

## Schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte!

Ich habe in den letzten Jahren viele ältere Menschen getroffen, in ihren Wohnungen, in Seniorenresidenzen, auf dem Campingplatz und an südeuropäischen Stränden. Sie alle erzählten mir während eines Dämmererschoppens Episoden aus ihrem Leben. und gerieten ins Schwärmen, wenn sie über vergangene Zeiten sprachen.



"Damals war alles anders, war ein oft zitierter Satz", und ich erinnere mich an meine Großmutter, die schon damals im Rückblick auf ihr Leben Vergleiche zog. Wahrscheinlich gehört dieser Satz zum Älterwerden, und wird wohl in der heutigen schnelllebigen Zeit noch häufiger zitiert.

Ich wollte der Sache auf den Grund gehen, um herauszufinden wie ältere Menschen den Vergleich zu früheren Zeiten ziehen, und ich bekam die unterschiedlichsten Antworten.

Ich bin ein guter Zuhörer und wie oft habe ich Stunden mit älteren Menschen verbracht, die mit glänzenden Augen auf einzelne Episoden Ihres Lebens zurückblickten, teils humorvoll, nachdenklich oder auch mit Tränen in den Augen, wenn es um Krankheit oder gar Tod eines geliebten Menschen ging.

Oftmals blätterten wir gemeinsam in vergilbten Notizen, Tagebüchern und Fotoalben die plötzlich aus Truhen und Schubladen hervor gekramt wurden. Wahre Schätze von Erfahrungsberichten, Anekdoten und spannenden Kriminalgeschichten kamen während meinen gemütlichen Gesprächsrunden ans Tageslicht. Die Gesichter blühten auf und oftmals hatte ich das Gefühl, dass der Rückblick auf die Erinnerung vergangener Zeiten ein Jungbrunnen der Gefühle war.

Inspiriert durch die vielen Gespräche habe ich diesen Artikel geschrieben. Es soll ein Ratgeber sein, aus den vielen Notizen und Tagebuchseiten ein "Lebensbuch" zu gestalten und der Öffentlichkeit vorzustellen. Auf den nächsten Seiten erkläre ich die einzelnen Schritte - von der Idee bis zum fertigen Buch. Werden Sie Autor und publizieren Sie Ihre Lebensgeschichte!

## Für wen schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte?

Sie müssen keine Berühmtheit sein, um ein Buch zu publizieren. Sie sollten sich allerdings die Frage stellen: "Warum und für wen will ich meine Lebensgeschichte schreiben?"

Will ich meine Erinnerungen ganz für mich persönlich oder für meine Familie niederschreiben. Will ich die Geschichte meines Lebens vielleicht sogar in Buchform einem breiten Publikum präsentieren? Denken Sie über diese Frage sorgfältig nach! Sie wird den Rückblick auf Ihr Leben stark beeinflussen

Manche Menschen beginnen schon in frühester Kindheit, ihre Gedanken in Form von Tagebüchern niederzuschreiben. Ich erinnere mich an meine Schulzeit, wenn wir Mädels unsere ersten Schwärmereien für die Nachbarjungen auf sorgfältig bebilderten Seiten unserer

Tagebücher festhielten. Ich hatte ein schwarzes, in Leder gebundenes Buch mit einem kleinen Schloss, um es vor fremden Blicken zu schützen.

Später wurden meine Erlebnisse so vielfältig, dass mir wenig Zeit zum Schreiben blieb. Erst in den letzten Jahren habe ich entdeckt, wie wohltuend, ja fast therapeutisch es ist, seine Vergangenheit Revue passieren zu lassen. Wie viele Menschen habe ich getroffen, die ständig ihre Erinnerungen gesammelt und sie auf hunderten von DIN A4 Seiten sorgfältig in Ordnern abgelegt haben. In den letzten Jahren hat der Computer uns das Schreiben und vor allem die Aufbewahrung sehr erleichtert, sodass immer mehr Biografien als Ebook oder Taschenbuch auf dem Markt erscheinen.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Sie Schritt für Schritt an die Erstellung Ihres Lebensbuches heranführen.

## Die Vorbereitung

Beginnen Sie mit einem sogenannten "Brainstorming", d.h. schreiben Sie Stichworte und kurze Sätze nieder, die Ihnen beim Rückblick auf Ihre Leben in den Sinn kommen. Dabei spielt der chronologische Aufbau zunächst noch keine Rolle. Graben Sie in Ihren Erinnerungen und holen Sie längst vergessene Episoden und Lebensabschnitte ans Licht.

Hier ein paar Beispiele:

### Erste Kindheitserinnerungen

- Wo haben Sie Ihre Kindheit verbracht?
- Erzählen sie von ihrer Stadt oder Ihrem Dorf, Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung.
- Spielten Sie zwischen Trümmern vom Krieg zerstörter Häuser einer Großstadt oder lernten Sie schon früh die harte Feldarbeit auf dem Land kennen?
  - Wuchsen Sie wohlbehütet in einer intakten Familie auf, mit Vater, Mutter und Geschwistern oder lernten Sie schon früh die Realität eines "Schlüsselkinds" kennen, allein mit einer Mutter, deren Mann im Krieg gefallen war.



