

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn wir uns an unsere Kleidung aus den letzten Jahrzehnten erinnern, ist es, als ob wir mit einer Zeitmaschine zu unserem früheren Ich reisen. Wir sehen Hemden, Röcke, Hosen, Kleider, die wir zu bestimmten Anlässen oder in manchen Phasen unseres Lebens gerne getragen oder gar geliebt haben. Andere Teile mochten wir aus bestimmten Gründen nicht. Anregungen aus dem biografischen und kreativen Schreiben lassen uns in spannende Geschichten unseres Lebens eintauchen und

bringen Erinnerungen zutage, die uns selbst überraschen. In diesem Infobrief erhalten Sie Einblick in eine Schreibwerkstatt mit dem Titel Leibchen, Minirock, Trenchcoat & Co..


Es könnte sein, dass Sie nach der Lektüre Ihren Kleiderschrank befragen möchten, was er Ihnen zu erzählen hat ...




info@schreibraum-kiel.de

www.schreibraum-kiel.de

Biografisches Schreiben: Was mir meine Kleidung erzählt


 Erste Erinnerungen fließen beim freien Schreiben zu dem Satzanfang: „Meine Kleidung war ...“. Es entstehen kurze Texte oder Wortsammlungen, die im nächsten Schritt zu elf Wörtern (Elfchen) verdichtet werden. Diese werden im Plenum vorgelesen.

Latzhose
Wanderhose Sporthose
Karottenhose keine Reithose
Schlabberhose dann ein feiner
Rock
(Elfchen)

 Danach regt ein ABCdarium mit dem Titel „Meine Kleidung, Schuhe, Accessoires früher und heute“ die Teilnehmerinnen an, unvergessene Kleidungsstücke, Kopfbedeckungen etc. für sich neben den entsprechenden Buchstaben aufzulisten, zum Beispiel:

- P** für Parker, Pumps, Paillettenshirt, Poncho, Polohemd
- B** für Babydoll, Badekappe, Brautkleid, Bermuda
- M** für Minirock, Muff, Maßanzug
- H** für Hochzeitskleid, Hosenträger

Im nachfolgenden Austausch stellt sich heraus, dass alle in ihrem Rückblick das Braut- oder Hochzeitskleid aufgeschrieben haben Und alle finden es spannend, das Thema in einem Text zu vertiefen.

 Dazu ist es hilfreich, vor der nächsten Schreibeinheit ein Cluster anzufertigen. Jede Teilnehmerin schreibt auf ein DIN A4-Blatt das Kernwort „Brautkleid“ und lässt für einige Minuten die Gedanken zu diesem Thema kreisen. Alle Assoziationen werden um das Kernwort notiert, zusammenhängende Gedankengänge werden mit Linien verbunden. Das Cluster eignet

sich, um tiefer liegende Erinnerungen für sich zurückzuholen, diese auf dem Papier sichtbar zu machen und um Stichwörter für den neu entstehenden Text zu erhalten.

- ✎ Nach der Anfertigung des Clusters schreibt die Gruppe für circa sieben Minuten einen freien Text, beginnend mit „Mein Brautkleid ...“

Schreibzeiten von gut sieben Minuten haben sich in bewährt, weil der erste Schreib- und Gedankenfluss ungefähr so lange anhält.

In der Vorleserunde danach erhält jede Teilnehmerin ein kurzes, wohlwollendes Feedback zu ihrem Text aus der Gruppe. Die Vielfalt der entstandenen Geschichten ist wie immer spannend und inspirierend. Wie war es für die Schreiberin, deren Mutter darauf bestand, das Brautkleid selbst zu nähen? Warum war ein anderes Kleid grün? Die Geschichten sind so verschieden wie die Schreiberinnen.

- ✎ Der nächste Schreib Anlass ermuntert zu einem Perspektivwechsel. Hier kommen der Kleiderschrank oder ein Kleidungsstück zu Wort. Es gibt verschiedene Herangehensweisen:

- Ein altgedientes Lieblingsstück erzählt frei heraus, was es mit der Trägerin erlebt hat, wie es sich inzwischen fühlt und stellt eventuell auch Forderungen („Ich, deine alte Fleecejacke, wollte dir schon längst mal sagen, dass ...“).
- Zwei Kleidungsstücke führen einen Dialog, tauschen sich aus und plaudern über die Besitzerin (z.B. das Sommerkleid und das Nachthemd).
- Der ganze Schrank berichtet in einem Brief an die Besitzerin von seinem Zustand, seinem Inhalt, seinen Befindlichkeiten
(Liebe Anna, Dein Kleiderschrank).



Mit der Briefform, der persönlichen Anrede oder dem Dialog lässt sich die Perspektive umdrehen. Diesmal sprechen die Pullover und Hosen usw. den Menschen an oder reden über ihn. Auf diese Art und Weise erhält die Trägerin der Sachen mal einen anderen Blick auf sich selbst.

In der neuen Vorleserunde freut sich eine Schreiberin über den Brief ihres eigentlich knielangen Rockes, der ihren Erfindungsgeist, ihre Unabhängigkeit und Raffinesse lobt. Den zu langen Rock hat sie stets außerhalb der Sichtweite ihrer Mutter mehrfach am Bund umgeschlagen, um ihn zu „kürzen“. So kam sie zu dem ersehnten Minirock, den sie eigentlich nicht tragen durfte.

