



## Biografie schreiben

«Alles Geschriebene ist ein Heimkehrversuch.» Adolf Muschg

Erzählen Sie Geschichten und nicht ein Strom aneinander gereihter Geschehnisse. Diese Geschichten können Metaphern für die Lebenssituation sein.

Fragen Sie sich: Was hat mich zu dem gemacht, der ich heute bin?

Erinnern Sie sich nicht nur an Ihre individuelle Geschichte, sondern setzen Sie sie in den Kontext der Zeitgeschichte. Denn solche Ereignisse beeinflussen die Lebensgestaltung auch.

### Vier Arten einer Biografie

- **Autobiografie:** Ein Autor berichtet chronologisch von seinen Lebensereignissen, von der Geburt bis zum aktuellen Zeitpunkt. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung des eigenen Ichs.
- **Lebenserinnerung:** Sie fokussiert auch das eigene Ich, aber nur bestimmte Lebensabschnitte, nicht den ganzen Lebensweg.
- **Memoiren:** Bei diesem Erzählen von Erinnerungen werden die äusseren Umstände und Ereignisse betrachtet und durch einen lockeren Erzählstil und Anekdoten geprägt.
- **Autobiografischer Roman:** Hier werden Realität und Fiktion gemischt. Der Leser weiss nicht, welche Aspekte auf wahren Begebenheiten beruhen.

### Raster für das Schreiben einer Biografie

1. **Kindheit:** Elternhaus, Geschwister
2. **Schulzeit:** Pubertät, Start ins Berufsleben
3. **Jugend:** Berufsausbildung/Mittelschule, Berufs- oder Studienwahl, erste Ablösung vom Elternhaus, Peergroup, erste Liebe – bis etwa 20 Jahre
4. **Junges Erwachsenenalter:** Führerschein, verliebt/verheiratet/schwanger, erste grössere Auslandsreise ohne Eltern, erste berufliche Positionierung
5. **Zeit der Familiengründung:** Familiengründung
6. **Familienphase:** Kindererziehung, Hausbau, Familienferien
7. **Lebensmitte:** Berufliche Karriere, Partnerschaft neu gestalten, Kinder flügge, Eltern pflegebedürftig, nochmals durchstarten
8. **Übergang ins Pensionsalter:** Selbstdefinition nicht mehr durch die Arbeit, neue Werte, Gesundheitliche Aspekte, Enkelkinder, Verlust der Eltern
9. **Alter:** Verlust des Partners, Umzug in kleinere Wohnung, Annehmen von Hilfe
10. **Hochaltrigkeit:** Umzug Altersheim, Gelassenheit, Altersweisheit