Erinnern Sie sich an Nachbarn, nähere Verwandte oder Freunde, die wichtige Wegweiser für Ihr späteres Leben waren?

### Der erste Schultag.

Kramen Sie in Ihrer Fotokiste. Sicherlich finden Sie ein vergilbtes Schwarz-weiß-Foto, das sie stolz mit einer prall gefüllten Schultüte zeigt.

### Erinnern Sie sich an Ihre ersten Spielkameraden?

Ich wäre zum Beispiel immer gern ein Junge geworden, der wie alle meine Freunde Lederhosen tragen durfte, auf Bäume kletterte und Indianer spielte. Ich war immer nur die Indianer Squaw, die zunächst gefesselt an einen Marterpfahl gebunden wurde, um dann mit Indianergeheul und schwingendem Tomahawk von den Jungs befreit wurde.

Haben Sie als Junge von einer elektrischen Eisenbahn geträumt, oder Bagger und Kräne mit dem Märklin-Baukasten konstruiert?

Oder haben Sie gemeinsam mit Ihrer Großmutter Puppenkleider entworfen?

Gab es unvergessliche Erlebnisse an Geburtstagen, Weihnachten oder an anderen Feiertagen?

Hatten Sie vielleicht ein Lieblingstier, mit dem Sie unvergessliche Stunden erleben konnten.

### **Ihre ersten Ferienerlebnisse**

Erinnern sie sich daran wie sie eine beeindruckende Strandburg aus Sand gebaut haben, oder mit dem Tretboot auf dem See herum geschippert sind?

### **Erlebnisse im Familien- und Freundeskreis**

- die ersten Flirts
- der erste Kuss
- die erste Liebe
- der Hochzeitstag
- Geburt Ihrer Kinder
- etc.

### **Ausbildung und Beruf**

- Wer hatte Einfluss auf mein späteres Leben?
- Wer waren meine Mentoren?
- Welche Momente waren entscheidend für mein späteres Leben?

### **Partnerschaft und Ehe**

- Meine Kinder und Enkel
- Das Leben danach
- Nachdenkliches
- Was habe ich in der Vergangenheit versäumt?
- Was hätte ich besser machen können?
- Welche Stationen meines Lebens waren wichtig?

Blättern Sie in Ihren Fotoalben, die seit Jahren unangetastet in Schubladen und Truhen eingegraben waren. Fotos oder Filme helfen Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Reise in die Vergangenheit. Stöbern Sie nach Beweisen eines erfüllten und vielleicht abenteuerlichen Lebens.

### **Mögliche Zeitzeugen:**

- Fotos und Filme,
- Tagebücher, Notizbücher,
- alte Schulzeugnisse
- Programmhefte von Theater-oder Konzertveranstaltungen
- Souvenirs und Mitbringsel Ihrer Reisen
- Ansichtskarten

- Liebesbriefe und -gedichte
- und so weiter.

## **Schreiben**

Auch hier gibt es einige Möglichkeiten, wie Sie Ihre Memoiren niederschreiben. Ich empfehle Ihnen, sie so zu schreiben, als ob Sie einem Freunde, einer Freundin Ihre Lebensgeschichte erzählen. Setzen Sie sich nicht unter Druck, sondern schreiben Sie einzelne Kapitel z. B. nach folgenden Kriterien:

### **Die chronologische Aufbereitung**

Ihre Geschichte chronologisch zu erzählen heißt, einzelne Ereignisse in die zeitliche Reihenfolge zu bringen. Zum Beispiel beginnt Ihre Lebensgeschichte mit der Geburt und endet am Tage der Fertigstellung des Buchs.

Vielleicht wollen sie ja auch nur einige wichtige und interessante Episoden erzählen und setzen sie in die zeitliche Reihenfolge. Niemand erinnert sich an die ersten Monate und Jahre nach seiner Geburt, d. h. Sie starten mit Erinnerungen aus ihrer Kindheit.

Oder sie erzählen besondere Ereignisse aus ihrer Schul- und Studienzeit, ihrer ersten Liebe, der Hochzeit usw.

Eine weitere Möglichkeit wäre es, Ihre Erzählung mit Ihren Vorfahren zu beginnen. Wie haben sie gelebt bevor Sie das Licht der Welt erblickt haben.

Die chronologische Aufbereitung ist ein direkter und ehrlicher Weg Ihre Geschichte zu erzählen. Die Leser werden nicht verwirrt durch die zeitliche Abfolge und lässt sich leicht lesen.

