

Infobrief Biografiearbeit

Liebe*r Leser*in!

Im Jahr 1989 nahm ich an meiner ersten Schreibwerkstatt (bei Renate Welsh) teil – und habe sofort „Tinte geleck“! der Flow, den die Teilnahme bei mir ausgelöst hat, hielt noch einige Tage an! Danach besuchte ich weitere Schreibwerkstätten, bevor ich mich selber als Leiterin betätigte. Und das tue ich noch heute mit großer Begeisterung. Besonders meine „Stammkund*innen“ legen gleich los, sobald sie den Impuls zum Schreiben bekommen haben. Das kann ein Objekt, ein Wort, ein Lied, ein Bild usw. sein – die Mög-

lichkeiten sind schier unerschöpflich.

Auch bei weniger Geübten funktioniert das, denn der Impuls triggert etwas in ihnen, an das sie womöglich schon lange nicht mehr gedacht haben. Und manchmal entsteht tatsächlich eine echte Kurzgeschichte. Über eher minimalistische Formen des Schreibens soll es jedoch in diesem InfoBrief gehen.

Kathrin Bader

kathrine.bader@aon.at

www.dastreffendewort.at

KLEINE FORMEN DES (biografischen) SCHREIBENS

Einleitung

Es braucht ja nicht gleich eine vollständige Geschichte oder gar ein Roman entstehen! Auch einzelne Zeilen oder einfache, leicht zu praktizierende Gedichtformen können schon viel aussagen – und auslösen, wie ich im Folgenden demonstrieren möchte. (Die Beispiele in den Kästchen stammen von mir selbst.)

Listengedicht

Einkaufslisten, ob auf Zettel geschrieben, ins Handy getippt oder (zwecks Gedächtnistraining) nur im Kopf vorhanden, kennen wahrscheinlich alle. Nicht viel anders funktioniert ein Listengedicht, also eine untereinander geschriebene, einzeilige Aufzählung zu einem bestimmten Thema. Zum Beispiel: „*Was mich freut*“ oder „*Was mir Mut macht*“ oder „*Was mich zum Lachen bringt*“.

Sehr bewährt hat sich auch der Satzanfang: „*Ich erinnere mich gern ...*“ (Leider kenne ich die ursprüngliche Quelle nicht mehr). Hier zählst du mindestens zehn Erinnerungen auf, dabei kannst du den Anfang jedes Mal wiederholen oder du nimmst ihn als Überschrift. Die Erinnerungen sollen möglichst konkret sein. In meiner Poesie- und Bibliothherapie-Ausbildung habe ich folgende Variante kennengelernt: Die Hälfte der Erinnerungen ist fiktional, das heißt, hier können „Wunscherinnerungen“ notiert werden. Also Erinnerungen, die man gern gehabt hätte.

Bei beiden Varianten könnt ihr euch eine Erinnerung herausgreifen und diese näher ausführen.

Akrostichon

Dafür schreibst du die einzelnen Buchstaben eines Begriffs untereinander und ergänzt die Buchstaben möglichst spontan, also ohne lange nachzudenken, oder auch passend zu einem Thema, gut geeignet ist auch der Vorname. Die einzelnen Wörter können auch einen Satz ergeben oder ihr führt im Anschluss ein genanntes Wort näher aus oder baut einige oder alle in einen Text ein.

Eine Variante sind die untereinander geschriebenen Buchstaben des Alphabets, also ein sog. **ABC-Darium**, ein Schreibspiel, das schon in der Antike praktiziert wurde.

Wie wär's etwa mit einem „Alphabet des Augenblicks“?

Beispiel:

Mehr Sonne

Abendrot

Energie

Reiselust

Zeitumstellung

5-Minuten-Methode

Die Methode ist einfach: Man schreiben genau 5 Minuten über irgendein Thema, zum Beispiel über eine Tür oder ein Gefühl. Dann suche man sich die stärkste Stelle/den interessantesten Satz heraus und schreibe wiederum 5 Minuten unter diesem Aspekt. Dieser Schritt wird noch einmal wiederholt. Dabei kann ein zusammenhängender Kurztext entstehen oder auch drei voneinander unabhängige Kürzesttexte (siehe Literaturtipps). Laut Autorin kann auf diese Weise sogar ein Roman entstehen.

Satz-Kette

Diesen lustvollen Schreibimpuls (Dank an „Papa Slam“, Markus Köhle) habe ich zwar schon im Mai-InfoBrief des Vorjahres vorgestellt, ich möchte ihn hier trotzdem nochmals erwähnen, weil er wirklich sehr spielerisch ist, wenn nicht zu lange nachgedacht wird. Also seid spontan! Schreibzeit: maximal 10 Minuten.

