

# Auf einen Blick

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Über die Familie und sich selbst schreiben</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Das Abenteuer, das Leben aufs Papier zu bringen .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Den roten Faden finden .....	41
<b>Kapitel 3:</b> Die passende Form wählen .....	51
<b>Teil II: Erinnerungen sammeln und Fakten recherchieren</b> .....	<b>65</b>
<b>Kapitel 4:</b> Der erste Blick – Lebensinhalte erfassen .....	67
<b>Kapitel 5:</b> Im Tiefgang Lebensstoff erkennen .....	81
<b>Kapitel 6:</b> So sprudeln die Erinnerungen .....	95
<b>Kapitel 7:</b> Erinnerungen gezielt nachgehen .....	109
<b>Kapitel 8:</b> Erinnerungen festhalten und sortieren .....	119
<b>Teil III: Die Geschichte(n) schreiben</b> .....	<b>127</b>
<b>Kapitel 9:</b> Schreiben vorbereiten und durchführen .....	129
<b>Kapitel 10:</b> Struktur und Aufbau .....	147
<b>Kapitel 11:</b> Form und Stil der Geschichte(n) .....	155
<b>Kapitel 12:</b> Themen der Lebensphasen als Zugang zu den Geschichten .....	171
<b>Kapitel 13:</b> Die großen Themen in der Familie und im Leben .....	191
<b>Teil IV: Vom Manuskript zum Buch und zum Leser</b> .....	<b>205</b>
<b>Kapitel 14:</b> Den Text überarbeiten .....	207
<b>Kapitel 15:</b> Das Manuskript gestalten .....	215
<b>Kapitel 16:</b> Das Buch drucken und lesen lassen .....	225
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>239</b>
<b>Kapitel 17:</b> Zehn Tipps für das Verfassen von Familien- und Lebensgeschichten .....	241
<b>Kapitel 18:</b> Mehr als zehn Links zu Familiengeschichten .....	245
<b>Kapitel 19:</b> Zehn Inhalte, die unbedingt hineingehören .....	251
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>257</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>9</b>
Danksagung .....	9
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Konventionen in diesem Buch .....	22
Was Sie nicht lesen müssen .....	22
Törichte Annahmen über den Leser .....	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	23
Teil I: Über die Familie und sich selbst schreiben .....	23
Teil II: Erinnerungen sammeln und Fakten recherchieren .....	23
Teil III: Die Geschichte(n) schreiben .....	23
Teil IV: Vom Manuskript zum Buch und zum Leser .....	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	24
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b>	
<b>ÜBER DIE FAMILIE UND SICH SELBST SCHREIBEN</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Das Abenteuer, das Leben aufs Papier zu bringen</b> .....	<b>29</b>
Gute Gründe, um darüber zu schreiben .....	29
Erinnerungen bewahren .....	30
Zeitzeugenarbeit leisten .....	31
Wurzeln erkennen und die Familie charakterisieren .....	32
Wissen und Erfahrungen weitergeben .....	33
Lebensbilanz ziehen .....	34
Vergangenheitsbewältigung erarbeiten .....	35
Was alles zum (auto)biografischen Schreiben dazugehört .....	35
Die Kunst des Schreibens lernen .....	37
Alle Erlebenswelten erfassen .....	38
Vom Kind bis zum hohen Alter .....	38
Lebensthemen und Lebensalltag .....	39
Innen- und Außenwelten .....	39
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Den roten Faden finden</b> .....	<b>41</b>
Eine Handlungslinie für die Geschichte .....	41
Die Hauptlinie schreibend erarbeiten .....	43
Die Lebensspur nachzeichnen .....	44
Der Handlungsstruktur auf die Spur kommen .....	45

