

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Der dankbare Blick zurück

Inhalt

Heft 106

- Dankbarkeit tut gut
- Reise zum Ich
- Leben im Rückblick
- Autobiografisches Schreiben
- Herausforderungen meistern



## Erkenne dich selbst

Cora Zöller stellt das autobiografische Schreiben als Weg der Selbsterkenntnis vor und gibt methodische Anregungen für die Praxis.



**Cora Zöller**

ist Literaturwissenschaftlerin, Autorin und zertifizierter Coach für Biografiearbeit. Nach ihrer beruflichen Tätigkeit als Gymnasiallehrerin für Deutsch und Englisch gibt sie ihre Begeisterung für das Schreiben in Fortbildungen und Workshops zum kreativen und autobiografischen Schreiben weiter. [www.heilige-orte.com](http://www.heilige-orte.com)

„Wir »erschreiben« uns also eine Geschichte, mit der wir gut leben können.“

Mit einem „Elfchen“ möchte ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, einstimmen auf meine Überlegungen zur Bedeutung des autobiografischen Schreibens für einen versöhnlichen Blick auf das eigene Leben. Gleichzeitig erhalten Sie mit meinem „Elfchen“ schon ein erstes Beispiel für die vielfältigen Möglichkeiten, die das kreative Schreiben für die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie bietet. Zum Ende meines Artikels werde ich Ihnen noch weitere Anregungen für die Praxis geben, damit Sie das autobiografische Schreiben gleich selbst erproben können.

Biografie  
Gelebtes Leben  
erinnert, wiederholt, befreit  
Ich erfinde mich schreibend  
Neu

*Ein Elfchen ist eine kleine lyrische Form, die aus elf Wörtern, auf fünf Zeilen verteilt, besteht (für die Anzahl der Worte pro Zeile siehe obiges Beispiel). Für die biografische Arbeit kann dieses Kurzgedicht eine effektive Form sein, um prägnant die Bedeutung wichtiger Ressourcen des eigenen Lebens zu erfassen und kreativ auszudrücken, denn seinen Themen sind keine Grenzen gesetzt. So lassen sich Elfchen schreiben über Wohnorte, Reisen, wichtige Personen in der Biografie, über Glücksmomente, Lieblingsfarben und über viele Themen mehr.*

Wenn Menschen den Wunsch verspüren, ihre Autobiografie zu verfassen, haben sie dafür gute Gründe. Sie wollen der Nachwelt ein Zeugnis ihrer Lebensgeschichte ablegen, damit ihre besonderen, außergewöhnlichen Erfahrungen nicht vergessen werden. Oder sie möchten ihren Kindern und Enkelkindern „von früher“ erzählen, ihnen etwas von sich mitteilen, was über das eigene Leben hinausreicht. Doch auch Menschen, die nur für sich selbst autobiografisch schreiben, entdecken im Schreiben das Potenzial, ihre Kreativität fließen zu lassen und sich selbst dabei besser kennenzulernen, sich des eigenen Weges bewusster zu werden.

### Schreibende sind auch Zeitzeugen

Jede Autobiografie spiegelt eine subjektiv erlebte Wirklichkeit. Sie weist den Menschen als ein Kind seiner Zeit aus. Insofern sind Schreibende auch Zeitzeugen, die ihr individuelles Erleben in einen historischen Kontext stellen und für die Mitwelt und Nachwelt das Besondere ihrer Zeit unmittelbar erfahrbar machen. Um die Vorteile des autobiografischen Schreibens für sich zu entdecken, ist es jedoch nicht nötig, gleich ein ganzes Buch zu schreiben, das systematisch und einer Struktur folgend die Lebensgeschichte möglichst umfassend darstellt und dabei den zukünftigen Leser immer im Blick behält. Autobiografisches Schreiben unterscheidet sich von dem Großprojekt „eine Autobiografie schreiben“ deutlich, auch wenn es fließende Übergänge gibt. Das autobiografische Schreiben ist vor allem ein wesentlicher Teilaspekt des kreativen Schreibens, wie es in vielen gleichlautenden Seminaren und Workshops angeboten wird. Im weitesten Sinne lässt dieses alle Texte, die in einem kreativen Prozess entstehen, als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit gelten.

So kann ein *Haiku* (eine japanische Gedichtform mit einer bestimmten Anzahl von Silben, die auf drei Zeilen verteilt sind und in der Regel eine Naturerfahrung mit einbeziehen) ebenso charakteristisch für eine Person sein, wie eine Kurzgeschichte, in der sie eine Erfahrung als Fiktion verarbeitet. Doch auch Kindheitserlebnisse, die Beschreibung eines Fotos von sich selbst, Briefe oder Wortcollagen können, durch

kreative Schreibimpulse inspiriert, zu autobiografischen Texten werden. Mit der Zeit entsteht eine ständig wachsende, lose Textsammlung, die den schöpferischen Ausdruck der Autor\*innen wie ein buntes Kaleidoskop zeigt. Darin werden ganz unterschiedliche Mosaiksteine zu einem farbenfrohen, einzigartigen Bild. Spielerisch entstehen diese schöpferischen Ausdrucksformen der eigenen Persönlichkeit im Rahmen einer geleiteten Schreibgruppe. Gemeinsam mit Gleichgesinnten und in der unterstützenden Atmosphäre einer Gruppe schreibt es sich leichter und die aufeinander abgestimmten Schreibregungen bringen die Kreativität ins Fließen.

