



Biografie-Werkstatt  
St. Gallen

---

# Wie anfangen?



# 5 Vorschläge für den Start deiner Autobiografie

1

---

Monika Hasler  
[www.Schreibentutgut.com](http://www.Schreibentutgut.com)



## 1 Beginne mit deiner Geburt

Du bist ein sachlicher Mensch und eine logische Ordnung ist dir wichtig. Du möchtest in deiner Autobiografie vor allem die Fakten präsentieren, die markanten Eckpunkte deines Lebens darstellen. Da drängt es sich auf, mit deiner Geburt zu beginnen und von da weg fortzufahren, wie es sich ergeben hat.



Erzählen kannst du über das Ereignis deiner Geburt ohnehin nicht aus eigener Anschauung, obwohl du natürlich dabei gewesen bist. Aber vielleicht gibt es Anekdoten über deine Geburt, Geschichten, die dir deine Eltern oder Grosseltern erzählt haben. Vielleicht waren die Umstände ungewöhnlich und müssen unbedingt erwähnt werden. Damit reicherst du die nüchternen Fakten an.

2



Eine Fortsetzung könnte sich ergeben, indem du die familiäre Situation schilderst, in die du hineingeboren wurdest. Und da du ja zurückschaust, während du schreibst, kannst du gerne auch bereits einen Kommentar geben, wie sich diese besondere Situation auf dich und dein Leben ausgewirkt hat, und wie sie dich geprägt hat.



## 2 Beginne mit deinen Eltern

Jedes Kind hat zwei biologische Eltern, doch nicht jeder kennt sie. Trotzdem möchte man/frau über sie ein Minimum an Information haben, denn jeder will wissen, woher er oder sie kommt.



Erzähle, was du weisst über sie, wer sie waren vor deiner Geburt, wie sie sich gefunden haben, sofern du es weisst, und wie du zu diesen Informationen gekommen bist.

3

Wenn du Glück hast, wachst du bei deinen Eltern auf und du hast Zeit genug, sie sehr gut kennen zu lernen, manchmal besser als ihnen lieb ist. Sie sind bis an dein Lebensende die wichtigsten zwei Menschen in deinem Leben, und prägen dich in einem Mass wie niemand sonst.



Darum ist es verständlich, die Geschichte deines Lebens mit ihnen zu beginnen. Dabei liegt es nahe, auch die Grosseltern einzubeziehen. Wieviel du von ihnen weisst und erzählen möchtest, hängt davon ab, welche Rolle sie in deiner Kindheit gespielt haben.



## 3 Beginne mit deinem Berufsentscheid

Eine Dame, die ich beim Schreiben begleitet habe, beginnt ihre Lebensgeschichte mit dem Satz: Mein Leben begann, als ich 18 war.

Damit drückt sie aus, dass die Kindheit fremdbestimmt war, und dass erst die eigene Entscheidung für ihren ganz persönlichen Berufsweg ihr das Gefühl gab, ihr Leben selbst in der Hand zu haben und selber dafür verantwortlich zu sein.

Für viele Menschen ist der Berufsentscheid ein Entscheid für die Art Leben, das der oder die Betreffende leben möchte, weil es seinem Talent, seiner Bestimmung oder Neigung entspricht, die man erkannt hat. Der Beruf ist für jeden prägend, aber besonders für jemand, der sich nie an einen Partner bindet und keine Familie gründet. Wenn das Gegengewicht der Familie fehlt, dann ist es selbstverständlich, dass der berufliche Weg im Zentrum einer Lebensgeschichte steht.

4



Beschreibe, wie du zu deinem Entscheid gekommen bist, welche Überlegungen dich dazu gebracht haben, wie dein Entscheid von der Familie aufgenommen worden ist, wie du dich evt. gegen Widerstand durchgesetzt hast, und was dich unterstützt hat, deinen Weg zu gehen.



## 4 Beginne mit dem einschneidenden Ereignis, das dein Leben veränderte

Einschneidende Ereignisse, die für ein Leben prägende Veränderungen nach sich ziehen, erlebt fast jeder. Beispiele für solche Ereignisse sind

- Der Tod eines Angehörigen
- Ein Umzug
- Auswanderung der Familie
- Eine schwere Krankheit
- Scheidung der Eltern oder eigene Scheidung
- Gewalt
- Krieg und Flucht
- Ein Unfall
- Ein beeindruckender Traum
- Etc.

