten letztendlich hervorruft und ob sie einer Ordnung folgen, lässt sich daraus nicht ableiten. Was die Distanz und die veränderte Perspektive im Traum angeht, scheint dies insoweit erfüllt zu sein, dass der Zustand als vollkommen andersartig empfunden wird als das Wachsein. Aufgrund dieses Unterschieds kann ich durchaus von einer anderen Perspektive im übertragenen Sinne sprechen. Allerdings kann ich nicht beurteilen, ob tatsächlich eine Distanz vorliegt, da es nicht zwingend ist, dass bereits Erlebtes im Traum vorkommt, zu dem ein zeitlicher Abstand besteht. Hinzu kommt, dass die Traumhalte zwar oft Elemente einer früheren Situation beinhalten; aber zugleich entstehen durch die Vermischung vieler verschiedener mit neuen Ereignissen noch nicht dagewesene Abläufe, die gegebenenfalls einer Interpretation bedürfen. Das bedeutet, dass ich erst im Wachsein und aufgrund der Notizen, die ja schon den erinnerten Trauminhalt verändert haben, ihm mithilfe von Assoziationen eine Bedeutung gebe, von der ich dann sage, dass sie eine Lebenssituation widerspiegelt. Ob dies der eigentliche Sinn des Traums war, kann ich nicht feststellen; aber ich kann ihm diese Bedeutung geben, sodass die Reflexion des Traums eher die der verarbeiteten Situation darstellen kann. Damit wäre nicht der Traum selbst die Reflexion, sondern der Vorgang des Bedeutungsgebens. Die Betrachtung der dem Traum als ihm innewohnend zugeschriebenen Reflexion stellt die eigentliche Reflexion dar. Unterstelle ich dem Traum eine „Reflexionsabsicht“, dann drängt sich die Frage auf, wer oder was diesen Traum gestaltet. Folgt der Traum einem ordnenden Sinn, der vorhanden ist? Oder ziehen nur die einen Traumbilder andere nach sich, und erst durch meinen Blick darauf werden sie zu einem stimmigen Ganzen?

Ich erlebe mich als ich selbst im Traum, sodass die Erlebnisse einen enormen Eindruck hinterlassen können. Durch Üben kann ich lernen, mir im Traum bewusst zu werden/sein, dass ich träume und kann dann Einfluss auf seinen Inhalt nehmen durch bewusste Entscheidungen. Auch kann ich mir Absichten vor dem Einschlafen suggerieren, sodass diese mein Verhalten im Traum verändern: Z. B. habe ich mir vorgenommen, mich jeder Gefahr zu stellen – nicht wegzulaufen oder aufzuwachen. Das hat tatsächlich dazu geführt, dass ich einige Nächte später durch eine Gefahrensituation im Traum hindurchgegangen bin, gekämpft habe oder Ähnliches.

Damit scheint der Träumende einen Einfluss auf zukünftige Träume nehmen zu können. Diese Absichten müssen folglich irgendwo gespeichert werden und können eine ordnende Funktion beim Träumen haben. – Könnte es sein, dass ich mir auf einer nicht-bewussten Ebene etwas für meine Träume vornehme und vielleicht sogar die Absicht formuliere, das Tagesgeschehen zu reflektieren? Es weisen manche Ergebnisse der Gehirnforschung darauf hin, dass viele sogenannte „Bahnungen“ ablaufen, ohne dass ich mir dessen bewusst bin. Diese Prozesse bewirken, dass mein Gehirn sozusagen Vorentscheidungen trifft, was ich wenige Bruchteile von Sekunden später bewusst wahrnehme bzw. entscheide zu tun. Dies nehmen übrigens einige Philosophen zum Anlass, den freien Willen in Frage zu stellen. Bezogen auf den Traum liegt der Gedanke nahe, dass solche Prozesse auch bestimmte Träume anbahnen könnten. Ob also während des Traums oder davor Vorgänge ablaufen, die die Träume initiieren und nach gewissen Kriterien oder zu einem bestimmten Zweck zusammenstellen, bleibt eine offene Frage.

Manche Gehirnforscher gehen davon aus, dass der Schlaf auch dazu dient, am Tag gebildete neuronale Netze wieder abzubauen, also Gespeichertes zu vergessen und nur Bedeutungsvolles zu behalten. Dazu soll auch der Traum dienen: indem neue Assoziationsnetze gebildet werden und damit Neuerlebtes in Erinnerungen verwandelt und in diese Netze eingebaut wird. – Stellt dann nicht ein Traum sozusagen eine leibliche Deutung der Erlebnisse dar? Und reicht es dann nicht aus, diese zu beobachten und mir so darüber bewusst zu werden, wie Ereignisse von mir assoziativ einsortiert werden? Denn wenn alles so eingeordnet wird, wie ich es vorher bestimme, dann müsste ich

erwarten dürfen, dass die Träume diese Ordnung aufzeigen und für mich den entsprechenden Sinn ergeben.

Doch: Tun sie das? – Es kann sein, dass sie das tun und ich mir wieder dessen bewusst werde, indem ich einerseits Einfälle zur möglichen Deutung bekomme und andererseits in der körperlichen Resonanz wahrnehmen kann, ob diese stimmig für mich sind. Ich trete also in Kommunikation mit meinem Leib und mache mir „seine“ Deutung bewusst.

Ich gebe im Wachsein dem Traum eine Bedeutung, ohne zu wissen, ob ich damit den Sinn (wenn er denn einen feststehenden Sinn haben sollte) erkenne. Für mich erfüllt sich aber im Deuten/Bedeutunggeben der Sinn des Traums allein dadurch, dass ich mich aufgrund des Erinnerns an ihn mit diesem Traumerlebnis beschäftige. Ich füge damit meiner Alltags-/Erlebniswelt eine weitere hinzu, in der ich Erfahrungen anderer Art machen und für mich nutzen kann. Ich überschreite Annahmen von dem, was möglich oder real ist – vielleicht sogar Vorstellungen, mit denen ich mich selbst begrenze.

Dieses Überschreiten von Realitätsrahmen/-grenzen findet im Nachtraum oft auf so skurrile Weise statt, dass viele diese als Unsinn abtun. Zielgerichtet lassen sich Träume aber auch am Tag erzeugen und in ihnen ebenso Grenzen überschreiten. Den Zusammenhang von Tagträumen, virtueller Biografie und dem Überschreiten von sich selbst werde ich im entsprechenden Kapitel behandeln.

Was von meinem Ich entdecke ich im Traum?

Nachdem ich über mehrere Monate hinweg regelmäßig meine Träume notiert hatte, entdeckte ich, dass sich die Vorstellung von mir selbst erweitert hatte. Durch die Auseinandersetzung mit den Träumen und der immer neu gestellten Frage, was sie bezogen auf mich und mein Leben bedeuten könnten, habe ich in mir Möglichkeiten entdeckt, Zuspruch für meinen Weg und einen Einblick in innere Prozesse zu erhalten.

Die Beobachtung, dass ich mich durch Suggestionen beim Einschlafen dann im Traum anders verhalte bzw. ich tatsächlich wie suggeriert aufwache und die Träume notiere, zeigt, dass ich durch das Formulieren von Absichten auf eine bestimmte Ebene meines Bewusstseins Einfluss habe. Das kann ich aber nur anhand dessen feststellen, was dann tatsächlich eintritt; direkt

beim Ereignis merke ich nichts mehr von diesem Einfluss, sondern bin der Überzeugung, wie von selbst stimmig zu handeln. Zudem erkannte ich, dass die Suggestionen am besten wirken, wenn ich bereits tief entspannt bin.

Will ich also die Frage beantworten, was ich von meinem Ich entdeckt habe, so fällt mir diese Möglichkeit des Einflussnehmens auf den Traumvorgang durch Suggestion am stärksten ins Auge. Denn letztlich ist das Träumen an sich ja auch ein Prozess, ein Vorgang, den ein Aspekt vom Ich (das „Traum-Ich“) durchläuft, sodass ich sagen kann: Durch die Träume wurde ich darauf aufmerksam gemacht, dass das Ich immer auch ein stetiger Prozess bzw. eine Ansammlung vermutlich gleichzeitiger Abläufe ist. Was es darüber hinaus ist, kann ich aufgrund der Träume nicht sagen.

Unter der Erweiterung meiner Vorstellung von mir verstehe ich, dass mir durch die Träume Handlungsoptionen aufgezeigt wurden und ich so das Gefühl bekam, mehr Freiheiten und Spielräume zu haben. Mir wurde klar, dass wesentlich mehr möglich ist, als ich mir ausdenken kann. Auch wenn die Traumszenen oft chaotisch oder unlogisch sind, zeigen sie doch, dass alles auch anders sein könnte. So hatte ich im Traum Begegnungen mit Menschen, wie ich sie im Wachsein wohl nie zulassen würde, die mir aber im Traum Erfüllung brachten. Das bedeutet für mich, dass es anscheinend in mir Anteile gibt, die an etwas Gefallen haben, von dem ich denke, dass es mir nicht gefällt. Da stellt sich dann die Frage: „Beherrscht“ ein Anteil meines Ichs einen anderen – und wie funktioniert das dann? Ist mein Bewusstsein oder mein Ich hierarchisch aufgebaut? Oder kann ich daraus schließen, dass am Tag andere Anteile die Regie übernehmen als in der Nacht – und wenn ja: welche? Kann ich es mir also vorstellen wie eine Theaterbühne, auf der immer unterschiedliche Leute ins Rampenlicht treten?

Es scheint eine Instanz zu geben, die Regie führt bei dem Stück, das auf dieser Bühne von mir gespielt wird und dessen Beobachter ich gleichzeitig bin. Diese Instanz gehört zwar zu mir, aber direkt erfassen kann ich sie nicht, sondern sie nur anhand dessen, was geschieht, in ihrer Wirkungsweise beobachten. Es west etwas in mir, was sich in den Träumen für mich deutlicher zeigt als im Wachsein. Allerdings könnte man generell innere Konflikte als Hinweis darauf werten, dass es eine Ebene in mir

gibt, die alle Handlungen von mir beobachtet und gegebenenfalls opponiert. Und es mag das Ziel von Selbsterkenntnis sein, diese Ebene zu entdecken. Das Traumtagebuch kann seinen Teil dazu beitragen, sich dieser zu nähern.

Wem wird was in Tagebüchern bewusst?

Beim Tagebuchschreiben findet auf der Ebene des Ichs eine Kommunikation innerhalb desselben statt – oder anders gesagt: zwischen seinen Anteilen, die aufeinander einwirken. Sie können die (unbewussten) Strukturen beeinflussen, sodass sich wieder das verändert, wessen ich mir jetzt oder zukünftig bewusst werde bzw. werden kann. Damit würde sich verändern, was zum temporären Selbst, dem momentanen Ich, wird bzw. werden kann. Beispielsweise mache ich mir bei den Morgen- und Abendseiten möglichst direkt, d.h. ohne Einfluss des kritischen Denkens, bewusst, welche Gedanken, Gefühle etc. in mir vorhanden, sprich: als Aspekte meines Selbst in meinem Leib gegeben sind. In dem Moment, in dem sie mir bewusst werden, bilden sie das Ich: das temporäre Selbst, also ein Gebilde zum Zeitpunkt des Schreibens. Das Schreiben als Akt des Bewusstwerdens löst aber selbst gegebenenfalls wieder Gedanken, Gefühle etc. aus, die erst im weiteren Verlauf des Schreibens offenbar werden. In dem Moment, in dem dies geschieht, bilden sie einen neuen Aspekt des momentanen Ichs. Das Ich hat sich also verändert. Damit zeigt sich, wie wandelbar das Ich ist und dass es in Kommunikation mit sich und dem Selbst wieder auf sich einwirkt. Über das Schreiben aus einem bestimmten Blickwinkel heraus macht die Schreibende sich eine mögliche Haltung bewusst, stärkt diese gegebenenfalls, sodass sie sich bei zukünftigen Ereignissen von selbst einstellen kann. Diese Haltung wird zu einem Teil des Ichs, was mich in dem jeweiligen Augenblick ausmacht.

Grundlegend ergibt sich aus der Analyse der Tagebücher, dass sich je nach Art und Weise des Führens bereits aus dem Akt des Dokumentierens heraus Veränderungsprozesse in Gang setzen. In diesen überschreitet das Ich sich selbst, und die Aufzeichnungen sind somit eine Dokumentation des Geschehens, also eine Momentaufnahme von diesem, aber sie lassen nur teilweise einen Rückschluss auf die dahinter stehende Struktur des Persönlichkeitskerns zu. Das bedeutet, dass ich auch beim

Beschreiben des Ist-Zustandes mich in einen Prozess begeben kann, der mich letzten Endes zu einer vollständigen Reflexion innerhalb dessen führt und damit über das Ziel der Aufnahme des Ist-Zustandes hinaus reicht.

Wie weit geht Reflexion beim Schreiben im Hier und Jetzt?

Als Ganzes betrachtet gehört für mich das Schreiben im Hier und Jetzt zu einer Ebene, auf der ich das notiere, was momentan Fakt in meinem Leben ist. Das können Ereignisse, Gefühle oder Lebensumstände und Ähnliches sein. Doch je nachdem, in welcher Form ich den Stand der Dinge festhalte, tue ich dies auf unterschiedlichen Reflexionsebenen und auch aus, man könnte sagen, verschiedenen Ich-Zuständen heraus.

Das *Erfassen von Fakten*, ohne jegliche Wertung, ist für mich die erste Stufe eines Reflexionsprozesses. (Vgl. zu den Stufen/Ebenen des Reflexionsprozesses S. 9/10, Kap. *Von wo starten wir?*) Ich nehme es zunächst nur wahr und drücke es aus. Sobald ich aber meine Gedanken und Gefühle in Form eines Gedichts, eines sprachlichen Bildes, einer anekdotenhaften Erzählung etc. gestalte, gehe ich mit den Fakten um, d.h. ich *bewege sie und mich*. Da hat bereits eine Verarbeitung und Reflexion stattgefunden. Wenn ich diese Gedichte, ohne nachzudenken, spontan aufschreibe, ist zwar der Prozess als solcher ein Schreiben im Hier und Jetzt, aber innerhalb des Vorgangs befinde ich mich auf der zweiten Reflexionsstufe. Allerdings setze ich mich durchaus beim Führen eines Tagebuchs als Tagesnotizen oft in Bezug zu anderen, was bereits die dritte Ebene der Reflexion abdeckt.

Die Miniaturen sind zum Teil kurze Geschichten aus der Perspektive einer anderen Person. Somit enthalten sie ebenfalls die Elemente der dritten Reflexionsebene, nämlich das *Entdecken meiner selbst im Anderen*.

Ich habe mit dem Niederschreiben dieser Form eine Momentaufnahme, ein Standbild des Reflexionsprozesses erstellt, der schon während des Schreibens stattfindet.

Gehe ich am Abend den Tag noch einmal z. B. unter dem Aspekt des Dankes durch, nehme ich bewusst eine andere Perspektive ein und setze das Geschehene in Bezug zu meiner Haltung,

meiner Dankbarkeit gegenüber dem Leben. Damit betrachte ich zwar noch im engen zeitlichen Zusammenhang, aber doch schon aus einer Distanz den Verlauf der letzten Stunden.

Die Träume der Nacht können ebenfalls ein Ausdruck eines Verarbeitens oder Reflektierens des Tagesgeschehens sein. Dann stellt allerdings das Aufschreiben des Traums eine nochmals veränderte, auf einer anderen Stufe stattfindende, Reflexion der Ereignisse dar. Die *Deutung* des Traums, die ich nach dem Durchlesen und Besprechen des Aufgeschriebenen vollziehe und gegebenenfalls ins Traumtagebuch eintrage, stellt die vierte Ebene, die Sinnsuche/-gebung, innerhalb des

Traumtagebuchführens als Schreiben im Hier und Jetzt dar.

Somit gleicht jede einzelne Form einem Standbild eines in mir ablaufenden Prozesses. Durch die Wahl der Machart lenke ich meine Aufmerksamkeit auf besondere Stadien des Reflexionsprozesses bzw. es werden durch das spontane Schreiben diese von selbst sichtbar. Einerseits stellen die Tagebücher, wie das Dankbarkeitstagebuch oder die Traumtagebücher, eine Dokumentation eines Faktus dar; andererseits geben sie nur bestimmte Aspekte des Erlebten wieder. Darüber hinaus kann der Traum selbst als Reflexion aufgefasst werden, sodass diese Tagebücher wiederum einen vollständigen Reflexionsprozess dokumentieren können.

In den Morgen- und Abendseiten sowie den spontanen Miniaturen zeigen sich möglicherweise ebenfalls vollständige Reflexionsprozesse, ohne dass die Form den Prozess bewusst initiiert und als Ergebnis vorgibt. Im Gegenteil: Gerade durch das Offenlassen kann jedes Stadium sichtbar werden.

Im Gegensatz dazu werden in den nächsten Kapiteln Schreibformate vorgestellt, die darauf angelegt sind, einen Rahmen für eine *vollständige* Reflexion zu bieten. Dies kann über eine thematische Ausrichtung geschehen, durch die Wahl der Perspektive oder, wie im letzten Fall, durch die Zielsetzung, das eigene Ich zu überschreiten.

Hat das Ich schon eine Gestalt?

Dieses Schreiben im Hier und Jetzt stellt als Ganzes auch eine Biografie dar. Denn: Liest man sie am Stück, ergibt sich daraus ein Panorama des Lebens in verschiedenen Facetten. Es werden Entwicklungen, Muster und Hauptbeschäftigungsfelder sichtbar.

Sie spiegeln die eigenen Interessen, die Themen wider. Außerdem entsteht beim Lesen eine Gestalt im Geiste, eine Vorstellung von der Person, die ich bin.

Die Frage aber bleibt: Wann entsteht diese Person? Beim Lesen der Notizen, beim Schreiben derselben oder schon während des Ereignisses? Denn zum Zeitpunkt des Aufschreibens in das Tagebuch hat mich das Erlebnis ja schon beeinflusst. Streng genommen bin ich nicht mehr diejenige, die ich zum Zeitpunkt des Erlebens war. Beim Schreiben verändere ich durch die Fokussierung, die Benennung und eventuelle Reflexion des Geschehens die Erinnerung daran (s. Hirnforschung: *Unser trügerisches Gedächtnis*¹⁰).

