Joanne Fedler

your Story

Mit autobiografischem Schreiben dich selbst und das Leben besser verstehen

mvgverlag

Joanne Fedler

Your Story

Mit autobiografischem
Schreiben dich selbst und
das Leben besser verstehen

mvgverlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2020
© 2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Hay House Inc.
unter dem Titel *Your Story*. © 2019 by Joanne Fedler, 2017

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christiane Bernhardt
Redaktion: Iris Rinser
Umschlaggestaltung: Manuela Mamode
Umschlagabbildung: shutterstock.com/Alted Studio, Kite-Kit, Nancy White
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3- 7474-0179-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3- 96121-544-7
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3- 96121-545-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Dieses Buch ist all meinen Studierenden gewidmet, die mir den Weg zeigten;

all jenen, die gerne schreiben wollen, bisher aber nicht den Mut hatten;

all jenen, die schon mal dachten: »Ich habe eine Geschichte, die ich erzählen möchte«;

all jenen, die mutig genug sind, ihre Gefühle in Worte zu fassen.

Es ist dir, liebe Leserin, gewidmet.

Schreibe deine Geschichte.

Man weiß nie, wessen Leben sie verändern könnte.

Wer eine Prüfung überlebt, welcher Art auch immer, muss davon erzählen. Es ist seine Pflicht.
– Elie Wiesel

Deine Geschichte anzuerkennen und dich dafür zu lieben ist das Mutigste, was du je tun wirst.
– Brené Brown

HINWEIS FÜR DIE SCHREIBENDEN **13**

TEIL I GEDANKEN 17

1 Alles ist Recherche 18
2 Die erste Rezension 20
3 Deine Geschichte handelt nie von dir 25
4 Ich weiß, warum du hier bist 27
5 Warum du dich noch nicht getraut hast 29
6 Könnte mir vielleicht irgendjemand sagen, wo ich anfangen soll? 32
7 Hör auf zu grübeln, fang an zu schreiben 35
8 Ich bin aber gar keine »richtige Autorin« 38
9 Lohnt sich die Mühe wirklich? 41
10 Wen wird's schon kümmern? 43
11 Wie werde ich eine Bestsellerautorin? (und andere irreführende Fragen) 44
12 Meine Texte sind nicht clever oder besonders genug 46
13 Woher weiß ich, dass meine Geschichte für andere interessant genug ist? 47
14 Ist es nicht narzisstisch und peinlich, über mich selbst zu schreiben? 48
15 Jemand anderes hat bereits das geschrieben, worüber ich schreiben möchte 50
16 Was, wenn ich nicht fertig werde? 51
17 Ich schreibe schon seit einer Weile, aber jetzt ist es mir zu anstrengend geworden 52

18 Was sollen die anderen nur denken und sagen? 53
19 Soll ich lieber warten, bis meine Eltern tot sind? . . . 55
20 Muss ich Metaphern und den ganzen Kram benutzen? 58
21 Ich habe keine Zeit 61
22 Ich glaube nicht wirklich, dass ich das kann 64
23 Ich habe Angst davor zu scheitern 66
24 Ich habe kein Talent 68
25 Randbemerkung zum Begriff »Talent« – für völlig Untalentierte 69
26 Ich glaube einfach nicht daran, dass ich habe, was man braucht, um eine Autorin zu sein 71
27 Zuerst muss ich noch dieses eine Buch lesen 73
28 Ja, du solltest, und ich sage dir auch, warum 74
29 Schreibe, um dich selbst kennenzulernen 76
30 Schreiben, um das Schweigen zu brechen 78
31 Schreibe, um deine Macht zurückzugewinnen 80
32 Schreiben, um Sinn zu geben 82
33 Schreiben, um zu heilen 83
34 Schreiben, um Zeugnis abzulegen 85
35 Schreiben, um zu erinnern 86
36 Schreiben, um bei sich selbst anzukommen … noch einmal 88
37 Schreiben, um die Wahrheit zu sagen 89
38 Schreiben, um sich mit anderen zu verbinden 90
39 Dein Buch könnte das Leben eines anderen verändern 91
40 Was ist eigentlich eine Geschichte? 95
41 Betrachte dein Leben wie eine Geschichte 97
42 Überlebende 99

