

# Schreibe dein Leben

**AUTOBIOGRAFIEN.** Immer mehr Leute verarbeiten ihre persönlichen Erinnerungen zu einem Buch. Was treibt sie an, ihr Leben mit der Welt zu teilen?

TEXT: ELENA IBELLO | FOTO: CHRISTIAN SCHNUR

**W**enn man einmal eine Auslegung macht, sieht man, was man alles erlebt hat», sagt Isabelle Zenhäusern. Mit 58 sei es kein bisschen zu früh, Rückschau zu halten. Sie füllt ganze Bücher mit ihrem Leben. In einem von ihnen, «Südliches Feuer», beschreibt sie auch jenen Unfall, der ihr Leben verändert hat. Sie war schwanger, verlor das Kind und konnte danach nie mehr schwanger werden.

Nach dem Unfall habe sie einfach immer weitergemacht und sich voll auf die Arbeit konzentriert. Zusammen mit ihrem Mann führte sie ein italienisches Spezialitätenrestaurant. Doch sie stiess immer wieder an körperliche Grenzen. Der Verlust des Kindes und der familiären Perspektive, die körperlichen Folgen des Unfalls, das alles wog für Zenhäusern schwer. Sie trennte sich von ihrem Mann und dem gemeinsamen Geschäft. «Das war die schwierigste Zeit meines Lebens. Ich brauchte Jahre, um mit all dem zurechtzukommen.» Jahre, in denen sie viel schrieb und Tagebuch um Tagebuch füllte. «Ich musste die Dinge aufarbeiten.» Von Anfang an habe sie daraus ein richtiges Buch machen wollen. Vor drei Jahren tat sie den Schritt an die Öffentlichkeit.

**Der rote Faden.** Sein Leben erzählen – klingt simpel, ist es aber nicht. Es sei ein langer Prozess gewesen, verbunden mit viel Arbeit. «Beim Schreiben wurde mir sehr vieles bewusst – auch eigene Fehler. Heute sehe ich klarer und kann mir und anderen besser verdeutlichen. Das ist eine wunderbare Erfahrung.»

**«Beim Schreiben wurde mir sehr vieles bewusst – auch eigene Fehler. Heute sehe ich klarer.»**

Isabelle Zenhäusern, Autorin



**«Wunderbare Erfahrung»:** Isabelle Zenhäusern verfasste mehrere Autobiografien.

Andrea Züger befasst sich beruflich mit dem autobiografischen Schreiben. Die Kulturwissenschaftlerin hat ihr Studium mit dem Büchlein «Leben schreiben» abgeschlossen. Für viele Autorinnen und Autoren sei die Erfahrung entscheidend, dass sie durch das Schreiben einen roten Faden in ihrem Leben gefunden haben. Sie treibe der Wunsch an, ihr Leben zu ordnen. «Genau das passiert, wenn man schreibt: Man packt das ganze Leben in eine Chronologie.»

Manchmal finde sich der rote Faden aber auch in Themen, die immer wieder auftauchen. «Im Schreiben kann man sich ein Stück weit selber lesen. Das scheint mir eine sehr grosse Motivation zu sein», so Züger. Andere wollen etwas hinterlassen – für die nächste Generation, für die Familie. «Vielen ist dieser Generativitätsgedanke

wichtig. Sie wollen mit der eigenen Biografie dafür sorgen, dass nicht alles vergessen geht.»

**Die Autobiografie im Hoch.** Die Verkaufszahlen im Buchmarkt zeigen: Biografien boomen. Und nicht nur von bekannten Persönlichkeiten. Auch immer mehr unbekannte Menschen veröffentlichen ihre Autobiografie. Das Leben schreibend ordnen und den Nachkommen etwas hinterlassen könnte man auch im stillen Kämmerlein. Weshalb suchen so viele normale Leute die Öffentlichkeit?

«Es hat damit zu tun, dass man das eigene Leben als Teil einer grösseren Erinnerungskultur sieht. Es ist eingebettet in eine Epoche, einen Zeitgeist», sagt Andrea Züger. «Man sieht Punkte der Anknüpfung an

**«Man sieht das eigene Leben als Teil von etwas Grösserem, eingebettet in eine Epoche.»**

Andrea Züger, Kulturwissenschaftlerin

andere Leben und an etwas Grösseres. Und merkt: Meine Lebensgeschichte bewegt nicht nur mich, sondern kann auch für andere berührend sein oder Aufklärung bringen.» Für die Schreibenden sei es immer auch eine Genugtuung, die eigene Geschichte in Buchform in Händen zu halten. Das zeige ihnen: Ich habe ein Werk geschaffen. Dieser Gedanke sei motivierend.

**Websites und Apps.** Ein Werk zu schaffen, treibe viele an, ihr Leben zu erzählen, sagt auch der Sozialanthropologe Alfred Messerli. Man empfinde Genugtuung und erhalte Anerkennung, das sei Teil des Prozesses. Das Projekt Autobiografie umzusetzen, sei für niemanden leicht.