Ich konstruiere in meinem Gedächtnis das Ereignis nochmal und lege es auf diese Weise verändert wieder ab. Wenn ich einige Zeit später die Notizen lese, möglicherweise sogar zusammen mit den vorherigen und den nachfolgenden, schaffe ich dadurch ein anderes Feld, auf dem sich die Assoziationen dazu ausbreiten und wie Samen aufgehen. Außerdem haben sich durch hinzugekommene Erfahrungen neue Verknüpfungen von Assoziationen in meinem Gedächtnis gebildet. Das führt dazu, dass die Notizen möglicherweise andere Assoziationen hervorrufen als das ursprüngliche Ereignis zum Zeitpunkt des Erlebens. So erschaffe ich aufgrund der Aufzeichnungen wieder ein neues Erlebnis. Damit entsteht aber auch eine andere Person, weil ja diejenige, die den Eintrag verarbeitet, sich verändert. Diese Person projiziert quasi beim Lesen ihr jetziges Selbst auf das damalige Ereignis. Denn es ist fraglich, ob ich mir genau die Person, die ich damals war, wieder vorstellen und aus ihr heraus die Notiz erneut lesen kann. Woher will ich die Assoziationsnetze, die früher in mir vorhanden waren, kennen? Zwar kann ich mir durch kreative Techniken jederzeit kleine Einblicke in dieses Netz verschaffen, aber da das Gedächtnis bzw. das Gehirn plastisch ist und auf das Benutzen dieser Verbindungen, das Aufschreiben von Erinnerungen und das Entwickeln von Gedanken dazu mit einem Neuaufbau oder der Stärkung bestimmter Bahnen reagiert, weiß ich nie mit Sicherheit, was schon vorhanden war oder erst gerade entsteht.

Es bleibt festzuhalten, dass beim Schreiben im Hier und Jetzt ein Geflecht von Notizen entsteht, aus dem eine Gestalt hervorscheint, mit der ich mich identifiziere. Ich kann mich damit

von außen betrachten und erfahre etwas über mich. Doch muss ich mir dabei bewusst bleiben, dass dies nur ein Bildausschnitt von dem ist, was ich als Ganzes darstelle. Das Schreiben im Hier und Jetzt ist ein weitergehender Prozess als einfach nur zu schreiben. Denn es handelt sich bei diesem um eine Einflussnahme auf die dargestellten Lebensereignisse und damit auf meine Erinnerungen, auf das, was ich für mich halte und wie ich mich erlebe. Auch wenn ich mir vorgenommen habe, zunächst einmal nur zu notieren, was ich erlebt habe, bin ich dennoch bereits einen Schritt weiter, weil ich mich durch das Schreiben schon bewege und verändere.

Folgendes kann ich an dieser Stelle zum Ich sagen:

Es gibt eine Instanz in mir, die sich selbst beobachten kann, sodass ich Aussagen über mich treffen kann.

Als Beobachter meiner eigenen Taten, Gedanken und Gefühle kann ich diese ausdrücken. Ich kann mich von ihnen distanzieren und ihre Wirkung auf mich oder mein Umfeld erkennen.

Es gibt eine Instanz in mir, die Träume beobachten bzw. erleben kann.

Das Erinnern verhilft mir dazu, das, was geschehen ist, zu bewerten; z. B. durch das bewusste Erinnern an Freuden des Tages: Die Wertung muss bereits beim Ablegen der Erinnerung vollzogen worden sein, wenn ich durch das Stichwortgeben an das eigene Gedächtnis die entsprechenden Szenen erinnere. Der oben aufgestellten Definition nach gehört dies mit zu mir. Durch das Aufschreiben von Tagesereignissen oder das spontane Schreiben erhalte ich also Hinweise darauf, welche Wertungen oder Geisteshaltungen sich bereits in mir geformt haben, auch wenn sie mir nicht immer bewusst sind.

Das Ich kann als eine Gesamtheit vieler Einzelteile betrachtet werden, all derer ich mir nicht zugleich bewusst sein kann.

Ausgehend vom Schreiben im Hier und Jetzt, dem Wahrnehmen des Gegebenen, kann man das Ich als den leiblichen Teil definieren, der sich seiner Wahrnehmungen bewusst ist und dies als Schreibender in Worten ausdrückt. Ob dies in Gedichten oder in anderer Weise geschieht, spielt keine Rolle. Es sind alles Formen des Selbstausdrucks, weil sie die Prozesse widerspiegeln, die in einem abgelaufen sind und das hervorgebracht haben. Damit werden einem diese Aspekte seines

Selbst bewusst, sodass man sie als zum Ich gehörig bezeichnen kann. Sie machen zu diesem Zeitpunkt das Ich aus.

Wie durch die Absicht beim Schreiben nicht nur das Geschehen kurz notiert, sondern aus diesem durch Schwerpunktsetzen, Verfremden oder Zusammenfassen ein in sich geschlossener Text mit einem vorgegebenen Sinn gestaltet werden kann, ist Thema des zweiten Kapitels „Das Ich-bewegende Schreiben“.

[8](#) Johnson, Alexandra: Wie aus dem Leben Geschichten entstehen – Vom Tagebuch zum kreativen Schreiben, Pendo Verlag, Zürich, 2003, S. 71

[9](#) Cameron, Julia: Der Weg zum kreativen Selbst, Droemer Knaur, München, 1999, Seite 30 ff.

[10](#) Shaw, Julia: Das trügerische Gedächtnis: Wie unser Gehirn Erinnerungen fälscht, Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München, 2016

Das Ich-bewegende Schreiben

Die Schreibformen zum Schreiben im Hier und Jetzt dienen der Momentaufnahme, d.h. des Festhaltens von Eindrücken, Gefühlen, Ereignissen oder Träumen direkt nach dem Geschehen. Mit diesen Notizen lassen sich noch weitere Formen erstellen. Es wird sich zeigen, inwieweit sich das darin eingefangene/aufgezeichnete/aufscheinende Ich dadurch verändert, sich quasi verselbstständigt und woanders hinbewegt. Das nenne ich „Das Ich-bewegende Schreiben“, weil ich gemerkt habe, dass durch das Verarbeiten zu einem neuen Text eine Bewegung in mir stattfindet, mir etwas bewusst wird, was ich vorher nicht gesehen habe an mir. Dadurch kann ich mich quasi in einen unbekanntem Raum begeben, indem ich mit diesem Text und der darin beschriebenen Gestalt im Rücken dem Leben anders gegenüber trete.

Wer oder was bewegt sich?

Bei dieser Art des Schreibens wird weit mehr betrachtet, als an dem jeweiligen Tag passiert ist. Zu dem, was ich schildere, nehme ich eine größere Distanz ein. Außerdem bewege ich mich in die Vergangenheit und zu derjenigen, die ich damals war, bzw. hole diese zu mir ins Jetzt. Ich habe dafür Tagesnotizen oder Erinnerungen benutzt und sie ebenfalls bewegt, indem ich sie beispielsweise inhaltlich zusammengefasst oder sogar neu bewertet habe. Dadurch bewegt sozusagen das Ich sich selbst und macht sich weitere Aspekte des Selbst bewusst, sodass diese zu neuen Facetten des Ichs werden.

Die Entscheidung, wohin ich mich während des Schreibens bewege, trifft die Instanz des Ichs, die mit sich selbst (also auch mit den früheren Ichs) kommuniziert. Grundsätzlich bleibt die Richtung offen.

Mit welchen Methoden erreiche ich das Bewegen des Ichs?

Aus den vielen Notizen und Tagebucheinträgen lassen sich verschiedene Arten von Texten erstellen.

Die nächstliegende Art für das Betrachten des gesamten Lebens ist die *Lebenserzählung*. Sie zeigt, was einem widerfahren ist und stellt Zusammenhänge dar. Dabei kann man strikt chronologisch vorgehen, sich ausgewählte Lebensabschnitte heraussuchen oder verschiedene Schwerpunkte setzen.

Eine Form, bei der ich nur einen bestimmten Abschnitt betrachte und ihn mit einem inneren Prozess oder einer Erfahrung verknüpfe, ist der *Erfahrungsbericht*. Die Frage, die man sich beim Schreiben stellen kann, lautet: Was habe ich bei einem Prozess, in dieser oder jener Situation für mich erfahren?

Bei Biografien ist es ebenfalls möglich, das Leben nur unter einem Blickwinkel zu durchleuchten und passende Ereignisse zu nennen. Dabei geht es um das bewusste Durchforsten der Erinnerung nach Erlebnissen, die ich z. B. unter der Bedeutung „Freude“ erzählen will. Ich sammle also möglichst viele Situationen, die mir helfen können, mein Leben auch als freudvoll zu betrachten und damit dem erfahrenen Leid weniger Raum zu geben. Die Konstellation „Ich“ verschiebt sich dadurch in seinem Aufbau, und wenn ich von außen darauf schaue, sehe ich etwas anderes als vorher. Das bedeutet: Ich benutze bewusst die Möglichkeit, durch eine andere Brille auf meine Erinnerungen zu schauen – egal, wie ich sie ursprünglich bewertet habe.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, alle Biografien als Ganzes zu betrachten, um darin einen Lebenssinn zu entdecken. In diesem Fall dienen Lebensgeschichten der Sinnstiftung beim Lesen.

Ganz gleich für welche dieser Formen ich mich entscheide, werde ich nicht umhinkommen, Ereignisse auszuwählen und andere wegzulassen.

Eine Möglichkeit ist, sich vorhandene Texte, Notizen und Tagebücher vorzunehmen. Um ein stimmiges Ganzes zu erzeugen, wird es sicherlich vonnöten sein, die herausgesuchten Schriften zu überarbeiten und gegebenenfalls die darin geschilderten Ereignisse neu zu erzählen. Dieser Akt stellt für mich eine Bewegung dar, die sich darauf auswirkt, wer ich nach dem Schreiben bin.

Ein zweiter Weg wäre, rein aus der Erinnerung zu erzählen. Bezogen auf das Ich, welches dann hervortritt, unterscheiden sich

diese beiden Vorgehensweisen. Denn ich benutze beim zweiten Weg keine Originale, wie ich das Erlebnis damals erzählt, verarbeitet oder beurteilt habe. In der Zwischenzeit werde ich immer mal wieder davon berichtet und es eventuell neu bewertet haben. Es ist also nicht klar, welche Version ich heute im Gedächtnis habe. Dementsprechend kann ich gegebenenfalls keine Vergleiche anstellen zwischen dem, was ich aktuell als Erinnerung besitze und dem, was ich damals bei bzw. direkt nach dem Erleben gedacht oder gefühlt habe – außer: Die seinerzeitigen Gedanken und Gefühle sind feste Bestandteile der erzählten Erinnerung. Doch mir sicher sein, dass sich diese nie im Laufe der Zeit geändert haben, kann ich aufgrund der Arbeitsweise des Gedächtnisses nicht. Es ist wieder eine spannende Suche nach dem, was für ein Ich am Ende vor mir steht.

Chronologische Autobiografie

An diese Lebensgeschichte bin ich systematisch herangegangen und habe eine Tabelle angefertigt mit Spalten für Fünfjahresabschnitte. In jeder sammelte ich Stichpunkte zu wesentlichen Ereignissen, die in diesen Zeitraum fielen: z. B. der Tod meiner Oma, Umzüge, Schulwechsel, Krankenhausaufenthalte.

An diesen Stichpunkten hangelte ich mich entlang durch mein Leben. Allerdings kamen auch Erinnerungen hinzu, die ich nicht notiert hatte. Manches ließ ich unter den Tisch fallen oder erwähnte es nur kurz. Es entwickelte sich demzufolge das Schreiben assoziativ weiter, was dazu führte, dass sich oft negativ und positiv empfundene Situationen abwechselten. Das heißt, ich stellte z. B. das Spielen mit den Nachbarn den Erfahrungen in der Schule gegenüber. Da ich mir nicht (wie bei den thematischen Biografien) vorgenommen hatte, unter einem bestimmten Aspekt zu schreiben, waren die Erinnerungen in ihren Richtungen freier. Den Aspekt meines Lebens, den ich bereits in einem Roman verarbeitet hatte, habe ich in dieser Lebenserzählung ausgelassen. Außerdem kann ich heute beim Lesen feststellen, dass ich diese Biografie aus einer wohlwollenden und mit sich selbst in Frieden kommen wollenden Grundhaltung geschrieben

habe.

Ich erinnere mich daran, dass allein das Stichworteaufschreiben bereits zu dem Eindruck eines bewegten Lebens geführt hat. Es kamen Erinnerungen und Gefühle auf, die ich später nicht mehr aufzuschreiben brauchte, um eine positive Resonanz zu erzeugen. Sie prägten dadurch das Selbstbild mit, welches diese Lebenserzählung erzeugte. Zudem ließ ich notierte Stichworte beim Schreiben der Lebensgeschichte weg, ohne dass ich beim Schreiben den Eindruck hatte, etwas Wesentliches aus dieser Zeit nicht zu erzählen. Ich überließ mich dem Prozess und hielt mich darum nicht sklavisch an die vorher notierten Stichpunkte, da ich der Führung meiner Seele vertraute, um mich nicht zu destabilisieren.

Ich hatte ja schon vorher viele Texte zu meinem Leben geschrieben, bevor ich diese Anregung aus dem Buch *Der Weg des kreativen Selbst* von Julia Cameron¹¹ aufnahm. So konnte ich hier Ereignisse aufgreifen, die sonst noch keine Erwähnung gefunden hatten, aber in denen immer noch emotionale Kraft steckte, die ihren Weg nach draußen finden sollte. Solche Situationen, bei denen man im Schreiben merkt, dass sie heftige Emotionen auslösen, verdienen spezielle Beachtung. Ich widmete mich diesen in einem gesonderten Vorgang, um sicher zu sein, dass ich Zeit und Ruhe habe, mich ihnen zu stellen. Julia Cameron bezeichnet solche Erfahrungen als „Cup“: eine „Schöpfkelle für Zeit, Gefühl und Erinnerung“. Schreibt man diese so, dass man seine Empfindungen benennt und ausdrückt, die man damals vielleicht unterdrücken musste oder zu schmerzhaft waren, dann können sie heilsam und befreiend wirken. Sie sind ein kreativer Weg, sich und sein eigenes Leben besser kennenzulernen. Außerdem haben sie noch eine Wirkung im Außen: Dadurch, dass lange unterdrückte Ereignisse betrachtet und gewürdigt wurden, passiert es einem seltener, dass einen Erzählungen anderer so berühren, dass man etwas von sich preisgibt, was man in diesem Rahmen gar nicht offenbaren wollte – einfach, weil es unter der Oberfläche gärt und gesehen werden will und sich bei jeder passenden oder unpassenden Gelegenheit meldet. Wird sich diesen Erinnerungen bewusst und gezielt gewidmet, nimmt der Druck ab, und man gewinnt an Souveränität, jederzeit zu entscheiden, was man sagen will und was nicht. Es

ist dann dafür keine aufwendige rationale Kontrolle mehr nötig, sodass man sich entspannter in solchen Situationen verhält.

Erfahrungsbericht

Diese Form des autobiografischen Schreibens stellt eine Möglichkeit dar, eine gemachte Erfahrung zusammenzufassen, sie zu reflektieren und gegebenenfalls ihre Entwicklung im Zeitverlauf darzustellen. Dabei können die ausgewählten Zeiträume erheblich variieren, weil z. B. ein Besuch bei einem Arzt schon eine ebenso erwähnenswerte Erfahrung sein kann wie eine jahrelange Beziehung zu einem geliebten Menschen. Innerhalb dieses Buches beschäftige ich mich mit Erfahrungsberichten von längeren Prozessen wie z. B. dem Schreiben einer virtuellen Biografie, dem Einüben des Traumeobachtens oder der Veränderung der Lebenssituation (z. B. Wohnungslosigkeit).

Diese Erfahrungsberichte umfassen naturgemäß größere Zeiträume, sodass vorhandene Notizen oder Erinnerungen strukturiert werden müssen, um dargestellt werden zu können. Dabei sind die Kernfragen: *Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Und wie haben sich diese auf mich ausgewirkt?* Um dies genauer zu analysieren, halte ich es für notwendig, folgendes anzugeben: *Was habe ich getan (angewandte Methode, Vorgehen, Hilfsmittel etc.)? Was strebte ich gegebenenfalls an? Wie hat sich der Prozess entwickelt? Welche Veränderungen fanden statt – und was kam am Ende dabei heraus?*

Je nachdem, für wen ich diesen Bericht schreibe – ob für mich oder für andere – werde ich entsprechende Schwerpunkte setzen. Wie weit ich persönliche bzw. psychische Prozesse in einem Erfahrungsbericht offenlege, der für andere ist, muss ich kritisch betrachten und dann entscheiden. Da es im vorliegenden Buch auch um diese Prozesse geht – nämlich um die Frage, ob ich durch diese Art des Berichteschreibens mich selbst erkennen oder mir näher kommen kann – konzentriere ich mich nur auf solche Erfahrungsberichte, die diesen Schwerpunkt haben.

Anhand einiger Beispiele werde ich aufzeigen, was mir Erfahrungsberichte gebracht haben und welchen Nutzen sie in

Bezug auf Selbsterkenntnis bringen können. Sicherlich werden Sie bemerkt haben, dass jedes einzelne Kapitel dieses Buches Erfahrungsberichte enthält bzw. das Buch als Ganzes als ein solcher gelesen werden kann.

Beispiel: dieses Buch

An diesem Beispiel lässt sich erkennen, was einen solchen Erfahrungsbericht ausmacht. Ich betrachte in diesem Werk einen langen Zeitraum, sodass mir beim Rückblick Prozesse deutlich wurden und ich zu neuen Deutungen kam.

Durch das Differenzieren von Erfahrungen im gleichen Tätigkeitsfeld lässt sich der unterschiedliche Erkenntnisgewinn ebenfalls herausfiltern. Hieran wird sichtbar, wie diese Form Selbsterkenntnis ermöglicht. Die Absicht, einen Erfahrungsbericht zu erstellen, führt zunächst einmal dazu, dass man eine Sammlung anfertigt von allem, was zu der Erfahrung gehört.