TEIL II VERTRAUEN 101
43 Sage Ja 102
44 Nur du kannst an dich glauben 103
45 Hör auf zu warten. 104
46 Verbunden 106
47 Etwas ganz und gar Neues ausprobieren 107
48 Wofür stehst du ein? 109
49 Nimm dich ernst 112
50 Vertraue auf das, was du liebst 116
51 Vertraue deinem Urteil 119
52 Vertraue auf das Gefühl der Dringlichkeit 120
53 Vertraue auf dein Inneres 123
54 Vertraue auf den Prozess der Erschaffung 126
55 Vertraue deiner Geschichte 127
56 Vertraue darauf, dass das Universum deinen klaren Anweisungen folgen wird 131
57 Vertraue den unsichtbaren Kräften 134
58 Nicht so eng 136
59 Erzähle niemandem davon 137
60 Richtlinien für mehr Selbstvertrauen 139

TEIL III SCHREIBIMPULSE 141
61 Als wir Kinder waren 143
62 Nicht mehr naiv 146
63 Eigentlich wollten sie nur unser Bestes 149
64 Haut und Knochen 151
65 Wo es wehtut 155
66 Pssst 158
67 Den Wald betreten 164

68 Die Sippe. 170
69 Woran ich glaube 174

TEIL IV SCHREIBTECHNIKEN 179
70 Das Zielpublikum
(oder: eine Größe passt niemals allen) 181
71 Die Zeitachse 184
72 Die Erzählerin der Erzählung 188
73 Entwicklung 196
74 Wendepunkte 198
75 Die anderen 200
76 Das Thema 204
77 Reduzieren 209
78 Erzählen 210
79 Spannung 214
80 Berühren und berührt werden 216
81 Sag die Wahrheit 219
82 Die Klangfarbe 226
83 Der Übergang 229
84 Noch einmal zum Vertrauen 232
85 Weit gereist 234
86 Lehrer 237
87 10 000 Stunden 239
88 Die Tiefenstruktur 241
89 Zärtlichkeit 246
90 Etwas zum Mitnehmen 249
91 Kopf und Zahl 252

TEIL V UND JETZT? 255
92 Tragische Entwürfe 257
93 Aufräumen, straffen, kürzen, abhaken. 259
94 Das dritte Auge 264
95 Härte dich ab 268
96 Das letzte Wort 273

ANHANG 277
Quellen 279
Aus diesen Werken wurde zitiert 284

DANK 286
Ein paar Dinge über mich 287

HINWEIS FÜR DIE SCHREIBENDEN

Wenn du mir auch nur im Geringsten ähnelst, hast du wahrscheinlich viel zu viele Bücher zum Thema »Schreiben« gelesen. Die meiste Zeit halten sie uns davon ab, das zu tun, was wir eigentlich wollen, nämlich tatsächlich zu schreiben. Zugleich sind wir als angehende Autorinnen aber auch auf Orientierungshilfe angewiesen. Wir wünschen uns jemanden, der bereits vorausgelaufen ist und uns nun zeigen kann, wo es langgeht.

Wie in allen Lebensbereichen gilt es auch hier, ein gutes Maß zu finden zwischen lernen und tun, zwischen recherchieren und uns einen eigenen Weg bahnen.

In den vergangenen zwölf Jahren habe ich an meinen eigenen Büchern gearbeitet und andere im Schreiben unterrichtet. Ich habe mich in beinahe jedem Genre versucht (außer in Kriminalromanen und erotischer Literatur), und dabei wurde mir bewusst, dass wir, ganz unabhängig davon, ob wir nun fiktionale oder nichtfiktionale Texte verfassen, beim Schreiben immer von uns selbst ausgehen – es ist unser Bewusstsein, das uns dazu drängt zu schreiben; unsere gefühlte Geschichte und unser sinnliches Sein in dieser Welt sind unsere Grundlage. Was alle großen Bücher eint, ist eine tiefe Verbindung zum menschlichen Herzen. Sogar wenn wir nicht über *uns selbst* schreiben, gehen wir beim Schreiben doch immer von unseren realen oder imaginierten Erfahrungen aus.

Dieses Buch soll dich dabei unterstützen, Zugang zu diesem schönen, vielschichtigen Selbst zu finden und zu lernen, alles, was du gefühlt, erlebt und gedacht hast, wertzuschätzen.