## 14 Inhaltsverzeichnis

Das Lebensgeflecht entwirren .....	47
Das Gerüst entwerfen .....	48

### **Kapitel 3**

<b>Die passende Form wählen.....</b>	<b>51</b>
Es muss schon wahr sein .....	51
Meine, seine, unsere und ihre Geschichte(n) .....	52
Die Familienchronik erarbeiten .....	53
Biografie – über einen anderen Menschen schreiben .....	53
Autobiografie – über das eigene Leben schreiben .....	54
Memoiren – einen Ausschnitt wählen.....	54
Tagebuch – aus dem täglichen Leben erzählen.....	54
Alles oder Auslese .....	55
Lebenschroniken Revue passieren lassen .....	55
Einzelne Geschichten erzählen .....	56
An den Leser richten .....	57
Die Mischung macht es.....	59
Fakten benennen .....	60
Beschreibungen ergänzen .....	61
Gefühlen nachspüren .....	62
Kommentare wagen .....	62

## **TEIL II**

### **ERINNERUNGEN SAMMELN UND FAKTEN RECHERCHIEREN..... 65**

### **Kapitel 4**

<b>Der erste Blick – Lebensinhalte erfassen .....</b>	<b>67</b>
Menschen, die wichtig sind .....	67
Vater, Mutter und weitere Familienmitglieder.....	68
Freunde – die Wahlverwandten .....	71
Bekannte – nah und doch entfernt .....	72
Kollegen im Berufsalltag .....	73
Wegbegleiter für eine gewisse Zeit .....	74
Andere Lebewesen .....	74
Orte von Bedeutung .....	74
Die Herkunftsregion beschreiben .....	74
Die Stätte der Geburt.....	74
Wohnorte je nach Lebenslage .....	75
Reisen nach nah und fern.....	75
Plätze zum Wohlfühlen und Krafttanken .....	76
Wirken in der Gesellschaft .....	76
Schulen und Ausbildungen.....	77
Beruf und Broterwerb.....	77
Familiengeführte Unternehmen .....	79
Aktivitäten im Gemeinwohl.....	80

<b>Kapitel 5</b>	
<b>Im Tiefgang Lebensstoff erkennen</b> .....	<b>81</b>
Ereignisse – die außergewöhnlichen Erlebnisse .....	81
Glücksmomente und schöne Erlebnisse .....	82
Tragische Ereignisse und schwere Schläge .....	83
Wendepunkte – Höhen und Tiefen im Leben .....	84
Traumata und generationenübergreifende Weitergabe .....	87
Lebensthemen, die begleiten .....	88
Traditionen – was in der Familie lebt(e) .....	89
Weltanschauung und Glaube – was im Leben Halt gibt .....	90
Erlebtes durchdenken .....	92
Was nicht hineingehört .....	93
<b>Kapitel 6</b>	
<b>So sprudeln die Erinnerungen</b> .....	<b>95</b>
Erst mal alles wahrnehmen – Erinnerungsmethoden .....	96
Was im Leben alles wuchs – einen Baum zeichnen .....	96
Imaginative Reise mit den fünf Sinnen .....	102
In drei Spalten zurückschauen .....	105
Den Schlaf nutzen .....	106
Die Kreativität steigern .....	106
Eine Gedankenlandkarte anlegen .....	106
Assoziieren, verbinden, erinnern .....	107
Im Rückblick Schnapsschüsse erfassen .....	108
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Erinnerungen gezielt nachgehen</b> .....	<b>109</b>
Fragen, schauen, nachforschen .....	109
Bei Familientreffen nachhaken .....	109
Im Fotoalbum blättern .....	110
Vergangene Zeiten in Briefen nachlesen .....	111
Verborgenes in Tagebüchern aufspüren .....	111
Alte Rezepte neu kochen .....	112
In großem Maßstab die Ortskenntnisse verfeinern .....	112
Mit den richtigen Fragen Vergessenes reaktivieren .....	113
Per Anschreiben durch die Vergangenheit reisen .....	114
Fakten recherchieren .....	115
Persönliche Schriftstücke belegen Tatsachen .....	115
Institutionen befragen und im Archiv nachforschen .....	116
Virtuelle Rechercheisen .....	117
Die Schatten der Vergangenheit zähmen .....	117
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Erinnerungen festhalten und sortieren</b> .....	<b>119</b>
Geeignete Informationsträger verwenden .....	119
Mit Karteikarten übersichtlich sammeln .....	120
Überall in ein Notizbuch schreiben .....	121
Gesprochene Sprache aufzeichnen und in Text umwandeln .....	121