Als Ausgangspunkt nehmt ihr irgendeinen Satz. Er kann ruhig ganz kurz sein, denn es kommt immer nur auf das letzte Wort an. Dieses bildet nämlich das erste Wort des nächsten Satzes. Ihr könnt das letzte Wort auch gern ein wenig verändern. Ein überraschender Effekt stellt sich ein, wenn dasselbe Wort in einer anderen Bedeutung verwendet wird oder wenn ein „hehrer Spruch“ ganz belanglos weitergeht:

Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Glänzt eigentlich meine Nase?

Lyrische Miniaturen

Keine Sorge, unter dem Begriff Lyrik sind nicht nur gereimte Verse zu verstehen! Und es genügen bereits wenige Zeilen, zum Beispiel beim sog. **Elfchen**. Es ist wirklich sehr niederschwellig und funktioniert auch bei völlig Schreib-Ungeübten, wie ich schon mehrmals erfahren durfte.

Ein Elfchen besteht aus 11 Silben, auf 5 Zeilen verteilt:

Beispiel:

*Schlafen
und fressen
vor Wohlgefühl schnurren.
Wir sind bloß ihr
Personal.*

1. Zeile: 1 Wort
2. Zeile: 2 Wörter
3. Zeile: 3 Wörter
4. Zeile: 4 Wörter
5. Zeile: 1 Wort

Die erste Zeile kann sich dabei in der fünften wiederholen oder sie transportiert eine Überraschung, einen Clou. Gut eignen sich für diese Gedichtform etwa die Themen Jahreszeit oder Farben.

Poetische Formen, bei denen sich bestimmte Zeilen wiederholen, wodurch ein eigener Rhythmus entsteht, was eine besondere Tiefe erzeugt, sind das Rondell und das Zevenaar (dieses verdanke ich Susanne Hölzl).

Ein **Zevenaar** besteht aus 7 Zeilen, daher heißt es auch „Siebenzeiler“.

1. Zeile: ein Ort/eine Person/Tier ...)
2. Zeile: Handlung oder Nennen eines Ichs
3. Zeile: Frage oder Vergleich
4. Zeile: ein Detail
5. Zeile: noch ein Detail
6. Zeile = wie 1. Zeile
7. Zeile = wie 2. Zeile

Beispiel:

*Ohne meinen Garten
kann ich es mir gar nicht vorstellen.
Er ist wie ein zweites Zuhause.
Dort wachsen Blumen und Gemüse,
nicht in Reih und Glied, sondern durcheinander.
Ohne meinen Garten
kann ich es mir gar nicht vorstellen.*



Ein **Rondell** besteht aus 8 Zeilen und folgt diesem Muster:

1. Zeile: ein Satz oder ein Gedanke
2. Zeile: ein neuer Satz oder Gedanke
3. Zeile: ein neuer Satz oder Gedanke
4. Zeile = wie 1. Zeile
5. Zeile: ein neuer Satz oder Gedanke
6. Zeile: ein neuer Satz oder Gedanke
7. Zeile = wie 1. Zeile
8. Zeile = wie 2. Zeile

Bei diesen beiden Gedichtformen ist die Zeilenlänge völlig frei wählbar, was viel Entfaltungsmöglichkeit bietet.

Etwas anspruchsvoller ist die sehr alte japanische Gedichtform des **Haiku**. Anspruchsvoll deshalb, weil hier nicht die Wörter, sondern die Silben gezählt werden, was für die meisten ungewohnt ist. Doch zum Glück können wir ja Finger zu Hilfe nehmen.

Die 17 Silben sind auf 3 Zeilen – die sich nicht reimen – nach diesem Schema verteilt: 5- 7 - 5.

Ein Haiku gibt eine Momentaufnahme verdichtet wieder, klassischerweise ist es ein Naturein-

druck, wobei Naturerscheinungen nicht personalisiert werden sollten.

Eine Spielart des Haiku ist das schelmische **Senryu**

(Ein Danke an Semier Insayif, der es in einem Schreibworkshop vorstellte).

Beispiel:

*Immer früher hell,
Die Vögel stören meinen Schlaf,
Noch einmal umdrehen!*

Klapphornvers

Ursprünglich als Jux gedacht, löste dieser Vierzeiler vor bald 150 Jahren einen regelrechten Hype aus. Es handelt sich dabei um ein Nonsens-Gedicht nach dem Reimschema a-a-b-b. Seinen merkwürdigen erhielt es von seinem Prototyp, den ich hier wiedergebe:

*„Zwei Knaben gingen durch das Korn,
der andere blies das Klapperhorn,
er konnt' es zwar nicht ordentlich blasen,
doch blies er's wenigstens einigermassen.“*

(Aus: Thomas Wieke: Kreative Gedichte schreiben. Eine praktische Reim- und Versschule. 2001)

Eigene Varianten brauchen natürlich nicht mit „Zwei Knaben“ zu beginne und auch kein „Klapperhorn“ enthalten, nach diesem Rhythmus sollten sie möglichst doch folgen.