Viel zu oft beachten wir die Triumphe und Tragödien unseres Lebens nicht, denken, sie seien zu trivial. Wir werten unseren Schmerz ab, machen unsere Liebe klein. Dabei sind genau sie der Ursprung jeder Geschichte, die wir schreiben.

Dieses Buch ist für alle, die autobiografisch schreiben wollen, ganz unabhängig davon, ob der Text veröffentlich wird (auf traditionelle Weise oder im Self-Publishing) oder ob er eine private Erinnerung für die Enkelkinder werden soll. Vielleicht sind deine Worte nur für dich bestimmt, und – vorausgesetzt, du stehst nicht auf Graffiti in öffentlichen Toiletten – deine Geschichte aufzuschreiben ist deine Art, der Welt mitzuteilen: »Ich war hier.«

Es ist aber auch für all diejenigen, die verschiedene Lebensbereiche erkunden und das, was sie erlebt haben, verstehen möchten. Im Prozess des Schreibens und Erinnerns wirst du merken, dass dein Leben voller Geschichten ist. Vielleicht findest du in diesen Geschichten den Keim für einen Liebesroman. Den Anfang eines Krimis. Oder den Hauch einer Idee für einen dystopischen Jugendroman.

Vor allem am Anfang ist es wichtig, an der Hoffnung festzuhalten, dass dein Text von anderen gelesen werden wird. Mit meinem Buch geht es mir darum, dich dabei zu unterstützen, deine Geschichte so zu schreiben, dass andere sie lesen möchten. Nicht, weil ich der Meinung bin, dass ein Buch, das nur von seiner Autorin gelesen wird, notwendigerweise ein trauriges kleines Büchlein ist. Es geht mir nicht darum, das Schicksal deines Buches zu bewerten. Sondern darum, klarzumachen, dass es ein Handwerk ist, für andere zu schreiben. Man braucht dafür Techniken, die ich in diesem Buch mit dir teilen werde. Auch wenn du die einzige Person sein wirst, die dein Buch je liest, möchte ich dir ans Herz legen, dich zu-

nächst als Autorin des Buches zu betrachten und erst an zweiter Stelle als Leserin. Außerdem ist es irrelevant, ob dein Buch von anderen gelesen wird, solange du es schreibst, *als ob* es von anderen gelesen würde. Hältst du dich daran, steigen die Chancen, dass dies tatsächlich geschieht.

Ich selbst habe beim Unterrichten und beim Coaching anderer Schreibender genauso viel über das Schreiben gelernt wie beim Verfassen meiner eigenen Bücher. Dieses Buch schöpft also sowohl aus meiner eigenen Leidenschaft für das Schreiben als auch aus meiner Liebe für alle, die sich nichts sehnlicher wünschen, als damit loszulegen. Ich weiß genau, wie du dich fühlst. Kenne deine Ängste, Sorgen, Zweifel und die innere Unsicherheit. Mit diesem Buch möchte ich dir während aller Schreibphasen sozusagen die Hand halten und dein Inneres stärken – gemeinsam überwinden wir die Gedanken, die dich zurückhalten, gehen durch die tiefe innere Auseinandersetzung, die dir ermöglichen wird, dir selbst und dem Schreibprozess zu vertrauen, und ich werde dir viele Wege zeigen, die dir helfen, in deine Geschichte hineinzufinden. Ich werde auch das »Wie« mit dir teilen – meine über die Jahre entwickelten Techniken, die den Schreibprozess entmystifizieren und auf handhabbare Portionen herunterbrechen. Wenn du bereits ganze Berge von Büchern zum Thema »Schreiben« gelesen oder Schreibkurse belegt hast, fällt dir vielleicht auf, dass sich meine Begrifflichkeiten von denen traditioneller Ansätze unterscheiden. Ich bin mir im Klaren darüber, dass ich, wenn ich die Worte »sich wandeln« oder »gereist« benutze, sie mit meiner ganz eigenen Bedeutung auflade. Beim Lehren ist dies manchmal hilfreich, um hohle Phrasen zu vermeiden und um eine Idee auf etwas andere Weise zu vermitteln. Vertraue mir diesbezüglich. Es geschieht nicht mit dem Vorsatz,

dich zu verwirren. Ganz im Gegenteil, ich möchte, dass sich dir jede Idee auf ganz neue, frische Weise präsentiert.