Für dieses Buch hieß das, dass ich eine Aufstellung aller Tagebücher, Morgen- und Abendseiten, Biografien etc. verfasste. Dabei erkannte ich, wie lange und wie viel ich mittlerweile geschrieben hatte. Schon allein dieser Prozess führte zu der Gewissheit, dass ich zum Thema „autobiografisches Schreiben“ etwas zu sagen habe, was vielleicht für andere dienlich ist.

Nachdem ich die verschiedenen Aufzeichnungen zusammengestellt sowie zeitlich und thematisch sortiert hatte, las ich sie quer. Bei dieser Sichtung fiel mir auf, dass ich die Texte sortieren kann, und zwar: nach ihrer Art der Reflexion; nach dem, was sie von mir zeigen; wie ich mit mir beim Schreiben umgehe und welchen Zweck ich mit dem Schreiben verfolge. Der Aufbau des Buches ergab sich also aus dem Material und der Reflexion über das autobiografische Schreiben. Auch die Erkenntnisse, die ich in diesem Buch zusammenfasse, entstanden erst beim Untersuchen der früher geschriebenen Texte. Das Lesen am Stück eines Tagebuchs oder einer Biografie zusammen mit den Morgenseiten zum Zeitpunkt des Erstellens der Texte ermöglichten mir Schlussfolgerungen, die ich dann als Erfahrung niederlegte. Ich untersuche schließlich in diesem Buch, ob – und wenn ja, in welcher Weise – ich durch das Schreiben ein vollständiges Bild von mir erstellen kann. Dabei gehe ich ebenfalls

darauf ein, wie ich die einzelnen Texte erstellt habe und was für Veränderungen bereits während des Schreibprozesses an mir wahrnehmbar waren. Deshalb ist dies für mich auch ein Erfahrungsbericht und nicht nur eine philosophische Betrachtung dessen, was am Ende als Ich bezeichnet werden kann. Beim Schreiben eines solchen Berichts reflektiere ich die gemachten Erfahrungen, stelle Verbindungen zwischen ihnen her oder ziehe Schlussfolgerungen aus ihnen. Hierdurch kann es vorkommen – wie es mir beim Schreiben dieses Buches oft passierte –, dass ich aufgrund der Fragestellungen an die Texte diese analysierte und erst dadurch darauf gestoßen wurde, dass ich das heute aufgrund der damals gemachten Erfahrung weiß. Dies war mir, bevor ich das Buch anfang, nicht bewusst. Genauso wenig kann ich sagen, ob auf anderer Ebene dieses verborgene Wissen schon auf mich gewirkt hatte.

Damit ist das Schreiben eines solchen Berichts selbst wiederum eine Erfahrung, und es stellt ein Hilfsmittel dar, um möglichst viele Aspekte eines Erlebnisses und ihre Wirkungen zu erkennen.

Ein anderes Beispiel für den Erfahrungsbericht ist die Zusammenfassung und Reflexion der Eintragungen meines Grundeinkommenstagebuchs. Daraus habe ich einen Text verfasst, der mich dann zu einem viel umfangreicheren Werk inspirierte, als nur das Leben mit Grundeinkommen zu dokumentieren. Denn im Zuge des Berichtschreibens wurde ich auf viele innere Prozesse und ihre Wirkungen aufmerksam, die gar nicht im Tagebuch dokumentiert waren. In der Folge spürte ich, dass ich mich viel grundsätzlicher mit der Frage auseinandersetzen muss, was für mich ein „gutes Leben“ ist. Daraus resultierten Einzelberichte zu den Themen:

Wie komme ich zu einer eigenen Definition von Lebensqualität?

Wie schaffe ich es, aus der Fülle zu leben?

Was bedeutet für mich kreative Lebensgestaltung?

Wie gehe ich gestalterisch mit Geld um?

Diese Texte sind für mich ebenfalls Erfahrungsberichte, weil ich in ihnen offengelegt und mir bewusst gemacht habe, wie ich im Laufe des Lebens zu meinen persönlichen Grundhaltungen

gefunden habe. Nach denen versuche ich heute, mein Leben auszurichten, sodass ich damit zufrieden bin. Sie stellen damit eine Kontinuität her, die ich zum Zeitpunkt der einzelnen Ereignisse nicht sehen konnte; vielleicht existierte diese damals auch noch gar nicht, sondern ist ein Ergebnis der Rückschau und der Deutung vom späteren Standpunkt aus.

Somit verfälschen Fragen, aufgrund derer ich einen Erfahrungsbericht schreibe, ein Stück weit die Darstellung der Ereignisse. Denn ich sehe sie dann nur unter diesem Aspekt oder verschiebe sie womöglich in eine Richtung, die zu meiner heutigen Haltung oder Deutung passt. Ich gebe dem Ereignis folglich einen Sinn von dem Augenblick des Schreibens aus, und das kann ein anderer Sinn sein als der, den die Situation zum Zeitpunkt des Geschehens für mich hatte.

Erfahrungsberichte sind einerseits eine Wiedergabe von Lebensereignissen in einer festgelegten Abfolge, andererseits aber auch zugleich eine Deutung dieser in Hinblick auf einen Sinn, den ich jetzt erkenne. Plötzlich dienen mir Ereignisse als Beispiele für eine Erfahrung, die ich in mir finde, oder eine Haltung, die ich rechtfertigen bzw. als etwas darstellen will, was ich mir im Laufe meines Lebens erarbeitet habe. So gewinnt diese Einstellung Tiefe, was im Rahmen der Psychohygiene durchaus sinnvoll sein kann. Es ist für den Erkenntnisgewinn überdies unerheblich, welche Schlüsse ich wann aus welcher Situation gezogen habe oder ziehe. Sofern keinerlei Tagebucheintragungen vorliegen, kann ich nicht wissen, wann genau ich diese Erkenntnisse aus einer Erfahrung gezogen habe, die ich jetzt damit verknüpfe. Wer alles dazu beigetragen hat, welche Gespräche, Bücher usw., ist im Nachhinein nur schwer festzustellen. Das bedeutet: Ein Erfahrungsbericht fasst oft

vielerlei Prozesse zusammen und gibt möglicherweise die Ausgangssituation für einen Erkenntnisprozess an, aber unterschlägt die vielen weiteren Schritte, die zur umfassenden Erzählung dieser Erfahrung geführt haben.

Biografie unter speziellen Blickwinkeln

Aus der Erfahrung mit solcherart Tagebüchern schrieb ich eine Biografie aus der Perspektive der Freude. Selbstverständlich lassen sich ebenso gut andere Themen wie Mut, Reichtum, Liebe usw. nehmen. Doch würde ich aus psychologischer Sicht davor warnen, Blickwinkel wie Angst, Gewalt oder ähnliche negativ besetzte zu wählen, da dies zu einer deprimierenden oder gar niederschmetternden Sicht auf das eigene Leben führen kann. Der betrachtete Zeitraum ist naturgemäß größer als bei einem Tagebuch. Beim Suchen nach passenden Lebenssituationen erging es mir so, als ob ich eine Perle mit der ersten Erinnerung erfasste und mit ihr eine lange Kette aus weiteren solcher Perlen aus meinem Leben herauszog. Zudem konnte ich die Erfahrungen derart miteinander verknüpfen, dass eine zusammenhängende Biografie entstand.

Am Beispiel der Freudenbiografie werde ich genauer darauf eingehen, was man im Zuge dessen erfahren und wie es sich auf das Selbstbild auswirken kann.

Beispiel: Freudenbiografie

Die Idee der Freudenbiografie habe ich aus einem Buch von Verena Kast mit dem Titel *Freude, Inspiration, Hoffnung*¹². Darin beschreibt sie an mehreren Beispielen, wie das Rekonstruieren einer Freudenbiografie sich auf das Selbstbild positiv auswirken kann. Als Schreibende kommt man in Kontakt mit sich selbst, und die Erinnerung an Freude im eigenen Leben wird wieder geweckt. Darüber hinaus lernen wir bei dieser Arbeit etwas darüber, wie wir Freude ausdrücken und wie sich die Art des sich Freuens im Lauf des Lebens verändert hat. Zusätzlich ist es erreichbar, sich dessen bewusst zu werden, wie man sich selbst Freude bereiten und diese erhalten kann. Ebenso sind Erkenntnisse denkbar, in welchen Situationen Freude wie empfunden wird: Es könnte z. B.

nach Phasen des Schmerzes oder anderen Krisen Freude umso intensiver wahrgenommen werden. Um mit der Rekonstruktion zu beginnen, schlägt Verena Kast vor, sich zunächst in sich als ein kleines Kind einzufühlen und sich an Bewegungen zu erinnern, die einem Freude bereitet haben. Ist das Tor zu solchen Erlebnissen erst einmal geöffnet, kommen oft von selbst weitere Erinnerungen an freudvolle Ereignisse. Ist dies nicht der Fall, kann man chronologisch vorgehen und sich im jeweiligen Alter in Freudsituationen zurückversetzen. Darüber hinaus regt sie an, sich zu fragen, wie man die eigene Freude ausgedrückt hat, ob Menschen da waren, denen man sie gezeigt hat oder was man sonst damit getan hat. Um einen Bogen zum heutigen Leben zu schlagen, bieten sich Fragen danach an, ob zwischen den Erinnerungen und der jetzigen Art Freude zu erleben eine Beziehung besteht.

Ausgehend von dieser Anregung habe ich mir selbst zu Beginn meiner Freudenbiografie folgende Fragen gestellt:

Wie habe ich Freude bisher erlebt?

Wie habe ich sie abgewehrt?

Wie wurde sie mir verwehrt?

Was ist aus der Freude im Laufe meines Lebens geworden? Ist sie mehr oder weniger geworden?

Dann habe ich mir zur Aufgabe gestellt, mich an einzelne Situationen mithilfe von Körperbewegungen zu erinnern. Als Erstes fiel mir ein Bewegungsspiel mit einem Nachbarsjungen ein, das mir großes Vergnügen bereitet hat:

Wir haben ausgemacht, dass alle Autos, die kommen, unsere Feinde sind. Wir mussten uns hinter dem Zaun oder Baum verstecken, d.h. also schnell zurücklaufen und uns auf den Boden werfen. Wer sich am weitesten vor traute die Straße entlang und dann rechtzeitig im Versteck war, war der Held. Das hat sehr viel Spaß gebracht und wir haben viel gelacht, gejauchzt und geschrien. Irgendwann wurde es meiner Mutter leider zu laut. Aber ohne dabei zu schreien und laut zu lachen aufgrund unserer Tollkühnheit, brachte es nicht mehr denselben Spaß.

In dem Zitat schreibe ich sowohl darüber, wie ich die Freude ausgedrückt habe, als auch über das, was ein Verbot des

Freudeausdrückens bewirkt hat. Es scheint für mich wesentlich zu sein, meine Freude kundzutun und laut werden zu lassen. Über diese Erinnerung sind mir viele weitere gemeinsame Spiele in der Nachbarschaft wieder eingefallen. Insbesondere, wie wir den Wendehammer in eine Stadt verwandelt und über mehrere Tage oder Wochen ein Szenario täglich gespielt haben. Während des Schreibens sind mir Einzelsituationen eingefallen, aber auch Grundsätzliches, was mir Freude bereitet, so beispielsweise Naturbeobachtungen, Theaterspielen, Kreativsein. Es wurde mir bewusst, wie viele Tätigkeiten mich beglücken, die ich jeden Tag problemlos ausüben kann. Außerdem wurde mir aufgrund der Fülle der freudvollen Erinnerungen ein Zugang zu meiner Kindheit eröffnet, den ich vorher nicht kannte. Bisher führte dieser Weg stets über Probleme und Sorgen, die das Leben geprägt hatten. Dass daneben so viel Freude vorhanden gewesen ist, hat mir gezeigt, welche Kraft ich daraus vermutlich gezogen habe. Zusätzlich deutet es darauf hin, dass wir unsere Erinnerungen stark durch die Fragestellung beeinflussen und damit selbst entscheiden können, welche Aspekte des Lebens wir immer wieder erzählen wollen.

Biografie als Sinnstiftung für das gesamte Leben

Beim Lesen der Biografien entdeckte ich zunächst meinen Sinn für Sinn. Denn ohne diesen wäre mir ein Schreiben unter festgelegten Blickwinkeln nicht möglich gewesen: Ich muss ja erkennen können in einer Situation, dass in dieser sich der Sinn für mich dadurch erfüllt hat, dass ich Freude daran hatte. Der Sinn der Situation wird sich zunächst beim Vollzug und noch einmal neu durch die heutige Deutung erfüllt haben. Das, was ich dann als solchen erkenne, kann ich wiederum im Zusammenhang deuten und zu einem neuen Sinn für das Leben insgesamt kommen.

So ist es denkbar, bei der Freudenbiografie darauf zu achten, was genau mir die Freude bereitet, z. B.: Ist es das Tun für andere? Ist es das Erfüllen eines Wunsches? Wenn ich dann die weiteren mit einem speziellen Blickwinkel verfassten Biografien hinzunehme, kann dies mir zu einem neuen Lebenssinn verhelfen. Dazu stelle

ich zunächst die Frage: Welcher Aspekt der beschriebenen Erlebnisse hat jeweils dafür gesorgt, dass sich für mich der Sinn erfüllt hat? Erkenne ich, dass sich dieser grundsätzliche Aspekt auch in den Situationen, die ich in den anderen Biografien erzählt habe, wiederfinden lässt, kann daraus ein Gesamtsinn abgeleitet werden. Die Gestalt, die dann aus den Biografien hervortritt, ist eine, für die dieser gefundene Sinn gilt. Entscheide ich, dass ich zukünftig als diese gelten will, bewege ich mich quasi als neue Gestalt weiter.

Das bedeutet, dass auch das Lesen der eigenen Biografien zu einem vollständigen Reflexionsprozess führen kann. An dessen Ende erfüllt sich womöglich ein anderer Sinn als der, den ich beim Verfassen der Texte im Sinn hatte.

Wie weit reflektiere ich beim Ich-bewegenden Schreiben?

Bei allen in diesem Kapitel besprochenen Texten forme ich aus den aufgeschriebenen bzw. erinnerten Fakten neue Geschichten. Daher sind die Schreibformen von ihrer Herangehensweise auf der zweiten Reflexionsstufe anzusiedeln.

Sowohl in den Erfahrungsberichten als auch in den verschiedenen Biografiearten findet eine vollständige Reflexion statt: Wie oben beschrieben werden zunächst Notizen oder Erinnerungen gesammelt, dann ausgewählt und neuartig erzählt, nachfolgend in einen anderen Zusammenhang gebracht, zeitlich oder thematisch miteinander verknüpft und schließlich neu bewertet (z. B. Im Erfahrungsbericht). Und damit findet eine Sinnggebung statt. Das bedeutet, dass ich mich vom Ausgangspunkt her zwar auf der zweiten Reflexionsebene befinde, während des Prozesses aber auch die anderen Reflexionsschritte vollziehe.

Bei dem Verfassen einer *chronologischen Autobiografie* stellt der Zeitablauf den roten Faden dar. Die Sinnggebung findet eher am Ende oder erst beim Lesen des gesamten Werks statt – wenn sie nicht sogar unterbleibt. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Erzählen des eigenen Lebens stark dazu anregt, es auch für sich zu deuten und mit Sinn zu versehen. Der Schritt ergibt sich fast automatisch, um für den Moment mit dem Text bzw. den erzählten Episoden abschließen zu können.

Andererseits kann die Deutung natürlich auch im Zuge der Wortwahl und des neuartigen Erzählens stattfinden. Dieser Bedeutungswandel ließe sich dann über einen Vergleich von alten Notizen mit der jetzt entstandenen Lebenserzählung feststellen. Das wäre eine Deutung im Schreiben, ohne es sich als solches extra vorzunehmen.

Vom Ansatz her ist dabei entscheidend, alles, was für mich bedeutsam ist, aus den verschiedenen Lebensabschnitten zusammenzutragen und es so zu erzählen, dass eine schlüssige Lebensgeschichte herauskommt. Der Reflexionsprozess findet beim Schreiben statt und drückt sich darin aus, *wie* ich die Geschichte erzähle. Da ich mich als heutige Person in die frühere Situation zurückversetze, liegt es nahe, dass ich sie anders schreibe und bewerte als in der Vergangenheit: Zwar identifiziere ich mich mit meinem damaligen Ich, doch der Ausgangspunkt des Schreibens ist das Jetzt. Daraus ergibt sich zwangsläufig eine andere Perspektive.

Beim Verfassen eines *Erfahrungsberichts* hingegen habe ich bereits zu Beginn beschlossen, über etwas ganz Bestimmtes zu schreiben, mit dem ich Erfahrungen gesammelt habe (z. B. mit dem Beziehen eines bedingungslosen Grundeinkommens). Auch hierbei sammle ich die entsprechenden Situationen, setze sie neu zusammen und gebe ihnen eine Bedeutung.

Wenn ich eine Biografie unter bestimmten Gesichtspunkten schreibe, dann lege ich schon vorher die Bedeutung fest. Das heißt, ich gehe von der Sinn-Ebene zum Sammeln der Fakten über, bewege mich innerlich so, dass ich alles von diesem Sinn her betrachten kann und setze es dann neu in Beziehung zueinander, ebenso wie mich zu anderen. Manche Erlebnisse mit anderen werde ich dabei neu bewerten, sodass sich obendrein mein Verhältnis zu ihnen verändern kann.

Nehme ich nun die einzelnen Biografien und lese sie als Gesamtwerk, setze ich diese in ein neues Verhältnis und reflektiere dabei die geschriebenen Texte. Entdecke ich einen Lebenssinn, steht dieser als Ergebnis der Reflexion am Schluss. Wir sehen: Auch beim Ich-bewegenden Schreiben findet innerhalb der einzelnen Prozesse eine Reflexion statt, die alle Ebenen umfasst.

Welche Erkenntnisse gewinne ich vom Ich?

Bewusst eingesetzt, verhelfen mir die vorgestellten Formen von Biografien zu einer neuen Bewertung meines Lebens oder einzelner Episoden daraus, sodass ich mit ihnen Frieden schließen, mit mir ins Reine kommen oder Kraft aus ihnen schöpfen kann. Außerdem können darüber Strukturen, Verhaltensmuster, Fähigkeiten etc. sichtbar werden, derer ich mir vorher nicht bewusst war. Folglich habe ich die Chance, diese anzunehmen, gegebenenfalls zu verändern oder zu nutzen. Insofern wird mit zusammenhängenden Lebenserzählungen ganz bewusst etwas in Geltung gesetzt von mir – sprich: von dem Ich –, was ab sofort als solches gelten soll und so dem Leben wieder gegenübertritt. Es werden demgemäß einzelne Aspekte hinzugefügt bzw. verstärkt und andere weggelassen bzw. abgeschwächt. Dies verändert das Selbstbild und kann zukünftiges Handeln beeinflussen.