## 16 Inhaltsverzeichnis

Direkt im Computer speichern . . . . .	123
Informationen im Raum darstellen . . . . .	123
Ordnung muss sein . . . . .	124
Inventarverzeichnisse listen alles auf . . . . .	124
Struktur durch Gliederung . . . . .	125
Farbige Stifte und andere Materialien . . . . .	126
Das Wichtigste auswählen . . . . .	126

## **TEIL III DIE GESCHICHTE(N) SCHREIBEN . . . . . 127**

### **Kapitel 9 Schreiben vorbereiten und durchführen . . . . . 129**

Schreibmaterial für Autoren . . . . .	129
Papier und Stift zum Notieren und Freischreiben . . . . .	130
Computer und Software für die eigentliche Arbeit . . . . .	130
Informationsträger und Inventare als Quellen . . . . .	131
Internet zum Recherchieren . . . . .	131
Thesaurus, Wörterbuch und Co. . . . .	131
Einen Schreibplan entwerfen . . . . .	132
Die passende Schreibzeit nutzen . . . . .	132
Schritt-für-Schritt-Anleitung . . . . .	132
So gelingt der Schreibeinstieg . . . . .	134
Einen Satzanfang wiederholen . . . . .	134
Einfach losschreiben und dann auswählen . . . . .	135
Den Namen rufen . . . . .	136
Spielerisch schreiben nach Impulsen . . . . .	136
Zitate, die den Gedanken Flügel verleihen . . . . .	136
Melodien, die zum Schwingen bringen . . . . .	137
Fotos, Postkarten und Bilder . . . . .	137
Literaten den Anfang machen lassen . . . . .	137
Sich selbst eine Frage stellen . . . . .	138
Redewendungen und Sprüche . . . . .	138
Historische Daten und persönliches Erleben . . . . .	140
Manchmal reichen auch Skizzen . . . . .	140
Steckbrief eines Menschen . . . . .	140
Auf Miniaturgeschichten konzentrieren . . . . .	141
Rückblick in zehn Sätzen . . . . .	142
Schreiborte variieren . . . . .	143
Schreibblockaden überwinden . . . . .	143
Schreibherausforderungen meistern . . . . .	145
Schreiben über schwierige Themen . . . . .	145
Schreiben über Erlebnisse der jüngsten Vergangenheit . . . . .	145

**Kapitel 10**

<b>Struktur und Aufbau</b> .....	<b>147</b>
Chronologisch oder thematisch sortieren .....	147
Das Allgemeine zugrunde legen .....	147
Das Individuelle abbilden .....	149
Von den großen Werken inspirieren lassen .....	149
Diese Teile gehören auch noch in das Buch .....	150
Vortitelei – das was auf den ersten Seiten steht .....	151
Das Vorwort oder der Prolog .....	152
Das Nachwort oder der Epilog .....	153
Verzeichnisse und Co. im Anhang .....	154

**Kapitel 11**

<b>Form und Stil der Geschichte(n)</b> .....	<b>155</b>
Erzählperspektiven richtig einsetzen .....	155
Verschiedene Zeitformen passend verwenden .....	156
Das war und das war gewesen – Vergangenheit .....	156
Das hatte es gegeben – Vorvergangenheit .....	157
Ich sehe, wie es ist – Gegenwart .....	158
Was kommen wird – Zukunft .....	158
Auf unterschiedlichen Ebenen erzählen .....	159
Inneres Erleben und äußeres Handeln .....	159
Privates und öffentliches Leben .....	159
Historische Ereignisse .....	161
Lebendige Texte schreiben .....	161
Ein guter Anfang .....	162
Zusammenfassen oder detailliert beschreiben .....	164
Wörtliche Rede als das gewisse Etwas .....	164
Den Erzählrhythmus variieren .....	165
Rückblenden und Vorausblicke .....	165
Gekonnt Übergänge schaffen .....	166
Spannung erzeugen .....	166
Das literarische Ende .....	167
Anregende Überschriften setzen .....	168
Die eigene Form finden .....	168
In Gedichten ausdrücken .....	169
Mit elf Wörtern zum Ziel .....	169
Silben zählen anstatt reimen .....	170

