

# „Erinnerungen helfen dabei, sich zu orientieren“

Michaela Frölich hat einen Ratgeber dazu verfasst, wie man die Familiengeschichte aufschreiben kann

Die alte Generation stirbt, eine neue kommt: Das ist der ganz normale Ablauf. Doch wenn die Kinder den Nachlass der Eltern sichten, tauchen oft viele Fragen auf. Und manchen wird erst dann bewusst, dass sie gern mehr gewusst hätten über das Leben ihrer Vorfahren. Immer mehr Menschen wollen deshalb ihre Familiengeschichte aufschreiben. Aber nicht jeder ist zum Autor geboren. In „Familiengeschichte schreiben für Dummies“ hat Michaela Frölich deshalb eine ausführliche, praktische Anleitung verfasst, wie man seine Lebenserinnerungen zu Papier bringt.

**AZ: Frau Frölich, warum sind Erinnerungen wertvoll?**

MICHAELA FRÖLICH: Erinnerungen helfen, sich im Leben zu orientieren. Sie vermitteln uns, woher wir kommen, wer wir sind, was uns ausmacht und was wichtig in unserem Leben war und ist. Ohne Erinnerungen wären wir hilflos, wir wüssten nicht, wie wir etwas entscheiden können, wie auf etwas zu reagieren ist oder wie mit Einflüssen und Anfragen umzugehen ist. Je mehr Erinnerungen, bewusst als auch unbewusst, unseren Alltag begleiten, desto leichter können wir uns Gegebenheiten anpassen und weiterentwickeln.

**In Ihrem Buch zeigen Sie Möglichkeiten, die eigene Geschichte aufzuschreiben. Nun ist aber nicht jeder zum Schriftsteller geboren. Kann man Schreiben lernen?**

Sicher kann nicht jeder so gut schreiben, dass es ein Bestseller wird. Aber das muss man ja auch nicht. Die eigene Autobiografie oder Familiengeschichte zu schreiben, geschieht meist für einen engeren, privaten Leserkreis. Dabei ist es wichtig, die Erinnerungen festzuhalten und sie so aufzuschreiben, dass es spannend zu lesen ist. Dazu gehört, etwas zu erfahren, wie sich das Leben in früheren Zeiten gestaltete, wer die Vorfahren waren, wie sich ein Mensch entwickelt hat – und dies alles aus einer persönlichen Sicht geschildert. Das Know-how, wie man schreiben kann, dass es interessant zu lesen ist, das kann man lernen. Ebenso kann man lernen, Erinnerungen zu aktivieren, den Lebensstoff gut zu strukturieren, zu entscheiden, was hinein gehört und was vielleicht nicht. Von daher: Ja, definitiv, autobiografisches Schreiben kann man lernen.

**Ihr Buch ist bestens gegliedert, mit zahlreichen Zwischenüberschriften und verschiedenen grafischen Elementen versehen. Es hat sogar ein doppeltes Inhaltsverzeichnis – einmal im Kurzüberblick, das zweite Mal in ausführlicher Version. Ist es wichtig, sich eine Struktur zu überlegen?**

Ja es hilft, sich eine Skizze anzufertigen, einmal chronologisch und dann auch thematisch. Chronologisch kann man eine Zeitleiste anlegen und die wichtigsten Ereignisse von der Geburt bis zur Gegenwart auflisten. Thematisch gibt es verschiedene Möglichkeiten die Erinnerungen zu bündeln, zum Beispiel Ereignisse in Familie und Beruf, aber auch Interes-



Was hier schmunzeln lässt, hat einen ernsten Kern: Der nachfolgenden Generation kann es helfen zu wissen, dass auch die Älteren nicht immer alles richtig gemacht haben im Leben.

Grafik aus: „Familiengeschichte schreiben für Dummies“, Wiley-Verlag

sen, wechselnde Wohnorte oder Betätigungsfelder können Oberkapitel werden. Je klarer der Verfasser seine Erinnerungen strukturieren kann, desto leichter wird es ihm fallen, sich auf das Wesentliche beim Schreiben zu konzentrieren.

**Und wenn einem partout keine Gliederung einfällt?**

Dann könnten Sie auch erst einmal losschreiben, die allerersten Erinnerungen notieren, die Ihnen einfallen, wenn Sie in Ihrem Leben zurückblicken. Dem angehenden biografischen Autor hilft zudem, sich darüber klar zu werden, warum und für wen er seine Geschichten aufschreiben möchte. Manchmal entwickelt sich dann eine Struktur, wenn die ersten Erzählungen aufs Blatt Papier geflossen oder in den Computer eingetippt worden sind.

## AZ-INTERVIEW mit Michaela Frölich



Die Autorin, Journalistin und Dozentin unterstützt als Coach Schreibende beim Verfassen ihrer Familien- und Lebensgeschichten.