Wie hat sich die Ich-Definition durch das Ich-bewegende Schreiben erweitert?

Zum Ich gehören nicht nur das Ich im Jetzt, sondern auch vergangene Ichs. In sie kann ich zurückgehen und sie nachträglich sogar verändern. Sie gehören zum Ich, weil sie mir beim Schreiben der Biografien bewusst geworden sind. Dabei erzähle ich nicht nur, was ich früher erlebt habe, sondern versetze mich sogar in die einstige Situation zurück, nähere mich den alten Gefühlen, Haltungen usw. an – eben einem damaligen Ich. Ich kann sogar aus meiner Sicht als Kind mein heutiges Handeln anschauen, sprich: aus der Perspektive eines Kind-Ichs, sodass nicht nur das Erlebte selbst zu mir gehört, sondern auch die Gestalt, in die ich mich zurückversetze.

Das Gegenwärtige, was seinen Ursprung in der Vergangenheit hat, aus der Perspektive dieser zu betrachten, ist realisierbar: Z. B. wenn ich während des Verfassens der Reichtumsbiografie erkenne und aufschreibe, woher ich das, was ich heute als Fertigkeit besitze, erlangt habe oder wie ich zu diesem Ich geworden bin. Denn ich versetze mich beim Schreiben in die Vergangenheit und beurteile das damals Erlebte dahingehend,

was es für mich heute bedeutet: nämlich eine Fertigkeit, die man als inneren Reichtum ansehen kann.

Die Bewertung einer Situation – auch einer vergangenen – kann sich verändern, wenn ich bewusst nach solchen suche, die zu der Festlegung passen könnten. Dabei werden gegebenenfalls die darüber hinaus ursprünglich dazugehörigen Aspekte weggelassen. Je nachdem, wie ich auf mein Leben schaue, verändert sich das Ich, welches dabei hervortritt.

Bei solchen Betrachtungen und Bewertungen wechsle ich stets zwischen dem Blick nach hinten und dem nach vorne. Und den inneren Standpunkt, an dem ich das ausführe, bezeichne ich als *Nullpunkt* wie bei einem Koordinatensystem. Allerdings soll dies nicht örtlich verstanden werden, sondern es ist nur in dem Sinne ein „Ort“, weil ich mich innerlich dorthin bewegen kann. Um solche Positionsänderungen beschreiben zu können, nutze ich das Bild von einem Feld, das in einem Koordinatensystem darstellbar ist. Dieser Punkt lässt sich auch nicht so verorten, dass er einem Körperteil zugeordnet werden kann.

Zeitlich gesehen bin ich dort immer im Jetzt – auch wenn ich mich zu einer Stelle eines vergangenen Ichs begeben, um damals Erlebtes so zu beschreiben, als ob ich es aktuell erlebe.

Schließlich bin ich als Person im Jetzt diejenige, die diese innere Bewegung vollzieht. In wieweit es möglich ist, vollständig zum damaligen Ich zu werden, ist für mich schwer ermittelbar. Doch fühlt es sich beim Schreiben so an, als ob ich zum früheren Ich geworden bin und als solches diese Situation nun wieder erlebe. Je nachdem, wie tief ich darin versunken bin, nehme ich meine Schreibumgebung mehr oder weniger wahr und reagiere stärker oder schwächer auf Sinnesreize im Außen. Das könnte darauf hinweisen, dass ich mit einem Teil des Ich-Bewusstseins im damaligen Ich bin und mit einem anderen am Nullpunkt verbleibe. Und von diesem aus entscheide ich aufgrund meines Erlebens, ob ich vollständig wieder ins Hier und Jetzt komme oder im Damals verweile.

Es ist für die Formung eines Selbstbildes und damit für das Integrieren neuer Ich-Aspekte wichtig, aus welcher Haltung und in welcher Form ich mein Leben schildere.

Ich bewege mich in mir zu anderen Aussichtspunkten und sehe von dort etwas Neues. Wieder kann ich entscheiden, was davon

für mich gültig sein soll und als welche Person ich gelten will. Dazu begeben mich zum Nullpunkt zurück, von dem ich mich zu allen anderen Punkten bewegen und mich für gewisse Zeit mit ihnen identifizieren kann. Das ist unabhängig davon, was ich mir in meinem Leben ansehe – ob Freude, Mut, Reichtum, Angst usw. Ich mache mir bewusst, dass ich diesen Punkt, diese Identität von mir anschauen kann und dass sie ein Bestandteil von mir ist. In dem Moment, in dem ich das tue, bin ich mein temporäres Selbst, sprich: Das bin *ich* zu dem Zeitpunkt. Das, was ich an dem jeweiligen Punkt vorfinde, gehört zu dem gesamten Gebilde Ich, weil ich mir über diesen Aspekt meines Selbst bewusst geworden bin. Ich erweitere es damit.

Stelle ich mir mein Ich als ein Feld vor, das sich um einen Nullpunkt in nicht definierbarer Form bewegt, kann ich von dort zu jedem Punkt gehen. Damit kann ich das Feld auch vergrößern, das von dem Bereich abgrenzbar ist, in dem keine von mir bisher eingenommenen Punkte liegen. Sehe ich dieses Feld als das zu meinem Leib gehörige Selbst an – quasi das leibliche Selbst –, ist es der *Möglichkeitsraum*, dessen mögliche Ich-Zustände ich mir bewusst machen und sie damit ins Ich integrieren kann. Bleiben wir in dieser Vorstellung, ändert sich die Gestalt des Ichs ständig. Nehmen wir alle Prozesse (körperliche, geistige, seelische etc.) dazu, die als leibliche Vorgänge benannt werden können, wäre auch die Bezeichnung „leibliches Ich“ zutreffend. Dies gehört damit zu meinem Leib, den ich als Ganzes bewege, indem ich jeden Tag Lebensprozesse vollziehe.

Somit ist der Nullpunkt nicht an einen bestimmten Ort gebunden, sondern markiert nur den Punkt, an dem ich entscheide, was gelten soll – und vor allem: an dem ich zu dem, was in, vor oder außerhalb von mir passiert, Stellung nehmen kann. Diesen Punkt kann ich aus meiner Sicht nicht verlieren, da die Möglichkeit stets gegeben ist, und zwar durch Distanzierung von dem, was ich augenblicklich fühle, denke, spüre, wahrnehme oder erlebe. Es muss folglich diesen Punkt geben, auch wenn ich ihn keinem feststehenden Ort in meinem Leib zuordnen kann.

Die vorgestellten Formen des Ich-bewegenden Schreibens weisen auf folgende Fähigkeiten hin:

Sich von einem Punkt im Innern
heraus betrachten zu können;

sich vom Gesehenen berühren und bewegen zu lassen;
sich zu verändern, ohne das Gefühl zu haben, sich als Ich zu vernichten.

Denn diejenige, die dieses Bewegen gerade vollzieht, wird ja als Ich-Instanz gleichzeitig wahrgenommen. Man ist mit ihr identifiziert als Ich und vernichtet sich nicht, sondern verlässt lediglich das soeben Entdeckte. Ich nehme einerseits Distanz zu mir ein und gleichzeitig das Erkannte in mir – sprich in meinem Selbstbild – auf und trage es als zu mir gehörig beim Bewegen mit mir mit. Ob es in Zukunft noch als das Ich gelten soll, als das ich wahrgenommen werden oder das ich sein will, entscheide ich durch die Bewegung und das Handeln. Ohne mich zu zerstören, kann ich mich ändern und die Kontinuität meines Ich-Bewusstseins erhalten.

Ist dies ebenfalls durchführbar, wenn nicht ich mich selbst betrachte, sondern es durch eine dritte Person bzw. beim autobiografischen Schreiben durch die Perspektive einer solchen erfolgt? Dieser Frage gehe ich im folgenden Kapitel nach. Wenn dies so ist, könnte das Ich letztlich dasjenige sein, mit dem ich mich am o. g. Nullpunkt identifiziere. An den kann ich mich immer stellen, um mir meiner selbst bewusst zu sein. Denn an diesem Punkt kann ich mich auf meinen Sinn für mein Ich verlassen und mich insofern niemals verlieren, solange mir die Fähigkeit gegeben ist, mir meiner selbst bewusst zu werden – egal aus welcher Perspektive.

[11](#) Cameron, Julia: Der Weg zum kreativen Selbst, Droemer Knauer, München, 1999, S. 69 ff.

[12](#) Kast, Verena: Freude, Inspiration, Hoffnung, DTV, München, 1997

Mein Ich im Anderen geschrieben

Perspektiven von Mitmenschen, die am eigenen Leben beteiligt sind, spiegeln das eigene Sein und verhelfen einem dazu, Situationen und Erlebnisse in einen anderen Zusammenhang zu setzen und zu verstehen. Es entsteht ein Netz von Perspektiven und Beziehungen, aus dem ein Ich emporsteigt.

Um Perspektiven anderer für mich zu erschließen, nutze ich u. a. Methoden aus der Theaterpädagogik. Im Rahmen unterschiedlicher Kurse lernte ich, mich in Rollen hineinzusetzen, Handicaps (z. B. nicht sprechen können, humpeln) zu haben oder in unbekannte, manchmal überzeichnete Situationen zu geraten, sie spielerisch auszufüllen und zu einem stimmigen Ende zu führen. Bei diesem Spiel erfuhr ich, wie das gezeigte Verhalten auf andere wirkt und was für Folgen es hat. Zudem konnte ich ausprobieren, wie es ist, als diese Andere darauf zu reagieren. Außerdem lernte ich, Gefühle zu steigern, Impulse wahrzunehmen und direkt umzusetzen.

Diese Schulung wirkte sich insofern auf mein Schreiben aus, als dass ich mich zu Beginn einer Geschichte in eine Person hineinversetze, sodass ich ihre Körperhaltung oder ihre Stimme annehme bzw. mich in die von mir erdachten Situationen hineindenke. Ich fühle mich ein, entwickle eine Biografie und identifiziere mich beim Schreiben mit der Person – zumindest so weit, dass ich aus ihrer Perspektive erzählen kann – und spüre, was in ihr vorgeht. Das beschreibe ich dann.

Durch diese Herangehensweise wird die Figur ein Aspekt von mir, der erhalten bleibt – zumindest als Möglichkeit. Denn ich habe Erfahrungen als diese gesammelt und mit Assoziationen verknüpft. Je nachdem, in welchen Netzen sie verankert sind, kann ich darauf zurückgreifen. Inwieweit es mich verändert hat, lässt sich schwer sagen, aber vermutlich hat sich mein Empathievermögen verbessert. Es ist zudem denkbar, dass die geschriebenen Geschichten von meinem Gehirn wie gemachte Erfahrungen abgespeichert worden sind – hoffentlich mit dem Vermerk „Fantasie“. Und aus der Gehirnforschung weiß man inzwischen, dass auch vorgestellte Handlungen das Gehirn verändern. So lassen sich Muskeln trainieren, indem man sich vorstellt, eine Bewegung mit ihnen auszuführen.

Für das Schreiben autobiografischer Texte nutze ich diesen

Perspektivwechsel, um mich in die andere Person, mit der ich etwas erlebt habe, hineinzusetzen und aus ihrer Sicht heraus mein Handeln und dessen Wirkung zu erfahren. Ich spüre dann, wie ich wirke und erkenne, was mein Gegenüber möglicherweise gefühlt und gedacht hat. Dadurch wird mir bewusst, dass mich zum Teil falsche Annahmen über den Anderen zu Handlungen verleitet haben. Außerdem wird mir eine Fremdsicht deutlich, und ich kann überprüfen, ob diese zutrifft. Ich schaue also, ob mein Selbstbild mit dem Fremdbild, das in dem anderen entstanden sein könnte, übereinstimmt. Dies gelingt mir natürlich umso besser, je genauer ich mich in die andere Person hineinversetzen kann. Dadurch kann ich Situationen mit einem alternativen Ausgang versehen und mich überraschen lassen, wie diese auf mich zurückwirken. Ich lese sie dann und nehme meine Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen wahr.

Welche Erzählformen ermöglichen es mir, mich aus der Perspektive des Anderen zu sehen?

Um zu verdeutlichen, auf welche Weise ich in eigenen Texten aus der Perspektive eines Dritten auf mich schauen kann, untersuche ich die Kurzgeschichte und den Roman. In beiden lassen sich verschiedene Erzählperspektiven einnehmen. Welche ich gewählt habe und wie sich daraus ein Blick auf mich selbst ergeben kann, schildere ich in diesem Kapitel.

Beispiel: Kurzgeschichten

Die Kurzgeschichten, die ich bedeutsam finde, sind solche, bei denen ich mich wie oben beschrieben in die Figur hineinversetzt und dann die Situation erzählt habe. Dabei nahm ich Körperreaktionen, Gefühle, Gedanken oder innere Bilder wahr, vollzog Handlungen tatsächlich nach, um sie genau beschreiben zu können und stellte mir die jeweilige Situation (z. B. das Klavierspiel auf einer Bühne) so konkret vor, dass ich die Atmosphäre spürte. Als Beispiel dient die Kurzgeschichte mit dem Titel „Tacet“. Sie handelt von einem jungen Absolventen des Konservatoriums, der beim Abschlusskonzert des Jahrgangs

ohne Wissen der Organisatoren oder seiner Eltern das Stück 4'33" von John Cage spielt. Dieses Stück besteht aus drei Teilen, ist für das Klavier geschrieben, aber die Noten für das Klavier enthalten lediglich die Anweisung Tacet. Das bedeutet: Die Stimme schweigt, also das Instrument spielt nicht.

Im Publikum breitete sich eine gespannte Stille aus. Das letzte Hüsteln und Räuspern verhallte, das Hin- und Herrutschen zum Finden der geeigneten Sitzposition erlahmte.

Holger hob die Hände leicht an, hielt sie einen Moment in der Luft und legte sie auf die Beine.

„Tacet“ lautete die Anweisung in der Partitur.

Seinen Blick richtete er auf die Uhr: noch zweiunddreißig Sekunden. Er horchte in die Stille hinein.

Die Luft strömte durch seine Nase ein und aus. Knistern. Jemand wickelte einen Bonbon aus einer Zellophanhülle. Rascheln von Stoff. Bewegen von Füßen.

Noch zehn Sekunden.

Holger konzentrierte sich. Nun kam der erste wichtige Einsatz. Er durfte nicht zu früh, aber auch nicht zu spät erfolgen.

Punktlandung war gefordert. Als die Sekundenanzeige auf 33 umsprang, schloss er die Tastaturabdeckung, hielt die Luft an, lauschte.

Leises Raunen. Umlegen der Beine. Durchatmen. Tuscheln. Hörte er da nicht seine Mutter flüstern? Holger schob diesen Gedanken sofort beiseite, schalt sich innerlich dafür. So gut war sein Gehör nun auch wieder nicht. Er fixierte erneut den Zeitmesser. Die Minutenanzeige sprang um. Er klappte die Abdeckung auf. Schon wieder hielt er die Luft an, was ihn zwar ärgerte, er aber nicht ändern konnte.

Die erwartungsvolle Stille im Saal drang in seine Ohren. Die Hände sanken in den Schoß.

Ich wusste zu Beginn des Schreibens nicht, wie die Geschichte endet. Doch durch das Hineinversetzen und Nachvollziehen am Klavier erfuhr ich, was es bedeutet, dort zu sitzen, nach der angegebenen Zeit die Hände herunterzunehmen, den Klavierdeckel zu schließen und ihn wieder zu öffnen etc. Das Erleben und nachträgliche Schreiben führten mich so stark in die Situation hinein, dass ich nur noch aufschreiben musste, was mir

und vor meinem inneren Auge passierte. Es wurde damit zu einem selbst erlebten Ereignis, das ich gefühlt wie eine Erinnerung an ein reales Geschehen abgespeichert habe. Mein Körper hat diese Gefühle etc. erfahren, und aus der Hirnforschung weiß man, dass die in der Vorstellung und in der Realität erlebten Emotionen gleichbedeutend abgelegt werden.

Wenn dem so ist, stellt sich die Frage, ob die Kurzgeschichte quasi zu einem Teil meiner Lebenserinnerung geworden ist und insofern Einfluss auf mein Selbstbild und mein Ich nimmt. Wenn das stimmt und das Gehirn diese Unterscheidung nicht treffen kann, dann beeinflusste der Schreibprozess in zweifacher Weise mein Selbstbild: einmal durch das Erleben als die Hauptfigur und zum anderen durch die Erfahrung als Schreibende der Kurzgeschichte. Denn die Verfasserin hat sich dadurch in ihrem Kreativsein und der Arbeitsweise weiterentwickelt und durch den Erfolg bei den Lesern eine Selbstbestätigung als Autorin verschafft, was ebenfalls auf das Ich gewirkt hat.

Den letztgenannten Einfluss lasse ich außer Acht, weil es in diesem Kapitel darum geht, wie das Ich im Anderen entsteht – genauer: ein Aspekt meines Ichs in der Hauptperson der Kurzgeschichte. Für mich weist diese Erfahrung darauf hin, dass die Konstruktion des Ichs eher zu vergleichen ist mit einem unermesslichen Möglichkeitsraum. In dem kann ich täglich herumwandeln und aus dem bereits von mir Erlebten oder Erdachten etwas aussuchen. Das hole ich dann erneut in die momentane Wirklichkeit, indem ich aus ihm heraus handle. Je öfter ich neue Variationen ausprobiere und diese als prägende Erfahrung im Gedächtnis behalte, desto facettenreicher wird die Gestalt meines Ichs.