In den vielen Jahren meiner Tätigkeit als Mentorin wurde mir bewusst, dass mein Job nicht so sehr daraus besteht, das Handwerkszeug des Schreibens zu vermitteln, sondern zu 99 Prozent daraus, einen Raum für meine Schützlinge zu schaffen, in dem sie anfangen, an sich selbst zu glauben. Mit diesem Buch möchte ich dich mit allem, was du über das Schreiben wissen musst, ausrüsten. Doch viel mehr noch hoffe ich, dass es dich voller Neugier zu den Geschichten deines Lebens führt und deine Taschen voll mit Mut füllt, sodass du ohne Angst und mit der Überzeugung schreiben kannst, dass auch deine Stimme zählt. Auch wenn wir uns vielleicht niemals persönlich begegnen, sind wir doch durch dieses Buch, das du jetzt in deinen Händen hältst, miteinander verbunden. Und soweit ich im Geiste bei dir sein kann, während du diese Seiten liest, sei versichert, dass ich diesen geweihten Raum für dich bereithalte und dich segne auf deiner Reise ins Schreiben.

Joanne Fedler

TEIL I
GEDANKEN

Sei vorsichtig damit, wie du die Welt interpretierst. Sie ist dann genau so.

– Erich Heller

1

Alles ist Recherche

Im Sommer des Jahres 2001 schluchzte ich regelmäßig ins Telefon. Genau genommen bestand daraus mein abendliches Ritual gegen 17 Uhr, wenn mein Zweijähriger mit Kartoffelbrei nach mir warf und meine Fünfjährige die Wände unseres Mietshauses mit wasserfesten Buntstiften bemalte. Am anderen Ende der Leitung war die angestrengt besorgte Stimme meiner Mutter oder meines Vaters, die Verbindung zu einer anderen Welt, neun Stunden entfernt von meinem neuen Leben. Sie sagten aufmunternde Dinge wie: »Es wird auch wieder besser« oder: »Nimm jeden Tag, wie er kommt«.

Ich war Neuankömmling mit zwei kleinen Kindern in Australien. Ich hatte ein Leben zurückgelassen, in dem ich fest eingebunden gewesen war in ein Gefüge aus Freundschaften, meiner Familie und der Sicherheit zu wissen, wie die Dinge laufen und was sie bedeuten. Nun quälte ich mich durch jeden Tag, fühlte mich verloren und tief betrübt. Ich machte mir Sorgen über das Geld. Die Kinderbetreuung. Meine körperliche und seelische Gesundheit. Sogar die kleinsten Aufgaben und Alltagsroutinen überwältigten mich. Sich auf unbeschreibliche Weise hilflos und untröstlich zu fühlen, ist eine einsame Angelegenheit. Meine Eltern riefen jeden Abend an, um herauszufinden, ob ich einen weiteren Tag überstanden hatte.

An einem besonders schlimmen Abend, ich hielt den Hörer zwischen Schulter und Nacken eingeklemmt, während ich Spaghetti vom Teppich aufklaubte, erzählte ich die alltäglichen Grausamkeiten, die mir widerfahren waren – ich hatte

einen Strafzettel bekommen oder mir war der Eintritt zu einer kostenlosen Märchenstunde in der Stadtbibliothek verwehrt worden, da ich keine Plätze reserviert hatte –, da sagte mein Vater, ein Mann mit der Seele eines Künstlers: »Schätzchen, mach einen Schritt nach dem anderen. Und tu so, als würdest du Recherche für ein Buch betreiben.«

»Was meinst du damit?«, schluchzte ich.

»Eines Tages wirst du dich zurückerinnern und sehen, dass all das großartiger Stoff für ein Buch ist.«

»Ein Buch?«, lachte ich. »Na klar, das wird sicher ein Bestseller, stimmt's?«

Ich hatte keinen Schimmer davon, wie recht ich damit behalten sollte. Doch in diesem Moment kam etwas in mir zur Ruhe.

Stoff für ein Buch. Irgendwie fühlte sich die Last auf meinen Schultern ein bisschen leichter an. Das hier war nur ein Kapitel in einer Geschichte. Ein wirklich bescheidener Tiefpunkt im Leben einer der Charaktere, inklusive Essensflecken auf dem Teppich und Abschiedsschmerz. Vielleicht war das hier doch noch für etwas gut.

