

## Vergangenheit anders erzählen

Warum Geschichten heilsam sein können

Birgit Schreiber


»Am Ende wird alles gut, und wenn es noch nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.«

Fernando Sabino, 1991, brasilianischer Schriftsteller

In diesem Artikel geht es um nichts weniger als um Ihre Zukunft. Wir beschäftigen uns daher – vielleicht zu Ihrer Überraschung – mit dem heilsamen Blick in die Vergangenheit: Wenn wir wissen, wie die Geschichten unseres Lebens uns geprägt haben, können wir uns eine tragfähige Basis für Gegenwart und Zukunft schaffen.

Vielleicht haben Sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt, Erinnerungen an die Kindheit, an prägende Menschen, besondere Erlebnisse oder auch Ihre Erfahrungen mit Verlust und Krankheit aufzuschreiben? Oder werden Sie vielleicht »die Bilder in Ihrem Kopf« nicht los und wollen einen Weg finden, sie auszudrücken, um mit Ihrer Vergangenheit besser und befreiter zu leben? Wenn Sie solche Wünsche hegen, ahnen Sie wahrscheinlich, dass Erinnern und Erzählen Ihnen gut tun oder sich als heilsam erweisen könnten (vgl. Pennebaker und Evans 2014; Schreiber 2017; 2022).

Dafür spricht eine Vielzahl von Belegen, etwa aus der narrativen Psychologie und der soziologischen und bildungswissenschaftlichen Biografieforschung. Ihre Vertreter:innen gehen davon aus, dass Menschen ihre Identität entwickeln und anpassen, in dem sie Geschichten über sich selbst erzählen (Bruner 2001; Keupp et al. 2006; Lucius-Hoene u. Deppermann 2004). Dabei entstehen Gefühle von Kontinuität und Kohärenz, von Bedeutung und Sinnhaftigkeit – gerade auch, wenn Menschen etwas sehr Leidvolles überlebt



haben. Manche nehmen durch bewusstes Erinnern und Schreiben die eigenen Stärken und Fähigkeiten erstmals bewusst wahr. Sie entwickeln sich zu Autor:innen, zu Gestalter:innen ihres Lebens.

### »Ich erzähle, also bin ich« – das sagen Psycholog:innen

Manchmal werden autobiografische Geschichten erfolgreich publiziert, wie etwa die Romane von Edgar Selge (2021) oder Ulla Hahn (2001), das 2010 mit dem Deutschen Bücherpreis ausgezeichnet wurde. Diese Bücher sind *neue Autobiografien*, die in den USA Memoir heißen und häufig vordere Plätze der Bestsellerlisten erobern. Autorin Tristine Rainer erklärt den Erfolg des neuen Genres damit, dass Menschen in ihm Orientierung und Vorbilder finden: Memoir-Schreiber:innen zeigen, wie sie mit den Herausforderungen des Lebens und mit universellen Themen wie zum Beispiel Kriegsfolgen, Abschied, Elternschaft und Krankheit umgegangen sind. Das geht auch jenseits von Verlagen: Das Internet bietet nicht nur Schriftsteller:innen, sondern



uns allen heute ungeahnte Möglichkeiten Erfahrungen zu teilen; es könnte zum Lagerfeuer der Moderne werden, an dem Menschen ihre individuellen Storys erzählen und sie von anderen hören, glaubt Tristine Rainer (1997).

### Mit Geschichten erklären wir uns die Welt

Um Autor:innen unseres Lebens zu sein, genügt es bereits, mit Offenheit und Neugier zurückzublicken, um die eigene Entwicklung zu verstehen. Diese Art Erinnerung ist biografische Arbeit, wie Soziolog:innen und Pädagog:innen sagen, und wir formen dabei unsere Identität.