Das bedeutet, dass ich durch die Erfindung und das Hineinversetzen in Figuren in mir Möglichkeiten eines eigenen Seins erschaffe, „Lebens“-Erinnerungen kreierte und damit über diesen Prozess mein Selbstbild und das Ich erweitere. Wer Schauspieler ist, weiß, wie wichtig es ist, aus einer Rolle wieder aktiv auszusteigen. Doch würde ich diesen Wechsel eher so interpretieren, dass ich von einer Ecke des Möglichkeitsraums in eine andere gehe bzw. – wie im vorigen Kapitel gesagt – zum Nullpunkt. Ebenso tun wir dies im Alltag, wenn wir auf der Arbeit eine andere soziale Rolle spielen als Zuhause. Auch wenn es uns nicht immer bewusst ist, werden wir bestimmte Verhaltensweisen

in der einen Rolle zeigen und in der anderen nicht – ohne sofort infrage zu stellen, ob wir in beiden Situation wir selbst sind.

Beispiel: Roman

Um eine über Jahre andauernde Gewalt- und Missbrauchsbeziehung aufzuarbeiten, begann ich ca. zwei Jahre nach deren Ende und einer Traumatherapie einen Roman darüber zu verfassen. Dazu wählte ich bewusst nicht die Ich-Perspektive, um genügend Distanz zu dem Erlebten halten zu können. Als zweite Erzählperspektive wählte ich die des Täters und bei Bedarf zusätzlich die meiner Mutter und meines Vaters. Außerdem schrieb ich Tagebucheinträge, um für manche Erlebnisse doch meine Ich-Perspektive mit einbringen zu können; ebenso Briefe. Ich wechselte die Perspektiven und nutzte auch die Möglichkeit, dasselbe Ereignis aus Sicht der unterschiedlichen Personen zu erzählen.

Die Distanz, die der personale Erzählstil mit sich bringt, war für mich sehr hilfreich. Aus der Erfahrung der Traumatherapie – bei der man die Distanzierung als Hilfsmittel benutzt, um die Belastung bei einer Traumakonfrontation möglichst gering zu halten und trotzdem wirksam arbeiten zu können – habe ich sie bewusst gewählt. Ich hatte in der Therapie gelernt, die Szenen zu imaginieren und sie mir als Film auf einer Leinwand vorzustellen, die ich verkleinern oder vergrößern, weiter weg schieben oder näher ran holen konnte. Dies nutzte ich, um aus der sicheren Beobachterposition zu beschreiben, was passiert.

Es ist mir beim Schreiben des Romans klar geworden, was vermutlich das Wesen von Gewaltbeziehungen bildet und wie sich Machtausübung auf die jeweils beteiligten Personen auswirkt. Die Macht des Einen über den Anderen hat eine zerstörerische Wirkung in beide Richtungen, auf lange Sicht gesehen. Ebenso hat es mir gezeigt, dass dieses Machtverhalten durch Erfahrung zu einem Teil von mir geworden war: dem inneren oder verinnerlichten Täter. Diesem stellte ich mich und konnte ihn integrieren.

Dadurch erkannte ich, was das Machtgefühl auslöst, welche Verhaltensmuster wirksam sind und an welcher Stelle des Handlungsablaufs ich solche Entwicklungen unterbrechen kann,

damit ich nicht selbst zum Täter werde. Durch dieses Mir-bewusst-Machen und Erkennen, dass diese Möglichkeit des Täterseins in mir ist, konnte ich eine Entscheidung treffen: Will ich meine Macht missbrauchen oder nicht? Dadurch wurde ich in die Lage versetzt, einem Teil von mir die Kraft zu geben, „Nein!“ zu sagen, wenn ich in einer Situation war, in der ich die Möglichkeit hatte, Macht über andere auszuüben.

Um zu verstehen, was den Mann motiviert hatte und welche Dynamik entstanden war, wählte ich die Täter-Perspektive aus. Zwar besteht aus therapeutischer Sicht die Gefahr, in die Täteridentifikation zu tief einzusteigen. Aber durch die personale Erzählweise behielt ich genug Distanz, um immer wieder aus dem Täter „auszusteigen“. Außerdem bietet das Schreiben die Möglichkeit, alles zu bestimmen, d.h.: Ich hatte den Prozess unter Kontrolle und konnte jederzeit abbrechen – was ich teilweise auch tat.

Da ich mich bei den Kapiteln, die ich aus dieser Perspektive schrieb, zwangsläufig den Missbrauchsszenen widmete, bekam ich zu spüren, welche Wirkung es auf einen selbst hat, Macht über einen anderen Menschen zu besitzen – wie sie einen erregen, euphorisieren und einem einen Kick versetzen kann. Dass sich daraus ein Begehren entwickelt, solche Situationen in Form von Vergewaltigungen etc. immer wieder zu erleben, um sich stark und groß zu fühlen, leuchtete mir schlagartig ein. Welche Wege dafür gegangen und wie Spannung und Abwechslung erzeugt werden können, habe ich durch den Roman ebenfalls erfahren und begriffen. Die Spielfelder der Macht müssen weiter ausgedehnt werden, soll die Wirkung nicht nachlassen. Um möglichst lange die Machtkonstellation aufrecht zu erhalten, sind Manipulationen geeignet, will man nicht durch plumpe Gewalt seine Stellung bewahren. Diese Mechanismen wurden mir beim Schreiben bewusster – genauso wie mein Weg, mich Schritt für Schritt dem Einfluss zu entziehen und mich selbst zu behaupten.

Verwendung der Gedichte aus dem erzählten Zeitraum

Während dieser Beziehung sind viele Gedichte als Miniaturen entstanden (wie im Kapitel *Schreiben im Hier und Jetzt* beschrieben), die ich beim Entstehen nie so interpretiert habe, dass sie mir die Folgen dieser Beziehung oder deren Struktur aufzeigen. Aus der Distanz jedoch konnte ich in ihnen auch solche Hinweise erkennen und habe sie neu verstanden. Für den Roman verwendete ich manche als Einleitung für die Kapitel. So deuten sie für den Leser ihren Schwerpunkt an.

Besonders beim folgenden Gedicht wurde mir klar, dass ich auch über den Täter bzw. die Art unseres Verhältnisses, die Beziehungsstruktur und darüber wie er mit mir umging, geschrieben habe, obwohl ich zurzeit des Verfassens meinte, „nur“ über meinen Mitbewohner zu schreiben:

Der Spieler

*Unsichtbare Fäden,
befestigt an einem Kreuz,
liegen in seinen Händen.
Zunächst recht stümperhaft
zieht er mal sachte
mal mit viel Kraft.
Unkoordinierte Bewegungen –
nur langsam wird ihm klar:
Was ist mit was verbunden.
Für die Betrachter bleiben die Fäden unsichtbar.
Und auch die Marionette
nimmt ihre Fesseln kaum wahr.
Sie wundert sich zwar
über manche ihrer Bewegungen;
doch die Ursache ist ihr nicht klar.
Der Spieler, fasziniert von seiner Macht,
ruft jede Situation hervor –
mit viel Spaß ausgedacht.
Doch irgendwann will er das Spiel beenden.
Es gibt nichts Neues mehr.
Er legt das Kreuz aus seinen Händen.
Und was macht die Marionette?
Sie fällt in sich zusammen.
Ihr eigenes Leben wurde ihr genommen –
kein Wesen mehr, nur noch eine Puppe.*

Dieses Gedicht ist ein passendes Beispiel dafür, wie sich autobiografische Texte in ihrer Bedeutung für die Verfasserin mit der Zeit wandeln können. Zusätzlich ermöglichen sie (je nach Entstehungsart) einem selbst Einblicke in die eigene Situation im Moment des Schreibens, die man rein rational nicht hat. Allerdings sind diese Einblicke manchmal verstellt, weil die Interpretation der Texte ein bewusster Denkprozess ist. Für mich bedeutet es, dass in vielerlei Weise autobiografisches Schreiben das eigene Leben widerspiegelt. Das ist unabhängig davon, ob ich tatsächlich diesen umfassenden Blick, der mir durch die Texte möglich wäre, auf mein Leben werfe oder nicht. So dienen die Gedichte, die ja in der Zeit, in der der Roman spielt, entstanden sind, als ein Spiegel der tieferen, auch emotionalen Einsichten in die eigenen Lebensumstände. Gleichzeitig bezeugen sie durchaus vorhandene innerpsychische Widersprüche, mit denen ich dann so umgehen muss, dass wieder ein Selbstbild entsteht, mit dem ich weiterleben kann.

Welche Art von Ich–Bild entsteht bei dieser Erzählweise?

In dem Roman habe ich die Chance genutzt, meine Erlebnisse aus der Ich–Perspektive in Form von Tagebucheintragungen oder Gedichten und aus der personalen Erzählperspektive – sowohl die der eigenen Person als auch die der anderen Beteiligten – zu schildern. Dadurch entstand die Hauptfigur als eine Gestalt, die durch ein Spiegelkabinett wandelt, in dem jeder Spiegel eine spezielle Wirkung hat. Wenn man als Leserin (identifiziert mit der Hauptfigur) durch das Kabinett geht, sind diese verschiedenen Bilder zu sehen, und der Versuch, sie zu einem Bild zusammenzufügen, führt zu einer Konstruktion, die eher einem Vexierbild dieser Figur gleicht: Je nachdem, von wo und aus wessen Augen man schaut, entdeckt man darin eine andere Person. Das Gleiche geschieht natürlich auch mit der zweiten Hauptfigur, so dass von ihr ebenfalls solche Versionen ihres Ichs beim Lesen entstehen.

Da ich die Perspektiven der Anderen bereits beim Schreiben eingenommen habe, ist dies gleichermaßen ein Abbild davon, wie

weit ich zu dem Zeitpunkt in der Lage war, mich in den jeweiligen Menschen hineinzusetzen. Lese ich den Roman heute, dann kann sich, aufgrund der veränderten Sicht auf die andere Person und auf mich, wieder die Gestalt, die beim Lesen entsteht, verändern. Das bedeutet, dass diese Form des autobiografischen Schreibens einen Text hinterlässt, der mir immer wieder einen neuen Gang durch ein „Spiegelkabinett“ ermöglicht – sowohl als ich selbst als auch als eine andere an meinem Leben beteiligte Person.

Die unterschiedlichen Perspektiven erschaffen ein vielseitigeres Bild, und durch das aktive Einnehmen der Fremdperspektive auf meine Person vollziehe ich den Akt des Entstehens des Ichs im Anderen beim Schreiben nach. Ich führe damit eine Reflexion meiner Erlebnisse mit Hilfe einer anderen Person durch, ohne dass sie anwesend ist.

Wie erreiche ich den Perspektivwechsel?

Das Schreiben ermöglicht, einen Perspektivwechsel vorzunehmen, indem der personale Erzählstil genutzt und das Geschehen aus der Sicht der gewählten Person geschildert wird. Das bedeutet, dass in dem Moment nichts geschrieben werden kann, was diese Figur nicht sieht und hört, nicht weiß beziehungsweise wissen kann oder nicht wahrnimmt. Es können nur ihre Gedanken und Gefühle geschildert werden. Sobald man von einer anderen Person, mit der sich die gewählte Figur z. B. trifft, erzählt, können es lediglich Dinge sein, die aus dieser Perspektive an der anderen wahrnehmbar oder von ihr bekannt sind. Das macht sich im Text bemerkbar, wo Sätze wie folgender stehen könnten: „Ihr liefen Tränen übers Gesicht“ und nicht „Sie fühlte sich erniedrigt und war traurig.“

Wie bei dem Beispiel zur Kurzgeschichte erläutert, habe ich mich beim Schreiben in die Person hineinversetzt – und zwar so, wie ich sie mir vorstellte. In Situationen, bei der diese auf mich trifft, betrachte ich mich selbst von außen. Als Schreibende im Zustand der gewählten Figur kann ich spüren, welchen Eindruck, welche Vorstellung oder Gedanken diese von mir hat.

Allerdings setzt sich die Figur, aus deren Sicht ich das Geschehen schildere, aus meinen Annahmen von ihr zusammen, sodass ich

dies beim Beurteilen des entstandenen Textes im Hinterkopf behalten muss. Schließlich bin ich nicht mit der Person identisch, aus deren Sicht ich alles erzähle. Dennoch erfahre ich, durch das Hineinversetzen und Erleben, in dieser Rolle die Situationen neu. Sowohl beim Hineinversetzen in eine andere Person als auch in ein früheres Ich sind es meine Erinnerungen, die die Vorstellung von ihnen und das Erleben als älteres Ich prägen.

Kann ich mich auf die Ergebnisse und gemachten Aussagen verlassen?

Da alles von mir als Schreibende verfasst wird und sich in mir vollzieht, handelt es sich bloß um subjektive Schilderungen – auch wenn ich mich innerlich in die andere Person hineinversetzt habe. Ob das, was ich als diese erlebte, tatsächlich von der anderen Person gedacht, gefühlt oder empfunden wurde, kann ich nicht wissen. Doch um Strukturen der Beziehung oder Muster zu erkennen (wie Täterverhalten), ist dies meiner Erfahrung nach auch nicht ausschlaggebend. Denn die Erinnerungen an die Situationen, deren Selbstaussagen und die Wahrnehmung der anderen Person fließen in diese Erzählung ein und führen dazu, dass die grundsätzlichen Verhaltensweisen etc. recht nahe an die wirkliche Person heranreichen, sodass die genauen Details, z. B. exakte Wortwahl, nicht entscheidend sind.

Mein Gefühl für die Stimmigkeit der geschilderten Szene werde ich als Hinweis darauf, dass sie realistisch ist und die andere Person zutreffend schildert bezogen auf die Art und Weise des erfahrenen Umgangs mit mir.

In welcher Beziehung steht mein Ich zu den Anderen?

Wenn es stimmt, dass – wie im letzten Kapitel beschrieben – das Selbst einen Möglichkeitsraum darstellt, in dem alle Zustände, die ich einnehmen kann, enthalten sind als mögliche Punkte, auf die ich mich stellen und mir somit dieser bewusst werden kann, dann bedeutet es, dass auch die andere Person, in die ich mich hineinversetze, als solche Möglichkeit vorhanden ist. Damit wäre der Andere ein Teil von mir in dem Moment, in dem ich mir seiner

bewusst werde.

Daraus kann ich ableiten, dass die Beziehung von der Struktur her vergleichbar ist mit der zu meinen älteren Ichs. Aus meiner Erfahrung ist dieser Punkt, dieser innere Zustand umso wirksamer, je enger die Beziehung zu der anderen Person war oder ist, bzw. je deutlicher die Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse sind.

Doch wenn ich mit der Anderen seit langem nicht mehr in Kontakt bin, ist dieser Punkt (zeitlich gesehen) „alt“. Und die Beziehung, die zu ihr bestand, ist eine von meinen älteren Ichs im Verhältnis zu ihr zum damaligen Zeitpunkt. Da stellt sich die Frage, ob ich beim Hineinversetzen in diese Person mich nicht gleichzeitig wieder mit dem älteren Ich verbinde, das damals diesen Kontakt pflegte? Das bedeutet: Ich erfahre etwas davon, wie ich einst zu der Anderen stand – und zwar indirekt über das, was und wie ich es von der Person schildere. Doch ich schreibe es aus meinem jetzigen Schreib-Ich, obgleich dieses lediglich (vergleichbar eines Ankers) mich „im Jetzt hält“ sozusagen über das Schreiben. Ist es sichergestellt, dass ich mich nur in die andere Person zum damaligen Zeitpunkt hineinversetze – oder verändert sich dieser Punkt mit seinen inhaltlichen Verknüpfungen wie alle anderen Erinnerungen? Z. B. durch das, was sich über Gespräche, Reflexionen etc. in der Wahrnehmung dieses Menschen verändert hat?

Meines Erachtens kann ich diesen Einfluss nicht ausschließen, obschon ich mich über die Erinnerung an die Vergangenheit und die damals handelnden Personen in die Zeit zurückversetze. Denn entscheidend ist die Arbeitsweise unseres Gedächtnisses; und durch die werden unsere Erinnerungen über deren Abrufen und das bloße Wiedererzählen verändert. Bei der Vernetzung im Gehirn ist es kaum vorstellbar, dass das nicht auf das Selbst zurückwirkt. Das soll nicht bedeuten, dass ich es als Tatsache ansehe, dass unser Gehirn der Sitz unseres Selbst bzw. Ich ist, aber dass die Fähigkeiten dieses Organs eine wesentliche Rolle beim Kommunizieren und Wahrnehmen des Selbst und damit des Ichs spielen.

Wie weit geht die Reflexion?

Indem ich mich aus der Perspektive einer anderen Person beschreibe bzw. aus meinem Leben erzähle, setze ich mich zu mir selbst in eine neue Beziehung. Diese entsteht durch die Bewegung innerhalb meines Leibes. Aus Sicht der Reflexion berücksichtige ich bei der Betrachtung meines eigenen Lebens die Sichtweise, Bewertung und den Umgang der anderen mit mir. Damit befinde ich mich auf der dritten Reflexionsebene und stelle mich als Teil eines Beziehungsnetzes dar. Um dies zu können, muss ich mich innerlich bewegen, und eine andere Deutung der geschilderten Erlebnisse wird sich automatisch beim Schreiben als eine andere ergeben. Damit erweitert sich der Sinn um diesen Aspekt.

Ich schreibe aus der anderen Person heraus und setze mich in einen neuen Bezugsrahmen. So nutze ich die Chance, das Erlebte aufzuschreiben wie beim Schreiben im Hier und Jetzt. Beim Roman schildere ich das damalige Erleben unserer Beziehung aus der Sicht des Anderen.

Die Reflexion findet in diesem Schreibprozess vollständig statt, denn er beinhaltet sowohl das Aufschreiben des Gegebenen (beantwortet die Fragen nach den Fakten, Ebene 1), die Bewegungen als Neuerleben der Ereignisse (betrifft den Umgang mit den Fakten, Ebene 2) als auch die Sicht aus der anderen Person (berücksichtigt die Beziehungen und das soziale Umfeld, Ebene 3) und schließlich dessen Deutung (was der Frage nach Sinn von Ebene 4 entspricht).

Entsteht durch andere Perspektiven ein klareres Bild von meinem Ich?

In den beiden vorgestellten Formen wird deutlich, dass man durch das Einnehmen einer anderen Perspektive zu neuen Beurteilungen eigenen Verhaltens gelangen und zusätzlich neue Möglichkeiten des Handelns erfahren kann. Durch den Blick von außen als anderer auf sich selbst werden neue Zusammenhänge in den erlebten Situationen sichtbar, Wirkungen eigenen Verhaltens auf andere werden spürbar, unerkannte Aspekte von sich sichtbar. Es entwickelt sich Verständnis für den Anderen, und alternative Handlungsmöglichkeiten können für sich entdeckt werden. Insgesamt erweitert sich das Selbstbild.