Der Fokus auf aktuellere Fundstücke im derzeitigen Kleiderschrank ermuntert einige Teilnehmerinnen zum Vergleich ihrer Ansichten über frühere und heutige Bekleidung. Veränderungen zu früheren Modestilen oder Bekleidungsarten werden sichtbar.


- ✎ Um noch einmal mit dem früheren Ich in Kontakt zu treten, bietet sich ein weiterer Schreibimpuls an, in dem jede Schreiberin einen Brief an sich selbst im Teenageralter verfasst

und dabei den Blick auf die damalige Aufmachung hat. Interessant ist jetzt die Anrede in der zweiten Person, obwohl der Brief an sich selbst adressiert ist.

- Liebe Lena, du warst ein schüchterner und zugleich aufmüppiger Teenager. Mit deinem Kleidungsstil hast du ...




Mit dieser Methode entstehen oftmals sehr intensive Texte, die recht emotional sein können. Wie in den vorigen Vorleserunden wird niemand zum Vorlesen gezwungen.

Jede aus der Schreibgruppe ist mit dem letzten Schreibimpuls intensiv in die eigene Vergangenheit eingetaucht.

 Zum Abschluss des Schreibtages sollen alle wieder im Hier und Jetzt ankommen. Eine letzte Aufgabe aus dem kreativen Schreiben rundet die Schreibwerkstatt ab. Sechs Schreiberinnen basteln gleichzeitig sechs Geschichten zusammen. Jede Teilnehmerin notiert anfangs auf ihrem DIN A4 Blatt den Satz „Diese knallgelbe Hose ...“ und führt ihn in der nächsten Zeile fort. Die Blätter werden gleichzeitig nach rechts zur Sitznachbarin weitergegeben, die nur den letzten Satz liest soll und mit ihrem Beitrag den Text in einer folgenden Zeile weiterführt. Dieser Vorgang wiederholt sich so viele Male, bis das eigene Blatt wieder bei einem selbst angekommen ist. Es wird geschaut, ob vielleicht noch ein Satzsatz fehlt und die Vorleserunde schließt sich an. Die spontan entstandenen Geschichten sind mal lustig, traurig oder absurd, oder mal weniger plausibel, was aufgrund der Kürze der Zeit passieren kann. Doch das nimmt niemand übel. Die Freude und der Spaß an sechs tollen Geschichten stehen im Vordergrund.

Nach den ganz verschiedenen, mal ernsten, mal lustigen, aber immer berührenden Texten des heutigen Tages endet die Schreibwerkstatt nun leicht und fluffig.

Literaturtipps

	<p>Text-Atelier Leipzig. Die Zeit fällt aus dem Kleiderschrank (2022). Anthologie von elf Autor*innen zum Thema Kleidung</p>
	<p>Heidenreich, Elke. Männer in Kamelhaarmänteln (2020). Kurze Geschichten und Erinnerungen über Kleidung und Menschen</p>
	<p>Ortheil, Hanns-Josef. Schreiben über mich selbst (2014). Anregungen zum biografischen Schreiben</p>

Zitate & Aphorismen

Schmiegsam, biegsam, mild und mollig – ist der Strumpf, denn er ist wollig. (Wilhelm Busch)

Der Pullover ist ein Kleidungsstück, das ein Kind zu tragen hat, wenn Mutter friert. (unbekannt)

Die Menschen verkommen, wenn sie kein Feierkleid anziehen. (Thomas Carlyle)

Das alte Kleid trägst du, das neue trägt dich. (unbekannt)

Veranstaltungsempfehlungen

20.02.2026	Das Leben sichtbar machen Ateliertage im Dreimühlenhäuschen
28.03.2026	ReferentIn: Susanne Hölzl Veranstaltungsort: A-5114 Göming, Dreimühlen 6
15.05.2026	Info & Anmeldung: www.zuendhoelzl.at susanne.hoelzl@zuendhoelzl.at
28.02.2026	Entdecke deine Frühlings-Geschichte(n)! ReferentIn: Carola Dowidat Veranstaltungsort: Evang. Gemeindehaus Murnau am Staffelsee Info & Anmeldung: www.ebw-weilheim.de/persoenlichkeit-orientierung Mail: eeb.oberland@elkb.de Tel. 0881-929180
13.-15.03.2026	Übergänge gestalten – Biografiearbeit mit dem Fundbuch© ReferentIn: Sigrid Kaindl-Pohl Veranstaltungsort: Katholische Landvolkshochschule Petersberg Info & Anmeldung: www.der-petersberg.de klvhs@der-petersberg.de
17.03.2026 19.00 – 21.00 Uhr	„Mir fehlen die Worte...“ - Schwieriges mit Kindern thematisieren Online Methodenschnäppchen der EBW Referentin: Birgit Lattschar Info & Anmeldung: Tel. 0711/22 93 63 – 460 Birgit.Herre@elk-wue.de

LebensMutige Seminare

Diese und viele weitere Veranstaltungen sehen Sie mit einem Klick auf

www.lebensmutig.de/angebot/veranstaltungen!

Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#).

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Februar 2026 | Auflage: 1820

Redaktion | [Susanne Westphal-Gerke@lebensmutig.de](mailto:Susanne.Westphal-Gerke@lebensmutig.de)

Herausgeber | LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de