5

Bist du von einem einschneidenden Ereignis betroffen, so kann das ein prägnanter Anfang deiner Erzählung sein und den Ton der ganzen Biografie setzen. Alles, was nach diesem Ereignis kommt, ist eben das Leben danach und die Lebensgeschichte, die du erzählst.



Du kannst natürlich immer noch im Laufe deiner Schilderungen zurückblenden und erzählen, was war vor dem grossen Ereignis. Aber wenn dieses eine Ereignis alles verändert hat und du damit beginnst, dann erzählst du in deiner Biografie das Leben danach.



## 5 Beginne mit dem Hier & Jetzt

Das ist von allen Anfängen der spontanste, intuitivste und emotionalste. Du reagierst auf etwas in der Gegenwart, das dich berührt oder getroffen hat:

ein Gespräch, eine Begegnung, ein Musikstück, ein Mensch, der an dir vorbeigegangen ist, ein Gegenstand in einem Schaufenster, ein Duft, ein Ort, ein Familienfest... was weiss ich. Es kann irgendetwas sein, das für jemand anders keine besondere Bedeutung hat. Aber dich hat es jetzt getroffen, es hat in dir etwas ausgelöst, **eine Emotion breitet sich aus.**

Du spürst vielleicht, dass deine emotionale Reaktion tiefer geht und auf etwas aus deiner Vergangenheit zurückgehen könnte. Du ahnst vielleicht auch bereits, an welches Erlebnis dieser gegenwärtige Moment dich erinnert. Vielleicht ist es etwas, das Raum braucht, etwas, das noch einmal angesehen werden möchte. Du spürst vielleicht bereits, dass es ist kein Zufall ist, dass du an dieses vergangene Ereignis erinnert wirst, oder du hast noch gar keine Idee, wohin dich das geweckte Gefühl führt – aber die Chance ist gross, dass dir in diesem Moment **etwas zugefallen ist, weil es fällig ist.**



- Nimm ein Blatt Papier und schreibe einfach darauf los, ohne Plan, lass dich führen, wohin dich die Gedanken und Worte führen wollen.
- Wenn das Schreiben stockt, dann leg den Stift zur Seite.
- Nimm einen Farb- oder Leuchtstift, beginn deinen Text zu lesen und markiere einzelne Wörter, die für dich persönlich Gewicht haben. Dann lass diese Auswahl auf dich wirken
- und schreibe daraus vielleicht am Schluss noch eine Zusammenfassung des Textes in einem Satz, der die Botschaft auf den Punkt bringt.



Möglicherweise hast du jetzt eine ganze Epoche deines Lebens wieder vor Augen und tauchst ein in den damaligen Groove. Gibt es da Dinge, die nicht gesagt wurden, die nicht geklärt sind, die du nicht verdaut hast, die du endlich gerne erzählen würdest? Könnte daraus ein längeres Kapitel entstehen?

Vielleicht hast du mit deinen spontanen Notizen in ein Nest voller Erinnerungen gestochen. Oder hast du einen schlafenden Hund geweckt. Oder dein Stift hat eine Leiche im Keller berührt...

Du wirst es wissen und darfst entscheiden, ob jetzt der Moment gekommen ist, wo du dir die Zeit nehmen willst/musst, alte Dinge endlich noch einmal aus der Nähe anzusehen – mit Papier und Stift.

---

## Bemerkung zum Schluss

Welche von den vorgeschlagenen Starts du auswählst, hat sehr damit zu tun, WARUM du dich überhaupt zum Schreiben gedrängt fühlst. Geht es dir z.B. darum, ein schwer verdauliches Erlebnis schriftlich aufzuarbeiten, dann ist es für dich der Anfang Nummer 4. Aber die Gründe zum Schreiben, das ist ein Thema für sich...  
Melde dich bei mir, wenn du Fragen hast.

---

Möchtest du deinen Start ins Erzählen gemeinsam mit anderen Schreibenden erleben, dann melde dich an für einen unserer 3-Tages-Workshops in St. Gallen.

Lade dir die Infos samt Anmeldeformular runter von dieser Seite:

[www.Schreibentutgut.com/aktuell](http://www.Schreibentutgut.com/aktuell)

Ich freue mich, dich in meinem Workshop kennen zu lernen!

Bis dann,

Mona Hasler,  
deine Biografiebegleiterin

---