Foto: Peter Habermehl

**Was man schreibt, muss wahr sein, sagen Sie. Aber Erinnerungen sind oft subjektiv und damit aus der Sicht anderer nicht wahr. Ein aktuelles Beispiel umstrittener Wahrnehmung hat beispielsweise das Interview des britischen Prinzen Harry und seiner Frau Meghan geliefert. Was bedeutet das fürs Familiengeschichte Schreiben?**

Jeder hat seine eigene Sicht auf ein Ereignis. Lassen Sie zehn Familienmitglieder erzählen, wie sie ein Ereignis, zum Beispiel eine Familienfeier in Erin-

nerung haben, werden Sie zehn verschiedene Geschichten hören. Jeder erinnert sich an das, was ihm damals am nächsten oder auch bedeutsam war, was ihn erfreute, vielleicht auch ärgerte. Und das variiert doch sehr. Zudem verändern sich Erinnerungen mit jedem Mal, wenn wir eine Erinnerung aufrufen, das heißt, wir speichern bei vielfachem erinnern, immer die letzte Version der Erinnerung ab. Für den Schreibenden von Familiengeschichten bedeutet es, dass der Autor nur für sich selbst sprechen kann. Je nach Thema, kann es sinnvoll sein, sich mit weiteren Familienangehörigen darüber auszutauschen und sich andere Sichtweisen erzählen zu lassen. Das kann, wenn der Autor dies entsprechend kommentiert, durchaus die Familiengeschichte bereichern.

**Sie betonen eigens, dass es erforderlich ist, Fakten zu benennen wie Namen oder Wohnorte. Warum?**

Namen, Wohnorte und Jahresdaten unterstreichen, dass die Geschichten wahr sind, denn diese lassen sich vom Leser nachprüfen. Darüber hinaus helfen Fakten, sich in der erzählten Geschichten zu orientieren: Wann hat es stattgefunden, wo war es, wer war beteiligt und so weiter.

**Sich an Glücksmomente zu erinnern ist schön. Aber in der Regel gibt es ja auch Schicksalsschläge. Ist es wirklich nötig, alte Wunden aufzureißen für die Biografiearbeit?**

Das Leben besteht aus guten und aus schwierigen Zeiten. Es gibt die Regen- und die Sonnentage. Beides in einer Autobiografie zu schildern, lässt diese glaubhaft werden. Wie viele Verletzungen in der Erinnerung auftauchen und welche davon beschrieben werden, entscheidet jeder Autor für sich. Zu entscheiden, worüber man erzählen möchte oder was man lieber für sich behalten möchte, ist nicht immer ganz einfach und sollte gründlich überlegt werden. Vor allem wenn die beschriebenen Erlebnisse auch andere Menschen betreffen. Ich denke nicht, dass der Schreibende „alte Wun-

den“ aufreißen sollte. Wenn jedoch Erinnerungen an Verletzungen im Leben gewohnte Begleiter sind, kann es helfen, wenn man darüber schreibt. Denn Schreiben hilft, Distanz zum Erlebten herzustellen und Erlebtes zu verarbeiten. Wie viel davon dann in der Autobiografie landet, ist dann wieder eine andere Frage.

**Jeder ist auch immer wieder Zeuge historischer Ereignisse. Welchen Platz sollen sie in der Familiengeschichte bekommen?**

Historische Ereignisse in einer Lebens- oder Familiengeschichte zu beschreiben, vermittelt den Rahmen für die Geschichte. In welcher Zeit, unter welchen Bedingungen fand das Leben statt. Hierbei ist die Frage, welchen Einfluss hatte ein historisches Ereignis für den Schreibenden, die Familie, die Lebenswelt. Je stärker der Einfluss darauf war, desto mehr Platz sollte auch die zeitgeschichtliche Beschreibung im autobiografischen Werk einnehmen.

**Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs Memoirenschreiben?**

Am stärksten ist das Bedürfnis, über das eigene Leben oder das der Familie zu schreiben, wenn die Lebensmitte überschritten ist, wenn das Berufsleben absolviert worden ist, Raum für Besinnung und Rückblick entsteht. Aber es gibt auch jüngere Menschen, mitten im Beruf stehend, die über Erlebtes schreiben möchten, weil sie eine intensive Lebensphase hinter sich gebracht haben, weil sie etwas verarbeiten und loslassen möchten. In meinen Kursen für autobiografisches Schreiben finden sich immer wieder auch ganz junge Erwachsene, zum Beispiel aus anderen Kulturen, die über ihre Herkunft schreiben möchten, um nicht zu vergessen, welche Wurzeln sie haben.

**Interview: Patrizia Burgmayer**

Michaela Frölich: Familiengeschichte schreiben für Dummies, Verlag Wiley, 17 Euro.



## ELTERNLEBEN

### Fachmännische Lösungen

Echt, du weißt nicht, wie man eine Power-Point-Präsentation erstellt?“, hat mich jüngst meine Tochter ungläubig gefragt. Ja, wirklich, ich habe das nie gelernt. Wobei ich aber nicht behaupten könnte, dass mir das schon jemals Schmerzen bereitet hätte. Andere Sachen dagegen schon.