Um die vielseitigen Möglichkeiten des autobiografischen Schreibens zu verdeutlichen, stelle ich zum Abschluss zwei Schreibimpulse vor, die sich in meinen Schreibgruppen als wirkungsvolle Methoden erwiesen haben. Beide verhelfen dazu, auf wichtige thematische Schwerpunkte einer Biografie aufmerksam zu werden und den roten Faden zu entdecken.

### Das „ABCDarium“ als Schreibimpuls

Ähnlich wie das oben vorgestellte Elfchen ist das „ABCDarium“ ein Schreibimpuls, der mit einer vorgegebenen Struktur arbeitet. Auf einem Blatt werden im ersten Schritt alle Buchstaben des Alphabets untereinander geschrieben – in jede Zeile einen Buchstaben. Die daraus folgende Aufgabe besteht nun darin, möglichst schnell ein Wort, einen Begriff oder eine Tätigkeit aus einem frei zu wählendem Themenbereich aufzuschreiben, zum Beispiel „Kindheit“. Der Anfangsbuchstabe ist in der jeweiligen Zeile vorgegeben, also A wie Apfelernte, B wie Backen mit Oma, C wie Chorsingen usw. Wichtig ist das spontane Aufschreiben der passenden Worte, um eine oftmals unerwartete Erinnerung zu entdecken. Zum Schluss unterstreichen Sie drei Begriffe, welche die höchste Resonanz in Ihnen auslösen. Aus diesen dreien wählen Sie wiederum den für Sie wichtigsten aus, um über diesen zu schreiben.

### Die „Liste der 10 Stepping Stones“

Die im Folgenden vorgestellte „Liste der 10 Stepping Stones“ stellt für mich eine der besten und kraftvollsten Methoden dar, um autobiografisch zu arbeiten und um die Ereignisse und Erfahrungen eines Lebensweges mit der größten persönlichen Relevanz herauszufiltern. Der Tiefenpsychologe Dr. Ira Progoff entwickelte sie in den 1970er-Jahren. Ich nutze sie als Schreibimpuls für Schreibgruppen in einer Version, zu der mich Normandi Ellis in ihrem Buch „Invoking the Scribes of Ancient Egypt“ angeregt hat.

Bei dieser Übung schreiben Sie die zehn bedeutendsten Momente oder Ereignisse Ihres Lebens auf. Der erste „Trittstein“ ist für alle gleich: 1. Ich wurde geboren – Der 10. Schritt führt in die gegenwärtige Situation. Die dazwischenliegenden „Trittsteine“ repräsentieren einschneidende oder prägende Erfahrungen, die äußerlich nicht unbedingt spek-

takulär sind. Manche Schritte können zeitlich eng beieinander liegen. Zwischen anderen liegen manchmal Jahre oder Jahrzehnte. Wichtig ist die persönliche Gewichtung der Erfahrungen. Beim Schreiben entsteht eine innere Dynamik, eine Bewegung, die Sie von einem zum nächsten „Trittstein“ führt. Zwischen den zehn Schritten zeigt sich eine logische Abfolge, ein roter Faden, der die aufgeschriebenen Erfahrungen miteinander verbindet.

Die Ereignisse werden möglichst kurz, in einem Satz, beschrieben. Nach dem Erstellen der Liste wählen Sie ein Ereignis aus und verfassen darüber einen Text. Weitere „Trittsteine“ können später bearbeitet werden. Die so entstandenen Texte verbinden sich vielleicht sogar zu einem Gerüst für eine Autobiografie. Es lohnt sich, diese Übung immer wieder zu machen, denn es zeigen sich jedes Mal andere Ereignisse oder thematische Schwerpunkte. Doch immer geschieht durch die Reduktion auf zehn Schritte eine Ausrichtung auf das, was für den persönlichen Weg im Moment die größte Bedeutung hat.

### Gesamtschau und neue Deutung

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie ist ein Weg der Selbsterfahrung und der Selbsterkenntnis. Sie kann durch die neugewonnene Perspektive auf das bisherige Leben letztlich befreiend wirken, ganz im Sinne der Weisung des Orakels von Delphi: „Erkenne Dich selbst!“ Das Leben wird mit zeitlichem Abstand in einer Gesamtschau betrachtet und erhält mit dem Wissen und der Lebenserfahrung der Gegenwart eine neue Deutung. Bisher unversöhnlich gebliebene Episoden oder Krisen können im Rückblick anders gesehen werden und zeigen sich nun als Einschnitte, von denen eine entscheidende Wende hin zu Veränderung und zu neuen Lebenswegen ausgegangen ist. Im Verlauf des Schreibens entsteht immer mehr die Bereitschaft, das anzunehmen, was ist – und mit bisher ungelösten Themen Frieden zu schließen. Daraus resultiert eine neue Kraft für die Gegenwart, denn schreibend kommt der Autobiograf oder die Autobiografin in Einklang mit der eigenen Geschichte.

Wir „erschreiben“ uns also eine Geschichte, mit der wir gut leben können, denn wir sind nicht die Summe einer an objektiven biografischen Fakten orientierten Erfahrungswelt – wir sind viel mehr als das: Wir sind unsere Träume, unsere geheilten und vernarbten Wunden, unsere errungenen Erkenntnisse: Und wir sind unser großes bunt Ich, mit seinen vielen versteckten Anteilen, die sich endlich zu Wort melden können, sobald wir ihnen schreibend Räume anbieten.

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# Supervision und mehr

Redaktionsschluss: 15. Februar 2019

## AnsprechpartnerInnen

### Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de  
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de  
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de  
Kontaktperson für neue Medien

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.