Es kommt zu dem, was ich über Erfahrungsberichte, Lebenserzählungen oder Tagebücher als Ich-Gestalt entwickelt habe, etwas hinzu; die Gestalt wird mehrdimensional und reichhaltiger. Dies weist ebenfalls darauf hin, dass die Gestalt immer in Bearbeitung ist durch jedes neue Erlebnis, jede neue Erfahrung, die ich als Erinnerung abspeichere. Denn all dies wirkt auf mein Selbstbild und damit auf das Verständnis von meinem Ich.

In diesem Kapitel konnte ich zeigen, dass das Ich nicht nur dadurch im Anderen entsteht, dass er einen Spiegel bildet, sondern auch darüber, dass der Andere über das Einnehmen seiner Position zu einem Teil vom eigenen Ich wird. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieser Andere eine reale Person oder rein fiktiv ist. Was der Einzelne in sein Selbstkonzept einbaut, hängt nach meiner Erfahrung von mehreren Faktoren ab:

Wie man sich bei diesem „Ausflug in den Anderen“ gefühlt hat, welche Empfindungen und Körperreaktionen man wahrgenommen hat

und ob es zu dem eigenen ethischen Konzept passt, was man als anderer getan hat.

Diese Entscheidungen lassen sich aufgrund der Erfahrungen beim Schreiben in Zukunft bewusster treffen. So lässt sich der Blick des Ichs nicht nur bezogen auf das beschriebene Geschehen und dabei entstandene Selbstbild, sondern auch bezogen auf die Möglichkeiten der eigenen Entwicklung weiten.

Um was wird die Ich-Definition erweitert?

Wie wir in diesem Kapitel gesehen haben, existieren in meinem Selbst, verstanden als Möglichkeitsraum, vielfältige Punkte, mit denen ich mich identifizieren kann (z. B. mit einem Gefühlszustand oder einer Rolle). Doch ich kann mich an ihnen auch aus einer fremden Perspektive von außen betrachten. Es sind also nicht nur ältere Ichs oder Ich-Zustände (wie z. B. Panik), die ich einnehmen kann.

Im Laufe des Lebens beeinflussen uns andere Personen, Geschehnisse, Filme, Bücher etc. Manches davon speichere ich als Erinnerung ab oder lerne daraus z. B. Verhaltensregeln, auf die ich jederzeit zugreifen kann. Es scheint beim Hineinversetzen

in ältere Ich-Zustände so zu sein, dass ich mich dadurch ebenfalls mit dem verbinden kann, was zum damaligen Zeitpunkt von mir bereits gelernt war. Denn aus meiner Erfahrung beim Schreiben des biografischen Romans ist es mir so ergangen, dass ich die einstigen Lebenseinstellungen und Sichtweisen wieder spüren konnte, während ich aus der Perspektive meines damaligen Ichs schrieb.

Wie ich schon bei dem Beispiel der Kurzgeschichte ausführte, wirkt das Schreiben von diesen Punkten aus so auf die Schreibende zurück, als ob sie das gerade erlebe. Damit nehme ich mich durch das Schreiben aus der Perspektive einer anderen Person so wahr, dass dies bereits als Möglichkeit in mir war und es zu einem Teil von mir wird. Ich werde mir des Fremden in mir bewusst.

Das virtuelle Ich

Die Möglichkeit des Schreibens bietet einem eine Vielfalt an Techniken, um sich anders darzustellen, als man meint zu sein – oder, anders ausgedrückt: die Frage „Was wäre, wenn ...?“ immer neu zu beantworten. Ohne dass man es ahnt, können diese Methoden das eigene Selbstbild verändern, weil man z. B. beim Schreiben das Erzählte „erlebt“ und zu einer Erinnerung werden lässt. Diese verknüpft sich mit anderen Erfahrungen assoziativ, und wenn man die Erzählungen immer wieder durchliest und in der Ich-Form noch jemand anderem erzählt, werden sie zu eigenen „Lebenserinnerungen“, die Teil des Selbstbildes werden. Damit verändern sie die Vergangenheit und richten einen, auf die Zukunft gesehen, neu aus. Man kommt zu einem neuen Ich, obwohl man dieses bereits im selben Augenblick wieder verlässt.

Wie überschreite ich mich selbst und bin trotzdem noch ich?

Das Schreiben einer virtuellen Biografie

Ich habe in dem Buch *Das Leben verstehen* des Philosophen Wilhelm Schmid die Anregung dazu gefunden, und sie hat mich nicht mehr losgelassen. Ich hatte mittlerweile mehrere Autobiografien geschrieben – sowohl eine chronologische Lebensgeschichte als auch welche jeweils unter einem ausgewählten Aspekt: Freude, Mut, Reichtum. Nun sollte eine virtuelle Biografie hinzukommen. Doch was verstehe ich unter diesem Begriff – oder besser gesagt: Was stelle ich mir darunter vor?

Für mich ist eine virtuelle Biografie ein Lebenslauf, in dem ich Erlebnisse von mir und meinen Vorfahren erzähle. Die haben sich nie ereignet; von denen wünsche ich mir aber, dass sie stattgefunden hätten, oder ich könnte es mir vorstellen. Sie stellt eine Alternative zu dem selbst Erlebten und beantwortet schlicht die Frage: Was wäre aus mir geworden, wenn vieles anders verlaufen wäre?

Wilhelm Schmid schreibt in dem kurzen Abschnitt in seinem

Buch¹³, eine virtuelle Biografie könne einem verdeutlichen, dass auch andere Wege mit Schwierigkeiten verbunden gewesen wären oder dass die Alternative doch nicht so wünschenswert wäre, sondern das tatsächliche Leben so gut ist.

Die Idee, sich auf eine Fantasiereise zu begeben, in der man ein mögliches Selbst von sich kennenlernt, fand ich so spannend, dass ich mir dafür einige Wochen Zeit nahm.

Den Zweck des Unternehmens sah ich darin, aus dem Hadern mit meinem Leben auszusteigen. Ich wollte damit bewusst aufhören, mir einzureden, dass alles viel besser wäre, wenn bestimmte Ereignisse nicht stattgefunden hätten. Denn ich spürte, dass diese Gedanken schwächen. Zwar hatte ich sie nicht oft, aber häufig genug. Das wollte ich umdrehen und mir konkret ausmalen, was dann passiert wäre und wie ich mich damit gefühlt hätte.

Außerdem wollte ich erfahren, ob es aufgrund der Plastizität des Gehirns und der Arbeitsweise unseres Gedächtnisses realisierbar ist, für sich durch erfundene Lebensereignisse Kraft und Möglichkeiten zur Potentialentfaltung zu entwickeln. Ob man quasi Wurzeln für Fähigkeiten stärken kann, die man sich als Erwachsene aneignen will und dafür auch ein gewisses Talent bei sich entdeckt hat. In wieweit kann es für einen selbst hilfreich sein, sich vorzustellen, dass man dies schon als Kind getan hat und dass einen die Eltern dabei sogar gefördert haben. Setzt das ungeahnte Kräfte frei? Wird man mutiger im Ausprobieren? Oder erscheinen einem die möglichen Wege gangbarer? Welche Auswirkungen hat es auf das eigene Selbstbild? Lügt man sich dann etwas vor, sprich: Bildet man sich ein, ein Talent für etwas zu haben, was gar nicht stimmt? Also: Was lässt sich mit dieser Methode erreichen, ohne ein Luftschloss seines Selbst zu kreieren?

Ein anderer Aspekt war, dass ich mich fragte: Wie waren meine Eltern gemeint? Und wie anders wäre mein Leben verlaufen, wenn sie ihre Potentiale hätten ausleben können, wenn die Umstände ihres Lebens andere gewesen wären? Welche Eigenschaften und Verhaltensweisen ihrer Eltern wären dafür nötig gewesen? Oder was von dem, was sie als Potential hatten, hätte diese zur Blüte bringen müssen, damit es sich in meinen Eltern hätte manifestieren können? Ich stellte mir vor, dass dies mich mit meinen Eltern aussöhnt.

Wie ging ich vor?

Zunächst habe ich Fragen als Leitgedanken entwickelt. Dazu benutzte ich das Clustern, indem ich in die Mitte eines Blattes das Wort „Virtuelle Biografie“ schrieb und von dort aus die Fragen notierte, die mir in den Sinn kamen. Als Erstes fiel mir eben die Frageform „Was wäre, wenn ...?“ ein, die ich dann in jeder kommenden Variante als einzelnen Ast aufschrieb.

Selbstverständlich ergaben sich dann Folgefragen aus der ersten. Dann suchte ich mir eine aus (z. B. Was wäre, wenn ich meinen Großvater kennengelernt hätte?) und begann, ohne nachzudenken, zu schreiben.

Allerdings spülte mich der Schreibfluss in eine ungeahnte Richtung: Ich schrieb zunächst über meinen Großvater, entwickelte Situationen aus seinem Leben, die sich beim Schreiben ergaben – und zwar aus dem, was in mir an Grundwissen vorhanden war. Das, was sich da auf dem Papier ergoss, waren mögliche Antworten auf die Fragen, die mich schon lange in Bezug auf meinen Großvater beschäftigt hatten und die einen Weg darstellten, wie er später ein förderlicher Vater für meine Mutter sein könnte. Ich wusste beispielsweise, dass mein Großvater Mitglied einer Hamburger Widerstandsgruppe gewesen und mit einem Buchhändler (ebenfalls in dieser Gruppe aktiv) befreundet war. Ich fragte mich: Wie ein Fensterputzer, der mit vierzehn Jahren von der Schule abgegangen ist, zum Lesen gekommen ist und sich mit einem Buchhändler angefreundet hat. Dazu entwickelte sich beim Schreiben eine amüsante Szene:

Eines Tages sprach der Buchhändler meinen Großvater an: „Entschuldigen Sie bitte, aber eines interessiert mich brennend an Ihrer Art, Bücher auszuwählen: Wie entscheiden Sie letztlich, welches Buch Sie denn nun nehmen?“

„Tja“, sagte Opa Wilhelm, „das mache ich folgendermaßen: Ich denke mir im Vorfeld eine Frage aus, z. B.: Was geschieht, wenn alle Menschen plötzlich aufhören zu sprechen? Dann schlage ich in allen Büchern, die mir zusagen, blind eine Seite auf, tippe mit dem Finger auf eine Zeile und lese ab diesem Punkt ein paar Sätze. Der Ausschnitt, der mich am meisten fasziniert, weil er irgendwie eine absurde, aber dennoch mögliche Antwort auf

meine Frage darstellt, gibt damit den Ausschlag, dass ich das Buch wähle.“

Lächelnd schüttelte der Buchhändler den Kopf. „Das habe ich ja noch nie gehört. Aber sagen Sie bitte, können Sie denn in den Sätzen wirklich einen Sinn bezogen auf die Frage finden?“

„Oh, durchaus – natürlich manchmal etwas um viele Ecken herum oder symbolisch, aber letztlich ist es ein heiteres Spiel. Außerdem zeigt es mir eben, auf was Bücher alles Antworten geben können, auch wenn sie mit einem ganz anderen Ansatz geschrieben wurden. Deshalb liebe ich sie so. Man kann sich über alles mit ihnen unterhalten.“

In dieser Weise schrieb ich weiter, und es entwickelte sich ein Charakter. Ich weiß natürlich nicht, da ich meinen Großvater nie kennen gelernt habe, ob er tatsächlich diese Charaktereigenschaften besaß. Doch aufgrund der Erzählungen war ein Bild von ihm in mir entstanden, was ich nun ausbaute. Z. B. über die Frage: Welche Eigenschaften zeichnen einen Menschen aus, der auf diese Weise Widerstand geleistet und das KZ überlebt hat? Wie viel autodidaktisches Talent muss dieser Mensch gehabt haben, wenn er sich trotz geringer Schulbildung mit Literatur beschäftigte und sie seiner Tochter nahebrachte? Wie hat er die Bücher bezahlt, obwohl er nur als Fensterputzer arbeitete? Zwar wusste ich, dass er später Glaser geworden war und eine Bilderrahmerei betrieben hatte, aber dennoch fehlten mir viele Informationen, die ich mit diesem Schreiben in meiner Fantasie ergänzte.

Es entwickelte sich in mir das Bild eines integren, widerstandsfähigen und werteorientierten Mannes. Der hat später seine Erfahrungen an seine Tochter weitergegeben und wollte sie stärken, weil er in gefestigten Persönlichkeiten die Gewähr dafür sah, dass sich eine solche Diktatur und Unmenschlichkeit nicht wiederholen kann.

Für ihn waren Bücher und der kreative Umgang mit ihnen ein Weg des Selberdenkens und des kritischen Auseinandersetzens mit dem Weltgeschehen. In meiner Biografie zeigte er seiner Tochter, wie er Literatur für sich erschlossen hat – mit Humor, Eigensinn und Leichtigkeit. Die oben beschriebene Methode der Bücherauswahl drehte er beim Lesen des Buches um und fragte sich: „Auf welche Fragen könnte diese Stelle eine Antwort geben?“ und probierte unzählige aus, die ihm in den Sinn kamen.

Dann konnte er die gefundene Antwort in Gedanken noch ausbauen, sodass sich ein neuer, eigener Text ergab, der aufzeigte, was alles an Keimen in einem Text drinsteckt. Im weiteren Verlauf des Schreibens wurde dadurch die Biografie meiner Mutter inspiriert und schuf in mir eine Frau, die als Kind – im Gegensatz zur Wirklichkeit – eine aufgeweckte und vorlaute Schülerin war. Die von ihrem Vater erlernte Methode führte sie zu einem eigensinnigen Umgang mit Büchern, mit dem sie in der Schule für unterhaltsame Unterrichtsstunden sorgte, wie dieser Ausschnitt der Biografie zeigt:

Und seine eigenwillige Art mit Büchern umzugehen führte auch bei ihr dazu, dass sie stets ganz eigene Wahrnehmungen der erzählten Geschichten hatte. Zwar fanden ihre Lehrer nicht immer Gefallen an ihren weit hergeholtten Interpretationen, doch mussten sie oft genug auch zugeben, dass sie etwas Bedenkenswertes in sich trugen. Zumindest wurde der Deutschunterricht durch die Beiträge meiner Mutter Monika oft genug zu einer heiteren Angelegenheit. Ihre Mitschüler verfolgten dann die spitzfindigen und schlagfertigen Diskussionen meiner Mutter mit den Lehrern. Auch wenn nicht alle inhaltlich folgen konnten, so boten sie ihnen einen beträchtlichen Unterhaltungswert.

Dass man sich über alles mit Büchern unterhalten kann, hat mein virtueller Großvater seiner Tochter immer wieder aufgezeigt. Damit ermutigte er sie, sich eigene Interpretationen der gelesenen Texte zu überlegen und sie stets als Inspiration zu betrachten und nicht als feststehende Aussagen, die immer in gleicher Weise gelten.

Dies so geschrieben zu haben, hat sich darauf ausgewirkt, wie ich meine Mutter geschildert habe und was sie mir in dieser Biografie als Kind beigebracht hatte. Letztlich war dieser Umgang mit Büchern eine Idee von mir in meinem jetzigen Leben. Ich habe sie aus der Methode, blind auf eine Textstelle eines Buches zu tippen und so einen Schreibimpuls zu bekommen, entwickelt – und zwar spontan während des Schreibens der Biografie. Dadurch, dass ich das Erlernen dieses Vorgehens in die Kindheit verlegt und ihm die Stellung einer tradierten, familiären Methode gegeben habe, bekam sie Kraft. Und ich fühle mich darüber mit der Kreativität meines Großvaters, vermittelt von meiner Mutter, verbunden. Zumal ich das kreative Potential in meiner Mutter gesehen habe,

obgleich sie es im tatsächlichen Leben nur bedingt ausgelebt hat oder ausleben konnte.

Meine virtuelle Familie

Ich nahm, um meine Mutter zu schildern, zum einen wieder einen wahren Kern – nämlich, dass sie gerne mit Kindern umging – und verband das mit der Freude an Büchern, die mein Opa ihr, sowohl real als auch virtuell, vermittelt hatte. Daraus entwickelte meine virtuelle Mutter ihre eigene Kreativität.

In der Biografie liest sich das so:

Meine Mutter arbeitete gerne mit Kindern, denn sie konnte dort das tun, was auch ihr Vater mit ihr getan hatte: den Kindern Begeisterung für Bücher und Geschichten mitgeben.

Da insbesondere kleine Kinder offen genug für ihre absurden, fantasievollen Geschichten waren, begann sie eine Ausbildung im Kindergarten und blühte dabei förmlich in neuer Weise auf. Zwar mag man meinen, dass sie doch sicherlich hätte mehr aus ihren Talenten machen können, aber dies sieht nur von außen so aus. Denn so wie auch mein Vater zog sie für sich eine Menge aus dieser Tätigkeit und baute sich eine reichhaltige Innenwelt auf. Die Kinder mit ihren frischen Ideen, ihrer Energie und Lebensfreude stachelten sie an und versorgten sie mit allem, was sie für ein zufriedenes Leben brauchte. Sie fing auch an, Geschichten aufzuschreiben.

Wie ich meinen Opa zu einem Vater gemacht habe, der meiner Mutter Selbstvertrauen und eine kreative Lebensgestaltung mitgab, zeigen die beiden folgenden Zitate:

Zwar hielten die meisten Leute meinen Opa nicht für den Vater meiner Mutter, sondern für ihren Großvater, aber daran gewöhnte sie sich schnell. Selbstbewusst genoss sie diese Einmaligkeit und zog aus der Lebenserfahrenheit und Kreativität ihres Vaters viel Stolz.

Auch die Erzählungen aus dem KZ waren so gut eingebettet, zeigten sie doch auch bei allem Grauen, welche Stärke und welchen Überlebenswillen Opa Wilhelm besaß. Dies hat ihn durch

diese Zeit gebracht, und das hat er auch versucht, seiner Tochter mitzugeben. Egal, was auch passiert: Es gibt immer Möglichkeiten, etwas für sich zu deuten und in Kleinigkeiten zu gestalten.