Im nächsten Leben möchte ich gern Elektriker, Klempner, Auto-Mechatroniker und IT-Fachmann werden, denn das sind die Dinge, die ich im täglichen Leben ständig brauche. Insofern frage ich mich schon manchmal, wie zielführend das in der Schule Gelernte eigentlich ist.

Klar, ich find's toll, dass meine Neuntklässlerin daheim die Filmchen, Videos, Podcasts und Präsentationen für ihre Hausaufgaben nur so aus dem Ärmel schüttelt. Gut, das ist übertrieben – aber es läuft, auch wenn unser Computer dabei manchmal so laut beschimpft wird, dass man's durch die ganze Wohnung

hört: „Jetzt mach' doch endlich, du Depp!“

Bis vor Kurzem habe ich solche Äußerungen zum Anlass genommen, ihr einen Vortrag über Wissen und Fertigkeiten und deren praktische Anwendung zu halten. Und über die Sinnlosigkeit der Kommunikation mit unbelebten Dingen. Bis neulich der Küchenabfluss plötzlich nicht mehr bereit war, das schmutzige Spülwasser abfließen zu lassen.

Nachdem weder die üblichen Hausmittel noch ein fieser Rohrreiner halfen, musste ein Installateur her. Er kam, stocherte, schraubte, spülte und stocherte wieder. Um endlich loszuwetter: „Jetzt mach' doch endlich, du Depp!“ Da, o Wunder, lief auf einmal das Wasser ab. Die Rechnung kostete einiges, die triumphierende Miene der Tochter („Siehst du, so macht man das!“) gab's gratis dazu.

Patrizia Burgmayer



## Abgezischt: Wie finde ich einen guten Kinderroller?



Wichtig beim Rollern auf der Straße: ein Helm. Foto: Mascha Brichta/dpa

**Erst kommt das Laufrad, irgendwann der Roller: Aber wie finden Eltern das richtige Modell?**

Gewicht auf ein Bein verlagern, mit dem anderen vom Boden abstoßen – und abziehen. Wer seinem rollerfahrenden Kind schon mal mit hängender Zunge nachgerannt ist, weiß, wie schnell sie unterwegs sein können. Umso wichtiger ist es, ein sicheres und für die jeweilige Altersgruppe geeignetes Modell zu finden. Worauf muss man achten?

Aus medizinischer Sicht spricht viel für einen Roller: „Das Kind trainiert damit eine gute Körperspannung. Die Bein-, Bauch und Rückenmuskulatur wird auf dem Roller verbessert“, sagt Christopher Spering. Er ist Oberarzt an der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Plastische Chirurgie in Göttingen.

Aber trotzdem müssen Kinder vorsichtig sein: Sie sollen beispielsweise nie alleine mit dem Roller unterwegs sein, weil es für sie schwierig ist, andere Verkehrsteilnehmer einzuschätzen. Außerdem sollten Kinder für Ellenbogen und Knie Schützer anziehen, rät Spering. Aber das reicht nicht. „Wenn Kinder älter sind, sind sie schneller und auch im Straßenverkehr präsent. Da sollten sie auf jeden Fall einen Helm tragen.“ Neben dem Schutz des Kindes zählen natürlich auch

die Eigenschaften des Rollers: Bevor es um die perfekte Größe oder den passenden Lenker geht, sollte man sich für die Anzahl der Räder entscheiden. Der Tüv Süd unterscheidet zwischen Zweirädern, die zum Teil auch für sportliche Aktivitäten genutzt werden können und zwischen Modellen mit drei oder vier Rädern, die mehr Stabilität geben, aber eher für Kleinkinder gedacht sind.

In jedem Fall ist es wichtig, dass die vorderen Rollen mindestens einen Durchmesser von 120 Millimeter haben. Somit sind sie stabiler und kommen besser über Hindernisse, wie beispielsweise holprige Wege. Normalerweise bestehen die kleinen Roller aus Aluminium oder Metall oder aus Kunststoff. Metallroller sind sehr stabil und halten einiges aus, sind aber verhältnismäßig am schwersten und somit eher für etwas ältere und kräftigere Kinder geeignet.

Für die Sicherheit sorgen ganz besonders die Bremsen. Entweder kann die Bremse am Hinterrad mit dem Fuß oder am Lenkrad mit der Hand betätigt werden. Bei Bremsen am Hinterrad ist es vor allem wichtig, nie barfuß zu fahren. Denn die Bremse kann bei hoher Geschwindigkeit heiß werden.

Letzten Endes spielt auch der Preis beim Kauf eine Rolle. Beim Test der „Autobild“ lagen die Roller zwischen 22 und 100 Euro. Testsieger wurde ein Modell für 68 Euro.