**Kapitel 12**

<b>Themen der Lebensphasen als Zugang zu den Geschichten</b> ..	<b>171</b>
Kindheit – die ersten Lebensjahre .....	171
Wie das Leben anfang .....	172
Plätze der Kindheit .....	172
Menschen in den ersten Jahren .....	172
»Ene, mene muh – und raus bist Du!« .....	173
Gegenständliche Erinnerungsträger .....	173
Geborgenheit erfahren .....	174
Eine kleine Welt – das Familienleben .....	174

## 18 Inhaltsverzeichnis

Jugend – Sturm-und-Drang-Zeit. . . . .	174
Die Schule – für das Leben lernen . . . . .	175
Vorbilder und Mentoren . . . . .	176
Die erste Liebe . . . . .	176
Zeitgeist und was modern ist . . . . .	176
Die Welt entdecken . . . . .	177
Die frühen Erwachsenenjahre . . . . .	177
Einen Plan fürs Leben entwerfen. . . . .	178
Eine Gemeinschaft mit dem Lebenspartner gründen . . . . .	179
Eine Familie planen und die Rolle als Eltern ausfüllen . . . . .	179
Einen »Baum« pflanzen. . . . .	180
Beruf, Berufung, Broterwerb . . . . .	181
Sinnfragen klären und erwachsen werden . . . . .	181
Die mittleren Erwachsenenjahre. . . . .	182
Sich selbst erkennen . . . . .	182
Gelassenheit entwickeln . . . . .	183
Dem eigenen Takt nachgehen . . . . .	184
Im Dienste der anderen . . . . .	184
Auf sich gestellt leben . . . . .	185
Die späten Jahre. . . . .	186
Freiheit erfahren . . . . .	186
Im Herbst des Lebens . . . . .	187
Sinnvoll altern. . . . .	187
Endlichkeit in den Blick nehmen – was bleibt wesentlich? . . . . .	188
Die Vorfahren – ein Ausflug in die Ahnenforschung . . . . .	188
Inspiration durch Stammbäume und andere Urkunden . . . . .	189
Über den Namen etwas von den Ahnen erfahren . . . . .	189
Die Wappenkunde . . . . .	189

## Kapitel 13

<b>Die großen Themen in der Familie und im Leben . . . . .</b>	<b>191</b>
Der Umgang mit Geheimnissen . . . . .	191
Über ein Familiengeheimnis schreiben . . . . .	192
Unter dem Siegel der Verschwiegenheit. . . . .	192
Legenden und Mythen in der Familie. . . . .	193
Generationenkonflikte darstellen . . . . .	194
Die Reifezeit von beiden Seiten durchleben . . . . .	194
Wenn Jung und Alt es anders wollen. . . . .	194
Fehden über Generationen hinweg . . . . .	195
Über die Liebe erzählen . . . . .	195
Entwicklungsübergänge beschreiben. . . . .	197
Den Weg der Selbsterkenntnis abbilden . . . . .	198
Lebenswelt und Zeitgeschehen einbeziehen . . . . .	199
Entwicklungen und Ereignisse des Zeitgeschehens . . . . .	200
Abschied, Übergang und Neuanfang . . . . .	201
Loszulassen ist eine Kunst . . . . .	202
»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... « . . . . .	202

## TEIL IV VOM MANUSKRIFT ZUM BUCH UND ZUM LESER..... 205

### Kapitel 14 Den Text überarbeiten ..... 207

Inventur machen .....	207
Ergänzen, streichen und ordnen .....	208
Einen Titel finden und prüfen. ....	209
Alles richtig geschrieben? .....	210
Den Stil verfeinern. ....	210
Füllworte streichen und treffsicher formulieren. ....	211
Aktiv bleiben und nicht zu lang .....	211
Versprechungen auflösen und Wiederholungen meiden .....	212
Hilfe suchen und annehmen .....	212
Rechte und Pflichten beachten .....	212
Persönlichkeitsrechte schützen .....	213
Abdruckrechte einholen und Urheber nennen .....	214