2

Die erste Rezension

Trotz der tröstenden Worte meines Vaters hatte ich keinen Grund zur Annahme, dass sich irgendjemand für die trübseligen Details meines Alltags als junge Mutter interessierte, die mit einem befristeten Visum in Australien lebte. Ich meine: jetzt mal ernsthaft.

Damals gab es vieles, was ich nicht verstand. Noch hatte ich keine Vorstellung davon, dass alle menschliche Erfahrung universell ist. Manchmal fühlte sich meine Einsamkeit wie Sauerstoffmangel an. Ich konnte nicht weiter blicken als auf meine To-do-Liste für die nächsten 24 Stunden, die mich an guten Tagen dazu brachte, die Wäsche zu machen und auf eine schnelle Einkaufstour zu gehen. Mein Leben fühlte sich wie ein einziger Fehler an. Warum hatten wir Südafrika verlassen? Würde ich in Australien jemals Freunde finden? Würde ich je wieder arbeiten? Wer war ich, nun, da ich ein Niemand war?

Doch die Jahre gingen vorüber. Ich stand die schwierigen Zeiten durch. Konnte die traumatischen Erlebnisse einordnen. Sie wurden Teil meiner Geschichte, wanden sich durch das Gewebe meines Seins. Der Sauerstoff kam zurück. Mein Sohn hörte auf, mit Kartoffelbrei um sich zu werfen, und meine Tochter lernte, auf Papier zu malen. Ich fand Freunde. Ich schloss tiefe Freundschaften; solche, die das Herz heilen.

Drei Jahre später unterschrieb ich einen Autorenvertrag bei einem australischen Verlag. Während der nächsten Jahre schrieb und veröffentlichte ich drei Bücher. Eines handelte von der Belastung junger Mütter. Es wurde ein internationaler

Bestseller. In Deutschland verkaufte es sich eine Zeit lang sogar besser als *Harry Potter*.

Sieben Jahre nach unserer Ankunft in Australien begann ich, an einem Buch zu schreiben, das vom Abnehmen handelte; es hieß *Heißhunger*. Ja, ich weiß, ein fesselndes Thema. Alle Geschichten brauchen einen Moment des Ansporns, und meiner begann, als ich zu einer Ernährungsberaterin ging, die mir sagte, sie wolle mich »hungrig« sehen. Als ich das Buch schrieb, wurde mir klar, dass es eine lange Vorgeschichte gab, ganz zu schweigen von der eigentlichen Botschaft: Ich hatte mir die Pfunde seit unserer Einwanderung angefuttert. Also schrieb ich genau darüber. Es war befreiend, all das loszuwerden, was mir und meiner Familie widerfahren war. Ich schrieb auch darüber, wie wir schließlich doch noch Fuß fassten – wie wir australische Staatsbürger wurden, wie Zed und ich heirateten und wie wir uns mit unseren Kindern auf eine spirituelle Pilgerfahrt zum Uluru begaben, einem gewaltigen Sandsteinmonolith, der von der indigenen Bevölkerung Australiens angebetet wird, um die alten Ahnengeister um Erlaubnis zu bitten, sich hier niederlassen zu dürfen. (Wir hatten eine Pauschalreise gebucht und wohnten in einem Hotel, nur dass gleich klar ist, dass sich hier keine epische Reisegeschichte verbirgt.) Beim Schreiben kam ich wieder zu Kräften. Als ich mit dem Buch fertig war, hatte sich mein Schmerz gelegt.

Im Jahr 2010 wurde *Heißhunger* veröffentlicht. Noch nie war ich vor dem Erscheinen eines Buches dermaßen verunsichert gewesen, und es war immerhin mein fünftes. Ich war nicht sicher, ob ich eine maßlos narzisstische Nabelschau produziert hatte, die ohnehin nur meine Mutter lesen würde, oder ob da ein universelles Thema anklang, die Geschichte einer Entwurzelung und wie man mit Veränderungen seinen Frie-

den schließen kann. Würde man mich dafür auslachen? Mich in den sozialen Medien schlechtmachen? Würde irgendjemand etwas für sich aus der Geschichte ziehen können? Oder musste man sich erst mit Kartoffelbrei bewerfen lassen, um das Geschriebene nachvollziehen zu können?