Wiederum habe ich einen wahren Kern – nämlich den KZ-Aufenthalt meines Großvaters und sein hohes Alter – genommen, um quasi eine stärkende Frucht wachsen und aus ihrem Samen einen kräftigen Baum sprießen zu lassen. Und ich ließ die Haft nicht ausschließlich als Quelle von Scham, Angst und Überforderung gelten. Diese Umdeutung führte dann dazu, dass ich meine Mutter anders durch ihre Schulzeit und ihr Leben gehen lassen konnte.

Als Beispiel soll folgendes Zitat dienen:

Und schon in ihrer Schulzeit hat sie die Gabe entwickelt, ohne sich weiter darüber Gedanken zu machen, ihren Weg einfach zu gehen und ihre Schlagfertigkeit dafür zu benutzen. Ich glaube, sie merkte gar nicht, welche Hindernisse sie damit einfach umriss, ohne dass sie mit gesellschaftlichen Normen bewusst brechen wollte. Sie hat sie gar nicht gesehen, sondern ist über sie hinweggefegt, ohne sie überhaupt zu spüren. Das tat sie mit Intelligenz und Witz, sodass sie auch noch gute Noten bekommen musste, weil es fachlich an den letztlich abgelieferten Arbeiten nichts auszusetzen gab.

Auch das Kennenlernen und Zusammensein meiner Eltern habe ich neu gestaltet und es zu einer Kraftquelle für beide werden lassen:

Meine Mutter genoss diese Aufmerksamkeit. Auch weil er jede Marotte von ihr, jede absurde Geschichte aufzusaugen schien und, wenn möglich, sie sogar noch weiter trieb. Sie spürte, dass sie hier einen Bruder im Geiste getroffen hatte. Mit dem konnte sie die Welt auf ihre Weise weiter entdecken. Er und sie entdeckten ihre Heimatstadt ganz neu. Sie kamen an Stellen, wo sie niemals etwas von geahnt hatten, dass es sie überhaupt gibt, und gaben diesen Orten eine ganz eigene Geschichte. Das Leben war dadurch bunt und schön. Sie waren so vertraut in kürzester Zeit, dass sie sich nicht mehr vorstellen konnten, ohne den

Anderen zu leben. Zwar entfernten sie sich durch ihre Art, mit der Welt umzugehen, auch noch etwas mehr von anderen Menschen, aber das störte sie gar nicht. Sie waren jung und das Leben noch so lang. Lang genug, um sich später um den Rest der Welt zu kümmern.

Ich erfreute mich bei dieser Biografie daran, meine Mutter schlagfertig und humorvoll mit meinem Vater umgehen zu lassen:

Sie überzeugte meinen Vater auch sehr schnell von ihrer Küche, die preiswert, aber dennoch schmackhaft war. Sein Argument, dass es nicht wie bei seiner Mutter schmecke, konterte sie mit: „Das ist auch gut so, sonst würdest du mich nachher auch noch für sie halten.“ Er solle sich daran gewöhnen, dass er nun mit ihr lebt und sie ihre eigenen Essgewohnheiten entwickeln werden. Und dass dies mit Kindern noch mal anders werde. Wenn er dies nicht wolle, müsse er eben zurück zu seinen Eltern ziehen und ewig Kind bleiben. Dies wollte er natürlich nicht.

Nur selten habe ich meine reale Mutter so, wie im oberen Beispiel erzählt, sprechen hören, doch dass sie dazu in der Lage war, hat sie in Situationen, in denen sie sich sicher und wohl fühlte, immer wieder gezeigt. Dies veranlasste mich dazu, es in der virtuellen Biografie deutlicher herauszustellen.

Außerdem ließ ich meine virtuelle Mutter nicht nur gerne lesen, sondern auch neue Geschichten erfinden, was sie dann an mich weitergab, sodass ich den eigenen Schreibversuchen eine neue Wurzel geben konnte: Ich hatte jetzt in meiner Kindheit ein Vorbild, sodass ich mich selbst bestärkte. Ich bin sozusagen von klein auf darin geübt, Geschichten zu erfinden, mit Worten umzugehen und mir unliebsame Tätigkeiten mit Einfallsreichtum angenehm zu gestalten. Wie sich das auf unser virtuelles Familienleben auswirkte, beschreibe ich in den beiden folgenden Abschnitten:

Ihre Arbeit im Kindergarten gab sie auf, aber das Lesen und Schreiben waren weiterhin ihre Kraftquellen. Diesen Dialog, den sie darüber mit dem Leben führen konnte, ließ sie so manche Situation in ein anderes Licht rücken und diese dadurch handhabbar werden. So hat sie auch manche Katastrophe, die

mein Vater durch seine Experimentierfreude heraufbeschwor, in eine Chance für eine zukunftssträchtige Lebensveränderung verwandeln können, weil sie sie quasi neu erfand und für sich deutete. Dabei bewies sie eine Lebenspraxis, die meinem Vater fehlte.

Da stetiges Üben nicht so meine Sache war, setzte auch hier meine Mutter ihre sprachliche Kreativität ein. So wurden alle Tonleitern zu eigenen Geschichten nebst Nebensträngen, die dann die Akkorde bildeten. Diese zu spielen und entsprechend ihrer Tonart und ihrer Farbe zu heiteren oder zu traurigen Ereignissen werden zu lassen, war ein Spaß für sich und ließ das sonst langweilige Tonleiterüben vergnüglich werden.

Ähnlich verfuhr ich mit den Eigenheiten meines Vaters. Ich fragte mich: Was wäre aus ihm geworden, hätte er auf seine Situation als zweitgeborener Zwilling, als schwach und tollpatschig geltender Junge, auf den der „ältere“ Bruder aufpassen musste, anders als mit Minderwertigkeitsgefühlen reagiert? Hätte er aus der Not eine Tugend machen und sich die Freiheit nehmen können, insgeheim seine eigenen Talente zu entwickeln, die ihm niemand zutraute, sodass er auch nie zu etwas herangezogen wurde?

In der virtuellen Biografie entstand folgender Absatz:

Als er noch klein war, hatten ihn die Sprüche und Abwertungen seiner Eltern getroffen. Doch als er begriff, dass er sich nur weiter blöd in den Dingen anstellen musste, die sie sowieso von seinem Bruder erwarteten und nie von ihm, blieb er in allem vollkommen unbehelligt. Die entdeckte Unfähigkeit übertrugen seine Eltern einfach auf alles und gaben schnell auf, überhaupt etwas von ihm zu erwarten. Mein Vater verbarg seine Talente gut vor ihnen, verpasste es aber nicht, sie im entscheidenden Moment bei den richtigen Leuten doch zu zeigen. So überraschte er seine Eltern mit einem passablen Schulabschluss, der es ihm ermöglichte, die Ausbildung zu machen, die er sich vorgestellt hatte. Er wurde Grafiker und Zeichner.

So zog er sich als Junge in sich zurück, verbarg seine Fähigkeiten, entsprach nach außen den Erwartungen und nutzte die freien Zeiten, um sich dem Zeichnen und Beobachten von

Tieren zu widmen. Außerdem baute er sich in der Werkstatt eine Staffelei. Ich verpasste ihm die Gabe, durch Zusehen zu lernen, und so beobachtete er seinen Vater, wenn dieser mit seinem Bruder notwendige Handwerksarbeiten verrichtete. Mein Opa brauchte dabei Hilfe, da er einen Arm im Krieg verloren hatte. Außer mal was festzuhalten, durfte er da nicht weiter mitarbeiten; jedoch schaute er sich alles ab, was er wissen musste und vollzog es in einsamen Stunden nach. So entwickelte er ein handwerkliches Geschick, welches er später an uns Kinder weitergeben konnte (was wieder der Realität entspricht). Doch im Gegensatz zu meinem realen Vater hat er in der Biografie daraus Selbstvertrauen gezogen, den Weg des Künstlers verfolgt und ist Grafiker geworden. Mit Hilfe seiner Frau hat er sich eine Selbstständigkeit aufgebaut, in der er den Eigensinn ausleben konnte und die Kreativität zur Geltung kam. In dieser Weise habe ich einen Grundstein und ein Vorbild in der virtuellen Biografie für meinen jetzigen Weg als Künstlerin gelegt. Er brachte mir darin vieles bei, was ich mir faktisch erst in den letzten Jahren erarbeitet habe. Durch diese Wurzelverstärkung in Form von erfundenen, einprägsamen Situationen mit meinem Vater und einem Vorbild für diesen Weg spürte ich bereits beim Schreiben, wie sich mein Selbstvertrauen verstärkte und ich mich auf dem eingeschlagenen Weg von meinen Ahnen gehalten fühlte. Ich setze sozusagen eine Tradition fort, was zu einem anderen Selbstverständnis führt.

Erstaunlich ist, dass es wirkt, obwohl ich weiß, dass diese Geschichten erfunden sind. Dennoch sehe ich in meinem Vater die Anlagen, die ich von ihm erhalten habe, auch wenn er sie nur teilweise in seinem realen Leben umsetzen konnte.

Szenen meines eigenen virtuellen Lebens

Nachdem ich die geschilderten veränderten Lebensläufe meiner Eltern und Großeltern umgesetzt hatte, schrieb ich anhand der Leitfragen Szenen, in denen sich von mir erwünschte Ereignisse zutragen, wie z. B. Erlebnisse mit Opa Wilhelm.

Durch die gute Pflege und Fürsorge, die meine Mutter und meine Oma meinem Großvater angedeihen ließen, kam auch ich noch

kurze Zeit in den Genuss, ihn kennenzulernen. Heute noch prägt seine Gestalt mein Bild von einem weisen alten Mann. Ihm fehlte nur die Pfeife, weil er das Rauchen aufgrund seines Lungenleidens aufgehört hatte. Doch besessen hat er die Pfeife noch. Und wenn ich darum bat, steckte er sie in den Mund, setzte sich in den Schaukelstuhl und nahm eine paar imaginäre Züge. Das Schmatzen, was er dabei manchmal verlauten ließ, sollte mir anzeigen, wie er ihn genoss: den süßlich schmeckenden Rauch. Er machte sich einen Spaß daraus, es zu einem großen Ereignis aufzubahnen. Ich saß dann zu seinen Füßen und schaute ihm gebannt zu. Er vergaß keine Kleinigkeit – weder das Stopfen, noch das Anzünden oder später das Ausklopfen. Es war ein Ritual, und ich konnte stets den Rauch spüren – auch wenn es ihn nicht gab.

Ich ließ in mir ein sehr lebendiges Bild von meinem Großvater entstehen, den ich in Wirklichkeit nie kennengelernt hatte, sodass ich jetzt deutlich seine Gesichtszüge erinnere – so, als ob ich ihn tatsächlich gekannt hätte:

Was ich am meisten von meinem Großvater in Erinnerung behalten habe, sind diese kecken, strahlenden Augen, die von Lachfalten umringt waren. Dadurch verblasste zum Glück die stark ausgeprägte Stirnfalte, die die Nase wie eine Furche nach oben verlängerte. Auch sein immer wieder zu entfachendes Staunen ließ sie flach werden und stärkte die anderen prägenden Hautkerben, die sein Gesicht so einmalig machten. Mir zeigte sein Gesicht und seine Haltung zum Leben, was ein Mensch auszuhalten und durchzustehen in der Lage ist, ohne zu verbittern.

Zwar hatte ich diese Schlüsse ebenso aus den wenigen Erzählungen meiner Mutter vorher gezogen, doch durch das Schaffen von Erlebnissen und virtuellen Begegnungen mit meinem Großvater sind diese erheblich unterfüttert worden. Es sind emotional aufgeladene Szenen entstanden, die ich wieder abrufen kann – was stärker wirkt als etwas, was jemand Anderes erzählt. Mein virtueller Großvater ist zu einer Lebenserinnerung geworden.

Weitere erwünschte Erlebnisse betrafen mich und meine Eltern. Wiederum enthalten diese Szenen durchaus wahre Anteile: Z. B. habe ich mit meinem Vater zusammen Vogelhäuser gebaut, an Fahrrädern geschraubt, oder er hat mit uns gemeinsam an der Modelleisenbahn gebastelt. Das bedeutet, dass er mich zwar in handwerklichen Arbeiten unterstützte, aber andere kreative Bereiche, von denen ich erst später erfahren habe, dass er sie in der Jugend ausgiebig betrieben hatte, wurden nicht von ihm bedient, wie das Zeichnen oder Malen. Nun war dies ein Gebiet, in dem ich ein Talent entdeckte, das ich gerne schon als Kind oder Jugendliche erkannt hätte, da es mir Freude gebracht hat, ich mit dem Schulunterricht aber nicht weiterkam.

Da ich meinem virtuellen Vater eine Betätigung als Grafiker angedichtet habe, entwickelten sich daraus aufschlussreiche Szenen. Hier ein Beispiel:

Gerne sah ich ihm zu, wenn er Zeichnungen auf das Papier bannte. Er wies mich darauf hin, was genau er jetzt zeichnen will, sodass ich verfolgen konnte, wie er beispielsweise die Tischkante in einen Strich auf dem Papier umsetzte. Auch erklärte er mir bei diesen Gelegenheiten die Perspektive und schärfte mir ein, richtig hinzuschauen, wohin die Linien, Grenzen, Falten etc. laufen. Dann bräuchte ich mir über die Perspektive keine Gedanken mehr zu machen, wenn ich die Länge und die Lage zueinander nur richtig übertrüge. Er zeigte mir, wie ich mit Hilfe des Bleistiftes Maß nehmen kann und so die richtigen Verhältnisse der Gegenstände in die Zeichnung übertragen bekomme. Das Peilen hat mir besonders Spaß gebracht, so wie auch das Schauen durch einen Rahmen. Das tat er, um ein Motiv zu finden und durch die Ausschnittswahl den Bildentwurf zu gestalten. Die Welt durch diese Rahmen zu erkunden, brachte mir Spaß – besonders, weil ich den Ausschnitten eigene Bezeichnungen gab, je nachdem, was in ihnen zu sehen war: z. B. ein Hundekopf oder Fingerkuppen.

Die Beispiele zeigen, wie eine virtuelle Biografie gestaltet werden und welche Wirkung allein schon das Schreiben entfalten kann.

Stolperfallen

Als ich mir diese Biografie vorgenommen habe, hatte ich ein klares Ziel: Ich wollte mir eine Kraftquelle schaffen, aus der ich Selbstvertrauen für heutige Vorhaben ziehen kann. Das alles aufgrund einer Überlegung: Mein Gehirn unterscheidet nicht zwischen einer erdachten Erinnerung und einer real erlebten – vorausgesetzt, ich gebe der erdachten emotional so viel Bedeutung, dass sie als Erinnerung abgelegt wird. Das gilt zwar vom Prinzip her für jede neuronale Verknüpfung: dass sie nur gebildet, wieder genutzt und erhalten wird, wenn sie für uns als Lebewesen relevant ist. In diesem Zusammenhang hat es jedoch noch eine weitere Bewandnis: Will ich mich in bestärkender Weise an dieses neue kraftgebende Ereignis erinnern, muss ich erreichen, dass neue Assoziationen zu Tätigkeiten, wie z. B. Schwimmen, geschaffen und die gewohnten nicht mehr genutzt werden,. Das bedeutet, dass alleine das Schreiben der Biografie nicht reicht, sondern dass ich mir die geschilderten Erlebnisse zusätzlich bewusst in Erinnerung rufen muss, sobald ich mich mit ihrer Hilfe auf eine anstehende Situation vorbereiten will. Wenn ich diese dann auf der geschaffenen Grundlage gemeistert habe, kann ich das reale Erlebnis in Zukunft als Erinnerung an einen Erfolg nehmen und als Bestärkung nutzen. Doch wird es mit dem virtuellen Ereignis verknüpft bleiben, weil das seine Wurzel bildet. Da es nicht das Ziel ist, ein Selbstbild aufzubauen, das auf Täuschung basiert, ist Vorsicht geboten, um die Biografien klar auseinanderhalten zu können. Ich habe mir stets bewusst gemacht, dass die Ereignisse so nie stattgefunden haben. Deshalb habe ich sie auch nicht anderen als Anekdoten aus meinem Leben erzählt; aber dennoch habe ich mir dadurch Kraft geholt, dass ich sie mir selbst in Erinnerung gerufen habe. So konnte ich die positiven Gefühle dafür nutzen, mich in eine zuversichtliche Stimmung zu versetzen. Ich fühlte mich sicherer, weil ich auf „Früheres“ zurückgreifen konnte – zumindest emotional.

Grundsätzlich sind solche Schreibprozesse, in denen die Kontrolle ein Stück weit aufgegeben wird, prädestiniert dafür, den Schreibenden an Themen heranzuführen, an die er ungern erinnert werden will oder wo die Erinnerung sogar schädlich sein kann (z. B., weil sie retraumatisierend wirkt). Andererseits habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich auch diese Prozesse steuern lassen: Zum Einen kann es in diesem Fall durch klare

Leitfragen geschehen – also einer klaren Absicht; und zum Anderen ist die Selbstbeobachtung beim Schreiben fundamental. Sobald eine Szene nicht in die gewünschte Richtung geschrieben werden kann, sondern immer wieder in die erlebte Weise abgeleitet, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass man diese Ereignisse noch nicht hinreichend verarbeitet hat. Dann kann es eher schädlich sein, hier weiter zu schreiben. Anders ausgedrückt: Jeder Widerstand ist ernst zu nehmen; darüber hinwegzugehen und etwas zu erzwingen, im Sinne einer Selbsttherapie, halte ich für kontraproduktiv.

Ich hatte bereits vorher viele traumatische Erfahrungen im Rahmen einer Therapie behandelt und in begleiteten Schreibprozessen verarbeitet, sodass ich durch die klare Vorgabe meinen Prozess lenken konnte. Es lässt sich dadurch steuern, dass man sich nur wenig belastete Zeiträume heraussucht und schwierige Zeiten auslässt. Schließlich ist es egal, wann man das Ereignis verortet. Es sollte nur stimmig in die Gesamterzählung passen und etwas zurückliegen, damit der oben beschriebene „Wurzeleffekt“ entstehen kann.

Wie wirkt die virtuelle Biografie auf mich zurück?