### Kapitel 15 Das Manuskript gestalten ..... 215

Computerprogramme zum Gestalten .....	215
Den Buchblock setzen. ....	216
Das passende Format und die bedruckte Fläche wählen .....	217
Art, Größe und Ausrichtung der Schrift festlegen. ....	218
Abbildungen auswählen und vorbereiten .....	219
Bildmaterial digitalisieren .....	220
Bilder bearbeiten und einfügen. ....	220
Den Umschlag gestalten. ....	221
Ein elektronisches Buch herstellen .....	222

### Kapitel 16 Das Buch drucken und lesen lassen ..... 225

Die Auflage – die Anzahl der Buchexemplare .....	226
Die Ausstattung – wie das Buch aussieht. ....	226
Taschenbuch oder fest gebunden. ....	227
Standardpapier oder Bilderdruck .....	227
Die Druckdatei – die Vorgaben berücksichtigen .....	227
Der Verlag – wer das Buch herausgibt .....	229
Wer die Geschichte(n) lesen darf .....	230
Die passende Gelegenheit und Form .....	231
Den Schatz der Erinnerung verschenken .....	231
Die Buchveröffentlichung mit der Familie feiern. ....	232
Eine öffentliche Lesung ausrichten .....	233
Erst nach dem Tod veröffentlichen .....	234
Mit Kritik und Lob umgehen .....	235
Jeder hat seine eigene Sicht .....	235
Anerkennen, was gewürdigt wird .....	235
An Kommentaren wachsen .....	236
Das Schreibvermögen weiter ausüben .....	237



Menschen oder Themen vertiefen .....	237
Die Perspektive wechseln .....	237
Stoff für eine fiktive Geschichte .....	238

**TEIL V**  
**DER TOP-TEN-TEIL .....** **239**

**Kapitel 17**  
**Zehn Tipps für das Verfassen von Familien- und**  
**Lebensgeschichten .....** **241**

Aller Anfang ist leicht .....	241
Regelmäßig schreiben .....	242
Jedes Leben ist es wert .....	242
Den Überblick behalten .....	242
Es muss nicht wie von Goethe sein .....	243
Mitstreiter finden und Unterstützung holen .....	243
Den Geistern der Vergangenheit Einhalt gebieten .....	243
Mut zur Lücke .....	243
Bei sich selbst bleiben, es geht um das eigene Leben .....	244
Ein Ende finden .....	244

**Kapitel 18**  
**Mehr als zehn Links zu Familiengeschichten .....** **245**

Ahnenforschung betreiben .....	245
Biografiearbeit zum Umgang mit Sinnfragen und Lebensbrüchen .....	246
Biografie schreiben .....	246
Frauenbiografien nachforschen .....	246
Geschichte nachvollziehen .....	247
Korrigieren und Lektorieren des Manuskripts .....	247
Literarisch schreiben .....	247
Persönlichkeiten nachspüren .....	248
Selbstverlegen auch für Familiengeschichten .....	248
Zeitzeugenarbeit verfolgen .....	248

**Kapitel 19**  
**Zehn Inhalte, die unbedingt hineingehören .....** **251**

Menschen – Begleiter und Begegnungen .....	251
Orte, die das Leben einrahmen .....	252
Ereignisse, die in Erinnerung bleiben .....	252
Bildung und Beruf .....	252
Zeitgeschehen und Fortschritt .....	253
Weltbilder und Lebensphilosophien .....	254
Erfolge und Herausforderungen .....	254
Gedanken, die alles einordnen .....	254
Entwicklungen, wie es wurde, wie es ist .....	255
Gefühle, die berühren .....	255

**Stichwortverzeichnis .....** **257**