Für den Entwicklungspsychologen Daniel Stern (1985) ist die Fähigkeit, Geschichten zu erzählen, eine entscheidende Stufe in der Reifung von Menschen. Schon Kinder lernen, sich durch das Erzählen in der Zeit zu orientieren, Erfahrungen miteinander zu verbinden und die Handlungen anderer Menschen zu verstehen. Da die Kontexte, in denen wir leben, mit zunehmendem Alter komplexer werden, braucht es Zeit bis ins junge Erwachsenenalter, um die eigene, angeborene Erzählfähigkeit ganz zu entfalten. Einmal entwickelt, hilft sie uns, den roten Faden unseres Lebens zu behalten und uns über die Jahre mit allen Veränderungen folgen zu können (Lätsch 2011).

Geschichten zu erzählen ist nicht nur ein wesentlicher Teil von individueller, sondern auch von gesellschaftlicher wie kultureller Entwick-

*Wir können unsere Erinnerungen nicht beliebig umschreiben, aber wir können unseren Blickwinkel und unsere Möglichkeiten erweitern.*

lung: Die Bibel und der Koran sind Bücher, die Gesellschaften bis heute prägen. Es sind Werke, in denen wir Menschen uns die Welt und unsere Werte erklären. Im besten Fall werden diese Geschichten immer neu interpretiert, angepasst und verstanden. Und das gilt wiederum für Erzählungen, auf denen unsere Nation oder Kultur basiert, wie auch für unsere persönlichen Geschichten.

### Vergangenheit anders erzählen

Fachleute sagen, wir »konstruieren« beim Erinnern und Erzählen eine subjektive, eine narrative Wahrheit, die sich noch dazu im Laufe der Zeit wandeln kann. Menschen sind ständig auf der Suche nach Erklärungen und Bedeutungen. Geschichten sind der Weg, sich diese Erklärungen zu verschaffen. Die narrative Wahrheit, die dabei entsteht, müssen wir überprüfen: Ist sie noch gültig? Entspricht sie unserer heutigen Erfahrung? Oder verlängern unsere Geschichten selbstschädigende Muster und verbauen den Weg zu einem glücklicheren und gesunden Leben? Wir können unsere Erinnerungen nicht beliebig umschreiben, aber wir können unseren Blickwinkel und unsere Möglichkeiten erweitern.

### Mit der eigenen Geschichte ringen

Die Sozialwissenschaftlerin Brené Brown, die 2010 mit ihrem Ted-Talk »The Power of Vulnerability« einem Millionenpublikum bekannt wurde, schlägt eine Methode vor, mit den eigenen Geschichten zu »ringen«: Wir sollen dazu unse-

re Gefühle überprüfen und *Konfabulationen*, Erfindungen, entlarven, die uns gefangen halten. Dann könnten wir ein neues Ende schreiben für ein Leben, das sich lohnt: »Having the courage to reckon with our emotions and to rumble with our stories is the path to writing our own brave new ending and the path that leads to wholeheartedness« (Brown 2015, S. 255).

Auf das Ende unserer Geschichten sollten wir besonderes Augenmerk legen, glaubt Martin Seligman, ein Vertreter der positiven Psychologie: »Wenn es um die Vergangenheit geht, sollten Sie vor allem an Gefühle von Stolz, Zufriedenheit und Gelassenheit denken. Sorgen Sie dafür, dass Sie Dinge auf positive Weise abschließen. Was in Erinnerungen fortlebt, ist das Ende einer Geschichte, nicht so sehr, wie die Situation wirklich war« (Seligman o. J.).

Neurowissenschaftlich orientierte Journal-Therapeutinnen wie Deborah Ross und Kathleen Adams argumentieren ähnlich. Sie ermuntern uns, negative Erinnerungen buchstäblich zu überschreiben, in dem wir uns etwaige positive Entwicklungen bewusst machen (Ross und Adams 2016; Schreiber 2022). Wenn Menschen sich später an das Erlebnis erinnern, tauchen positive oder stärkende Lernerfahrungen auf und können die leidvollen Erfahrungen überlagern, ohne sie zu negieren oder zu verändern. So wird eine komplexere und zugleich befreitere Erinnerung an eigene Leidensgeschichten möglich.

### Zuhören zählt

Damit Erzählen eine heilsame Wirkung entfalten kann, benötigen Menschen also einerseits die Bereitschaft mit der Geschichte zu ringen. Andererseits brauchen sie eine empathische Umgebung: Sogar die Einsamkeit nach Traumata kann durch dies Gegenwart eines wohlwollenden Zuhörers ein Stück weit gemildert und das Vertrauen in die Welt wieder gestärkt werden.