Das Schreiben der Biografie war zunächst eine aufschlussreiche Reise in meine Familiengeschichte, da ich mich spürend mit meinen Vorfahren auseinandersetzte, die ich teilweise nie kennengelernt hatte. Außerdem kannte ich nur wenig aus der Kindheit meines Vaters und bei meiner Mutter zumeist einschneidende und traumatisierende Erlebnisse. Hinzu kamen Anekdoten und grundsätzliche Fakten zum Leben meiner Großeltern. Beim Schreiben habe ich mich damit beschäftigt, wie meine Eltern hätten aufgewachsen sein können, um mir das Positive vermitteln zu können, was ich mir von ihnen gewünscht hätte. Ich habe also außer meiner eigenen Biografie auch die meiner Eltern und Großeltern verändert. So konnte ich eine stimmige und für mich schlüssige Geschichte erzählen, in der ich bei meinen Eltern die an ihnen wahrgenommenen „Macken“ zu Stärken werden ließ und mir dann die Fragen stellte: Wie hat sich mein Vater/meine Mutter dies angeeignet?

Welches Elternteil hat ihnen das vermittelt oder wodurch sind sie sonst dazu gekommen?

Eine dieser „Macken“ war z. B. die Eigenart meines Vaters, sich ganz in seine eigene Welt zurückzuziehen und darin zu leben. Das setzt voraus, sich wenig um die Meinung anderer zu kümmern oder aus dem Ausgeschlossenensein von Gruppen oder Tätigkeiten (weil man beispielsweise als unfähig gilt) eine Stärke zu machen: sein Eigenes zu tun, ganz für sich. Wie weit man es damit treibt und ob man dennoch in der Gesellschaft zurechtkommt, ist eine Frage des Maßes, und dieses habe ich in der Biografie verändert.

Außerdem habe ich meinen Vater mit Selbstwertgefühl ausgestattet, sodass er ein anderes Auftreten hat als in Wirklichkeit. Darüber söhnte ich mich mit meinem Vater aus, weil ich erkannte, dass er aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage war, aus seiner Kindheit Kraft zu ziehen. Aber es wäre möglich gewesen, und ich sah in seinem Kern viele Potentiale, die er nicht entwickeln konnte, was bei mir Mitgefühl für ihn hervorrief. Ich werfe ihm das nicht vor, sondern kann es als sein Lebensdrama akzeptieren, ohne es für mich fortsetzen zu müssen. Diese Zusammenhänge zwischen Potential, Lebensumständen, dem eigenen Zutrauen und der Lebenseinstellung haben mich darin gestärkt, mein Leben selbstbestimmt zu gestalten und mich nicht als Opfer der Umstände zu betrachten.

Das Schreiben der Biografie ist in sich ein Akt der Gestaltung des heutigen Lebens, da es zu einem anderen Selbstbild führt, was sich auf die aktuellen Handlungs- und Sichtweisen auswirkt. Am Ende ist ein Gebilde, eine Gestalt entstanden, die ich nur geschaffen habe, um sie überschreiten und als Basis für das Neue nehmen zu können. Mit ihr kann ich neue Möglichkeiten erschließen und mich dabei auf die Basis beziehen. Ich kann sie gleichfalls fortsetzen und neu schreiben – ganz davon abhängig, was ich überschreiten will. Streng genommen machen wir das laut der Gehirnforschung eh die ganze Zeit; nur dass wir uns dessen nicht bewusst sind bzw. uns in einem engen Rahmen bewegen: den Fakten, die feststehen und daher immer auftauchen. Aber alles weitere ist Füllung, die ich je nach dem Blick auf mein Leben verändere und dazwischen packe.

Im Unterschied dazu geht es bei der virtuellen Biografie darum,

andere „Fakten“ anzunehmen und sich dann anzuschauen, welche Füllungen ich zusammenstellen kann – oder darum, die Fakten in ihrer Ausprägung zu überziehen oder in ihrer Bedeutung zu verändern. Denn ich gebe den Ereignissen und Widerfahrungen eine Bedeutung, die sich auch für die Vergangenheit ändern lässt. Es wird einem dann bewusst, welche Kraft die Deutung hat und dass sie Lebensläufe prägen kann. Das schafft neue Freiräume für eine mögliche Entwicklung. Ich erkenne Bedeutungsstränge, sehe die Brücken zu meinen Ahnen, die alle schon überschritten wurden, bevor das geschehen konnte, was geschehen ist. Der jeweilige Überweg hätte nur etwas anders ausgerichtet sein müssen, und man wäre woanders gelandet. Das mag in dem jeweiligen Moment keine bedeutsame Auswirkung haben, doch wenn alle Brücken in der Folge ebenfalls leicht verschoben worden wären, hätten sie in Richtung eines anderen Horizonts gezeigt.

Es lassen sich in der Reflexion diese Brücken versetzen. Es entstehen neue Räume und ein Gefühl für Möglichkeiten, was eine Verbindung bis tief in die Vergangenheit schafft, ohne alle sehen und kennen zu müssen. Allerdings kann ich sie spüren. Sie liegen alle in mir; ich kann sie heben und zu einem Schatz werden lassen. Das ist die Kraft, mit der ich dann ins Offene gehen kann.

Welchen Reflexionsprozess habe ich durchlaufen?

In diesem Kapitel haben wir durch das Schreiben einer virtuellen Biografie einen neuen Raum betreten, und zwar aufgrund der Reflexion über das eigene Leben sowie auch über das der Eltern und Großeltern. Das war die Vorarbeit, um eine virtuelle Biografie schreiben zu können: die Erinnerung an die eigene Kindheit, an die Schwächen und Stärken der Eltern, ihre Potenziale und die Frage, wie sie eigentlich gemeint waren. Außerdem überlegte ich, wie die Großeltern mit ihnen hätten umgehen müssen, damit sich diese Potenziale im Leben hätten verwirklichen können. Innerhalb dieser Vorarbeit erfasste ich den Stand der Dinge als Fakten meines Lebens von mir und das meiner Vorfahren, wählte welche aus und schrieb daraus neue Situationen, verknüpfte ihre Beziehungen neu und schaffte, davon abgeleitet, neue virtuelle

Personen.

Über das Geben einer neuen Bedeutung hinaus verlieh ich dem, was ich heute bin, neue Wurzeln und entdeckte in mir Möglichkeiten, aus den virtuellen „Erlebnissen“ Erfahrungen zu ziehen, die mir heute helfen, anders mit Situationen umzugehen. Damit habe ich einen neuen Punkt im Feld des Selbst geschaffen, da ich mir dieser Möglichkeiten durch das Schreiben bewusst geworden bin, sodass ich mich immer wieder an diesen Punkt stellen kann, ausgehend von meinem „Nullpunkt“. So ist das virtuelle Ich als junges Ich, genauso wie die älteren Ichs und die Fremden in mir, ein Aspekt meines Möglichkeitsraums geworden.

Was erfahre durch das virtuelle Ich von mir selbst?

In einem neuen Raum mit mehr Möglichkeiten als vorher – dort bin ich angekommen. Betrachtet als Möglichkeitsraum, der sich stetig in einem Änderungsprozess befindet, ist damit das Ich größer und vielseitiger geworden. Die Optionen haben durch das Überschreiten des alten Raums – oder besser gesagt: durch das Heraustreten aus diesem – zugenommen. Es sind sozusagen neue Regale, Wände, Türen, Fenster etc. hinzugekommen, sodass die Handlungsmöglichkeiten sich ebenfalls vermehrt haben.

Ebenso hat sich die Qualität der Möglichkeiten verändert – oder, um im Bild zu bleiben: Die Farbe, Form bzw. Gestalt der Raumelemente ist anders geworden.

Stelle ich mir zusätzlich vor, dass die Instanz, die die Auswahl trifft (also sozusagen „durch die Räume geht“), sich ebenfalls durch das Überschreiten verändert hat, dann trage ich neues Schuhwerk. Damit gehe ich auf neuem Boden durch einen neuen Raum.

Durch die Erkenntnis, sich sozusagen selbst kraftvolle Wurzeln wachsen lassen zu können, steht man auf einem tieferen Grund und kann Wasser und Nahrung aus fernerer Schichten beziehen. Um im Bild des Baumes zu bleiben: Man kann in andere Höhen wachsen, der Stamm wird kräftiger, und die Aussicht von den längeren und hinzugekommenen Ästen ist eine ungewohnte. Der gestärkte Stamm ermöglicht eine neue Haltung und der

veränderte Blick eine andere Deutung der Umgebung und damit der Lebenswirklichkeit.

Das Ich ist dadurch formbar, dass ich mir innere Potenziale bewusst machen und sie in erdachten Situationen „erfahren“ kann. Dieses Vorgehen verändert mich insofern, als dass sich dasjenige vom Selbst, dessen ich mir immer wieder bewusst werden kann, verändert und vermehrt hat. Es fühlt sich zu mir gehörig an und steht nicht ausschließlich als ein Vorbild in Form einer anderen Person zur Verfügung.

Mit dem Überschreiten der Vorstellung von mir durch das Verändern der Vergangenheit lassen sich Möglichkeiten bilden, zu denen ich mich stellen und/oder die ich ausprobieren kann.

[13](#) Schmid, Wilhelm (2016): Das Leben verstehen, Berlin, Suhrkamp Verlag (E-Book)

Schlussbetrachtung

Ist das Ich grenzenlos erweiterbar?

Durch was ist die Vorstellung von mir und meinem Selbst beschränkt? Wenn das Selbst leiblich und am Nullpunkt seines Feldes, das den Möglichkeitsraum versinnbildlicht, spürbar ist und ich als Ich entscheiden kann, was stimmig ist und gelten soll, dann liegt die Beschränkung in dem Sinn für die Wahrnehmung meines Selbst. Zwar kann ich mir unter Vernachlässigung dieses Sinns ein trügerisches Selbstbild aufbauen, aber dieses würde quasi gegen den Leib leben. Ich denke, dass dies zu inneren Konflikten führen und die sich dann leiblich ausdrücken würden (z. B. als psychische, geistige oder körperliche Erkrankungen). Wenn das wahr ist, dann ist zwar der Möglichkeitsraum prinzipiell unerschöpflich, aber es sind nicht beliebig viele Punkte (symbolische Orte des Feldes) möglich: das ist beschränkt, da es vom Leib her bestimmt ist. Da dieser aber selbst ständig in Bewegung ist und sich verändert, ist damit nicht gesagt, dass die Anzahl und Verteilung dieser Punkte zu Beginn des Lebens bereits vorherbestimmt sind, sondern dass aufgrund der Lebensbewegungen, die ich vollziehe, sich bestimmte Punkte eher erschließen lassen als andere. Nur ist die Wahrscheinlichkeit von manchen so gering, dass ich sie wohl nie erreichen kann.

Weiß ich jetzt, wer ich bin?

An vielen Stellen dieses Buches habe ich psychische Wirkungen meines Schreibens erwähnt. Durch das Bewusstwerden innerer Vorgänge, von Gedanken und Gefühlen und das Benennen und Ausdrücken derselben verändert sich oft schon beim Schreiben ihre Intensität (z. B. die von Ärger), und es entsteht Raum für Verständnis. Gefühle können in Zusammenhang mit ihrem Entstehen gebracht werden und sind dadurch handhabbar. Das Selbstbewusstsein nimmt aufgrund des verbesserten Wahrnehmens innerer Prozesse zu, sodass Entscheidungen bewusster in Selbstübereinstimmung getroffen werden können. Darüber hinaus verhalf mir z. B. das Führen eines

Dankbarkeitstagebuchs zu einer neuen Haltung meinem Leben gegenüber. Ich erkannte, dass an jedem Tag erfüllende Dinge passieren und diese mir die Kraft geben, um auch andersartige zu bewältigen.

Außerdem lernte ich vieles von mir kennen, was mir sonst verborgen geblieben wäre, und ich erhielt darüber die Möglichkeit zu verstehen, wie andere auf mich reagieren. Ich habe heute mehr Verständnis für mich und andere. Insbesondere das Einnehmen der verschiedenen Perspektiven ermöglichte diese umfassendere Sicht und zeigte neue Zusammenhänge von Ereignissen auf.

Das Aufzeichnen von Träumen, aber auch das Verfassen von Erfahrungsberichten haben mir verdeutlicht, *welche* Prozesse *wie* in mir ablaufen, ohne dass mir das im Alltag bewusst wird. Dieses Wissen eröffnet Gestaltungsräume, um mich in eine gewünschte Richtung bewegen zu können. Ich erkannte, wie ich zu manchen Haltungen gekommen war und welche Deutungen des Lebens ich oft vornehme.

Diese Prozesse zusätzlich in ihrem zeitlichen Geschehen zu erkennen, anzunehmen und gegebenenfalls zu beeinflussen, ermöglicht mir, mich nicht als Opfer von Lebensumständen, sondern als Gestalterin meines Lebens zu sehen. Ich kann ihm bewusst eine Bedeutung geben und versuchen, den Sinn zu erfassen, der in der jeweiligen Situation steckt. Ebenso sind dadurch neue Handlungsspielräume entstanden, dass ich in vielen Texten neue Möglichkeiten in mir geschaffen habe, indem ich Erlebnisse neu erfand oder als eine andere Person dieselbe Situation „erlebte“.

Das Schreiben ist folglich eine Möglichkeit, Psychohygiene zu betreiben. Das wiederum kann zu einer Stabilisierung und damit zu einer Stärkung der Fähigkeit, mit dem Leben umzugehen, führen.

Die Frage, ob ich jetzt weiß, wer oder was ich bin, lässt sich nur mit einem „Jein“ beantworten. Denn ich habe noch immer kein feststehendes Bild von mir, aber die Einsicht gewonnen, dass das Ich eher einem ständig ablaufenden Gestaltungsprozess entspricht, der wieder aus Teilprozessen besteht, die sich gegenseitig beeinflussen. Daher ist es kein Bild mit Rahmen, das

ich mir an die Wand hängen und dem ich die Überschrift „Ich“ geben kann im Sinne einer alles erfassenden, für immer gültigen Aussage.

Stets erhalte ich Momentaufnahmen, mit denen ich zum jeweiligen Zeitpunkt zu einem Abschluss, einer gültigen Aussage über mich gelange; allerdings nicht zu einer, die einer ewigen Wahrheit gleicht. Beim Schreiben entsteht eine Vielzahl von Bildern, die alle etwas von mir zeigen, sich auch überschneiden und verzerren können, die aber letztlich nur in der Betrachterin, also mir selbst, zu etwas zusammengefügt werden, was dann als Ich benannt werden kann. Dieses entsteht aus der Deutung der Hinweise, die alle in den einzelnen Texten stehen. Und die leibliche Deutung der autobiografischen Texte ist ein Prozess, den ich wahrnehmen und bewusst initiieren kann. Als Ergebnis habe ich dann einen Sinn für mich. Und den schule ich durch jeden Text und komme mir selbst damit auf die Spur.

Das Ich als solches hat aufgrund dieser Spurensuche für mich folgende Eigenschaften:

prozesshaft und damit fließend, nicht feststehend;

form-/gestaltbar;

beobachtbar durch fühlen, spüren, erinnern, Gespräche führen, träumen, kreativ sein.

In den Beobachtungen spiegelt sich das Ich. Sie deuten auf dieses hin, und ich kann wiederum jene deuten, womit ich auf mich selbst als die Beobachterin zurückwirke.

Durch diesen Prozess entwickelt sich der in den letzten Kapiteln beschriebene Möglichkeitsraum immer weiter beim Gehen durch das Leben. Somit sind alle Formen des Schreibens, die ich vorgestellt habe, Mittel, um mir vorhandener Möglichkeiten bewusst zu werden. Sie zeigen mir Teile des Raums, den ich gleichzeitig durch das Schreiben gestalte. In diesem Sinne gestalte ich damit das Ich – auch wenn ich seine Gestalt niemals als solche erfassen kann.

Literatur und Quellenverzeichnis

Caloja, Jürgen (2010): Die Zukunfts:Uhr. Bad Honnef, Overmans Verlag, ISBN 978-3-929020-05-2

Cameron, Julia (1999): Der Weg zum kreativen Selbst, München, Droemer Knaur, ISBN 3-426-87132-7

Cameron J (2000): Der Weg des Künstlers – Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität, München, Droemer Knaur, ISBN 3-426-87023-1

Duden online Stichwort Bewusstsein

(<https://www.duden.de/rechtschreibung/bewusstsein>)

Duden online Stichwort Seele

(<https://www.duden.de/rechtschreibung/Seele>)

Duden online Stichwort Ich

(<https://www.duden.de/rechtschreibung/ich>)

Garfield, Patricia (1992): Kreativ träumen, Interlaken, Ansata Verlag, ISBN 3-7157-0046-7

Duden online Stichwort Reflexion

(<https://www.duden.de/rechtschreibung/Reflexion>)

Johnson, Alexandra (2003): Wie aus dem Leben Geschichten entstehen – Vom Tagebuch zum kreativen Schreiben, Pendo, ISBN 3-85842-438-2

Kast, Verena (1997): Freude, Inspiration, Hoffnung, München, DTV, ISBN 978-3423351164

(<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/bewusstsein>)

Schmid, Wilhelm (2016): Das Leben verstehen, Berlin, Suhrkamp Verlag (E-Book)

Schmitz, Hermann (2009) Kurze Einführung in die Neue Phänomenologie, Freiburg, Verlag Karl Alber, ISBN 978-3495483619

Shaw, Julia (2016): Das trügerische Gedächtnis – Wie unser Gehirn Erinnerungen fälscht, München, Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG (E-Book)

Bildnachweis

Abbildung 1: mit freundlicher Genehmigung von Jürgen Caloja.
Die Nutzung ist nur innerhalb dieses E-Books erlaubt. Das Bild selbst steht nicht unter CC-Lizenz.

Table of Contents

[Section 1](#)

[Einleitung](#)

[Das momentane Ich](#)

[Das Ich-bewegende Schreiben](#)

[Mein Ich im Anderen geschrieben](#)

[Das virtuelle Ich](#)

[Schlussbetrachtung](#)

[Literatur und Quellenverzeichnis](#)

[Bildnachweis](#)

Table of Contents

[Section 1](#)

[Einleitung](#)

[Das momentane Ich](#)

[Das Ich-bewegende Schreiben](#)

[Mein Ich im Anderen geschrieben](#)

[Das virtuelle Ich](#)

[Schlussbetrachtung](#)

[Literatur und Quellenverzeichnis](#)

[Bildnachweis](#)