Auf Rezensionen zu warten zehrte an meinen Nerven.

Und dann erschien die erste im *Australian Bookseller and Publisher*.

Sie begann mit dem Satz: »Dieses Buch sollte in den Kanon aufgenommen werden.« Sie beinhaltete Formulierungen wie »ein autobiografisches Goldstück voller spiritueller Weisheit und Gesundheit«. Mein Lieblingssatz lautete: »Wie *Eat, Pray, Love*, nur weniger egozentrisch.«

Beim Lesen kamen mir die Tränen. Jemand hatte den Schmerz meines lächerlichen kleinen Lebens mit all seinen Katastrophen nachfühlen können. So kam ich endgültig in meiner neuen Heimat an; es war genau das, was ich gebraucht hatte.

Seit *Heißhunger* veröffentlicht wurde, habe ich buchstäblich Hunderte E-Mails wie die folgenden erhalten:

> Danke, dass du deine Geschichte aufgeschrieben hast. In vielem konnte ich mich und die letzten vier Jahre meines Lebens wiedererkennen – bei meiner Einwanderung habe ich oft Ähnliches gefühlt und erlebt … Ich kann deine Einsamkeit, dein Gefühl von Nutzlosigkeit, von Schuld, deine Depressionen etc. absolut nachvollziehen. Ich musste entweder hysterisch lachen (du bist so witzig) oder unkontrolliert weinen. Die Wucht der Emotionen, die du so gut beschreibst, hat mir aus der Seele gesprochen, und am Ende jedes Kapitels hatte ich den Eindruck, ich hätte eine intensive Therapiestunde hinter

mich gebracht. Das Buch war genau das Richtige für mich. Ich danke dir dafür!

– M.

Danke, dass du dieses unglaubliche Buch geschrieben hast! Ich musste es oft zur Seite legen, da die Tränen nur so liefen – so vieles davon habe auch ich erlebt. Du hast Worte gefunden, wofür sie mir während der vergangenen 18 Monate gefehlt haben. Endlich gibt es jemanden, der richtig beschreiben kann, wie schwer es ist, fortzugehen … Dieses Buch sollte Pflichtlektüre für jede Neuzuwanderin werden, und sei es nur, um zu zeigen, dass man nicht allein ist und dass all die Schuldgefühle, die Traurigkeit, die Gewichtzunahme (ich habe bisher keine Einwanderin getroffen, die nicht dasselbe Problem gehabt hätte) und das Gefühl, man habe sich selbst verloren, ganz normal sind.

– AW.

Danke, dass du mit deiner Geschichte an die Öffentlichkeit gegangen bist – sie zu lesen, gab mir wirklich den Raum, meine eigene Trauer zu bewältigen.

– A.

Und Hunderte E-Mails, die Meinungen wie die folgenden wiedergaben:

Deine Worte haben große Kraft und werden noch viele Menschen inspirieren.

– Sonya

In deinem Buch steckt so viel Wahres.

– Patricia

Und sogar so etwas:

Seit ich angefangen habe, *Heißhunger* zu lesen, habe ich versucht, mit dem Rauchen ein für alle Mal aufzuhören. Dein Buch ist eine Inspiration! Wie jeder Raucher habe ich schon versucht aufzuhören … aber irgendwie bin ich immer rückfällig geworden.

Sei umarmt,

– M.

Wie ist es möglich, dass eine Geschichte über so unbedeutende Ereignisse so viele Menschen so tief berühren konnte?

3

Deine Geschichte handelt nie von dir

Hier kommt das erste Geheimnis der autobiografischen Schreibpraxis: Deine Geschichte handelt nie von dir. Sie bezieht sich auf Ereignisse und Umstände in deinem Leben und auf deiner emotionalen Reise, aber es geht nicht darum, was dir zugestoßen ist. Es geht darum, wie das, was du erlebt hast, Licht auf das werfen kann, was anderen widerfährt. Deine Geschichte ist das Echo anderer Geschichten. Wenn du mir nicht glaubst, dann sieh nach, was C. G. Jung oder Joseph Campbell zum Kollektivbewusstsein zu sagen hatten, das uns alle miteinander verbindet. Los, diskutier doch mit ihnen.