Das zeigten Begegnungen mit traumatisierten Menschen, die mir für eine Forschungsarbeit ihre

Lebensgeschichte erzählten und sich danach bedankten, weil ihnen endlich mal jemand »richtig zugehört« habe (Schreiber 2005). Und das zeigten die Langzeituntersuchungen des Psychiaters und Psychoanalytikers Hans Keilson (1992) in den Niederlanden. Schwer traumatisierte Verfolgte des Holocaust, die nach 1945 Anteilnahme erlebten, litten langfristig deutlich weniger unter den Traumatafolgen als Menschen mit geringeren Belastungen, deren Geschichten nicht ernst genug genommen wurden.

### Es ist Zeit: Kriegsenkel und Kriegskinder blicken zurück

Es ist ein Gesetz des Alterns, dass Menschen gegen Ende des Lebens auf die Anfänge zurückschauen. Erinnerungen tauchen dann häufig auch ungewollt auf, als Folge von Umbauprozessen im alternden Gehirn (vgl. Thimm 2008). Auch die Gruppe der Kriegskinder und Enkel erinnert sich nun verstärkt an ihre kriegsbelasteten Familien. Viele entdecken, dass Schreiben ihnen hilft, leidbringende Erinnerungen zu bearbeiten, so dass auch in meine Workshops für autobiografisches Schreiben jedes Jahr mehr Kriegskinder und -enkel kommen. Kathrin Battke (2013) glaubt, dass es für sie um Generativität gehe: die Gabe, etwas aus der Vergangenheit entgegenzunehmen und selbst einen Beitrag für die Zukunft zu leisten.

### Die beste Zeit zum Schreiben

Wer den Impuls spürt, eigene Erinnerungen aufzuschreiben, darf sich darauf verlassen, dass die richtige Zeit gekommen ist – und das ist für immer mehr Menschen der Fall, oft lange bevor sie das Senior:innenalter erreicht haben. Das Bedürfnis, Bilanz zu ziehen und den roten Faden ihres Lebens festzuzurren, verspüren Menschen auch in Krisen wie der Coronapandemie; sie stärken sich durch autobiografisches Schreiben, allein oder gemeinsam, etwa in Online-Gruppen (vgl. Pahl-Eberhart 2021).

Für alle, die Lust bekommen haben, eigene Erinnerungen zu notieren, habe ich zum Schluss eine Schreibanregung. Sie kann entlastend wirken, weil sie dazu einlädt, eine neue Perspektive auf Vergangenes zu finden und beim Aufschreiben zu berücksichtigen, welche Wendung das Leben dank dieser Erfahrung genommen hat.

### SCHREIBEINLADUNG

»Wir alle kommen irgendwo her. Woher kommen Sie? Und wie sind Sie entkommen?« Stellen Sie sich einen Timer auf 15 Minuten und schreiben Sie einfach auf, was Ihnen zu dieser Frage einfällt. Es ist ein Text für Sie allein. Sie können Orte Ihrer Vergangenheit im Geiste aufsuchen und schildern, Sie können die Umstände und Menschen beschreiben, mit denen Sie dort zu tun hatten, und Sie können äußere Orte mit inneren Landschaften in Verbindung bringen. Wer mag, kann die Frage noch umfassender verstehen und sie nutzen, um zu schildern, wie Sie seit Ihrer Kindheit trotz widriger Umstände zu der oder dem geworden sind, der Sie heute sind.



**Birgit Schreiber** ist promovierte Biografieforscherin, Redakteurin, zertifiziert in Poesietherapie (EAG-FPI), systemischer Beratung (DGSG) und als »Journal to the Self«-Dozentin (TWI, Denver). Sie vermittelt das Schreiben zur Selbsthilfe und das Journal Writing als heilsame Methoden für Therapie, Beratung und reflexive Lebensgestaltung in Weiterbildungen, Lehrveranstaltungen und Workshops und begleitet Menschen, die ihre Lebensgeschichte besser verstehen und aufschreiben möchten, in Coachings und Seminaren.