Zwei-Zeiler

Letzten Sommer hat uns eine Schreibwerkstatt-Teilnehmerin auf ein Büchlein aufmerksam gemacht (siehe Literaturtipps), das schnell meine Neugier erregte. Es geht darin um zweizeilige positive Sprüche, die ähnlich wirken wie Mantras oder Affirmationen. Sie klingen total simpel, entfalten jedoch eine unglaubliche Kraft, sobald sie durch häufige Wiederholung „internalisiert“ sind. Und man kann sie für verschiedenste Probleme kreieren, zum Beispiel bei Selbstzweifeln.

*Eines weiß ich ganz genau:
Auf meine Stärke ich vertrau'!*

Literaturtipps



Grünwald, Alexandra: Ich fasse neuen Lebensmut und alles was ich tu ist gut. Wie du mit kleinen Reimen dein Leben veränderst. Edition a, 2021

Ursprünglich Schulmedizinerin, stellt die Autorin bald fest, dass körperliche Symptome häufig seelische Ursachen haben. Nach einer alternativmedizinischen Ausbildung erzielt sie mit diesen kleinen Reimen große Wirkung bei ihren Patient*innen. Ein faszinierender Ansatz! Ein zweiter Band soll im April 25 erscheinen. (Leider nur über Amazon beziehbar, doch womöglich in Bibliotheken entlehnbar.)



	<p>Allen, Roberta: Short Short-Storys schreiben – Kürzestgeschichten schreiben: Mit der Fünf-Minuten-Methode Kurzgeschichten schreiben und Romane entwickeln. Autorenhaus-Verlag, 2018</p> <p>Als renommierte Kurzgeschichten-Erzählerin schwört die Autorin auf diese knappe Textform. Nachdem sie einleitend ihre Methode darlegt, geht sie auf grundlegende Zutaten von und Tipps für Erzählungen ein. Sehr inspirierend sind die zahlreichen Schreibimpulse sowohl in Satz- als auch in Bildform. Der letzte Abschnitt enthält Hinweise zum Verfassen von längeren Geschichten.</p>
---	--

Kursabschluss Lehrgang Biografie-Arbeit





Am 28. Februar haben 12 Teilnehmende den Zertifikatslehrgang Biografiearbeit in Kooperation mit dem Bildungswerk Irsee abgeschlossen. Die Praxisprojekte zeigten eine beeindruckende Bandbreite zwischen der Arbeit mit Menschen mit Hirnschädigungen bis zur Arbeit mit Pflegekindern und Lehramtsanwärterinnen. Es gratulieren Petra Dahlemann, Susanne Hölzl und Sabine Sautter!

Veranstaltungsempfehlungen

<p>29.04.2025 19.00 – 21.00 h</p>	<p>Methodenschnäppchen: Biografiearbeit trifft Logotherapie – Gemeinsamkeiten und sich Ergänzendes Referentin: Erika Ramsauer Veranstaltungsort: Online via Zoom Information, Anmeldung: www.eaew.de</p>
<p>24.6.; 30.9.; 25.11.; 30.12.25</p>	<p>Weitere Methodenschnäppchen unter www.eaew.de</p>
<p>12.-14.05.2025</p>	<p>GesundheitsWeg. Gesundheit und Lebensfreude durch Biografiearbeit. Veranstaltungsort: LVHS Niederalteich Referentinnen: Andrea Parzefall & Agnes Stimmelmayer Information & Anmeldung: info@keb-freyung.de</p>
<p>28.-30-07.2025</p>	<p>Was mir gut tut: Resilienz entwickeln und stärken. Veranstaltungsort: AndersOrt Haus der Frauen, 8222 St. Johann bei Herberstein, HNr. 7 Referentinnen: Erika Ramsauer & Tina Bader Information & Anmeldung: kontakt@hausderfrauen.at</p>
<p>18. – 24.10.25</p>	<p>Biografisches Schreiben & Yoga auf Spiekeroog Veranstaltungsort: Haus Klasing, Nordseeinsel Spiekeroog Referentinnen: Dr. Mareile Seeber-Tegethoff & Kristin Bergmann Information & Anmeldung: www.worte-und-leben.de/Veranstaltungen</p>

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf: www.lebensmutig.de

	<p>Infobrief März 2025 Auflage: 1600 Redaktion Kathrine (Tina) Bader kathrine.bader@lebensmutig.de Herausgeberin LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter: infobrief@lebensmutig.de</p>	
---	---	---