Wenn wir aus den Augen verlieren, dass wir Teil einer größeren Geschichte sind, und wir in dem narzisstischen Traum verhaftet bleiben, in dem wir uns vorstellen, jeder außerhalb unserer Familie würde sich für die Details unseres Lebens interessieren, begehen wir den Fehler, der vielen ambitionierten Autorinnen unterläuft: Wir glauben, wir wären Promis und andere würden sich allein schon deshalb für uns interessieren, weil wir cool sind oder schon einiges durchgemacht haben.

Egal, was wir schreiben – es gilt aber vor allem für Memoirs –, dürfen wir niemals vergessen, dass wir, obwohl wir *von unserer* Geschichte ausgehen, *für* andere schreiben.

Der Trick beim Schreiben eines autobiografischen Textes ist es, unsere eigene Geschichte mit der im Inneren der Leser zu verknüpfen. Haben wir erst einmal verstanden, dass es sich bei unserem Leben um einen winzigen Bruchteil, um einen individuellen Ausdruck des menschlichen Seins an sich handelt, wird es einfacher zu akzeptieren, dass a. unsere Geschichte es

wert ist, erzählt zu werden, und b. andere etwas Bedeutsames in unserer Darstellung oder unseren Erfahrungen finden können.

Eine Leserin bewertete mein Buch auf Amazon folgendermaßen:

> Zuerst habe ich mich gefragt, ob es nur wenige Menschen anspricht, solche, die sich mit dem Kontext identifizieren können. Bald aber habe ich begriffen, dass *es ein Buch über das Leben ist, über das Leben aller Menschen,* und darüber, wie wir die Herausforderungen, die es mit sich bringt, bewältigen können. Abgesehen davon, dass die Geschichte einfach unterhaltsam ist, fand ich sie inspirierend und mit ihren tiefsinnigen Einblicken sogar lebensverändernd.

Du kannst mir also vertrauen, wenn ich sage, dass deine Geschichte, deine ganz einzigartige Lebenserfahrung, auch für andere Menschen greifbar und von Bedeutung ist. Die Kunst besteht darin, *wie* du sie aufschreibst.

In diesem Buch teile ich mit dir, wie ich gelernt habe, die Momente, Anekdoten und lustigen kleinen Begebenheiten zu nutzen, die uns in unserem Leben widerfahren, um eine gehaltvolle Erzählung mit viel Herz zu konstruieren, sodass die, die sich die Zeit zum Lesen genommen haben, dafür belohnt werden.

Deine Geschichte hat die Kraft, das Leben von jemand anderem zu verändern. Verdammt, wenn meine es geschafft hat, könnte es deine ganz genauso.

4

Ich weiß, warum du hier bist

Ich weiß, warum du hier bist. Dich quält eine Art Hunger. Eine juckende Hautstelle. Vielleicht hat dich etwas gestochen, der Ehrgeiz, etwas zu Papier zu bringen. Oder etwas wimmert tief in dir drinnen wie ein hartnäckiger Tinnitus. Es hält dich wach, du wälzt Seiten bis um vier Uhr morgens, obwohl du um acht einen Termin hast. Es sucht dich zu den unpassendsten Momenten heim. Aber ganz gleich, wie wenig Aufmerksamkeit du ihm schenkst, weigert es sich doch, sich verbannen zu lassen oder einfach Ruhe zu geben, verdammt noch mal. Also bist du jetzt hier.

Dass du dieses Buch liest, bedeutet, dass es ernst ist. Es ist kein Spaß mehr. Es geht nicht von selbst weg. Du kannst es ignorieren, so viel du möchtest. Es ruft nach dir, und das schon seit langer Zeit. Und wenn du jetzt nicht endlich etwas unternimmst, wirst du später einmal mit etwas Ungeborenem in deinem Inneren sterben. Hab ich recht?