Kontakt: [mail@schreibercoaching.de](mailto:mail@schreibercoaching.de)  
Website: [schreiben-zur-selbsthilfe.com](http://schreiben-zur-selbsthilfe.com)

### Literatur

Battke, K. (2013). Trümmerkindheit. Erinnerungsarbeit und Schreiben für Kriegskinder und Kriegsenkel. München.  
Brown, B. (2010). The power of vulnerability. [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability) (Zugriff am 07.02.2022).

- Brown, B. (2015). *Rising strong*. London.  
Bruner, J. (2001). Self-making and world-making. In: Brockmeier, J.; Carbaugh, D. (Hrsg.), *Narratives and identity. Studies in autobiography, self and culture* (S. 25–37). Amsterdam.  
Calhoun, L. G.; Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. London.  
Hahn, U. (2001). *Das verborgene Wort*. Roman. Stuttgart.  
Keilson, H. (1992). Sequentielle Traumatisierung bei Kindern. In: Hardtmann, G. (Hrsg.), *Spuren der Verfolgung. Seelische Auswirkungen des Holocaust auf die Opfer und ihre Kinder*. Gerlingen.  
Keupp, H. et al. (Hrsg.) (2006). *Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne*. 3. Auflage. Reinbek.  
Lätsch, D. (2011). Schreiben als Therapie? Eine psychologische Studie über das Heilsame in der literarischen Fiktion. Gießen.  
Lucius-Hoene, G.; Deppermann, A. (2004). *Rekonstruktion narrativer Identität. Ein Arbeitsbuch zur Analyse narrative Interviews*. 2. Auflage. Wiesbaden.  
Neff, K. (2021). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*. New York.  
Pachl-Eberhart, B. (2021). <https://www.startnext.com/2021-zeit-zeugen> (Zugriff am 07.02.2022).  
Pennebaker J. W.; Evans, J. F. (2014). *Expressive writing. Words that heal*. Enumclaw.  
Petzold, H. G. (2003). Lebensgeschichten verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen. In: Petzold, H. G. (Hrsg.), *Lebensgeschichten erzählen: Biographiearbeit – Narrative Therapie – Identität. Sonderausgabe der Zeitschrift Integrative Therapie* (S. 148–212). Paderborn.  
Rainer, T. (1997). *Your life as story. Discovering the »New Autobiography« and writing memoir as literature*. New York.  
Ross, D.; Adams, K. (2016). *Your brain on ink: A workbook on neuroplasticity and the journal ladder*. Lanham u. a.  
Sabino, F. (1991). <https://falschzitate.blogspot.com/2017/10/am-ende-wird-alles-gut-und-wenn-es.html>.  
Schreiber, B. (2005). Versteckt. Jüdische Kinder im nationalsozialistischen Deutschland und ihr Leben danach. Interpretationen biographischer Interviews. Frankfurt a. M./New York.  
Schreiber, B. (2017). *Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden – Glück erleben – gesund sein*. Heidelberg.  
Schreiber, B. (2022). *Wohlschreiben. 52 Impulse für ein Leben, das sich echt anfühlt*. Wien (im Druck).  
Selge, E. (2021). *Hast du uns endlich gefunden?* Hamburg.  
Seligman, M. *Met gelukkig worden ben je nooit klar*. [https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/martin-seligman-met-gelukkig-worden-ben-je-nooit-klar/?utm\\_source=newsbrief&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=PM+NB+14+oktober+Agenda+not+opener+Retargeting&utm\\_content=](https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/martin-seligman-met-gelukkig-worden-ben-je-nooit-klar/?utm_source=newsbrief&utm_medium=email&utm_campaign=PM+NB+14+oktober+Agenda+not+opener+Retargeting&utm_content=) (Zugriff am 07.02.2022).  
Stern, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. Basic Books, New York  
Thimm, K. (2008). Gedächtnisforschung: »Sie sind die beste Kriegsware!« 14 Millionen deutsche Kriegskinder haben das Rentenalter erreicht ... In: *Der Spiegel*, 12, S. 135–137.