Andererseits ist nicht jeder Moment Ihres Lebens für Außenstehende interessant. Damit keine Langeweile beim Lesen aufkommt empfiehlt es sich einige Episoden zu überspringen. Daher empfehle ich den folgenden Weg, eine Biografie zu schreiben.

### **Die thematische Aufbereitung**

Gruppieren Sie einzelne Episoden nach charakteristischen Merkmalen die sich einander ähnlich sind. Zum Beispiel können Sie Ihre eigenen Hochzeit im Bezug zu der Ihrer besten Freunden oder Freundinnen beschreiben, oder Ihre Hobbies verglichen mit der Ihrer Freunde. Eine thematische Organisation hat den Vorteil, dass Leser schon im Inhaltsverzeichnis für sie interessante Themen lesen können. Der Nachteil dabei ist, dass es schwierig wird, ein klares Bild Ihrer Person und Ihrer Lebensgeschichte zu bekommen. Hierfür ist der chronologische Aufbau besser geeignet.

Nun kommen wir zu einem weiteren Weg ihre Lebensgeschichte zu erzählen.

### **Anekdotenhafte Erzählung**

Der anekdotenhafte Aufbau heißt kurze und amüsante Episoden Ihres Lebens interessant darzustellen. Humorvolle Erzählungen werden gern gelesen und sich mit einem Schmunzeln in Erinnerung zu bringen ist sicherlich vorteilhaft. Der Nachteil hierbei ist natürlich, dass ernste und traurige Momente Ihres Lebens vom Leser nicht wahrgenommen werden, sodass

Ihre wahre Persönlichkeit nicht zum Ausdruck kommt. Dies kann natürlich auch gewollt sein, um Versagen und Ängste im Verborgenen zu belassen.

Wenn Sie ein Kapitel beendet haben lesen Sie es laut oder bitten Sie einen Freund, es Ihnen vorzulesen und zu kommentieren.

## **Der Computer - das ideale Instrument zum Schreiben Ihrer Lebensgeschichte.**

Die Zeiten einen Brief ein Dokument oder ein Tagebuch mit der Hand oder Schreibmaschine zu schreiben sind nun endgültig vorbei. Der Computer hat die Welt erobert und auch Autoren und Journalisten längst erreicht.

Bevor Sie Ihr Buch beginnen, sollten Sie sich Gedanken über die Art der Veröffentlichung machen. Das elektronische Buch (Ebook) ist ein geeignetes Medium Ihrer Familie, Ihren Freunden oder einem größeren Publikum Ihre Geschichte zu erzählen.

Ebooks können im Computer, in Lesegeräten wie dem Amazon Kindle oder selbst auf dem Mobilphone gelesen werden.

Ich empfehle Ihnen, die Kapitel einzeln zu schreiben und im Computer zu speichern. Somit fällt es leichter, mögliche Ergänzungen einzufügen und Veränderungen vorzunehmen. Geben Sie jedem Kapitel eine Überschrift oder eine fortlaufende Nummer. Erstellen Sie hierfür einen Ordner, um die Kapitel und dazugehörige Bilder zu speichern. Wenn Sie die einzelnen Kapitel mit fortlaufenden Nummern versehen, haben Sie es leichter sie schnell zu finden. Vergessen Sie nicht Ihre tägliche Arbeit am Abend auf einer externen Festplatte zu speichern. Es wäre schade wenn Ihre Kreationen im "Orbit" verschwinden.

## **Die Veröffentlichung**

In den letzten Jahren sind viele unterschiedliche Verlage auf dem Markt erschienen. Die Gruppe der Autoren wird immer größer und hat mittlerweile einen großen Einfluss auf die Verlagswelt genommen.

Ein empfehlenswerter Weg, Ihr Buch zu veröffentlichen, ist bei einem Verlag "on demand". Das heißt, Ihr Buch wird nur bei Bestellung gedruckt. Wenn Sie ein fertiges Layout im PDF-Format liefern, berechnet der Verlag wenig oder sogar gar nichts.

Ein weiterer Weg der Veröffentlichung ist der Selbstverlag, d.h. Sie lassen Ihr Buch bei einer Druckerei drucken und vermarkten es selbst. Dazu rate ich Ihnen nicht, da Sie im Buchhandel nicht gelistet werden und somit Ihr Bekanntheitsgrad gering bleibt.

Eine moderne Möglichkeit ist die Veröffentlichung als Ebook. Dies ist der einfachste Weg, hat aber den Nachteil, dass Ihr Buch nur digital in einem entsprechenden Lesegerät oder am Computer gelesen werden kann.

Gerne gebe ich Ihnen ausführliche Anleitungen zur Erstellung Ihres Buches, oder übernehme die gesamte Veröffentlichung für Sie. Schreiben Sie mir!

Eva Maria Dreykorn  
[www.sechzigplus-aktiv.de](http://www.sechzigplus-aktiv.de)  
[info@dreykorn-power.de](mailto:info@dreykorn-power.de)