Deshalb hat Messerli das Online-Portal meet-my-life.net lanciert. Das Angebot soll

Interessierten helfen, ihre Lebensgeschichte auf unkomplizierte Art zu veröffentlichen. Sein Leben aufzuschreiben, entspreche einem tiefen menschlichen Bedürfnis, sagt der Professor für populäre Kulturen der Universität Zürich. «In unserer egalitären Gesellschaft gibt es eine Aufwertung des Einzelnen. Wir sind eine Gesellschaft von Individuen. Um seine Memoiren zu schreiben, muss man folgerichtig nicht berühmt sein.» Das autobiografische Schreiben sei eine Art Kulturmuster, auf das man zurückgreife wie auf das Tagebuchschreiben.

Messerli interessiert sich für Autobiografien vor allem beruflich. «Als Wissenschaftler kann man so auf einen Schatz an Erinnerungen und Zeitzeugnissen zugreifen, der einmalig ist.» Das Schreiben und Veröffentlichen der eigenen Lebensgeschichte passe gut in unsere Zeit. Es entspreche einem echten Bedürfnis. So entstehen immer mehr Angebote in Form von Kursen, Workshops und Programmen, die beim autobiografischen Erzählen und Schreiben unterstützen. Es gibt sogar Schreibwerkstätten, in denen man seinen Text entweder unter Begleitung verfassen oder von einer Autorin seine Biografie schreiben lassen kann.

**Disziplin und Zeit.** Trotz aller Unterstützung: Nicht alle, die mit dem Schreiben der eigenen Biografie beginnen, schliessen den Text auch ab, sagt Kulturwissenschaftlerin Andrea Züger. Vielen Menschen falle es schwer, eine Auswahl zu treffen, wenn es um ihr Leben geht. Worüber soll ich schreiben? Was lasse ich aus? «Es ist nicht möglich, das Leben in eine abgeschlossene Erzählung zu fassen. Das ist eine Illusion», sagt Züger. «Gleichzeitig hat man natürlich den Anspruch, möglichst umfangreich zu berichten.» Es passiere deshalb oft, dass ein Projekt schon an diesem Punkt wieder abgebrochen werde.

Die Schreibenden müssten akzeptieren lernen, dass sie ihr Leben nicht bis ins letzte Detail beschreiben können. Zudem verlange das Schreiben Disziplin und brauche Zeit. Das haben nicht alle. Züger ist aber überzeugt, dass sich die Arbeit sowieso lohnt: «Jedes autobiografische Schreiben gibt einem etwas zurück, auch wenn eine Geschichte nicht fertig wird.»

Das Schreiben habe ihr Selbstwertgefühl verbessert, erzählt die 75-jährige Maria von

Däniken, die ihre Autobiografie auf der Plattform meet-my-life.net veröffentlicht hat. Einerseits, weil sie es geschafft habe, die Autobiografie fertig zu schreiben und sie sich gegen alle Einwände aus ihrem Umfeld habe verteidigen können. Andererseits, weil das Geschriebene ihr zeige, dass ihr «ganz normales Leben» ein reiches gewesen sei. «Ich bin zufriedener und gelassener geworden, weil der Druck, noch etwas Besonderes im Leben leisten zu müssen, weg ist.»

Von Däniken stöbert gerne in ihrer Biografie. «Beim Lesen werde ich mir immer wieder gewahr, was ich alles Tolles erlebt und gemacht habe. Wenn ich von Kämpfen lese, die ich ausgestanden habe, denke ich: Das habe ich geschafft, das ist nicht nichts! Heute bin ich stolz darauf. Früher war mir diese Leistung gar nicht bewusst.»

**Neue Sicht.** «Das autobiografische Schreiben löst oft Emotionen aus, manchmal werden neue Verarbeitungsprozesse ausgelöst. Das kann sehr schmerzhaft sein – und gleichzeitig fruchtbar», sagt Kulturwissenschaftlerin Andrea Züger. Bei ihren Recherchen hätten ihr durchs Band alle Interviewpartner von positiven Erfahrungen berichtet. «Beim autobiografischen Schreiben beschäftigt man sich intensiv mit sich selber. Manchmal ermöglicht es eine neue Sicht, einen klareren Blick auf das eigene Leben und das eigene Selbst. Diese Klarheit wird als gewinnbringend empfunden.»

Isabelle Zenhäusern, die in einem kleinen Dorf im Wallis aufgewachsen ist, hat mehrere Bücher verfasst, in denen sie Etappen ihres Lebens beschreibt. Sie hatte ihr Dorf früh verlassen und lebt heute glücklich verheiratet in der Innerschweiz. Ihre Bücher hat sie mit Hilfe des Projekts Edition Unik gemacht, das unter anderem mit einer App das Schreiben leichter macht. Edition Unik erhielt den Design-Preis Schweiz 2019/20.

«Seit ich so viel über mein Leben schreibe, lebe ich viel bewusster», sagt Isabelle Zenhäusern. Gerade ihr aktuelles Buch, in dem sie beschreibt, wie sie ihre an Hirnschlag und Demenz erkrankte Mutter bis zum Tod begleitet hat, habe ihren Blick auf das eigene Leben verändert. «Das Schreiben hat mich mit allem versöhnt. Ich schreibe weiter. Solange ich die Geschichten im Kopf habe, so lange schreibe ich sie auf.» ■

**«Als Wissenschaftler kann man so auf einen einmaligen Schatz an Erinnerungen zugreifen.»**

Alfred Messerli,  
Sozialanthropologe