Was dich hierhergeführt hat, ist kostbar. Mach es nie klein und nimm es nie als gegeben hin. Es ist dein *Verlangen*. Und ohne das wäre das Leben nichts als ein trister Trott zwischen Aufstehen und Zubettgehen. Du und ich, wir beide wissen, dass zwischen einem Verlangen und der Erfüllung desselben eine Kluft liegt so weit wie die Milchstraße (wünschen wir uns nicht alle eine sinnliche Begegnung mit einem der Hemsworth-Brüder oder einen Sechser im Lotto?). Aber das hier ist das echte Leben und wir leiden nicht an Wahnvorstellungen, auch wenn wir noch immer die Fähigkeit besitzen, voller Inbrunst zu hoffen (und hoffnungsvoll müssen wir sein, wenn

wir schreiben wollen). Die Wahrheit ist, dass dein Verlangen (wie eine gute Idee) in einer Art gefrorenem Zustand bleibt, bis du wirklich mit dem Schreiben beginnst. Niemand außer dir wird jemals davon erfahren, und ganz sicher wird es niemandem (nicht einmal dir) etwas nützen. Der einzige Weg, diesem Verlangen gerecht zu werden, ist, Wörter zu Papier zu bringen.

Was aber verwandelt den Wunsch, unsere Geschichte zu schreiben, in etwas Substanzielleres als einen abgelegenen Winkel in unserem Herzen, dem wir nur ab und zu Aufmerksamkeit schenken?

Ich werde es dir auf den folgenden Seiten verraten.

Doch zunächst kümmern wir uns um die ganzen Gegenargumente, die sich dir immer wieder in den Weg stellen. Lass uns diese Miststücke ein für alle Mal begraben.

5

Warum du dich noch nicht getraut hast

Vor langer Zeit posierte ich einmal nackt für einen Fotografen (als ich mit meinem Körper noch für mich werben konnte); und glaube mir, wenn ich sage, dass ein bisschen nackte Haut nichts ist im Vergleich dazu, zu schreiben.

Vor allem wenn es um autobiografisches Schreiben geht, ist unsere Panik davor, bloßgestellt und verletzt zu werden, übergroß. Es gibt nichts, wohinter wir uns verstecken könnten – keine fiktionale Welt, kein imaginäres Universum. Wir gehen davon aus, dass das, was wir geschrieben haben, schlecht ist, was wohl bedeuten muss, dass auch wir schlecht sind. Die Furcht davor, rauszugehen, ist der Grund dafür, warum so viele Menschen – vielleicht sogar du – ihre Geschichten nicht schreiben.

Aus diesem Grund führte ich eine Umfrage unter werdenden Autorinnen durch und wollte von ihnen wissen, was sie vom Schreiben abhält.

Die Antworten lauteten:

Zu wenig Vertrauen darauf, dass das, was ich sage, von Bedeutung ist.
Mangelnder Glaube, dass ich es schaffen kann.
Selbstzweifel, Selbstzweifel, Selbstzweifel.
Angst, nicht gut genug zu sein.
Habe ich überhaupt etwas zu sagen?
Angst davor, keine große Autorin zu sein.
Ich fürchte mich davor, dass andere denken könnten, mein Buch sei erbärmlich.

Angst, nicht gut genug zu sein.
Ich habe Angst davor, mich verletzbar zu machen.
Sorgen über die Relevanz und Qualität meiner Texte.
Ich glaube nicht an mich selbst.

Herrje, ist das Stimmengewirr all dieser gegen sich selbst gerichteter Bosheiten nicht ohrenbetäubend?

Und so hast du trotz deines Verlangens also noch nicht losgelegt, weil:

- du nicht weißt, wo oder wie du beginnen sollst;
- du keine »echte« Autorin bist;
- es schon so viele Bücher gibt und du dich fragst, ob es die Mühe überhaupt wert ist;
- du nicht weißt, wie du eine Bestsellerautorin werden sollst;
- du nicht weißt, wie du es hinbekommst, dass deine Texte »clever« und »besonders« werden;
- du nicht einschätzen kannst, ob deine Geschichte auch für andere interessant ist;
- du Sorge hast, über dich selbst zu schreiben, wäre narzisstisch und peinlich;
- du dir nicht sicher bist, ob du genügend Motivation hast, um durchzuhalten (verdammt, manchmal liest du Bücher ja auch nur zur Hälfte);
- du dich fragst, was andere über dich denken und sagen könnten;
- es nicht nur um Positives geht – vielleicht solltest du lieber warten, bis deine Eltern tot sind;
- du nicht weißt, wie du es anstellen sollst, dass es gut klingt – also, wie man Metaphern und diesen ganzen Kram einsetzt;